



Foto: Pixabay

Wenn die Liebe am Leben scheitert

Wird die Last des Alltags zum Problem oder gar zum Beziehungskiller, ist Fingerspitzengefühl von den Betroffenen gefragt. Schon kleine Änderungen eingefahrener Verhaltensweisen können Abhilfe schaffen und Paare und Familien wieder auf einen richtigen, glücklicheren Weg bringen.

von Simone Hausladen

Als Anna mit ihrem siebenjährigen Sohn Daniel von einer Reise zu ihren Eltern, die in Italien leben, nach Hause kam, sass Gregor auf gepackten Koffern in der Diele ihres Hauses. Er hatte auf seine Familie gewartet. Gregor blickte seiner Frau in die Augen und sagte: «Ich verlasse dich. Ich kann und will so einfach nicht mehr weitermachen.» Anna verstand im ersten Augenblick nicht, was Gregor ihr sagen wollte, was eigentlich los war. Sie hatten während ihrer zweiwöchigen Reise regelmässig telefoniert und sie hatte sich auf ihn gefreut. Daniel stand neben seinen Eltern und fing an zu weinen.

Entfremdung durch Überlastung

Die letzten Wochen und Monate waren für alle Familienmitglieder nicht einfach gewesen. Daniel tat sich in der Schule schwer, konnte den Lernstoff nur langsam bewältigen und benötigte mehr Hilfe und Aufmerksamkeit als sonst. Anna arbeitete zwei Tage in der Woche am Empfang einer Arztpraxis und hatte neben ihrem Sohn, dem Haushalt und der Betreuung ihrer Grossmutter, die ein paar Häuser weiter wohnte, mehr als genug zu tun. Ihre Tage waren sehr lang und forderten ihr alles ab. Wenn Gregor abends aus dem Büro nach Hause kam, konnte sie ihn nicht jedes Mal mit einem frisch gekochten Abendessen und einem schön gedeckten Tisch empfangen! Die Hausaufgaben von Daniel mussten dann meistens noch kontrolliert und besprochen werden, die Wäsche war noch nicht im Trockner und die Taschen vom Su-

permarkt noch nicht ausgepackt. Häufig hatte sie dann auch schlichtweg keine Lust mehr, sich die Geschichten über Gregors Tag und die immer wieder gleichen Probleme im Büro anzuhören. Sie konnte ja schliesslich nichts dafür, dass er mit seinem neuen Chef nicht klarkam, dachte sie.

«So unmöglich es auch manchmal scheint, ist das mit ein klein wenig Aufwand oder zeitlicher Umorganisation gar nicht so schwierig»

Gregor stand im Job unter enormem Druck, der ihm auch körperlich zusetzte. Er konnte nicht mehr schlafen und wälzte sich oft die ganze Nacht von einer Seite auf die andere. Morgens war er dann müde und nervös, kaute an seinen Nägeln, und er hatte abgenommen. Ausserdem kam er sich zu Hause wie ein Besucher in den eigenen vier Wänden vor. Er fühlte sich von Anna nur noch abgefertigt zwischen Haushalt, der Grossmutter, Besorgungen, Job und – Daniel. Gregor hatte angefangen, sich immer mehr zu verschliessen. Zuerst Anna gegenüber, dann auch seinem Sohn gegenüber. Er fand einfach keinen Zugang zu dem Siebenjährigen, dessen Welt ihm so

fremd schien. Wenn er ganz ehrlich war, musste er sich eingestehen, dass er sich das Leben mit einem Kind anders vorgestellt hatte. Dass man als Eltern ein Stück weit sich selbst aufgeben musste, hatte er so nicht gehant. Die Verantwortung erdrückte ihn. Irgendwann wollte er einfach nur noch weg. Er wollte frei sein, frei atmen können! – Wie hatte es nur so weit kommen können?

