

Hilfe, ich werde von meinem Mann gemobbt

05.03.2009 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

Ulla Eggenschwiler, Fachpsychologin FSP, erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben

Frage

Ich (34, 2 Kinder) werde von meinem Mann (50) gemobbt. Ich kann ihm überhaupt nichts recht machen. Er sagt, ich sei "blöd", verstehe nichts vom Leben und hätte keine Ahnung von Kindererziehung. Er kann und will nicht über unsere Probleme diskutieren. So kann es vorkommen, dass er während zweier Wochen nicht mit mir spricht. Eine Paarberatung brachte nichts. Ich habe Angst, fühle mich krank, nevos und verbittert.

Antwort

“Ewigi Liebi, das wünsch ich dir, ewigi Liebi, das wünsch ich mir“. Wenn sich die Liebe im Alltag jedoch bewähren muss, sieht die Realität für viele Paare nicht mehr so rosig aus. Aus dem perfekten Partner, aus der idealen Partnerin werden Männer und Frauen mit Sonnen- und Schattenseiten. Unterschiedliche Wertvorstellungen, Normen, Gewohnheiten, Erwartungen kommen allmählich zum Vorschein und zerstören die ersehnte Harmonie. Die Geburt eines Kindes verändert die Partnerschaft zusätzlich und erfordert eine neue Verteilung der Rollen. Nicht selten haben Eltern unterschiedliche Vorstellungen über den “richtigen“ Umgang mit dem Nachwuchs. Kinder erfordern emotionale und körperliche Energie, die teilweise auf Kosten des Partners geht.

Konflikte in Stresssituationen

Die Kombination von Berufsarbeit, Elternschaft und Weiterbildung ist sehr anspruchsvoll und Kräfte raubend. In Stresssituationen ist Mann/Frau empfindlicher und Paarkonflikte sind zu erwarten. Es stellt sich dann aber die Frage, wie konstruktiv ein Paar mit diesen Konflikten umgehen kann. Ist die Bereitschaft vorhanden sich mit den Konfliktpunkten auseinander zu setzen? Wie gross ist die Motivation an der Beziehung zu arbeiten, idealerweise zusammen in einer Paartherapie? Kann sich das Paar so viel Raum lassen, dass die persönliche Entwicklung gewährleistet bleibt und die Gemeinsamkeit in akzeptierender Wärme und vertrauensvoller Zugehörigkeit gelebt werden kann?

Die Anschuldigungen, die sie zu hören bekommen sind schmerzhaft und destruktiv. Besinnen sie sich immer wieder auf ihre Stärken und vertrauen sie auf ihre Fähigkeiten. Bauen sie sich auf an den Erfolgen im Beruf und freuen sie sich über ihre gesunden Kinder. Laden sie ihren Mann nochmals dringend ein, mit Hilfe einer Fachperson die Beziehung zu entwickeln, zu klären.

Stellen sie sich folgende Fragen:

- Wie verhält es sich mit der Einsatzbereitschaft füreinander?
- Wie loyal verhält sich der Partner?
- Fühlen sie sich respektvoll behandelt?
- Haben sie Achtung vor dem Partner?
- Treffen sie oder er Entscheidungen einsam?
- Gibt es gravierende Unterschiede in der Lebenssp
- Gibt es genügend Gemeinsamkeiten in ihrer Beziehung - neben den gemeinsamen Kindern?
- Gibt es Humor?
- Empfinden sie körperliche Abneigung?

Sie können auch in einer Einzeltherapie diese Fragen für sich klären und so eine Entscheidungshilfe “bleiben oder gehen“ finden. Auf jeden Fall ist es für sie an der Zeit eine Veränderung in ihrer Befindlichkeit als (Ehe-) Frau anzustreben.