

## >> nach Feierabend

Frust- und Frostschutz im Alltag

**Gerade zu Hause, wenn es um unsere Lieben geht, fällt es manchmal besonders schwer in einer wertschätzenden Sprache zu bleiben. Wir glauben oft, bereits zu wissen, wie der andere ist. Werden solche Annahmen als Realität vorausgesetzt, sind Missverständnisse vorprogrammiert. So wird aus dem Ehemann, der abends am Computer sitzt z.B. ein zerstreuter Professor, dem der Computer wichtiger ist als gemeinsame Gespräche. Mit diesem Bild wird es schwierig, konstruktiv Störungen anzusprechen.**

Genau das ist Carla am Wochenende geschehen, als sie schwer bepackt über die Schuhe ihres Mannes stolpert und ihn vor dem Computer sitzen sieht.

### **Bei Stress und Ärger: den Notausgang finden**

Carla fragt sich selbst «Weshalb springe ich gleich innerlich an die Decke?» und erinnert sich gerade noch daran, jetzt eine kurze Pause einzulegen. Damit hat sie die grosse Gefahr in den Griff bekommen, bei innerem Frust sofort zu reagieren und eine Eiszeit in der Beziehung heraufzubeschwören. Sie stellt sich folgende Fragen:

### **Was ist passiert?**

Ich habe einen 12-Stunden-Tag hinter mir und bin am Freitag 10 Minuten vor Ladenschluss zum Einkaufen gekommen für das gemeinsam geplante Wochenende. Als ich in die Wohnung komme, stolpere ich über die Schuhe meines Mannes im Flur und sehe ihn vor seinem Computer sitzen.

### **Was sage ich mir selbst?**

So etwas Rücksichtsloses! Ich reisse mir ein Bein aus, und er kann nicht mal

seine Schuhe aufräumen! Scheinbar denkt er nur an sein PC-Vergnügen und kommt nicht auf die Idee, mal was für uns gemeinsam zu tun! Von gemeinsamer Wochenendplanung keine Spur!

Dem inneren Kopfkino freien Lauf zu lassen, kommt einem reinigenden Gewitter gleich, das sich entladen kann. Denn mit einem konstruktiven Ziel vor Augen helfen diese Urteile nicht nur der Psychohygiene. Sie zeigen Wege auf, der Ursache auf die Spur zu kommen.

### **Welche Bedürfnisse kommen zu kurz?**

Aufmerksamkeit. Dass jeder seinen Teil beiträgt, damit der Haushalt läuft. Zeit für Gemeinsamkeit und Lebensfreude.

Mit dieser Selbstklärung zeigt sich für Carla, was jetzt für sie am meisten zählt: Zeit für Gemeinsamkeit und Lebensfreude.

### **Wie geht es mir jetzt?**

Noch etwas frustriert, doch auch erleichtert.

### **Was nehme ich mir jetzt vor?**

Ich nehme ein paar tiefe Atemzüge und spreche meinen Partner nach dem Essen an,

wie es mir geht und wie wir künftig den Haushalt gestalten, damit auch Zeit für Gemeinsames bleibt.

Nach dieser Runde Selbstempathie macht sich bei Carla innerlich frische Luft breit. Sie kann das gemeinsame Essen geniessen. Dabei erfährt sie von ihrem Liebsten, dass er sich auf das gemeinsame Wochenende gefreut hat und am Computer schnell noch Kinokarten für morgen bestellt hat ... Der Abend läuft entspannt und ein weiteres Gespräch rund um die Aufgabenverteilung erübrigt sich für heute.

Nicht selten nehmen Gespräche einen überraschend angenehmen Verlauf, wenn man sich in geladenen Situationen eine Auszeit zugesteht. Im Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen fällt es leichter, Verständnis für das Gegenüber zu haben, Störungen ohne Vorwurf anzusprechen und das Eis schmelzen zu lassen.

Gabriele Lindemann



Gegenseitiges Verständnis lässt das Eis schmelzen.