



Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat

Das Problem:

»Mein Mann übertreibt es mit Krafttraining und Körperkult«

ESTHER (53), EINZELHANDELSKAUFFRAU

Ich halte es einfach nicht mehr aus: Vor einem Jahr mutierte mein Mann von der Couch-Potato plötzlich zum Sportfan. Anfangs fand ich es ja noch super, dass er nicht nur etwas für seine Gesundheit tut, sondern auch noch mehr auf sein Äußeres achtet als zuvor. Aber dann ging's los: Erst rannte er zweimal in der Woche zum Sport – mittlerweile verbringt er jeden Abend im Studio. Auch am Wochenende! Zur Krönung plant er jetzt auch noch, unseren Keller zur privaten Muckibude umzubauen. Sein bescheuerter Fitnesskult dominiert mittlerweile unser ganzes Leben! Selbst unsere Mahlzeiten sind zu einer Wissenschaft geworden – mit genauen Makronährstoffverhältnissen und strengen Essenszeiten. Es vergeht kein Tag, an dem er nicht trainiert, Kalorien zählt oder über Muskelaufbau spricht. Überhaupt scheint es gar keine anderen Gesprächsthemen mehr für ihn zu geben. Letztens

hatten wir Freunde zu Besuch, und er erzählte nur von seinem Training, prahlte mit seinen Erfolgen – und präsentierte seine Muskeln im knallengen Shirt. Das war mir richtig unangenehm. Nun kommt auch noch hinzu, dass ich selbst ein kleiner Sportmuffel bin und sich mit den Jahren auch die einen oder anderen Pölsterchen angesammelt haben. Eigentlich habe ich damit kein Problem, aber ich habe das Gefühl, dass mein Mann von mir erwartet, mich in den gleichen Körperwahn zu stürzen wie er. Das sehe ich aber gar nicht ein! Ich habe keine Lust, mich so abzuquälen und nur noch für den Sport zu leben, um einem jugendlichen Schönheitsideal hinterherzurrennen. Sport in allen Ehren, aber ich wünsche mir, dass endlich wieder Normalität bei uns einzieht. Und ich vermisse den Mann, den ich mal geheiratet habe. Den Mann, der mehr Interessen hat als nur seinen Körper!

Das sagt die Expertin:

»Nutzen Sie diese Phase, um sich auch Zeit für Ihre Bedürfnisse zu nehmen«

Liebe Esther, ich kann mir vorstellen, dass die Veränderung Ihres Mannes Sie irritiert und dass Sie Ihre gemeinsamen Routinen und Gespräche vermissen. Gerade in langjährigen Beziehungen kommt es immer wieder vor, dass einer der Partner sich plötzlich verändert, Neues ausprobiert und Gewohntes einstellt. Tatsächlich findet dieses „Sich-neu-Entdecken“ häufig im Alter ab Ende 40 statt – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Da beide Partner in einer langen Beziehung auch immer Individuen bleiben, kann diese Entwicklung zu unterschiedlichen Zeiten oder auch nur bei einem der beiden stattfinden. Diese Phase kann für ein Paar sehr herausfordernd sein und gleichzeitig dazu dienen, dass man sich noch einmal auf einer neuen Ebene entdeckt und begegnet. An dieser Stelle besonders wichtig ist die Kommunikation miteinander. Das Gespräch, über das Sie Ihrem Partner mitteilen, was Sie bewegt, was Sie sich wünschen und was Sie möglicherweise aber auch befürchten.

Ich habe verstanden, dass Sie zu Beginn angetan waren von der Entwicklung Ihres Mannes hin zu einem gesünderen und fitteren Lebenswandel, der dann erst durch die Intensität zu einem Problem für Sie wurde. Haben Sie Ihrem Mann schon einmal mitgeteilt, dass Sie ihn als Gesprächspartner vermissen, dass Ihnen Ihre gemeinsame Paarzeit fehlt? Dass Sie es an und für sich gut finden, dass er etwas für sich tut, und dass Sie sich wünschen, dass Sie einen guten Kompromiss finden, um auch als Paar gemeinsame Dinge zu erleben und Gespräche zu führen, die nichts mit Sport zu tun haben? Ich nehme wahr, dass Sie eine unausgesprochene Erwartung Ihres Mannes spüren, auch mehr Sport zu machen. Fragen Sie ihn am besten direkt, wie er das sieht, und teilen Sie ihm mit, wie Sie persönlich zu dem



Carmen Winter ist Coach, Paartherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in München mit Schwerpunkt auf Beziehungsproblemen und Selbstwertthemen. carmen-winter-coaching.de

Thema stehen. Wählen Sie Ich-Botschaften, wenn Sie über Ihre Wünsche und Befürchtungen sprechen, die von Ihrem Mann nicht als versteckte Kritik wahrgenommen werden, etwa „Ich vermisse die Gespräche

mit dir“ oder „Ich möchte gern verstehen, weshalb du so viel Sport machst“. Vielleicht wäre es ja auch interessant für Sie zu verstehen, was ihm so viel Freude am Sport bereitet und was das neue Körpergefühl für ihn bedeutet. Möglicherweise erfahren Sie Neues über Ihren Mann, seine Bedürfnisse und darüber, wo er gerade im Leben steht. Sicher ist es auch für Ihren Mann hilfreich, wenn er versteht, warum Sie so abweisend auf sein neues Hobby reagieren. Über ein offenes Gespräch können Sie Verständnis herstellen, die Basis für gute Kompromisse.

Zum anderen ist die intensive Beschäftigung Ihres Mannes mit sich selbst auch eine Möglichkeit für Sie, etwas Neues auszuprobieren und sich Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse zu nehmen. Gibt es etwas, das Sie schon immer einmal machen wollten, was Sie neu für sich entdecken und ausprobieren möchten? Etwas, wofür Sie sich bisher wenig Zeit genommen haben – auch aus Rücksicht auf die gemeinsame Zeit mit Ihrem Mann? So eine Neuorientierung auf beiden Seiten kann wieder frischen Wind, neue Impulse und Spannung in die Beziehung bringen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Esther, dass Sie für sich eintreten, sich mitteilen und dass es Ihnen gelingt, einen für beide Seiten zufriedenstellenden Kompromiss zu finden.



In Carmen Winters Podcast „Leicht & sinnig – vom Umgang mit Mensch und Sprache“ dreht sich alles um Beziehung – zu sich selbst und zu anderen. Mehr Infos unter: carmenwinter.podigee.io