

## 3 Beziehungstipps



Michaela Jarzynski  
Diplom-Psychologin  
[www.herzenswerkstatt-sinsheim.de](http://www.herzenswerkstatt-sinsheim.de)

## Beziehungs-Tipp 1



### Reden Sie statt Ihre Gedanken immer nur kreisen zu lassen.

Wenn Sie das Gefühl haben, besser nichts zu sagen, weil es dann wieder „knallt“, der andere beleidigt ist oder sich gar trennen will....: Dann wird sich Ihre Situation garantiert nicht ändern.

Von den Paaren die zu mir in die Beratung kommen, hält es entweder einer oder halten es beide „nicht mehr aus“.

Bei einem Paar Ende 30 war es so, dass sich die Frau oft zurücknahm, wenn es um ihre Unzufriedenheit mit der Beziehung ging. Sie wusste schon im Vorhinein wie ihr Mann reagieren würde, wenn Sie ihn darauf ansprache: aufbrausend und genervt. Ein Gespräch ließ er erst gar nicht zu: „Du schon wieder!“ oder „Muss das jetzt sein?“ Sie zog sich immer mehr in ihr „Schneckenhaus“ zurück und fühlte sich unwohl unter ihrer Haut.

Das Paar hat in der Beratung bei mir herausgearbeitet, was ihnen an ihrer Beziehung wichtig ist - was gut gelaufen ist. Der Blick ging weg vom Negativen – hin zum Ausprobieren. Z.B. vereinbarten sie bis zum nächsten Beratungsgespräch eine „Sprechstunde“: Jeder sollte signalisieren, wenn er bereit war, mit dem anderen zu reden.

Beide bekamen von mir eine Kastanie und immer, wenn einer das Bedürfnis zum Reden hatte, sollte er diese für den anderen sichtbar hinlegen. Wenn der andere seine Kastanie dazu legte, war dies das Signal für „ich will reden“ oder „Sprechstunde“. Wenn nicht: Neuer Versuch zu einem anderen Zeitpunkt.

Der Vorteil an dieser Übung ist, dass sich niemand hoppla-hopp überrumpelt fühlen muss und aus dem Stehgreif ein Gespräch führen muss. Der andere wird zuerst gefragt, ob er reden möchte. Das entspannt die Situation. Niemand muss mehr in „hab-Acht-Stellung“ sein.

Es bringt nicht viel, sich ständig zurückzunehmen. Irgendwann läuft das Fass über und die Koffer sind gepackt. Schade – hätten sie doch geredet!

## Beziehungs-Tipp 2



### Hören Sie auf zu funktionieren und organisieren Sie abwechselnd Ihre „Paar-Zeit“.

In meiner Praxis erlebe ich oft Paare, die nur noch „nebeneinander her“ leben und sich als Paar aus den Augen verloren haben.

So z.B. ein Ehepaar Mitte 40, das nur noch „funktionierte“ und den Alltag irgendwie meisterte: Beide waren berufstätig. Ihre zwei Kinder mussten nach der Schule viel hin und hergefahren werden, weil die Familie ländlich wohnte. Diesen Job übernahm die halbtags beschäftigte Mutter. Den Haushalt erledigte sie auch alleine. Die Wochenenden waren damit verplant, dass Vater und Mutter sich aufteilten, um beide Kinder zu ihren Sportveranstaltungen zu fahren. Am Sonntagabend war von Erholung nichts zu spüren.

Was dabei häufig auf der Strecke bleibt ist die gemeinsame „Paar-Zeit“ – leider!

In meiner Beratung höre ich dann Aussagen wie „so kann es nicht weitergehen“ oder „das kann doch nicht alles gewesen sein“. Was ist hier schief gelaufen?

Ich schlage Paaren in solch festgefahrenen Alltagssituationen vor, sich für die nächsten 4 Wochen einmal pro Woche etwas als Paar – ohne Kinder und sonstige Leute - vorzunehmen.

Vorschläge, was gemacht wird, passieren im Wechsel: Wer damit beginnt, wird noch in der Beratung bei mir festgelegt.

Die Aufgabe besteht darin, in der Wochenzeitung gezielt nach Sachen Ausschau zu halten, die einem gefallen könnten. Das müssen keine großen oder zeitaufwendigen Events sein. Eine Frau z.B. las von einer Kamelien-Ausstellung in einer Gärtnerei zu der sie gerne wollte und schlug es ihrem Mann vor.

Sollte der andere mit dem Vorschlag überhaupt nicht einverstanden sein, wäre es gut eine Alternative parat zu haben. Aber grundsätzlich sollte sich der Andere auf den Vorschlag einlassen. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Ich befriste diese „Hausaufgabe“ aus verschiedenen Gründen. In der nächsten Paarberatung gibt es dann ausreichend Gelegenheit über dieses „Experiment“ zu sprechen.

Es ist nicht einfach, festgefahrene Verhaltens- und Lebensmuster zu verändern: Aber es lohnt sich ungemein! Gemeinsam wieder Spaß am Leben und der Beziehung zu haben ist ein tolles Erlebnis!

## Beziehungs-Tipp 3



### Wahren Sie Ihre Individualität und bleiben Sie sie selbst!

Verzichten dem Anderen zu Liebe? Das geht oft schief.

So ging es einer Frau, die sich gerne regelmäßig (14-tägig) abends mit ihren Freundinnen getroffen hätte. Dafür hätte sie aber ihren Mann fragen müssen, ob er auf die beiden kleinen Kinder aufpassen würde und zuhause bleibt.

Da sie nicht berufstätig war und sich – aus ihrer Sicht! – „nur“ um die Kinder und Haushalt kümmerte, fand sie „kein Recht auf abendliches Vergnügen“ zu haben. Also verzichtete sie. Sie fühlte sich damit aber nicht wohl. Sie erlebte stattdessen, wie nur ihr Mann seinen Interessen nach Feierabend nachging und sie war unzufrieden mit diesem Leben.

In der Beratung sprach die Frau ihren Wunsch aus und war überrascht, dass ihr Mann kein Problem darin sah, dass sie etwas mit ihren Freundinnen machen möchte. Ungünstig war der Wochentag, weil er an diesem Tag selbst einen festen Termin hatte. Aber sie fanden gemeinsam eine Lösung: Der Mann war bereit, seinen Termin einmal im Monat ausfallen zu lassen und an dem anderen Abend, an dem seine Frau etwas vor hatte, wurde ein Babysitter organisiert.

Es hat gar nicht „weh getan“ – es musste nur ausgesprochen werden. Halten Sie mit Ihren Wünschen nicht zurück. Die eigenen Interessen oder Wünsche müssen mit einer Beziehung nicht vollständig erledigt sein.

Mit diesen drei Tipps haben Sie die Möglichkeit, Ihre Beziehung wiederzubeleben. Lassen Sie es nicht bei der Theorie, probieren Sie es aus.

Wenn Sie merken, dass Sie trotzdem nicht vorankommen, dann zögern Sie nicht, mich anzusprechen. Oftmals braucht es die Sicht von außen - die neutrale Position - weil die Situation schon zu festgefahren ist, um selbst einen Weg zu finden. Ich bin gern für Sie da.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren!

Ihre

*Michaela Jarzynski*