

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU Verunsichernde Situationen meistern

Ella und Fred sollen heute Nachmittag die künftigen Schwiegereltern ihres Sohnes kennenlernen. Sie werden zum Nachmittagskaffee erwartet. Das junge Paar ist natürlich auch dabei. „Redet nicht so viel!“, sagt ihr Sohn noch beim Frühstück und vor allem nicht die falschen Sachen.“ Nicht sehr ermutigend und hilfreich, finden die beiden. Beim Mittagessen sind sie gereizt, Ella hat Blumen arrangiert, abgestaubt, die Blumenschale am Eingang neu bepflanzt, Kuchen gebacken, der ihr natürlich nicht so gelungen ist wie sonst. Fred hat, statt nass zu wischen, im Hobbykeller gewerkelt. Eine negative Bemerkung Freds über das Essen reicht, um Ella hochgehen zu lassen.

Liebes Ehepaar,

neue Wege, ungewohnte Pfade, unsicheres Terrain, Dinge zum ersten Mal tun, das verunsichert und setzt bei jedem von uns Vermeidungsstrategien in Gang, die meist sehr unterschiedlich oder sogar gegeneinander gerichtet sind. Wenn wir darum wissen, finden wir auch kreative Wege damit umzugehen und wieder Sicherheit zu gewinnen. Dazu viel Elan und Mut, wünschen

Claudia und Heinrich Brehm

Was ist passiert? Was spielt sich in Kopf und Herz ab?

Beide sind unsicher. Sie müssen sich einer neuen, bisher nie dagewesenen Situation stellen. Beide haben ihre ganz eigenen Mechanismen, mit unsicheren Situationen umzugehen. Ella überfordert sich durch viele Aktionen, die perfekt gelingen müssen. Fred sucht Ablenkung durch Werkeln im Keller. Dadurch steht er Ellas Schaffensdrang nicht zur Verfügung und sie fühlt sich allein gelassen und überfordert. Überforderung zeigt sich beim einen, indem er „aus der Hose springt“, ausfällig wird, Schimpftiraden ablässt, beim anderen in Rückzug, Schweigen, Sarkasmus. Auch Nörgeln oder „spitze Stiche versetzen“ sind beliebte Überforderungstaktiken.

Meine und deine Taktiken

Wir Menschen fühlen uns am sichersten, wenn wir uns in Situationen befinden, die wir kennen und Erfahrung im Umgang mit ihnen haben. Sobald sich Situationen einstellen, die uns unbekannt sind, reagieren wir verunsichert bis hin zu Angst, fühlen uns überfordert und greifen auf Strategien zurück, die sich jeder über die Jahre hinweg angeeignet hat. Diese Strategien mögen für den einzelnen hilfreich sein mit seiner Unsicherheit umzugehen. Für die Paarbeziehung sind sie eher bedrohlich. Ella fühlt sich durch Freds Werkeln bedroht. Fred durch Ellas Aktionismus. Jeder hält sich dadurch vom anderen fern, quält sich alleine. Das bereitet den Boden für Missverständnisse.

Wenn Gott, der Vater, bei mir ist, dann brauche ich keine Angst zu haben. Die Partei ist immer die stärkste, die Gott zum Bundesgenossen hat.

Josef Kentenich



Wie immer ist das Erkennen, was gerade abläuft, am wichtigsten. Wenn beide oder einer von beiden merkt, ich befinde mich auf unsicherem Boden, fühle mich überfordert, kann er/sie gegensteuern.

Aussprechen, was in mir abläuft, um Hilfe bitten. Deutlich machen, was mir helfen würde und was nicht. Anerkennen, dass der Partner völlig andere Strategien fährt. Einen Kompromiss finden, wie jeder wieder auf sicheren Boden kommt. Manchmal reicht nur das Aussprechen, dass mich die Situation verunsichert. Dadurch weiß der Partner dann, dass alle folgenden Reaktionen unter diesem Vorzeichen zu verstehen sind.

Was ist zu tun? Was ist hilfreich?

Ella kann ihre Strategie überdenken und sich sagen, blinder Aktionismus führt hier nicht weiter. Ich beschränke mich auf drei Dinge, das reicht. So wie es dann aussieht, ist es gut. Sie kann Fred sagen: „Wenn ich mich unsicher fühle und das tue ich heute, verfall ich in Aktionismus und werde dir gegen-

über ungerecht. Könntest du mir helfen, indem du heute erst einkaufen gehst und nass wischst und dann erst deinen Beschäftigungen nachgehst?“ Fred könnte erkennen: „Wenn ich unsicher bin, ziehe ich mich zurück und bastle etwas. Das tut mir gut, aber nicht meiner Frau. Vorher frage ich also, was es noch zu tun gibt.“

Nach Aussprache nach dem Streit wurde Ella und Fred klar, dass ihr Verhalten von der Unsicherheit gegenüber dem anstehenden Besuch geprägt war. Ella meint: „Wie dumm aber auch, sich so aufzuregen, weil Leute kommen, bei denen

man gut dastehen möchte, damit der Sohn sich nicht genieren muss.“ Fred legt den Arm um Ella: „Da haben wir doch schon ganz andere Herausforderungen bestanden. Wir geben unser Bestes, mehr müssen wir nicht. Authentisch bleiben ist gefragt, nicht sich verbiegen und blenden.“ Ella meint: „Danke, das hilft mir sehr. Du bist der Beste!“

Es tut gut, die Steine der Mauer, die sich zwischen uns aufbauen wollen, umzubauen durch Worte oder Gesten, damit daraus eine Schutzmauer um uns herum wird, ein sicherer Hort, um unsere Liebe zu spüren.

Als Paar weiter kommen

- ♥ Wir überlegen gemeinsam, wie reagiere ich, wie du bei Unsicherheiten und Überforderung? Was würde mir helfen, was dir?

Unterwegs mit Gott

- ♥ Bei Anzeichen von Unsicherheit und Überforderung meinen Blick nach oben lenken und Gott erzählen, was gerade abgeht und ihn um seine Hilfe bitten. Er findet immer kreative Wege.
- ♥ Miteinander ein Stoßgebet überlegen, das jeder in schwierigen Zeiten benutzen kann: „Guter Gott, meine Unsicherheit übergebe ich dir. Hilf mir!“ oder wie der Psalmist in der Bibel: „Herr eile mir zu helfen.“ Oder ...
- ♥ „Mir hilft“, schrieb neulich eine junge Frau, „meiner riesengroßen ‚To.Do.Liste‘ einen noch größeren ‚Tu.DU.Gott‘ entgegenzuhalten.“

