

Ob fröhlich oder wütend

In einer Beziehung ist es wichtig, Gefühle anzusprechen, damit sich der Partner darauf einstellen kann, wie es dem anderen geht. Aber man muss dem anderen Zeit geben.

Um unsere Kommunikation und damit unsere Beziehung zu verbessern, ist es notwendig, sich unserer Gefühle bewusst zu werden. Schon der bekannte österreichische Psychiater Erwin Ringel meinte einmal: „Das Gefühl ist das entscheidende Vehikel, etwas an den anderen heranzutragen.“ Ein Gefühl ist eine tiefe, innere unkontrollierbare und spontane Reaktion einer Person, einem Ort oder einer Situation gegenüber. Gefühle lassen sich in vier Gefühlsfamilien einordnen: in jene der Freude, der Ängste, der Traurigkeit und des Ärgers.

Franz: Das Aussprechen von Gefühlen habe ich lange Zeit als „Frauensache“ gesehen. Ein Mann zeigt keine Gefühle, denn sie sind ein Zeichen von Schwäche und Kontrollverlust. Das habe ich von meiner Herkunftsfamilie mitbekommen. So habe ich häufig Gefühle versteckt und hinuntergeschluckt, bis es mir zu viel geworden ist und ich bei der nächsten unangenehmen Situation explodiert bin. Das hat sich auch körperlich ausgewirkt. Zum Beispiel habe ich in solchen Zeiten starke Kreuzschmerzen bekommen. Umgekehrt haben mir freudige Gefühle Energie und Schwung gegeben.

In der von Maria Luise beschriebenen Situation hat mich ihre Wut bedrückt und ich habe versucht, sie umzustimmen. Dass auch ich Wut und Ärger verspürt habe, getraute ich mir nicht zu sagen. Meine Sorge war, die Lage könnte sich noch weiter verschlimmern. Von meiner Frau zu hören: „Gib mir Zeit und lass mich wütend sein“, empfand ich als Erleichterung, weil es nicht gegen mich gerichtet war. Am nächsten Tag war ein gutes Gespräch möglich und meine liebe Frau hat mir mitgeteilt, dass es ihr mit dem Einhalten der Maßnahmen schon besser geht. Das hat auch mir Mut gemacht, meinen Gefühlszustand in Zukunft offen und ehrlich anzusprechen – egal ob ich fröhlich oder wütend bin.



Maria Luise und Franz Kautschitz sind seit 40 Jahren miteinander verheiratet, haben drei Kinder und sechs Enkelkinder.

Foto: privat

Maria Luise: Es fällt mir leicht, beispielsweise Franz meine Freude über die ersten erblühten Frühlingsblumen im Garten mitzuteilen. Dabei fühle ich mich beschwingt und unbeschwert. Über meinen Ärger oder meine Traurigkeit spreche ich nicht so gerne, da ich sie belastend erlebe. Ich fühle mich dabei angespannt und bin schweigsam. Wie unlängst, als mir mein Mann die Infos für seinen bewilligten Reha-Aufenthalt vorgelesen hat. Aufgrund der Corona-Vorsichtsmaßnahmen ist bei einem Besuch ein

Zwei-Meter-Abstand einzuhalten – also keine Umarmung und kein Bussi! Als ich das hörte, habe ich Franz gesagt, dass ich ihn unter diesen Umständen erst gar nicht besuchen werde. Ich habe mich hilflos gefühlt. Wut und Zorn sind in mir hochgekommen. Körperlich war ich total angespannt und ich habe mir beim Kochen mit dem Messer auch noch in den Finger geschnitten. Als Franz mir ein Pflaster um die Wunde gelegt hat, fragte er mich, ob er etwas für mich tun könne. Ich erzählte ihm von meiner Wut und bat ihn

um ein wenig Zeit, bis ich mich wieder beruhigt habe. Schon das Aussprechen dieses Wunsches hat mir viel Druck genommen. Während ich allein in der Küche meine Routinearbeiten erledigt habe, wickelte mein Ärger langsam und eine neue Sichtweise tat sich auf: Ich war froh und dankbar, dass die Operation meines Mannes gut verlaufen war. Zudem ist mir bewusst geworden, dass die strengen Hygiene-Maßnahmen auch zu seiner Sicherheit dienen. Ich habe mich allmählich entspannter und gelassener gefühlt. Am nächsten Tag habe ich Franz versprochen, dass ich ihn während seines Aufenthaltes unter Einhaltung aller Maßnahmen besuchen werde. Dass mir eine herzliche Umarmung und Zärtlichkeit auch nach 40 Ehejahren immer noch so wichtig sind, hat in mir Zufriedenheit und Freude über unser Miteinander ausgelöst.

Über die Autoren

Maria Luise und Franz Kautschitz kommen aus Fohnsdorf und sind seit 40 Jahren verheiratet. Sie haben drei erwachsene Töchter und sechs Enkelkinder. Warum es für beide wichtig ist, Gefühle anzusprechen: „Durch das

Ansprechen der Gefühle, gelingt uns immer häufiger, schwierige Situationen und Konflikte gut zu meistern. Der zusätzliche Gewinn dabei sind viele beglückende Momente im Alltag.“ Weitere Infos: www.marriage-encounter.at