



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DIE BALANCE FINDEN - Ein Interview mit Ehepaar Krug

Sabine und Micha Krug sind seit fast 5 Jahren verheiratet. Sie arbeiten beide als Psychologen. Darüber hinaus engagieren sich die beiden stark in ihrer Freikirche, in Freundschaften, in Familie und machen sich auch für andere Paare stark. In unserem Gespräch geht es darum:

- warum es eine Beziehung sehr bereichert, sich gemeinsam zu engagieren / wo aber auch die Gefahren liegen
- und wie die beiden sich dadurch besser kennengelernt haben.

Hier drei Fragen aus unserem Interview, weitere Fragen zu hören in unserem Podcast:

Jedes Engagement und jede Verpflichtung kostet Zeit und Kraft. Ist das mehr Verlust oder mehr Gewinn für eure Beziehung?

Sabine: Für uns ist es mehr Gewinn, denn es ist trotzdem Zeit, die wir oft zusammen haben, in der man den anderen besser kennenlernt. Außerdem schafft man gemeinsame Erlebnisse, die uns als Paar neuen Schwung geben. Das würde uns schon sehr fehlen.

Micha: Gleichzeitig bedeutet jedes „Ja“ zu etwas aber auch ein „Nein“ zu anderen Optionen. Natürlich braucht es da ein Abwägen. Und etwas, das nur etwas kostet, muss vielleicht dann irgendwann aufgegeben werden. Aber wir haben oft gemerkt, dass dort, wo wir Dinge durchgezogen haben, es am Ende ein größerer Gewinn war, als wir vorher gedacht haben.

Wie entscheidet ihr, wann euer Engagement zu viel ist?

Micha: Ich glaube das ist eine sehr große Herausforderung, das abzuschätzen. Jeder Mensch hat unterschiedliche Warnzeichen, die es erst einmal kennenzulernen gilt. Da sind wir auf dem Weg. Mittlerweile kennen wir uns schon so gut, dass wir auch manchmal beim anderen die Zeichen sehen und das Gespräch suchen.

Sabine: Es ist so wertvoll, dort in der Beziehung ein Gegenüber zu haben. Micha kann mir ein Feedback geben und hat einen anderen Blick. Gerade, wenn sich viel in kurzer Zeit ändert, gehört es für uns dazu, uns öfters zu hinterfragen, ob das noch passt.

Micha: Und dann auch die Frage: Was macht man, wenn es zu viel ist? Manchmal will man abends einfach nur entspannen. Aber gerade dann kann es manchmal gut sein, miteinander ins Gespräch zu kommen, zum Beispiel bei einem Spaziergang.

Investiert ihr euch auch ineinander?

Micha: Ja wir haben gemeinsame Projekte, aber uns ist uns auch ganz wichtig, den anderen zu ermutigen und zu fördern. Wir haben eigene Hobbys, eigene Themen und wollen uns auch gegenseitig ermutigen und dem anderen diese Bereiche ermöglichen.

Sabine: Den anderen „freistellen“ war uns immer wichtig. Am Anfang haben wir viel geteilt, unsere Freundeskreise und unsere Studentengruppe. Aber wir haben gemerkt, dass eigene Bereiche dem anderen Ausgleich und Freude gebracht haben, deshalb haben wir dem anderen diesen Freiraum gern gegönnt. Man muss halt darüber reden.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wie zufrieden seid ihr mit eurer Balance zwischen gemeinsam investierter und allein verbrachter Zeit?