



## Du musst mir nicht alles sein

Wenn mich mal wieder Sorgen belasten und ich damit zu meinem Mann komme, passiert es oft, dass er sogleich nach Lösungen für meine Probleme und Sorgen sucht. Aber es ist oft nicht das, das ich im ersten Moment brauche. Ich möchte zuerst einfach ernst genommen werden mit meinen Sorgen, angehört werden und Anerkennung darin bekommen, wie es mir geht. Er meint es ja gar nicht schlecht mit seinen Lösungsvorschlägen. Er will einfach helfen. In diesem ersten Moment des Erzählens ist für mich aber nicht sein Lösungsvorschlag eine Hilfe, sondern sein Zuhören und Rückmelden, wie es mir geht. Vor einiger Zeit habe ich mir gedacht: In so einer Situation muss ich ja nicht unbedingt alles von meinem Mann erwarten, was er manchmal nicht geben kann. Mein Mann muss mir nicht alles sein! Ich kann meine Sorgen auch mit einer Freundin besprechen, die mir gut zuhört und im ersten Moment keine Tipps und Lösungsvorschläge gibt. Seit ich dies gemerkt habe und ab und zu auch mache, entlastet mich das. Weiterhin teile ich meine Sorgen auch mit meinem Mann, ohne dabei immer sein volles Anteilnehmen zu erwarten. Diese Anteilnahme kann ich mir nun teils auch bei einer Freundin holen. Gute Lösungsvorschläge kann ich weiterhin mit meinem Mann besprechen, darin ist er auch wirklich gut.

Aufgezeichnet von Matthias Koller Filliger