



Wir zwei

Immer

wieder neu



Ausgabe 54

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

„Frauen erwarten von Männern, dass sie denken, reagieren und kommunizieren wie sie. Männer erwarten von Frauen, dass sie denken, reagieren und kommunizieren wie sie. Es ist in Vergessenheit geraten, dass Männer und Frauen das Recht haben, anders zu sein.“ Wenn wir uns dieses Recht, über das John Gray in einem Buch* schreibt, wieder zugestehen, können wir zu mehr Nähe in unserer Beziehung finden. Viel Spaß beim sich wieder Erkennen und einen frohen Ferienbeginn oder erträgliche letzte Schul- und Arbeitstage wünschen Ihnen

Ihre Claudia und Heinrich Brehm

Wie „Mann“ wirklich zuhört und „Frau“ Bestätigung gibt

Susanne überwindet ihre Zurückhaltung und erzählt Erich wie überfordert sie sich fühlt mit der Pflege ihrer Mutter, dem ehrenamtlichen Engagement und dem 20 Stunden Job. Erich schaut kurz auf und meint: „Engagieren wir eben einen Pflegedienst, das sage ich doch schon lange.“ Susanne sagt seufzend: „Du verstehst mich einfach nicht!“ Erich wird wütend, schließlich hat er doch zugehört und eine schnelle und akzeptable Lösung für das Problem gefunden.

Für Gefühle Interesse zeigen

Was Erich als „Zuhören und Interesse zeigen“ empfindet, kommt bei Susanne völlig anders an. Sie erzählt Probleme nicht, damit er Lösungen finden soll. Sie möchte einfach erzählen, wie sie sich fühlt. Es sind die Gefühle, die sie verwirren und die sie mit ihm teilen will, erst in zweiter Linie die Sachfrage. Das ihm Erzählen trägt bei ihr zur Klärung bei und hilft ihr einen gangbaren Weg zu finden. Durch mitfühlende Kommentare von seiner Seite wie „Du hast ja auch wirklich viel zu bewältigen, das kann ich verstehen!“ fühlt sie sich von ihm verstanden und angenommen.

Wenn Erich versteht, dass interessiert und unterstützendes Zuhören *der* Beitrag ist,

der Susanne in solchen Fällen am meisten nützt, braucht er keinen Ärger entwickeln, weil sie ablehnend auf seine Lösungsvorschläge reagiert.

Wenn „Mann“ so zuhört, ihre Gefühle anerkennt und bestätigt und dann, wenn sie es möchte, gemeinsam mit ihr nach Lösungen sucht, gibt er ihr das Gefühl, dass er sie wirklich liebt. „Wenn ich mich so verstanden fühle“, sagt Susanne, „habe ich nur noch einen Wunsch, ihn zu küssen und ihm zu sagen, wie sehr er mich glücklich macht und wie sehr ich ihn liebe!“

Mit Bestätigung nicht geizen

Man kann nicht sagen, dass Gefühle für Männer nicht so wichtig wären. Aber für Männer ist

es nicht so wichtig über ihre Gefühle zu sprechen. Vielmehr brauchen sie es aber, Respekt und Anerkennung zu erfahren. Erich empfindet: „Das ist es, was mir weiterhilft, wenn meine Frau sagt, dass sie mit mir glücklich ist und das, was ich tue und wie ich bin, schätzt.“

Im Beruf wird seine Leistung gemessen und für sein Selbstbild fragt er sich: „Bin ich gut genug?“ Unwillkürlich überträgt er das auch auf zu Hause. Wenn die Kinder dann nicht gehorchen, die Ehefrau nörgelt, kommt er schnell zu der entmutigenden Einsicht: „Nein, ich bin nicht gut genug!“ Das höhlt aus und macht leer.

Frauen sind sich oft nicht bewusst, wie viel es Männern bedeutet, wenn sie in den Dingen des Alltags auf sein Urteil bauen und der Art und Weise wie er Dinge angeht, vertrauen. „Nichts ist schlimmer, als wenn alles, was ich tue und sage von meiner Frau hinterfragt wird“, meint Erich. „Es geht unserer Beziehung viel besser, seit ich meine Bewunderung für Erich nicht nur denke, sondern sie auch in Worten ihm gegenüber und auch mal im Freundeskreis ausdrücke“, stellt Susanne fest. Wenn sie ihm beim Aufstellen eines neuen Gerätes nicht gleich zur Nutzung der Bedienungsanleitung überreden will oder wenn sie sich mit dem Auto verfahren haben, nicht darauf besteht, dass er anhält und nach dem Weg fragt, sondern darauf vertraut, dass er das Ziel auf seine Art finden wird, dann signalisiert sie ihm, dass sie auf seine Fähigkeiten vertraut.

Dass ihr Mann immer dann, wenn er Schwierigkeiten auf sich zukommen sah, erst mal in der Garage verschwand oder zum Joggen ging, um für sich in Ruhe über Lösungsmöglichkeiten nachzudenken, war für Susanne zunächst wenig verständlich. „Ich musste erst lernen, dass mein Mann, wenn er ein Problem hat, es nicht unbedingt im Gespräch mit mir lösen möchte, so, wie ich es gerne tun würde. Und das nicht, weil er mich nicht liebt, sondern weil er ein Mann ist und völlig anders denkt, reagiert und handelt, wie ich als Frau.“



Vertrauenspädagogik ist das Vertrauen auf das Gute im Menschen, auch darauf, dass der liebe Gott mit schwachen Menschen Gutes wirken kann.

Josef Kentenich

Anregungen für die Paar-Beziehung

- Wir tauschen uns aus: Was brauchst du von mir/brauche ich von dir, wenn mich etwas drückt?
- Ich sage dir, was ich letzte Woche/gestern an dir bewundert habe, was mir an dir gefällt! Ich danke dir für (Es tut mir leid, dass ich so vieles (was z.B.) selbstverständlich nehme!)

Anregungen für das Leben mit Gott

Wir nehmen uns einen (zwei) Abend der Woche vor dem ins Bett gehen Zeit und erzählen Gott, wie wir den Tag erlebt haben, welche Erkenntnisse, Gedanken und Gefühle wach geworden sind und danken ihm für unseren Partner, der uns heute Beschützer (Ermutiger, Glücklicher, ...) war.



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 111, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autoren dieser Ausgabe: Claudia und Heinrich Brehm, Vallendar | Gestaltung: H. Brehm | Fotos © Jenny Sturm - Fotolia.com | * John Gray, Männer sind anders. Frauen auch, München 1998 | **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de |

Wir bitten Sie, den Ehepaar-Newsletter mit ihrer Spende zu unterstützen. Kosten entstehen vor allem für Bildmaterial. Spendenkonto: Schönstatt-Familienbüro, DK Münster, IBAN: DE 4040 0602 6500 0346 1401, Stichwort „Ehepaar-Newsletter“. Vielen Dank!