Oasen schaffen im Alltag

Genau so schwierig wie Eltern zu sein, ist es, sich als Paar über den täglichen Trott hinweg nicht zu vergessen. Sind das Chaos und die Belastungen im Alltag auch noch so gross, gab es doch einmal einen Grund, wieso man zusammengefunden hatte. Familie und Beruf fordern viel. Zu Zeiten mehr, als manche Menschen in der Lage sind zu geben. Und dennoch – oder gerade deshalb – ist es umso wichtiger, sich als Paar – und auch ganz bewusst für sich selbst – kleine Oasen zu schaffen. Oasen, die es einem ermöglichen, ganz bei sich zu sein. Zu atmen. Zu ruhen. So unmöglich es auch manchmal scheint, ist das mit ein klein wenig Aufwand oder zeitlicher Umorganisation gar nicht so schwierig. Warum nicht erst die Kinder zu Bett bringen und dann ein Abendessen zu zweit geniessen? Warum nicht mal den Fernseher auslassen und über einer Tasse Tee den Tag oder die Woche besprechen? Warum nicht einfach mal aus eingefahrenen Zwängen ausbrechen und etwas anders machen? Vielleicht anstelle des obligatorischen Wochenendbesuchs bei den El-



tern ein Nachmittag mit den Kindern im Park? Nicht die wöchentliche Autowäsche, das Rasenmähen, der Hausputz, sondern ein Stadtbummel oder Kinobesuch? Eigentlich könnte es so einfach sein! Und doch ist es für viele Menschen sehr schwierig, aus eingefahrenen Mustern und Verhaltensweisen auszubrechen und vermeintliche Pflichten hinter sich zu lassen. Sind es nicht gerade auch diese Muster und Gewohnheiten, die unserer Gesellschaft Sicherheit und Verlässlichkeit geben? Aber einen Versuch ist es trotzdem auf jeden Fall ab und an auf jeden Fall wert.

Sich selbst wertschätzen

Heute, fast ein Jahr später, hat Anna, ihre Grenzen erkannt. Sie versteht Gregor nun etwas besser. Nachvollziehen kann sie seine drastische Vorgehensweise aber nicht. Sie findet, er hätte mehr um sie und seinen Sohn kämpfen und sich deutlicher bemerkbar machen müssen.

Ja, sie hatte sich vielleicht zu sehr auf Daniel konzentriert, aber sie fühlte sich deswegen nicht schuldig.

Gregor lebt heute alleine und orientiert sich beruflich neu. Er nähert sich Daniel wieder mehr an und nimmt seinen Sohn regelmässig zu sich. Langsam findet er sogar immer mehr Gefallen daran, ihn bei sich zu haben. Daniel hat sich mit der neuen Familiensituation arrangiert. Ihn hatte keiner gefragt und er hatte ohnehin keine Wahl gehabt. Nach der vollzogenen Scheidung und einer begleitenden Therapie, die sowohl Gregor als auch Anna unabhängig voneinander angegangen sind, wird klar, dass der Alltag ihnen mehr genommen hat als nur ihre kleine Familie. Bei Anna und Gregor ist die Liebe auf der Strecke geblieben. Die Liebe füreinander und auch für jeden der beiden ein Stück weit die Liebe zu sich selbst. Und genau daran arbeiten sie jetzt. An der Wertschätzung für sich selbst. Sie tun es vor allem für Daniel.

In Europa wird immer noch jede dritte Ehe geschieden. Tendenz steigend. Viele der zerstörten Familien und gebrochenen Herzen könnten vielleicht vermieden werden. Man müsste nur ab und an etwas zusätzliche Kraftanstrengung aufbringen und dem Alltag ein Schnippchen schlagen. Kleine Massnahmen können oft eine grosse Wirkung haben oder eine Welle neuer positiver Energie freisetzen. Wie alles andere im Leben fordert auch die Liebe einen Preis. Sie will gepflegt sein.



Simone Hausladen ist in Bayern aufgewachsen, lebt in Zürich, ist Psychotherapeutin und Buchautorin.

doppelpunkt

Das Schweizer Magazin
für Achtsamkeit

DAS DIGITALE ZEITALTER

WER
DIENT
HIER
WEM?

BIP ODER GLÜCK

*Was gesellschaftlicher
Wohlstand eigentlich
bedeutet*

REIN INS E-AUTO

*Der Schweizer
Verkehr und seine
Elektro-Zukunft*

RAUS AUS DEM ELEND

*Der unglaubliche
Aufstieg Portugals
ohne Spardiktat*

