

WENN DER TRAUM VOM EIGENHEIM DIE EHE ZERSTÖRT

BEZIEHUNGSKILLER HAUSBAU

Jeder, der schon mal ein Haus oder eine Wohnung gebaut, renoviert oder saniert hat, weiß: Auch wenn das Ergebnis am Ende hoffentlich alle Anstrengungen wert war, ein Zuckerschlecken ist es in den meisten Fällen doch wohl eher nicht. Der finanzielle und zeitliche Aufwand ist enorm und verlangen ein Höchstmaß an Engagement und Zeit der Baufamilie. Das belastet auch die Partnerschaft.

Text: Johanna Seltenhammer

Der Bau eines eigenen Hauses bringt ungewohnten Stress und lässt viele Beziehungen scheitern. Als Paar und für die Kinder bleibt nur wenig Zeit, für einen selbst so gut wie gar keine. Auch Freunde und Hobbies müssen oft hintenangestellt werden, weil einerseits die Zeit und andererseits die Energie dazu fehlt. Wir haben mit Andrea und Gerald Langes, beide psychologische BeraterInnen, und der Psychologin Martina Aicher gesprochen, wie man ein Haus baut und dabei glücklich verheiratet bleibt.

Was sind Probleme, die beim gemeinsamen Bauen auftreten können?

Martina Aicher: In den wenigsten Fällen läuft alles wie geplant. Immer wieder gibt es unvorhergesehene Situationen und Probleme, die gemeistert werden wollen. Oft auffallend ist die jeweilige Besonderheit der Geschlechter in dieser Zeit. Während Männer den Bau des gemeinsamen Eigenheimes so schnell wie möglich durchziehen wollen und dieser Einsatz auch ein Beweis der Liebe der Partnerin gegenüber darstellen soll - weil sie sich ja für sie (und die gemeinsamen Kinder aufopfern) - kommt die damit verbundene karge Zeit der Zweisamkeit und die geringere Unterstützung im Haus-



halt und bei den Kindern oft als Nicht-Liebe bei der Partnerin an. Bei einer länger andauernden Zeitspanne führt dies dann natürlich zu Konflikten.

Andrea und Gerald Langes: Durch die zusätzlichen Aufgaben, die man während des Hausbaues zu erledigen hat, tritt eine Mehrbelastung auf, die zwangsläufig zu Stress führt. Dadurch wird der Teil des Gehirns, der für die

Vernunft zuständig ist, ausgeschaltet und wir reagieren mit archaischen instinktiven Verhaltensweisen, die in einem sehr alten Teil unseres Hirns abgespeichert sind und somit „wie ein Programm“ ablaufen. Dies kann zu heftigen Streitigkeiten und Verletzungen führen, die über das bisherige Maß hinausgehen und möglicherweise irreparable Schäden in der Beziehung hervorrufen.

FOTO: eppbörnit

FOTO AICHER: ©FOTOSTUDIO LICHTART - JULIANA TASLER-RAGER; FOTO LANGES: MAG. CHRISTIAN HUBER

Wie kann ich vorbeugen?

Andrea und Gerald Langes: Bevor man mit dem Hausbau beginnt kann man vereinbaren, wie mit den individuellen Stressmustern der beiden Partner umgegangen wird. Sprich, einen Krisenplan aufstellen. Die Falle besteht sehr oft in der Annahme, dass die Partnerschaft einfach funktioniert. ABER: Alles was uns wichtig ist, muss gepflegt werden. Jedes Haus, jede Pflanze, jeder Job, jede Freundschaft usw. bedarf unserer Aufmerksamkeit, wenn wir ein Gelingen wollen. So auch unsere Beziehung zu unserer engsten Bezugsperson. Eine Weile kann man die genannten Dinge und Verbindungen auch sich selbst überlassen, aber eben nur solange, bis wir merken, dass es nicht mehr rund läuft.

Martina Aicher: Sollte die Zeit für gemeinsame Auszeiten wirklich einmal knapp sein, ist es ratsam zumindest im Gespräch zu bleiben. Oftmals spielt die Quantität der gemeinsam verbrachten Zeit gar nicht so eine große Rolle. Es geht mehr um die Qualität in den Momenten, die man miteinander hat. Gegenseitiges Interesse, ungeteilte Aufmerksamkeit, liebevolle Zugewandtheit, ein aktives Zuhören und nicht nur physische, sondern auch psychische Präsenz sind dabei sehr wichtig.

Was raten Sie Paaren, deren Beziehung ins Wanken gerät?

Andrea und Gerald Langes: Paare sollten sich unbedingt rasch Hilfe holen, sobald sie eine Überbelastung wahrnehmen - am besten professionelle Unterstützung durch PaarberaterInnen. Dort kann man gemeinsam lernen, die Stressprogramme der jeweiligen Partner zu reflektieren, zu verstehen und

sich gegenseitig Unterstützung zu geben. Ganz wichtig ist es, Ressourcen in der Familie oder im Freundeskreis zu aktivieren und sich nicht scheuen, um Unterstützung zu bitten.

Wie weiß ich, ob meine Beziehung das Hausbauen überlebt?

Martina Aicher: Wenn eine Partnerschaft vor dem Hausbau schon nicht gut funktioniert hat und sehr konfliktbehaftet war, dann „repariert“ dies ein gemeinsames Eigenheim auch nicht - ganz im Gegenteil. Wenn davor schon keine angemessene Streitkultur vorhanden war und dysfunktionale Kommunikationsmuster den Alltag beherrschten, sollte man es sich wirklich sehr gut überlegen, dieses Projekt gemeinsam in Angriff zu nehmen. ■

Andrea und Gerald Langes betreiben in Linz ihre Praxis „Team L - Leben ist Beziehung“, www.familienberatung-linz.at/kontakt-linz/



Psychologin Martina Aicher hilft in ihrer Praxis in Traun Menschen in der Krise, www.beratung-aicher.at



Tipps der Redaktion

Sich einfach mal eine Auszeit nehmen, sich verwöhnen lassen und wie in einer Familie aufgenommen fühlen. Das alles und mehr findet man bei Familie Walchhofer in Walchhofer's Alpenhof in Filzmoos. www.alpenhof.com