

BEZIEHUNGS COACH

Mein Mann ist ständig weg

DER FALL. Ich sehe meinen Mann so gut wie gar nicht mehr. Wenn er nicht arbeitet, verbringt er seine Zeit auf dem Tennisplatz, auch wenn es stürmt und schneit. Ich frage mich, was ich falsch mache.

(Silvia A.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Silvia!

Zuerst eine Bitte: Verabschieden Sie sich von der Idee, dass irgendjemand etwas falsch macht. Jeder Mensch ist geprägt durch seine Kindheit, Jugend und Vorbeziehungen. Wenn nach der ersten Verliebtheit der Alltag einkehrt, verlieren manche die Verbindung – darauf reagieren wir unbewusst mit altbekannten Mustern. In Ihrem Fall: Ihr Mann sucht die Ablenkung, Sie suchen den Fehler bei sich – vielleicht stellen Sie fest, dass das ein typisches Muster ist!

Wenn in einer Ehe die Beziehung keinen Platz mehr hat, stellt sich die Frage: Was tragen Sie beide (nämlich zu gleichen Teilen) dazu bei, dass es so ist, wie es ist? Für die Antwort laden wir unsere Paare gern zum „Theaterblick“ ein. Stellen Sie sich Ihre Ehe auf der Bühne vor und Sie nehmen Platz in der Loge, von wo Sie einen guten Blick auf alles haben. Was beobachten Sie? Was tun Sie beide, um Nähe herzustellen oder zu bremsen? Weil Vorwürfe nicht weiterhelfen, suchen Sie besser das Gespräch mit Ihrem Mann. Erzählen Sie ihm in Ich-Botschaften, wie es Ihnen in der Beziehung geht, was Ihnen fehlt und was Sie vielleicht sogar gut daran finden, dass Sie so wenig Zeit miteinander verbringen. Für Letzteres brauchen Sie ein wenig Mut. Doch wir sehen in unserer Praxis immer wieder, dass selbst in den offensichtlichsten Nachteilen auch ein kleiner Vorteil liegt, den man nur nicht gleich sieht.

Der erste Schritt ist, dass Sie sich gemeinsam einsetzen, Augenkontakt herstellen und sich erinnern, wie es in Ihrer Verliebtheit war. Was haben Sie da gemacht? Was ist verloren gegangen? Was werden Sie wieder aufnehmen wollen? Wie viel Zeit brauche ich für mich alleine, damit ich gerne Zeit zu zweit verbringen möchte? Nicht jede Abwesenheit ist eine Flucht vor der Beziehung. Nur wenn die Motivation dahintersteckt, Konflikte zu vermeiden, ist eine Klärung nötig.

Zur Person

Martin Ebner ist Bildungsinformatiker an der Technischen Universität Graz. Dort leitet er die Abteilung für Lehr- und Lerntechnologien und ist für das Thema E-Learning zuständig.

KK, FOTOLIA (2)

