

# Zeit für Achtsamkeit

Wenn die Kinder selbstständiger werden, beginnt für viele Paare ein neuer Lebensabschnitt, in dem es gilt, die Verbundenheit miteinander zu bewahren

*Unsere Kinder (16 und 18) werden immer selbstständiger, und ich genieße die dadurch neu entstehende Freiheit sehr. Ich freue mich auf einen neuen Lebensabschnitt, in dem mein Mann in Rente geht und ich auch weniger arbeiten will. Allerdings will mein Mann nicht mit mir über die Zukunft sprechen. Er will nur seine Ruhe und wirft mir vor, ich wolle zu viel von ihm und dem Leben. Er versteht alles als Angriff auf ihn, beschimpft mich oder geht einfach weg. Mich macht das verrückt. Frauke, 55*



KATHARINA  
GRÜNEWALD

Ihre Unzufriedenheit kann ich gut verstehen. Die Zeit des Festgelegtseins durch Kinder, Schule und Beruf neigt sich dem Ende zu. Sie fühlen sich lebendig und bereit, in einen neuen Lebensabschnitt zu starten. Und wie bereichernd könnten kreative Pläne und verrückte Ideen schon jetzt für Ihren Alltag sein! Die Vorfreude könnte den Abschied von der aktiven Familienphase erleichtern.

Sie wollen reden, Fragen stellen, reflektieren, Ideen austauschen und Pläne schmieden – und stoßen auf wenig Verständnis und Bereitwilligkeit Ihres Partners, diesen Entwicklungsprozess mitzumachen. Er erlebt Sie vielmehr als Unruhestifterin und als die Frau, die „zu viel“ will. Er blockt und will das alles so weiterläuft wie bisher. Ihr Alltag passt nicht mehr zusammen.

Während Sie sich aufmachen und die neue Lebenssituation erkunden und begreifen wollen, welche (ungeahnten) Möglichkeiten und Chancen diese Ihnen bieten kann, spürt Ihr Mann vielleicht die Gefahren und Risiken des neuen Lebensabschnitts und bleibt lieber beim altbewährten Alltag, der sicher und vertraut ist.

Sie befinden sich also in einem herausfordernden Prozess: Wie schaffen Sie es, die Verbundenheit miteinander in Ihrer Beziehung zu wahren, in eine neue Lebensphase zu überführen, dadurch auch Ihrem Partner Rückendeckung und Sicherheit zu geben und gleichzeitig Ihren

eigenen Bedürfnissen und Ihrer Aufbruchstimmung gerecht zu werden?

Neben viel Achtsamkeit und Selbstfürsorge empfehle ich Ihnen folgendes praktisches Vorgehen:

1. Schaffen Sie einen „sicheren“ Rahmen, der sowohl Ihrem Redebedürfnis Rechnung trägt als auch dem Sicherheitsbedürfnis Ihres Mannes gerecht wird. Dazu brauchen Sie vielleicht noch einige Infos, was ein sicherer Rahmen für Ihren Mann wäre. Sicherheit gebende Faktoren sind zum Beispiel die zeitliche Begrenzung für einen solchen Austausch (höchstens 30 Minuten!), ein neutraler Ort, keine Vorwürfe.

2. Tauschen Sie die Rollen! Betrachten Sie die Situation nur aus der Perspektive Ihres Mannes. Tun Sie so, als ob Sie er wären („Ich, Name Ihres Mannes, – erlebe die Situation so und so...“), fühlen Sie sich in seine Psycho-Logik ein und reden Sie über sich selbst in der dritten Person: „Frauke, meine Frau, dagegen erlebt es so und so“. Auf diese Weise können Sie empathisch Situationen benennen, Fragen aufwerfen und Antworten geben. Dies geht allerdings nur, wenn Sie vorher verabredet haben, dass Ihr Mann nach dieser Übung umgekehrt genauso mit Ihrer Situation umgehen wird.

3. Nach dieser Übung hören Sie auf zu reden. Am besten verabreden Sie vorher, was Sie anschließend tun werden. Idealerweise bleiben Sie beisammen – jedoch nonverbal, ohne viel Reden. So können dann Ihre seelischen Selbstheilungskräfte die Regie übernehmen.

Diese Übung empfehle ich Ihnen regelmäßig und ohne Erwartung an ein bestimmtes Ergebnis. Nehmen Sie wahr, was ist. Spüren Sie Ihre Verbundenheit, und lassen Sie sich überraschen von den Entwicklungen, die da kommen werden.

„Spüren Sie Ihre Verbundenheit, und lassen Sie sich überraschen von den Entwicklungen, die da kommen werden“



## Leserfragen

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung. Die Psychotherapeuten Désirée Beumers, Carolina Gerstenberg und Daniel Wagner sowie die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sind versiert in der Beratung rund um Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Der Urologe Volker Witt-

kamp kennt sich mit allem aus, was Liebe mit unserem Körper macht – und umgekehrt. Schreiben Sie uns, was Sie in der Liebe bewegt! Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an:

»in-sachen-liebe@dumont.de