

Unerfüllte Erwartungen

Warum wir oft enttäuscht sind – und wie wir lernen, Inseln zu schaffen.

Text **Martin Bachmann**

Sag mal, bin ich dir so egal, wie du tust?»
«Warum tut mein Partner nie, was ich möchte?»
«Gib zu, du findest mich eigentlich nur noch doof!»

Blerta und Matthias kommen geladen in die Beratung. Sie sehen sich nicht an, schweigen und legen bald los. «Ich bin dir doch einfach egal!», ruft Blerta. «Du denkst nur an dich!», kontert Matthias. Die Vorwürfe werden lauter. Erst nach einer Weile atmen sie durch und es wird sichtbar, woran das Paar leidet.

Gerade jetzt im Herbst, wenn die Tage kühler und kürzer werden, spüren viele Menschen bewusster, was ihnen fehlt, halten inne und machen einen Realitäts-Check. Einige Paare nutzen diesen Moment, um sich auch ehrlich mit ihren Erwartungen an die Beziehung auseinanderzusetzen. Bei Blerta und Matthias zeigt sich sehr heftig, dass es da einige unerfüllte Erwartungen gibt. Matthias klagt, die Herbstferien hätten sich wieder nur um den Sohn gedreht. «Für uns bleibt nie Zeit!» Blerta winkt ab: «Ich mache seit Monaten alles alleine.» Er flüchtet abends ins Gym. Sie schreibt ihm erschöpft Vorwürfe aufs Handy.

Das Paar wirkt überrollt vom Alltag, von der Lawine des Lebens. Ja, das Leben verändert sich, es ist viel los und Wünsche bleiben offen. Doch die Enttäuschung zeigt zugleich: Wir sind einander wichtig.

Längere Phasen ohne echten Austausch führen dazu, dass unklar bleibt, welche Werte und Bedürfnisse für den Einzelnen in der Partnerschaft zählen. Niemand kann Gedanken lesen und geheime Wünsche erfüllen. Auch nach Jahren des Zusammenseins kann man sich aus den Augen verlieren vor lauter Herumrennen. Hinzu kommt: Manche Menschen haben nicht gelernt, klar zu sagen, was sie möchten. Sie tun sich schwer, in Ruhe ein ernstes Anliegen anzusprechen. Paarsein ist deshalb oft eine Mutprobe. Was können Blerta und Matthias tun? Zunächst: ruhig bleiben. Vieles machen sie ja wunderbar. Entscheidend

ist, dass sie sich bewusst wieder Zeit füreinander nehmen, sich verabreden, einander – vielleicht bei einem Waldspaziergang – zuhören. Ohne Kinder. Blerta könnte Matthias mit einem Konzertabend überraschen, er für sie einen Paarausflug an den Bodensee organisieren. Anstossen und sich verzeihen, übers Leben stöhnen statt übereinander. Zusammen Erwartungen neu justieren.

Blerta und Matthias haben sich dies zu Herzen genommen. Inzwischen geht es ihnen besser. Trotz ihres vollen Alltags brauchte es nicht viel, um kleine Inseln füreinander zu schaffen. Beide sagen, sogar der Humor sei zurück, seit sie wieder miteinander reden und planen. Sie hätten sich die Liebe wieder neu organisiert.



Martin Bachmann

ist Paarberater bei Paarberatung im Kanton Zürich an der Beratungsstelle Dietikon. Er ist Vater von drei Töchtern im Teenage-Alter und begleitet seit 35 Jahren Menschen auf dem Weg zu mehr Leben und Lust.

→ paarberatung.zuerich