



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WER KÜMMERT SICH HIER UM WEN?

Letztens musste ich mir wieder einmal eingestehen, dass ich an einem Punkt, an dem ich wachsen wollte, immer noch nicht viel weiter bin. Bei uns ist gerade richtig viel los. In solchen stressigen Situationen, wenn wir beide viel um die Ohren haben, tendiere ich dazu, mich sehr stark auf die Bedürfnisse meiner Frau zu konzentrieren. Mich um ihre Bedürfnisse zu kümmern, klingt vielleicht zunächst positiv, jedoch kann es auch sehr destruktiv sein.

Wieso mache ich das? Der schlimmste Stress ist für mich Beziehungsstress, den ich unbedingt vermeiden will. Besonders wenn auch sonst viel los ist, geraten wir öfter aneinander. Damit das nicht passieren kann, gebe ich mir dann extra viel Mühe, die Erwartungen meiner Frau zu erraten, Aufgaben zu übernehmen und ihr den Weg zu ebnen, sodass sie ihre ToDos schnell erledigt bekommt. Ich will, dass es ihr gutgeht, zwischen uns alles klar ist und wir gut durch diese stressige Zeit kommen.

Dadurch setze ich mich selbst unter zusätzlichen Druck und werde unzufrieden und frustriert. Hinzu kommt, dass meine Frau sich gar nicht anerkennend über meinen Einsatz äußert. Und dann bricht es irgendwie aus mir heraus und wir haben einen Konflikt, bei dem ich mich wie ein kleines Kind fühle und wahrscheinlich auch verhalte.

Bei der letzten Gelegenheit hat meine Frau großartig darauf reagiert, indem sie sagte: „Weißt du, ich traue dir zu, dich um dich selbst zu kümmern. Dafür bin ich nicht verantwortlich.“ Mich hat das stutzig gemacht, denn das ist eine Denkweise, die mir fremd ist.

Aber immer mehr merke ich, dass sie damit recht hat. Und ich darf ihr dasselbe zutrauen, denn meine Frau ist sehr gut darin, sich in stressigen Zeiten um sich selbst zu kümmern. Ich finde das eine starke Eigenschaft und versuche mir in letzter Zeit immer öfter zu sagen: „Meine Frau ist gerade im Stress. Und dieser Stress betrifft mich auch, weil ich sie liebe. Ich darf ihr beistehen, aber letztlich sind es ihre Emotionen und ihre Probleme. Ich traue ihr zu, gut für sich zu sorgen. Und ich will lernen, auch gut für mich zu sorgen.“

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wann übernehmt ihr zu viel Verantwortung für die Bedürfnisse des anderen, obwohl sich eigentlich jeder gut um sich selbst kümmern kann?

Von David Kegler, verheiratet mit Elli; er lebt und arbeitet als Pastor in Kehl

Weitere Artikel: familylife.de/five