

Wenn das Hobby eines Partners die Beziehung belastet

Bei einer Befragung gaben 22% der Männer und 14% der Frauen an, dass Freizeitgestaltung und Hobbys in ihrer Beziehung einen (häufigen) Streitgrund darstellen. Ein Hobby kann v.a. dann zum Problem werden, wenn einer der Partner sein Interesse (zeit)intensiv betreibt und der andere das Gefühl hat, er bzw. die Familie kommt dadurch zu kurz. Spätestens wenn der Satz fällt "dein Hobby ist dir wohl wichtiger als ich", wird deutlich, dass bei einem von beiden große Unzufriedenheit im Hinblick auf das Beziehungsleben besteht. Welche Möglichkeiten des Umgangs hat derjenige in der Beziehung, der sich aufgrund des Hobbys des Partners zurückgesetzt fühlt? Stellen wir uns zur Veranschaulichung vor, Martina hat ein Problem damit, wie intensiv Stefan Sport treibt (natürlich könnte auch die Frau das zeitintensive Hobby haben!). Vorab kann sich Martina die Frage stellen: "Seit wann habe ich ein Problem mit Stefans Hobby? Hat sich etwas an dem Verhalten meines Partners geändert, verbringt er mittlerweile mehr Zeit als früher damit? Oder aber hat sich meine Bewertung der Situation geändert, d.h. hat er schon zum Zeitpunkt des Kennenlernens viel Sport gemacht, aber damals hat es mich nicht gestört?" Im ersten Fall - Stefan verbringt tatsächlich mehr Zeit mit seinem Hobby als früher - könnte Martina ihre Beobachtung mitteilen. Statt in einer vorwurfsvollen Haltung ist es ratsamer, lieber über ihre Sorge um die Entwicklung der Beziehung zu sprechen und Stefan zu fragen, ob er nicht wieder etwas mehr Zeit für gemeinsame Aktivitäten einplanen kann. Wenn Stefan dazu bereit ist, kann es wichtig sein, dass beide klare Absprachen treffen bzgl. gemeinsamer Zeit und Stefans Hobby. Denn nur wenn eine für beide akzeptable Vereinbarung getroffen wird (z.B. er verbringt zwei Abende pro Woche mit Martina, dafür redet sie sein Hobby nicht schlecht und versucht nicht, ihn an seinen Sporttagen davon abzuhalten), kann auf Dauer Zufriedenheit bei beiden entstehen. Verzicht auf den Sport Martina zuliebe würde langfristig genauso zu Beziehungsproblemen führen wie Vernachlässigung der Zeit mit Martina zugunsten von Stefans Hobby. Falls Stefan nicht bereit, sein Aktivitäten etwas zu reduzieren, könnte Martina überlegen, wie sie diese Zeit für sich nutzen könnte, z.B. ein neues Hobby zu entdecken. Diese Zeit sollte sie sich ohne schlechtes Gewissen gönnen, denn häufig gestehen Frauen sich selbst erst Freizeit zu, wenn alle anderen versorgt sind. Das Paar könnte sich auch überlegen, ob es nicht ein gemeinsames Hobby finden kann, denn gemeinsame Erlebnisse machen nicht nur Spaß, sondern stärken die Paarbeziehung und fördern die Kommunikation untereinander (gemeinsames Thema). Bei der Suche danach kann ein Blick auf den Beginn der Beziehung hilfreich sein, da in den Anfängen Paare bestrebt sind, möglichst viel Zeit miteinander zu verbringen. Sollte es jedoch kein gemeinsames Interessengebiet geben, ist zu überlegen, welchen Stellenwert gemeinsame

Hobbys für jeden in der Beziehung haben. Natürlich kann es auch sein, dass Stefans Hobby mittlerweile Suchtcharakter angenommen hat - jedes Hobby kann zur "Sucht" werden -, so dass sein Denken und Plänen sich nur noch um den Sport dreht: In dem Fall bleibt Martina nur die Möglichkeit, Stefan auf ihre Einschätzung aufmerksam zu machen und zu klären, ob nicht Hilfe von außen nötig ist, um etwas an der Situation zu ändern. Im zweiten Fall - Martinas Bewertung von Stefans sportlicher Aktivität hat sich verändert - hilft ein Blick auf die Entwicklung der gemeinsamen Beziehung: Waren evtl. gerade zu Beginn Stefans sportlicher Elan und Ehrgeiz sowie seine Unabhängigkeit besonders reizvoll für Martina? Haben sich die Lebensumstände des Paares so verändert (stärkere berufliche Belastung, gemeinsame Kinder etc.), dass Martina ihrerseits eigene Interessen hintenangestellt hat und sie sich eigentlich mehr Unterstützung im Alltag von Stefan erhofft? Oder aber fehlt Martina in der Beziehung generell etwas, wie z.B. Aufmerksamkeit, Gemeinsamkeit etc., was sich nun für sie am Beispiel Hobby manifestiert hat? Auch in diesem Fall ist der beste Weg eine offene Aussprache mit Stefan über ihr eigentliches Thema. Sollte dieses Gespräch zu keiner Veränderung oder Lösung des Problems führen, kann ein Blick von außen in einer Beratungsstelle neue Perspektiven aufzeigen.

Sonja Höller