

# Herzensimpuls an die Männer

Oliver Wittwer / 25.02.2023 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Lieber Mann!

Wie wäre es, wenn du das nächste Mal einfach einmal anders reagierst, wenn deine Frau etwas sagt, was dich bisher immer genervt, gestresst oder wütend gemacht hat?

Ja, manche Aussagen deiner Frau mögen dich bedrohen. Denn sie lassen dich klein fühlen. Du fühlst dich dadurch möglicherweise entmannt, entlarvt, erniedrigt, ungeliebt, schwach. Du willst dann am liebsten wegrennen, denn die Worte triggern dich an einem Ort, den du am liebsten ganz vergessen würdest: Dein Herz mit seiner Angst und dem Schmerz, nicht gut und wertvoll genug zu sein. Die Angst, schwach zu sein, wenn du einmal nicht recht hast, dich geirrt hast, oder vielleicht noch nicht der warst, der du in deiner Vorstellung gerne sein würdest. Oder wenn du die Bedürfnisse deiner Frau, die du bisher vielleicht fälschlicherweise als Befehle empfunden hattest, nicht zu erfüllen imstande warst. Wenn sie dich wieder einmal daran erinnert, dass sie an deinem Innenleben, an deinen Gefühlen, teilhaben möchte. Dass sie sich wünscht, dass du weniger arbeitest oder ablenkst und dafür mehr Begegnung in der Partnerschaft zulassen sollst.

Gib deiner Frau das nächste Mal einfach einmal recht. Nicht recht geben im üblichen Sinne, falls du es noch nicht so fühlen kannst. Aber gestehe ihr das Recht zu, ihre Gefühle, ihre Wahrnehmung und ihre Ansichten frei zu äussern. Höre einfach nur zu und verzichte darauf, zu reagieren, und ihr ihre Gedanken ausreden zu wollen. Oder sie runterzudrücken und mit Aggression oder rationalem recht haben zum Schweigen bringen zu wollen. Tu es einfach einmal nicht. Ganz bewusst. Und beobachte, was es in dir auslöst.

Lass das "dich Wehren" einfach einmal weg. Sei mutig. Schenke ihr den Raum, ihre Gefühle ausdrücken zu dürfen. Auch wenn es dir nicht passt. Oder wenn es dir Angst macht. Und gib dir selber den Raum, um das, was ihre Worte in dir auslösen, einfach in dir wirken zu lassen.

Ja, es macht mitunter Angst, ihre Worte bis an dein Ohr, und vielleicht gar bis in dein Herz

hinein gelangen zu lassen. Bisher hast du sie vielleicht oft abgewürgt. Oder du bist innerlich davongelaufen und hast zugemacht. Oder du hast die Ritterrüstung angezogen und bist in den Kampf gezogen.

Vielleicht ist ja etwas wahr davon, was sie dir sagen will? Vielleicht berührt es dein Herz mehr als dir lieb ist? Dein Herz, den Teil von dir, den du so lange verschlossen hattest. Und vielleicht schmerzt es deswegen?

Vielleicht zeigt sich ja dadurch der kleine verletzt Junge, der glaubte, nie gut genug zu sein, weil seine Mutter oder sein Vater ihn nie wirklich sahen. Ihn nur dann liebten, wenn er ihren Wünschen und Vorstellungen gerecht wurde?

Glaube mir, die meisten Frauen wollen dir nicht wehtun. Sie wollen nicht noch mehr Leistung aus dir herausquetschen. Sie wollen dich fühlen und einfach auch an deinen Gefühlen, deinen Ängsten oder Sorgen, teilhaben. Sie wollen dich ganz, mit allem, was in dir ist, fühlen. Denn nur dann fühlen sie sich mit dir verbunden. Sie erwarten von dir nicht, dass du unverwundbar, in allem perfekt, oder immer stark bist.

Der Stress und die Wut, die du vielleicht empfunden hast, waren nur Gefühlsverschiebungen. Denn das, was manche Worte deiner Frau auslösen, wolltest du nicht wahrhaben und fühlen. Du hattest Angst davor, das zu fühlen, was ihre Worte in dir berührten. Respektive berührt hätten, wenn du nicht oft zwei Zentimeter Stahl, geschmiedet aus Wut und Abgrenzungsenergie, zum vermeintlichen Schutz als Schild dazwischen geschoben hättest.

Werde dir bewusst, dass sie einfach in ihren Gefühlen gehört, gefühlt und akzeptiert werden möchte, und dass das für sie so essenziell wichtig ist, um sich mit dir verbunden zu fühlen. Du musst nicht immer eine Lösung präsentieren. Du brauchst nicht immer gleich auf Durchzug schalten oder dich in das Gefühl hinein werfen, sie wolle dich belasten oder "jammern". Auch brauchst du keine Angst davor zu haben, dass dann ein Drama entsteht. Denn oft hattest du womöglich das Drama selber ausgelöst und angefacht, weil du nicht in der Lage warst, dir ihre Worte anzuhören, ohne dich klein zu fühlen.

Und wenn du das neu anders machen wirst, wirst du auch besser zu deinen Gefühlen und zu deinen Bedürfnissen stehen können. Du wirst erleben, dass du auch deine Innenwelt mit ihr teilen darfst, ohne dich dabei bemuttern lassen zu wollen, oder dies von ihr zu erwarten. Du wirst erleben, dass es bereichernd ist, dich einfach mitzuteilen in dem, was dich gerade bewegt.

Und sollte sie doch von dir erwarten, dass du perfekt, immer stark und unverwundbar sein sollst, dann ist es an der Zeit, es von dir selber nicht mehr zu verlangen und zu dir stehen zu lernen. Auch das ist ein Ausdruck deiner Gefühle. Und auch das steht dir zu. Denn nur wenn du das tust, bist du ganz, oder in der Lage, heil zu werden.

Lieber Mann, erinnere dich das nächste Mal an diese Worte, bevor du innerlich oder äusserlich davonläufst, meinst, dich schützen zu müssen, oder glaubst, einfach gehorchen und ihre Wünsche erfüllen zu müssen.