

# «Sie möchte meine Hilfe nicht»

**M**eine Partnerin hat derzeit eine schwierige Situation bei der Arbeit. Sie ist abends häufig frustriert. Ich versuche ihr zu helfen, mache Vorschläge, wie sie die Situation verbessern könnte. Sie wird dann wütend und wirft mir vor, ich würde sie nicht verstehen, und am Schluss streiten wir, obwohl ich doch nur helfen möchte. Das ist echt zum Verzweifeln. Was kann ich tun?

**I**hre Frau hat ein Problem, und Sie würden dieses gerne lösen. Vermutlich beginnt da schon der Konflikt. Ich vermute, Ihre Frau steckt in einem Dilemma. Möglicherweise läuft in ihr noch ein innerer Prozess, und sie weiss noch nicht, wie sie mit dem Problem umgehen möchte. Das würde bedeuten, dass sie noch etwas Zeit braucht, um die Situation einzuschätzen und einen Entscheid reifen zu lassen. Wenn Sie ihr nun Lösungsvorschläge unterbreiten, könnte es sein, dass sie sich in ihrem inneren Ringen um eine Lösung nicht gesehen fühlt.

Interessant fände ich auch die Frage, was Ihr Antrieb ist, ihr zu helfen. Geht es Ihnen allenfalls darum, den unangenehmen Zustand der Disharmonie zwischen



*«Wenn es ums Helfen geht, ist das Wie entscheidend.»*

**Inma Vidal**  
Paarberatung und Mediation

Ihnen zu beseitigen? Falls ja, könnte es auch sein, dass Ihre Frau das spürt und sich darum nicht verstanden fühlt. Es ist für Ihre Frau sicher nicht einfach, sich Ihnen mit unangenehmen Gefühlen zuzumuten. Ich stelle mir vor, dass es für sie dann umso wichtiger ist, zu spüren, dass Sie das aushalten, dass Sie da sind und dass sie sich darauf konzentrieren darf, ihre eigene Entscheidung zu treffen.

Ich glaube nicht, dass Ihre Frau Ihre Hilfe nicht möchte. Ich könnte mir vorstellen, dass sie im Moment lediglich eine andere Art der Hilfe bräuchte. Manchmal ist es hilfreich, nur zuzuhören. Fassen Sie zusammen, was Sie von ihr gehört und verstanden haben. Fragen Sie nach, was Ihre Frau gerade jetzt von Ihnen braucht. Geben Sie ihr den Raum, ihre Gedanken auszubreiten und neu zu ordnen. Nehmen Sie ihre Gefühle ernst, versuchen Sie nicht, diese zu relativieren. Bieten Sie Trost an im Sinne von «für sie da sein», «mit ihr die Situation durchstehen» oder auch einfach mit einer wortlosen Umarmung. Wenn es ums Helfen geht, ist das Wie entscheidend.

*Inma Vidal, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Winterthur*