

RATGEBER: Heute mit Margrit Schmidlin

Liebe macht niemanden zum Hellseher

*Zugunsten eines besseren Leseflusses
verwende ich die männliche Schreibweise
– die Frauen sind selbstverständlich
genauso mit gemeint.*

Viele Paare meinen, ihren langjährigen Partner in- und auswendig zu kennen, und viele fallen aus den Wolken, wenn Vorwürfe oder Trennungsabsichten zur Sprache kommen. Nicht nur der Computer braucht ab und zu ein Update, sondern auch die Beziehung.

Zu Beginn einer Beziehung werden Wünsche, Bedürfnisse, Träume, Ziele, und wie es einem so geht, meist noch rege ausgetauscht. Solange man verliebt ist, will man alles vom anderen wissen und geht gerne auf die Wünsche des Gegenübers ein. Doch im Laufe der Zeit ziehen der Alltag und die individuelle Lebensrealität ein. Die gegenseitige Anziehungskraft lässt nach, das Spontane nimmt ab, es bilden sich Rituale im Kontakt und Muster im Umgang miteinander. Dies schafft ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit. Andere Aufgaben und Lebensbereiche wie die



**Margrit Schmidlin, lic. phil.
Fachpsychologin für Psycho-
therapie FSP**

Arbeit, der Haushalt, Hobbys oder der Kontakt zur Herkunftsfamilie und Freunden erhalten wieder mehr Gewicht und später hat die Versorgung der Kinder Vorrang. Man fühlt sich des Partners sicher; jeder übernimmt seine Aufgaben in der Beziehung, im Haushalt und in der Familie; das Glück und die Routine können sich einstellen.

Wer kennt das nicht, im Alltag funktionieren zu müssen und froh zu sein, wenn jeder seinen Teil zur gemeinsamen Firma «Familie» beiträgt. Planung ist zum Gebot geworden. Die Kommunikation in der Beziehung betreffen weitgehend noch Fragen zur Organisation der Familie oder der Erziehung. Dies kann zu Frustration, Unzufriedenheit und Spannungen führen. Doch wie soll man damit umgehen? Man will vielleicht den Partner nicht belasten, keinen Stress und Streit erzeugen und/oder denkt: wenn der andere mich liebt, müsste er doch spüren und wissen, was einem bedrückt, fehlt und was man sich wünscht! Doch die Liebe macht niemanden zum Hellseher. Seine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche nicht zu offenbaren und auf die Hell-sichtigkeit des Gegenübers zu hoffen, überfordert nicht nur den Partner, sondern führt zunehmend auch zu Missverständnissen, zur Verarmung in der Kommunikation und zur Entfremdung.

Menschen verändern sich im Verlaufe der Jahre und ihrer Entwicklung. Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse bleiben nicht das Leben

lang gleich, sondern verändern sich. Auch die Beziehung wird älter und braucht ab und zu eine Anpassung. Wissen Sie etwa, was Ihr Partner heute gerne einmal erleben möchte? Wissen Sie, was er vielleicht schon lange gerne in Ihrem Leben verändern würde oder welche Wünsche er noch hat?

Treten Sie zwischendurch aus dem Trott heraus und nehmen Sie sich Zeit zu Zweit. Überraschen Sie den Partner mit einer Einladung zum Apéro, Spaziergang, auswärtigen Essen usw. Sagen Sie dem Partner wieder einmal, was Sie an ihm schätzen, bedanken Sie sich für den Beitrag, den er täglich für die gemeinsame Firma «Familie» leistet, sprechen Sie von gemeinsamen guten Erlebnissen und fragen Sie ihn nach unausgesprochenen Wünschen oder Träumen.

Vielleicht werden Sie sich wundern. Nicht nur darüber, was er sagt, sondern auch darüber, wie gut dies Ihnen und der Beziehung tun kann.

*Ökumenische Eheberatungsstelle
Stapferstrasse 2
5200 Brugg, Tél. 056 441 89 45
info@oekberatung.ch*