



1

■ Wie die Partnerschaft wieder zum tragenden Fundament wird

Der landwirtschaftliche Alltag und die Anforderungen durch kleine Kinder haben ihren Preis. Oft geht das zulasten der Partnerschaft. Ist das unveränderliches Schicksal, oder kann man da etwas machen? Die Ratlosigkeit und Sorgen eines jungen Paares, und was ihnen geholfen hat, schildert Peter Jantsch im folgenden Beitrag. Er kommt aus der landwirtschaftlichen Praxis und hat sich zum systemischen Coach weitergebildet.

Sebastian und Julia, Anfang 30, gelten als Traumpaar. Seit acht Jahren sind sie zusammen, seit fünf Jahren verheiratet, zwei Kinder, den Hof letztes Jahr offiziell übernommen. Der Sommer war heiß und trocken. Dürre überall. Dürre auch in der Partnerschaft. Beide sind sie ratlos.

Sebastian: „Wir haben alle viel zu tun. Und unsere Situation ist echt herausfordernd. Die Milchkrise hatte uns noch zusammenschweißst, aber in diesem Sommer vertrocknete alles. Was ist passiert, dass Julia so abweisend ist?“ Er sitzt ratlos vor dem Stall und schaut ins Tal.

Hat er etwas falsch gemacht, dass Julia ihn nicht mehr an sich ran lässt? Was ist los? Sie sind so stark gestartet, sie ist echt seine Traumfrau: Witzig, kraftvoll und attraktiv, und das soll jetzt schon alles vorbei sein mit Anfang 30?

Sebastian trinkt noch ein Bier. „Ist was falsch an mir? Ich halte ihr doch den Rücken frei, so gut ich irgendwie kann. Oder hat sie einen anderen...?“

Neulich hatte er auf dem Feuerwehrtag mit der einen Hübschen aus dem Nachbarkreis geschäkert. Nur so. Ok, zwei oder drei Bier zu viel. Sie hatte den Kontakt gesucht. Sollte er sich noch mal mit ihr treffen? Nur mal ... etwas Spaß haben? Netter Gedanke.

Aber so etwas kommt immer raus. Er kennt da so Geschichten. Das hat schon mal einem Betrieb das Genick gebrochen. Aber was konnte er tun?

In der Summe ist einfach alles zu viel

Julia: „Ich würde so gerne mal schlafen. Ein ganzes Wochenende nur schlafen. Oder mal ein Buch lesen. Mit Sebastian unter einem Baum auf einer Decke liegen und nichts tun. Keine Ansprüche, keine Kinder oder Säuglinge, die etwas wollen, keine Windeln, Flaschen, keine Kälber, keine Schwiegereltern, kein klingelnder Wecker, kein Handy. Nichts.“

Ich liebe die Landwirtschaft. Aber das ist so weit weg gerade. Der Betrieb läuft gut. Wir haben viel gerissen die letzten Jahre. Und dann die Kinder. Es ist in der Summe zu viel. Einfach zu viel.

Klar, Sebastian hält den Laden zusammen. Aber wann ist er mal für mich da? Wann hört er mir mal zu, wann kann ich mal mein Herz ausschütten?

Dabei geht es uns doch gut miteinander. Ich will ja nicht viel: Nur mal in den Arm genommen werden. Mal ein liebes Wort. Aufmerksam-

samkeit am Tisch, er soll nicht immer in sein Handy gucken.

Und im Bett abends, bevor ich wie ein Stein schlafe, schaut er mich so sehnsüchtig an. Armer Kerl, wie ausgehungert. Aber er sagt kein Wort. Ich denke, er sieht, dass ich keine Kraft habe. Er ist so rücksichtsvoll. Oder bin ich nicht mehr interessant für ihn? Klar. Zwei Geburten hinterlassen Spuren... ich bin nicht mehr 17. Was soll ich nur tun?“

So geht das eine ganze Weile mit Sebastian und Julia. Tagsüber zu viel, nachts zu wenig von dem, wonach sich beide sehnen. Dazwischen dieses Kopfkino. Ständig diese Gedanken, Zweifel, an sich, am andern.

Dann war dieser Streit, eigentlich um nichts. Ein Missverständnis, ein Versehen? Im Grunde egal. Aller Zorn und alle Enttäuschung entluden sich. Das war nicht gut. Das wussten beide. Julia heulte, Sebastian verließ türeschlagend die Küche und mistete den Jungviehstall aus. So schnell war er noch nie. Der verborgene Frontladerzinken wird ihn an diesen Streit erinnern.

Das Leben findet jeden Tag neu statt

Schwiegermutter hatte den Streit mitbekommen. Sie ging unter irgendeinem Vorwand zu Julia. Legte ihr die Hand auf die Schulter, beschwichtigte sie. Endlich konnte sie mal ihr Herz ausschütten. Die ältere Frau nickte. Sie kannte das. Sie gab ihr Ratschläge. Das war liebevoll gemeint. Aber für Julia nicht hilfreich. „Ich kenne das. Die Jahre nach den Babys sind hart. Und es bleibt ja vielleicht nicht bei zwei, oder? Da muss man durchhalten. Da



1 Im Leben gibt es immer wieder Durststrecken. Hier ist ein verbindendes Hilfsmittel gefragt, damit wieder etwas wachsen kann. Miteinander reden und nachfragen können helfen, die Gräben wieder zu schließen.

