



# familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

## Nahrung für die Seele

Neulich stellte meine Tochter mir aus heiterem Himmel die Frage: "Papa, bin ich schön?" Mit leuchtenden Augen erwartete sie voller Spannung meine Antwort.

Egal ob Mann oder Frau, in unserer Seele brennen Fragen, die nach Antworten suchen: Bin ich geliebt, bin ich angenommen? Aber ich erlebe auch geschlechtsspezifische Unterschiede. Bei meinen Töchtern und meiner Frau spüre ich oft diese Frage: Bin ich schön, bin ich deiner Zuwendung wert? Eine tief verankerte Frage in der weiblichen Seele. Fachliteratur betont die Rolle des eigenen Vaters in diesem Selbstwert-Prozess. Wenn er auf diese Fragen der Töchter keine positive Reaktion zeigt, können sie sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen.

Auch wir Männer tragen tiefsitzende Fragen in uns. Hier spielt die Antwort des Vaters ebenso eine Rolle. Neben der Frage, ob ich ein geliebter Sohn bin, lauten andere in etwa so: Hab ich es drauf? Schaffe ich es, diese oder jene Situation zu meistern? Bereits mein dreijähriger Sohn wendet sich gefühlt in der Hälfte seiner Interaktionen an mich mit den Worten: "Papa, schau mal, siehst du, was ich kann?!"

Wie gehen wir mit diesen tiefgreifenden Fragen um, wenn sie in unserer Partnerschaft auftauchen? Ich denke, der beste Weg ist es, sie zunächst zur Quelle zu bringen. Als Christ glaube ich fest daran, dass sich Gott, der uns mit Sinn und Liebe ins Leben gerufen hat, danach sehnt, dass wir damit zu ihm kommen. Er schenkt so gern lebensspendende Identität, die die Wahrheit enthüllt und unsere Lebenslügen ins rechte Licht rückt. Dann können wir wie der Psalmbeter aus tiefstem Herzen sagen: "Ich danke dir und staune, dass ich so wunderbar geschaffen bin. Wundervoll sind deine Werke." Psalm 139,14

Ehepartner können einander dabei unterstützen, den einen oder anderen Mangel aus der Kindheit auszugleichen und sich auch gegenseitig Seelennahrung geben.

Was kannst du für deine Frau tun? Nach Jahren der "Mutmaßung" bin ich nun gut damit gefahren, meine Frau zu fragen, was sie von mir braucht. Sie wünscht sich primär anpacken und Hilfe im Alltag. Und ich sage meiner Chrissi immer wieder, dass ich sie schön finde. Manchmal etwas unbeholfen und ab und zu holprig. Es bleibt ein Lernprozess. Aber bleibt da am Ball, es lohnt sich wirklich! Nach einigen Malen hat sie mir rückgemeldet, dass es ihr doch guttut, wenn ich ihr sage, was ich konkret schön finde. Als Experiment: Begrüße deine Frau mal am Morgen mit "Guten Morgen, meine Schöne!" Oder sag es ihr, wenn dir etwas an ihrer Ausstrahlung (ihr Lächeln oder ihre Augen?) positiv auffällt.

Was kannst du für deinen Mann tun? Auch hier hilft es ihn zu fragen. Ich selbst erlebe allerdings, dass viele Männer ganz besonders hoffen, von ihrer Frau respektiert und wertgeschätzt zu werden. Ich liebe es, wenn meine Frau mir zuspricht: "Wow - das hast du hinbekommen!" oder einfach: "Tolle Idee". Es lässt meine Augen leuchten und schafft Nähe und Verbindung. In welchen Situationen darf dein Partner dein Held sein? Gibst du ihm mehr Lob als Kritik und sagst ihm auch, wo du ihn großartig findest?

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Sprecht als Paar darüber oder findet selbst heraus, welchen Zuspruch ihr euch jeweils wünscht.

Von Franz Mätzold, Mitarbeiter von FAMILYLIFE und verheiratet mit Chrissi.

Weitere Artikel: [familylife.de/time](https://familylife.de/time)