

SARAH #1 | WIE SCHAFFE ICH ES, DASS MEIN MANN MIR ZUHÖRT?

KENNST DU DAS?

SARAH saß vollkommen ausgepowert auf der Couch. Wie konnte es sein, dass es heute wieder drunter und drüber ging? Es ist schon mal eine Leistung, die Wohnung halbwegs in Ordnung zu bringen und die Kinder bei guter Laune zu halten. Jetzt um 18 Uhr abends hat sich Sarah die kurze Verschnaufpause wohl verdient. Fiona, ihre Jüngste, saß frisch gewickelt am Wohnzimmerteppich. Glücklich und freudig spielt sie mit den Bauklötzen. Ihre zwei Älteren Dominik und Mio kamen auch langsam zur Ruhe. Sie widmeten sich dem neuesten Pokemon Computerspiel.

Tja, scheint doch alles gut zu funktionieren, oder? Kinder versorgt, Haus halbwegs sauber, Abendjause bereitgestellt... Und doch gab es da in Sarah eine innere Unruhe, ganz unerklärlich und unbeschreibbar. Es sollte doch alles perfekt sein?? Innerlich brodelte es in ihr. Obwohl sie ja seit der Schwangerschaft mit Fiona, die mittlerweile schon stabil sitzen kann, eine Putzfrau ins Haus kommen lässt, die ihr auch im Garten zur Hilfe kommt.

In dem Moment als Sarah ihre Augen schließen wollte, fällt die Eingangstür ins Haus. Ja, das müsste wohl ihr Mann sein. Mike platzierte seinen Aktenkoffer, augenscheinlich schwer wie Blei, im Vorraum des Hauses. Im gleichen Moment als er seinen Trenchcoat auszog, stand sie neben ihm. Mit erwartungsvollen Augen, die sagten „Endlich bist du da und ich kann dich nun mit all meinen Gefühlen bombardieren! Ich bin so traurig, so überfordert, so erschöpft und du wirst mich retten!!!“ Ein kurzes Hi, doch er schaute zu Boden. Wie ferngesteuert bewegte sich Mike an den Esstisch. Die Abendjause war schon gedeckt. Die Kinder wurden gerufen. Fiona in den Kinderstuhl geholfen.

Irgendwas lag in der Luft. So dick, als könnte man mit einem Messer diese Schicht wie einen Brotlaib auseinanderschneiden. Sarah blickte IHN an. Seine Körpersprache verriet, dass es jetzt keinen Sinn machte zu sprechen. Sie wollte sich am Esstisch auf keine Diskussion einlassen. Nachdem beide die Kinder ins Bett brachten, gab es den ersten intimen Moment. Sie kuschelte sich an seine starke Schulter. Oh, wie stark war er doch. Sarah schwelgte in Erinnerungen. Das erste Mal als er vor ihr stand, bei diesem Dorffest, wo er seine Schützenuniform anhatte. Wie gut sah er da aus. Sie verliebte sich sofort in ihn und die Idee, nun einen Beschützer und Retter an ihrer Seite zu wissen. So war es auch, bis heute.

Doch immer wieder musste Sarah feststellen, dass „ihr Retter“ auch nur ein Mensch war. Und so auch heute Abend, wo sie spürte, dass sie sich nicht zumuten kann. Sie schmolte. Sie lehnte sich an seine starke Schulter an, zumindest ihm SO nah zu sein. Auf die Frage „Wie es in der Arbeit war?“ bekam sie nur eine dürftige Antwort „Gut, wie immer!“ Sie spürte dieses Unaussprechliche. Als sie dann doch den Mut fassen konnte, um von den Kindern und ihren Bemühungen zu sprechen, alles hier im Haus perfekt zu meistern, wurden seine Augenlider immer schwerer. Er beschloss sich ins Bett zu legen... (Fortsetzung folgt!)

KENNST DU DAS?

Für Sarah eine scheinbar ausweglose und unergründliche Situation. Wie konnte es so weit kommen, dass sie in ihrer Ehe keinen Draht mehr zueinander haben? Warum ist Sarah so erschöpft, obwohl doch alles so gut funktioniert? Und warum scheint Mike Sarah nicht zuzuhören? Warum verstehen sie sich nicht?

Wer kennt das Klischee nicht? Frauen können nicht einparken und Männer nicht zuhören. Ja, da haben wir es wieder. Wie bringst du IHN also dazu, dir zuzuhören?

ZWEI TIPPS FÜR SARAH:

TIPP 1: VERBRINGE MEHR ZEIT MIT DIR! SEI DEINE BESTE FREUNDIN! Vereinbare ein tägliches Date mit dir. Wenn du zeitlich gefordert bist, dann beginne einfach mit 5 Minuten. Diese 5 Minuten gehören nur dir. Widme dich in dieser Zeit nur DIR und deinen inneren Gefühlen (Keine Ablenkung von außen!!!). Wie du das machst, bleibt dir ganz selbst überlassen. Lass mich dir ein paar Beispiele nennen: Bewusst eine Tasse Tee trinken, tief in den Bauch atmen, genussvoll mit einem duftenden Massageöl einölen, sich auf eine Yogamatte mit einem Augenkissen legen und Entspannungsmusik lauschen. 😊

TIPP 2: VERBINDE DICH VON HERZ ZU HERZ! Wenn dein Mann nachhause kommt, atme in dein Herz ein und stelle dir vor, dass du dich beim Ausatmen mit dem Herzen deines Mannes verbindest. In diesem Moment lässt du ein imaginäres JA in dein Herz und das deines Mannes schreiben. Dieses JA steht für alles, was du bist und ausdrückst, und alles, was er ist und ausdrückt. Probiere es einfach mal aus. Du wirst sehen, welche Wunder daraus entstehen können! 😊