

«Eigentlich habe ich mich entschieden»

Ich habe immer wieder probiert, mit meinem Mann einen Weg zu finden. Ich habe ihm gesagt, was mich stört und dass ich mich eingeengt fühle, vor allem seit er pensioniert ist. Auch dass ich möchte, dass er mehr mithilft im Haushalt. Dann ändert er sein Verhalten für einige Tage und ich schöpfe Hoffnung, aber bald ist alles wieder beim Alten. Eigentlich habe ich mich entschieden, dass ich jetzt ausziehe, habe schon einige Wohnungen angeschaut. Nun sagt mein Mann, er könne ohne mich nicht leben. Ich fühle mich irgendwie verpflichtet, aber ich finde, nun bin ich auch mal an der Reihe!

Vermutlich haben Sie sich oft angepasst und Ihre eigenen Bedürfnisse hinten angestellt. Nun sind Sie dazu nicht mehr bereit. Sie möchten mehr Raum haben, mehr Selbstbestimmung, mehr Freiheit. Sie schreiben, eigentlich habe ich mich entschieden ... könnten Sie den Satz auch so formulieren: Ich habe mich entschieden auszugehen? Was würde es bedeuten? Sie ziehen aus, aber die Beziehung bleibt bestehen? Oder Sie ziehen aus und trennen sich auch von Ihrem Mann?

Vielleicht wollen Sie sich vom Gefühl der Einengung trennen, nicht aber von Ihrem Mann. Wenn es Ihnen in erster Linie um eine räumliche Trennung geht, wäre das eine neue Lebensform. Nicht jedes Paar lebt im gemeinsamen Haushalt,



«Vielleicht wollen Sie sich vom Gefühl der Einengung trennen, nicht aber von Ihrem Mann.»

Salome Roesch
Paarberatung und Mediation

manche Paare sind zufriedener, wenn beide ihren eigenen Raum haben und bestimmen, wann und wo sie sich treffen. Die gemeinsam verbrachte Zeit wird als wertvoll erlebt, weil diese Stunden bewusst miteinander verbracht werden.

Manchmal hilft es, eine solche räumliche Trennung für eine vereinbarte Zeitspanne auszuprobieren. Eine Person zieht vorübergehend aus, in ein Studio

Paar-Session: «Ideen für eine lebendige Beziehung»

Wann: 10. Februar und 24. März, 19–21 Uhr.

Wo: Bistro Im Guss, Schaffhauserstrasse 106, 8180 Bülach.

Fr. 30.– pro Paar und Abend, inkl. 1 Getränk); Anmeldung: paarimpuls.ch oder Tel. 044 252 80 70. ■

oder nutzt eine leerstehende Ferienwohnung, aber die Beziehung bleibt bestehen.

Wenn es Ihnen jedoch um eine definitive Trennung von Ihrem Mann geht, dann müssen Sie Ihrem Mann diese Tatsache zumuten und zu Ihrer Entscheidung stehen, mit allen Konsequenzen. Ihr Mann wird wahrscheinlich wütend, traurig oder verzweifelt reagieren, da er keine Trennung möchte. Da hilft kein Beschwichtigen oder Schönreden, die Enttäuschung und Kränkung kann Vorwürfe auslösen oder Ihr Mann zieht sich verletzt zurück. In diesem Fall kommen Sie nicht darum herum, die Enttäuschung Ihres Mannes zu ertragen und ihm zugestehen, dass er wütend und verletzt ist. Hören Sie in sich hinein, welcher Weg für Sie passend ist.

Salome Roesch, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Wetzikon