

«Mein Mann verletzt mich immer wieder»

«Mein Mann und ich kennen uns schon seit über dreissig Jahren. Wir haben drei Kinder grossgezogen, die bereits ausgezogen sind und ihr eigenes Leben führen. Wir beide finden, dass wir das mit der Familie ganz toll gemacht haben, und sind auch ein bisschen stolz auf uns. Die Schwierigkeit ist nun, dass mein Mann sehr verletzend sein kann. Als die Kinder noch im Hause waren, konnte ich seine verbalen Verletzungen immer wieder wegstecken und konzentrierte mich einfach auf die Familie. Nun geht das nicht mehr und es schmerzt mich manchmal tagelang, wenn er wieder eine Bemerkung fallen lässt.»

Schön, dass Sie sich gemeinsam darüber freuen können, dass Sie die Familienphase so gut gemeistert haben – eine tolle und verbindende Ressource! Dass nun ein vernachlässigtes Beziehungsthema an die Oberfläche drängt, ist ganz natürlich. Scheinbar ist der Umgang mit verbalen Verletzungen in Ihrer Beziehung schon län-



«Eine verletzungsfreie Partnerschaft ist eine Illusion.»

ger ein Thema. Viele Menschen haben die schöne Idee, dass Ihre Partnerschaft verletzungsfrei geführt werden kann. Leider ist das eine Illusion. Verletzt werden immer Erwartungen, und das macht auch klar, dass der andere anders ist. Was können Sie nun aber tun? Am besten ist es, wenn Sie sich mit Ihrem Mann zusammensetzen und

sich mit den gebrochenen Erwartungen befassen und einander Fragen stellen. Was habe ich erwartet, was du? Sind unsere Erwartungen unterschiedlich? Sind sie selbstverständlich und realistisch? Wenn Sie gemeinsam über Erwartungen sprechen können, werden Sie auch in eine konstruktive Auseinandersetzung kommen. Sie beide werden lernen, Verantwortung für die eigenen Erwartungen zu übernehmen, und es wird sich klären, welche Erwartungen in der Beziehung akzeptiert werden können und welche nicht.

*Markus Kummer, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich
Beratungsstelle Regensdorf*

Haben Sie Fragen?

Die Beratungsstelle beantwortet auch Ihre Fragen. Stellen Sie sie an redaktion@stadt-anzeiger.ch oder Stadt-Anzeiger, Schaffhauserstrasse 76, 8152 Glattbrugg.