2 Bei den täglichen Anforderungen auf dem Betrieb und in der Familie kommt oft das Gespräch über ganz persönliche Wünsche und Fragen zu kurz. Eine kleine Auszeit, ein liebes Wort und eine zärtliche Berührung können viel wieder ins Lot bringen. | Fotos: Surapong Buacharoen/Shutterstock.com, Landpixel.de

nützt alles nichts. Sieh doch einfach das Positive in deiner Situation. Dann wird's gleich leichter. Und den Paul bringst du mir nachher mal runter.“ Und augenzwinkernd fügte sie hinzu: „Und die Männer, die sind einfach so. Die kann man nicht ändern.“

Aber Julia erinnerte sich, Sebastian war früher anders. Er war aufmerksam, sie konnten miteinander reden. Was war passiert? Wo ist das verloren gegangen, und warum?

Aus Wut entsteht Mut, etwas zu ändern

Die Wut auf die Situation erzeugte bei ihr den Willen, etwas zu ändern. Sie wollte nicht hinnehmen, dass ihre Situation eben hart ist und sie durchstehen müsste, die nächsten Jahre oder Jahrzehnte. Sie fragte in ihrem Freundeskreis, aber das führte nicht weiter. Schließlich rief sie ratlos beim landwirtschaftlichen Sorgentelefon an. Und bekam dort nicht nur ein aufmerksames Ohr: „Was im Moment fehlt, ist Wasser. Nicht nur dem Boden und den Pflanzen, sondern auch Ihrer Partnerschaft. Nicht ‚Was?‘ machen wir miteinander, sondern ‚Wie?‘ gehen wir miteinander um. Aufmerksamkeit und miteinander reden sind wichtig. So miteinander zu reden, dass es wie frisches Wasser ist und Wachstum ermöglicht, das ist nicht so einfach. Und es wird eigentlich nirgendwo gelehrt.“

Julia redet mit Sebastian und erzählt ihm von dem Telefonat. Er versteht. Endlich wieder eine Brücke zwischen ihnen.

Sie holten sich Unterstützung von jemandem, der sie an die Hand nahm, damit sie etwas Neues lernten: Über ihre eigenen Gefühle

und Bedürfnisse zu reden – und dem andern zuzuhören.

Sebastian: „Ich verstehe Julia jetzt viel besser. Und auch mich selber. Für Julia ist es völlig anders als für mich. Wir haben zwei total verschiedene Baustellen. Aber ich hätte nie gedacht, dass dieselbe Situation für zwei Menschen völlig verschieden sein kann. Aber wenn ich darüber nachdenke, finde ich es verständlich. Ich habe gelernt ihr zu sagen, was ich will, wie es mir geht und was ich mir wünsche. Es passiert nun öfter, dass ich zu dem komme, was ich will. Nicht immer, aber das ist normal. Und ich sehe, was sie eigentlich alles tut, was ich bisher nicht gesehen habe. Mein Respekt und meine Wertschätzung sind gestiegen. Und ich habe gelernt, es ihr zu sagen. Diese Frau will ich. Die und keine andere.“

Unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche

Julia: „Ich bin immer noch müde, aber mir ist eine Last genommen. Ich kann es schwer beschreiben. Ich fühle mich gesehen. Sebastian ist präsent und aufmerksam. Ich habe jetzt das Gefühl, es interessiert ihn wirklich. Er ist auch aufmerksamer für die Kinder. Wir haben verstanden, dass wir nicht falsch sind, nicht ich, nicht er. Sondern dass wir unterschiedliche Wünsche oder Bedürfnisse haben. Und wir haben gesehen, wo wir Handlungsspielraum haben, unsere Situation zu verändern. Wir haben jetzt Hilfe durch eine Frau, die kommt an drei Vormittagen. Das sind wir uns wert! Wir haben jetzt einen festen Abend, da sind die Kinder bei der Schwiegermutter, und wir haben Zeit nur für uns! Großartig. Okay, ich bin

➔ Rat und Hilfe bieten die landwirtschaftlichen Sorgentelefone und Familienberatungsstellen unter: www.hohebuch.de, www.familie-und-betrieb.de, www.landvolk.de
Mehr zum Autor: www.veraenderung.jetzt

die, die den Abend meistens gegen irgendwelche Arbeit oder Anfragen verteidigt, aber Sebastian ...hilft mir dabei. Das ist schon okay.

Es ist immer noch viel zu viel zu tun. Aber wir stehen jetzt auf der Prioliste viel weiter oben. Und wir haben gelernt, miteinander zu reden und einander zuzuhören. Eigentlich nichts Besonderes. Aber es macht einen so großen Unterschied!“ | Peter Jantsch ■

➕ ZUM THEMA

Reden und zuhören

- Über sich selber reden, seine Gefühle, Wünsche, Ideen. Jeder spricht nur für sich. Ich-Botschaften, keine Vorwürfe.
- Zuhören. Nicht kommentieren, nicht diskutieren, nicht urteilen.
- Verschiedene Bedürfnisse sind normal. Bedürfnisse werden nicht diskutiert, wohl aber die Frage, wie sie umgesetzt werden könnten.
- Jedes Paar braucht exklusive Paarzeiten. Beziehung braucht Pflege und Zuwendung. Am besten regelmäßige Zeiten fest einplanen.
- Respekt und Anerkennung: Wertschätzung bewusst aussprechen. Jeden Tag mindestens einmal. Wertschätzung tut gut: dem, der sie empfängt, und dem, der sie ausspricht.
- Missverständnisse klären: Die Wirklichkeit ist so, wie man sie erlebt, und das kann bei verschiedenen Menschen völlig unterschiedlich sein.
- Reden, reden, reden. Es wird viel zu wenig miteinander gesprochen oder nachgefragt. ■