

Ist schon alles gesagt?

„Ich spreche doch alles an“, werden sich viele von uns denken. Doch ist es ehrlich, wenn wir Kleinigkeiten vor unserem Liebsten zurückhalten?



ZEIT FÜR UNS

Die Beziehung pflegen
Teil 2

Sepp: „Wie war dein Tag?“, ist eine häufig wiederkehrende Frage an mich, wenn Angelika von ihrer Arbeit nach Hause kommt. Ich erzähle, dass ein gemeinsamer Freund kurz angefragt hat, ob er unseren Anhänger für einen Transport ausleihen kann. Den eingeschriebenen RSA-Brief mit dem Strafmandat für die Geschwindigkeitsüberschreitung erwähne ich nicht, weil ich mich darüber ärgere und darüber hinaus sogar Schamgefühle hochkommen, weil ich wieder an derselben Stelle geblitzt worden bin. Oder es kann sein, dass ich einen beruflichen Termin habe, den ich meiner Frau selbstverständlich erzähle. Doch die anschließend vereinbarte Kartenspielrunde erwähne ich nicht. Ich fürchte, von ihr den „Vorwurf“ zu hören, dass ich in letzter Zeit oft spät heimgekommen bin.

Ich bin in unserer Familie der „Beziehungsmensch“, der viel für das Wohl und die Zufriedenheit sorgt. Harmonie ist mir

wichtig und so versuche ich, negative Reaktionen von meiner Frau zu vermeiden. Sie verursachen bei mir belastende Gefühle, die ich gerne ausblenden möchte. So bleibt doch vieles unausgesprochen und wird unter den Teppich gekehrt. Mehr Ehrlichkeit wäre in diesen Fällen für unser Miteinander viel hilfreicher, denn durch das Ansprechen wächst mehr Vertrauen. In einem aktuellen Online-Video Magazin „Was unsere Ehe stark macht“ hat der Autor Marc Barthel dafür den interessanten Begriff „Mehrlichkeit“ kreiert und meint damit mehr Ehrlichkeit.

Angelika: Schon als kleines Kind habe ich in meiner Familie erlebt, wie wichtig es ist, dass wir alles ausreden, nichts unter den Teppich kehren. So bin ich von meinem Wesen her diejenige, die sehr rasch „Ungereimtheiten“ anspricht – auch jetzt, in unserer Partnerschaft und in der Familie.

Habe ich zu meinem Mann zu wenig Nähe gespürt, war ich früher mit einem Vorwurf zur Stelle. Oft habe ich dann noch eine Forderung hinzugefügt: „Du umarm mich nie mehr! Umarm mich doch öfter!“ Solche Aussagen sind mir leicht von den Lip-

pen gekommen. Doch statt der erhofften Nähe wurde der Abstand zwischen uns meist noch größer. Das war für mich oft nur schwer auszuhalten. Ich habe einen Weg gefunden, indem ich mir Ruhe gebe und nachdenke, was sich in meinem Herzen verbirgt. Ich fühle mich abgelehnt und bin verletzt, wenn mein Mann meine Umarmungswünsche ablehnt.

Mir ist bewusst, dass es ihm schwerfällt, wenn er das so von mir hört. Es gelingt uns leichter, wenn wir solche Situationen in der vertrauensvollen Atmosphäre besprechen. Das kann sein, wenn wir uns einen Liebesbrief schreiben. Manchmal reicht es auch aus, wenn wir gemeinsam einen Spaziergang machen und ich von meinen Sehnsüchten und Wünschen erzählen kann. Nach solchen Gesprächen rücken wir wieder näher zusammen und fühlen uns miteinander glücklicher, weil wir es geschafft haben, unsere Gefühle nicht unter den Teppich zu kehren.

Über die Autoren

Angelika und Sepp Mundigler aus Siegersdorf, Kirchberg an der Raab, engagieren sich seit 20 Jahren für gelingende Beziehungen und leiten Seminare bei Marriage Encounter (ME). Am 19. Juni gibt es einen „Schnuppernachmittag“ unter dem Motto „Frischlucht für die Beziehung“

im Stift Vorau. Vom 18. bis 25. Juli gibt es eine sehr günstige ME-Sommerwoche (mit Kinderbetreuung) in Eberndorf am Klopeinersee. Vom 17. bis 19. September findet das nächste ME-Basis-Seminar im Stift Vorau statt. Nähere Informationen unter www.marriage-encounter.at.