

## «Mein Mann tut nichts»

*Meinem Mann gefällt es seit fünf Jahren nicht mehr an seinem Arbeitsort. Früher hat er noch regelmässig Weiterbildungen besucht. Auch sonst habe ich das Gefühl, er lässt sich gehen. Er treibt keinen Sport mehr und sitzt oftmals am Abend nur noch vor dem TV und unternimmt wenig mit mir. Ich bin selbst sehr aktiv und kümmer mich gut um mich und mein Leben. Jedoch frustriert mich mein Mann immer mehr und mehr. Ich weiss nicht mehr, was ich tun soll.*

Die eigene Zufriedenheit wird stark davon beeinflusst, wie gut man sich um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse kümmert. Es hilft, wenn man die Verantwortung für sich selbst übernimmt. Gerade da scheint Ihr Mann sich aber oft rauszunehmen, so wie Sie es beschreiben. Auch eine Beziehung bedeutet Verantwortung und aktives Investieren. So kann Hilfe (z.B. im Haushalt helfen) ein Zeichen von Fürsorge sein füreinander.

Es ist ganz normal, dass das eigene Glück gebremst ist, wenn es der nahestehendsten Person nicht gut geht. Dass Sie sich stetig weiterentwickeln, während ihr Mann sich nicht mehr fördert, kann auf Dauer einen Spalt zwischen Ihnen beiden bilden



«Beschreiben Sie, was die Situation mit Ihnen macht.»

und Sie können sich gegenseitig voneinander entfernen. Doch wie können Sie sich selbst und Ihren Mann unterstützen?

Es ist wichtig, dass sie sich gegenseitig verstehen können. Beschreiben Sie ihm, was für eine Veränderung Sie bei ihm festgestellt haben: «Schatz, ich habe den Eindruck, in den letzten fünf Jahren bist du unglücklich in deinem Beruf und auch in der Freizeit. Früher hast du Sport gemacht, Wei-

terbildungen besucht und deinen Jogenossen. Ich möchte gerne verstehen, wie es dazu kommt, dass du es nicht änderst. Was denkst du dazu?»

Wenn Sie ihm Ihre Position erklären, ist es wichtig, dass Sie beschreiben, was die Situation mit Ihnen macht und was Ihre Bedürfnisse sind. «Ich habe den Eindruck, dass du die letzten fünf Jahre sehr unglücklich bist und dich nicht mehr so sehr um dich und mich kümmerst. Mich macht dies traurig und unglücklich. Ich fand es immer sehr schön, zu sehen, wie aktiv du warst, und dass wir zusammen Dinge unternommen haben. Ich würde mir wünschen, dass du wieder glücklich bist.» Das ist ein erster Schritt aufeinander zu, um gemeinsam in eine bessere Zukunft zu gehen.

*David Siegenthaler, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Uster*

### Haben Sie Fragen?

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