



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Die Aktivitätsaffäre

Nachdem es in Folge 155 um die emotionale Affäre ging und in Folge 157 um die sogenannte „Kinderaffäre“, schauen wir uns heute eine andere Form von Fremdgehen an. Eine, die harmlos klingt – und doch Distanz in eine Ehe bringen kann.

Habt ihr schon einmal von einer Aktivitätsaffäre gehört?

Zuerst einmal ganz wichtig: Jeder Mensch braucht Hobbys. Und es ist gesund, wenn sich nicht die ganze Freizeit nur um Familie dreht. Wir sind als Ehepaar keine siamesischen Zwillinge. Eigene Interessen, Engagement in der Gemeinde, im Verein oder andere Hobbys – das bereichert unser Leben. Und es bereichert die Beziehung, wenn man sich gegenseitig davon erzählen kann.

Aber: Es gibt eine Grenze! Nämlich dann, wenn die Ehe darunter leidet. Wenn das Hobby wichtiger wird als der Partner. Wenn Zeit, Energie und Gedanken fast nur noch in das Hobby fließen. Wenn sich einer innerlich fragt: „Bin ich eigentlich noch genauso wichtig wie das Hobby des anderen?“ Dann kann ein Hobby zur Affäre werden.

Ganz so dramatisch war es bei uns nicht. Aber ein bisschen Wahrheit steckte schon darin.

Schon vier Jahre lang war mein Mann Vorsitzender des Obst- und Gartenbauvereins; ein Ehrenamt, das er mit großer Leidenschaft übernommen hatte – aus Liebe zur Natur, aber auch aus Verbundenheit mit unserem Ort. Er hat unglaublich viel angestoßen, z.B. eine Pflanzentauschbörse, neue Obstbaumpflanzungen mit Baumpatenschaften, „Zu Besuch beim Imker“ für die Ferienspiele, einen Gärtnerstammtisch.

Ich habe ihn in dieser Rolle noch einmal ganz neu kennengelernt: So viele Ideen, so viel Kreativität, so viel Innovationskraft!

Und natürlich brauchte es dann Menschen, die das mit umsetzten – und die gab es im Verein.

Ich habe ihn gern unterstützt – im Rahmen meiner Möglichkeiten. Wir ergänzen uns nämlich gut.

Aber im letzten Jahr habe ich gemerkt, dass das Ganze mehr Zeit und Energie kostet als ursprünglich gedacht. Manchmal hat mich das gestört.

Ich wollte nicht nörgeln, obwohl die Versuchung groß war. Ich wollte nicht die Bremse sein und definitiv nicht über ihn bestimmen.

Achim meinte, ich hätte kritisch hinterfragt.

Aber innerlich dachte ich: „Es wird zu viel.“ Ich hatte Sorge, dass es ihm über den Kopf wächst. Und auch Sorge um uns.

Wie spricht man so etwas an, ohne zu verletzen? Wir sind im Gespräch geblieben, haben zusammen gebetet und Gott gefragt, was eine gute Lösung sein könnte. Im Paarcoaching habe ich das Thema angesprochen. Und Achim hat sich selbst reflektiert.

Nach einigen Überlegungen hat er entschieden, den Vorsitz abzugeben. Das war seine freie Entscheidung.

Neben Traurigkeit und Abschiedsschmerz spürt er jetzt auch Erleichterung. Und er wird neu sortieren, was er weiterhin im Verein machen möchte – aber eben in einem gesunden Maß.

Was habe ich daraus gelernt? Erstens: Es ist wichtig, Bedenken liebevoll und wertschätzend auszusprechen. Und genauso wichtig ist es, Feedback anzunehmen. Ehe bedeutet, einander zu helfen, sich nicht zu verlieren. Sich zu schützen, zu ermutigen und manchmal auch liebevoll zu korrigieren.

Jetzt die Frage an euch: Wo könnten eure Aktivitäten eure Nähe bedrohen? Gelingt es euch, das offen anzusprechen?

Oder rutscht ihr vielleicht ins Nörgeln, sodass der andere sich noch mehr ins Hobby zurückzieht?

Oder ist es vielleicht genau andersherum: Eure Ehe leidet eher an Langeweile – und ein eigenes Hobby würde eure Beziehung beleben?

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Sprecht über eure außerehelichen Hobbys und Aktivitäten. Was tut euch gut? Wo müssen Grenzen gezogen werden?

Wie bleibt eure Ehe dabei Priorität?

Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Achim

Weitere Artikel: familylife.de/time