



Johannes Steilmann und Dr. Sabine Timm
Das Paarberater-Team hilft Paaren und schreibt in jeder Impulse Ausgabe über Praxis-Fälle
www.Johannes-Steilmann.de

IMPULSE KOLUMNE ZUM THEMA

Vorsicht - Beziehungsbomben – Krisen erkennen und entschärfen

JETZT REICHT ES MIR!

„Sie glauben es nicht! Meine Frau bringt mich noch ins Grab. Kaum komme ich nach Hause, geht das Gemecker los. Ich habe eine Führungsposition und muss jeden Tag Höchstleistungen erbringen. Ich liebe meine Frau und natürlich auch unsere gemeinsamen Kinder, aber meine Frau hat einfach kein Verständnis für meine Arbeitssituation. Obwohl ich es nicht sagen mag, aber wenn sich nicht bald etwas ändert, werden wir uns trennen müssen. Wir haben alles versucht, unsere zu Ehe retten, aber wir schaffen es nicht alleine. Wir brauchen neutrale und professionelle Unterstützung.“ (Ehepaar Meier, Name geändert)

Die Liebe, Fröhlichkeit und gegenseitige Achtung ist dem Ehepaar Meier durch den Alltagsstress immer mehr verloren gegangen. Besonders Frau Meier leidet unter der großen beruflichen Belastung ihres Mannes. Sie sagt am Telefon *„Mein Mann hat Ihnen wahrscheinlich nicht erzählt, dass er nur noch ganz selten vor 20 Uhr aus der Firma kommt. Unsere Kinder liegen dann schon im Bett. Sie sehen ihn fast nur noch am Wochenende. Unsere Ehe findet praktisch nicht mehr statt. Nach einem kurzen gemeinsamen Abendessen, bei dem mein Mann auch noch Fernsehen schaut, schläft er meistens auf der Couch ein. Natürlich sage ich ihm, dass es so nicht weitergehen kann. Diese Kritik an seinem übertriebenen Arbeitseinsatz hält er für Gemecker und Genörgel und beschimpft mich*

dann mit lauter Stimme, dass ich kein Verständnis für ihn habe.“

Was ist schiefgelaufen? Durch den anspruchsvollen Job von Herrn Meier hatte Frau Meier das zunehmende Gefühl, dass ihr Mann die bis dahin gute Ehe immer mehr vernachlässigt. Sie wusste sich nicht mehr anders zu helfen, als jeden Abend immer dringender auf einer Änderung zu bestehen.

Die zweite Beziehungsbombe: Meckern, Nörgeln, Besserwissen, Kontrollieren



Meckern, Nörgeln, Besserwissen und Kontrollieren belastet jede noch so gute Partnerschaft. Selbst, wenn der Partner mit seinem Gemecker auf ein wichtiges Problem hinweisen will, wirft er in Wirklichkeit Beziehungsbomben! Diese führen sofort zur Verwüstung und zum Streit. Eine Klärung ist so nicht zu erreichen. Frau Meier hatte ihren Mann oft schon an der Tür mit folgenden Sätzen begrüßt: *„Du kommst ja schon wieder so spät!! An mich denkst du wohl gar nicht!! Na, ich habe die Kinder mal wieder alleine ins Bett gebracht! So oft hast du es mir versprochen früher zu kommen! Liebst du mich eigentlich noch?“* Jeder dieser Sätze war eine Nörgel- Beziehungsbombe. Sie hat die

Gefühle ihres ehrlichen, fleißigen Ehemannes und lieben Vater der Kinder verletzt. Das hat Frau Meier in Ihrer eignen Not und Wut nicht bemerkt.



Die Seele streikt. Sie folgt dem Prinzip der Liebe, des Respekts, der Anerkennung und Würdigung, trotz aller sachlichen Probleme. Die Seele kann nur durch

Liebe und Verständnis berührt werden.

Frau Meier hat berechnete Sorgen und unerfüllte Bedürfnisse. Sie glaubt, dass sie ihren Mann durch Beziehungsbomben in seinem Verhalten korrigieren kann. Das funktioniert in keiner Partnerschaft. Trotzdem wird dieses unwirksame und beziehungszerstörende Verhalten aus Hilflosigkeit immer wieder eingesetzt. Auch Herr Meier weiß nicht wie er liebevoll mit seiner Frau sprechen soll. Damit beginnt der Krieg, der sich immer mehr ausweitet und am Ende oft zur Trennung führt. Herr Meiers Seele sagt ihm: "Ich tue doch mein Bestes, gebe alles und meine Frau meckert mit mir, statt meine Leistungen anzuerkennen und mich zu lieben." Dabei bemerkte er nicht, dass er mit seiner Abwehrhaltung und seinem Schimpfen ebenfalls Beziehungsbomben wirft. Die Ehe war in einer schweren Krise. Was war zu tun? Frau Meier hat in der Paarberatung gelernt, wie sie ihrem Mann ihre Sorgen, Gefühle und Bedürfnisse vermitteln kann, ohne Beziehungsbomben zu werfen und ohne Streit. Herr Meier hat gelernt, ruhig zu zuhören, ohne seine Frau zu beleidigen. Jetzt erst spürt er ihr Leid. Nun kann das Paar der Liebe wieder den richtigen Stellenwert einräumen.

Was können Sie selbst tun, um Ihre Paarbeziehung sofort zu verbessern?

Übung:

Mindestens eine Woche lang Ihre/n Partner/ in weder kritisieren, noch in irgendeiner Weise nörgeln oder meckern. Sagen Sie sich: Unsere Beziehung ist es mir wert. Für diese Woche lasse ich es einfach sein. Ich kann es, weil ich es will!