



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

Was brauchst du, wenn es dir nicht gut geht?

„Ich merke das sofort, wenn du nervös oder gestresst wirst“, sagte mein Mann zu mir, als wir die angespannte Parkplatzsuche am Urlaubsort auswerten. Tatsächlich hatte er recht damit: Die Fahrt ins Ungewisse hatte mich beunruhigt und ganz still werden lassen. Mir geht es genauso, ich bekomme absolut alle seine Gefühlsregungen mit. Sich ineinander einfühlen ist etwas sehr Wertvolles, aber was macht man dann mit dem, was man empathisch wahrnimmt?

Wir, mein Mann und ich, haben noch nicht den perfekten Umgang damit gefunden. Wenn es meinem Mann schlecht geht, bin ich meistens schnell dabei, dafür zu sorgen, dass die komische Stimmung verschwindet. Umgekehrt macht mein Mann das mir gegenüber auch. Wir versuchen viele Methoden. Manchmal ist es einfaches Beschwichtigen: „Ach komm, mach doch jetzt mal aus einer Mücke keinen Elefanten“. Oder Ratschläge; hin und wieder auch Vorwürfe. Dann bedienen wir uns noch einer anderen Methode: Wir übernehmen die schlechte Laune des anderen. Die meisten dieser Versuche bewirken so gut wie nichts!

Warum ist es uns so wichtig, die Stimmung des anderen zu verbessern? Ist es nur unangenehm und schwer auszuhalten, wenn die Stimmung negativ ist? Was denkst du?

Am schönsten und am förderlichsten für die Beziehung ist es natürlich, dem anderen in solchen Momenten das zu geben, was ihm guttut. Eine kurze Umarmung gibt z.B. meiner aufgewühlten Seele Halt. In anderen Momenten möchte ich erzählen dürfen, wie es mir geht, ohne kritische Kommentare zu hören. Oder ich freue mich über ein Gebet.

Mein Mann dagegen möchte in Ruhe gelassen werden, wenn seine Laune schlecht ist oder ihn etwas belastet. In anderen Situationen, wenn er Stress mit jemandem hatte, braucht er meinen Trost. Oder bei der Parkplatzsuche in einer unbekanntenen Stadt wünscht er sich, dass ich einfach voll bei ihm bin und ihn unterstütze. Bei meiner Umfrage auf Insta habe ich von Followern sehr wertvolle Antworten bekommen: Umarmungen, Zuspruch, Möglichkeit zum Rückzug, Freiraum, Zuhören, Verständnis, Verständnis, Verständnis...

Es wird also ganz unterschiedlich sein, was wir brauchen! Deshalb wäre es sicher ein echter Liebeserweis, einfach nachzufragen. „Ich merke, dass es dir nicht gut geht. Was brauchst du jetzt (von mir)?“ Wenn du das fragst, kann es passieren, dass du nicht gleich eine Antwort bekommst. Denn nicht jeder Mensch ist darin geübt, seine Bedürfnisse wahrzunehmen oder zu benennen. Aber es lohnt sich, dieses „In-Sich-Hineinhören“ zu trainieren. Denn dadurch kannst du sowohl gut für dich selbst sorgen und dir besser geben, was du brauchst, als auch deinem Partner signalisieren, wie er dich unterstützen kann.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Fragt einander: Was wünschst du dir von mir, wenn es dir nicht gut geht?

Von Constanze Gramsch, verheiratet mit Achim und arbeitet bei FAMILYLIFE.

Weitere Artikel: familylife.de/five