

07.10.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Um Hilfe bitten hilft

Eine gute Bekannte macht nun eine Paartherapie. Gestern haben wir uns auf dem Weg zum Rewe getroffen. Und sie hat es mir erzählt Sie hat mir erklärt: „Wir kommen alleine nicht mehr klar. Abends, wenn die Kinder schlafen, gibt's oft Streit, richtig laut. Sogar die Nachbarn haben es schon mitbekommen.“

Ich habe Sachen gesagt, die ich sonst nicht sagen würde

Ich wollte gar nicht so genau wissen, worum es geht. Aber im Streit werden die Leute häufig verletzend, und nachher tut es ihnen leid. So war es bei ihr auch: „Aber wie kann ich so was wieder gut machen?“ hat sie gefragt. „Ich habe Sachen gesagt, die würde ich normalerweise nicht sagen. Aber ich war so in Rage. Und jetzt kann ich nicht sagen, es tut mir leid, weil ich finde, er sollte anfangen.“

Die Arbeit wächst uns einfach über den Kopf

Meine Antwort ist: Fragen! Echt und ernsthaft den anderen fragen: Warum ist dir das so wichtig? Warum, meinst du, kannst du mir nicht im Haushalt helfen? Was wäre anders, wenn du es mal ausprobieren würdest? Ein Thema ist, wie bei vielen Paaren mit kleinen Kindern, dass ihnen die Arbeit einfach über den Kopf wächst. Ich habe ihr angeboten: die Kinder können einmal in der Woche bei uns übernachten. Ich würde das wirklich gerne machen. Und ich weiß: Die Kinder sind auch gerne bei uns. Ich habe sie ermutigt: Sprich mich ruhig an, wenn du Unterstützung brauchst. Ich weiß, wie viel Arbeit das ist. Und fragen kostet ja nichts.

Mir ein Herz fassen und um Hilfe bitten

Ich denke an den Spruch aus der Bibel: „*Wer bittet, dem wird gegeben!*“ (Lukas 11,9). Und da ist etwas Wahres dran. Wenn ich nicht einfach nur im stillen Kämmerlein bitte, sondern mich überwinde, mir ein Herz fasse und andere Menschen um Rat und Hilfe frage: Dann kann ich wirklich erleben: Es gibt Hilfe für mich!