

sehr OT - beziehungen

Beitrag von „regloh“ vom 22. Juli 2006 22:30

hallo liebes forum,

da mich das mitlesen schon durch den schlimmsten teil meines referendariats begleitet hat, wende ich mich heute einmal mit einer sehr persönlichen - und für mich sehr ernsten und belastenden frage an euch.

ich habe mich vor einem guten halben jahr von meinem mann getrennt. wir waren (sind es noch) eineinhalb jahre verheiratet. der ganze stress im referendariat und die tatsache, dass er im ausland arbeitet, hatte mich dazu geführt, dass ich eine trennung wollte.

nun gut. jetzt hat er nicht aufgehört mich anzurufen und mails und smse geschrieben. eigentlich täglich. ich habe mit der zeit mehr und mehr festgestellt, dass ich ihn doch sehr vermisse.

er sagt dieses auch. könnte eigentlich ja ganz schön sein - aber jetzt beginnt mein problem.

ich habe mich während der vergangenen monate komplett aufgegeben.

keine bewegung, sehr viel ärger und frust, süßkram - den ich nie so exessiv gefr... habe und nur noch vor dem pc gesessen.

früher habe ich regelmäßig sport getrieben und hatte eine dementsprechende figur.

innerhalb weniger monate habe ich enorm viel zugenommen. so viel, dass es wirklich jedem außenstehenden aufgefallen ist. ich fühle mich schrecklich! ein ehemaliger kollege hat mich



gefragt, ob ich schwanger bin...

was soll ich denn nur tun? ich kann meinem mann, der mich „so“ nicht kennt, gar nicht gegenüberreten.

ich würde alles scheitern wahrscheinlich auf die eine tatsache zurückführen, dass ich wirklich zum weglaufen aussehe.

klar, es geht nicht um äußerlichkeiten und ich schätze ihn nicht als oberflächlich ein. aber er kann ja nun auch nichts dafür, dass er mich so nicht kennt und erwartet.

daher auch meine frage:

soll ich mich „so“ mit ihm treffen? eine enttäuschung wäre allerdings ein ziemlicher schlag für mich. oder soll ich ihn vorwarnen? wie?

oder soll ich versuchen in den sechs wochen sommerferien eine radikaldiät durchzuhalten?

ich weiß, dass das alles wirklich banal klingen mag, ist es aber nicht.

ich hoffe sehr, dass die anonymität des forums vielleicht zu ehrlichen antworten führen kann.

da meine freunde natürlich auch sagen, dass es bei liebe „um mehr geht“. das ist ja auch so.

aber muss man sich nicht auch selber mögen um gemocht zu werden?

bin verzweifelt.

was würdet ihr an meiner stelle tun?

danke erstmal....

Beitrag von „nicekitty“ vom 22. Juli 2006 22:42

hallo regloh,

kurz und knapp: deine freunde haben recht! bei liebe geht es doch um viel mehr als um äußerlichkeiten. und dein mann wird doch sicher deinen guten seiten kennen und das muss doch ausreichen, um über deinen "makel" hinwegzusehen. außerdem bist du doch gewillt, wieder etwas für deinen figur zu tun, oder? aber ich kenne auch dein problem, dass man erst sich selber lieben muss, um von anderen geliebt zu werden...dennoch denke ich, dass du auf einem guten weg bist. sage deinem mann einfach bei nächster gelegenheit, dass du vor lauter frust etwas zugelegt hast und er wird dich ganz bestimmt trotzdem wiedersehen wollen!

grüßli, nicekitty.

Beitrag von „strubbelsuse“ vom 22. Juli 2006 22:46

Hallo regloh,

ich bin selber jemand, der seit Jahren mit Gewichtsproblemen kämpft.

Das Gerede von Äußerlichkeiten zählen nicht etc. stimmt meist allein im eigenen Inneren nicht.

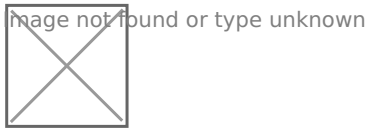
Ich würde Deinem Mann ganz offen davon berichten.

Eine Beziehung hat eh nur dann Sinn, wenn man offen zueinander ist - meiner persönlichen Meinung nach zumindest.

Ihr mailt Euch?

Ihr telefoniert?

Ich würde wahrscheinlich den schriftlichen Weh nutzen, einfach weil man dann nicht zwingend eine unmittelbare Reaktion fordert und erhält, sondern erstens dem anderen Gelegenheit gibt, über das Gelesene nachzudenken, ehe er antwortet und weil b) meine schriftlich fixierten Gedanken manchmal nur halb so wirr herüber kommen wie mein Gerede.



Aber das wäre mein Weg.

Ich würde ganz offen darüber schreiben, was geschehen ist.

Hier hast Du es doch auch ganz wunderbar beschrieben.

Genauso könntest Du es ihm gegenüber äußern.

Ich wünsche Dir ganz viel Glück und dass Du einen Weg finden wirst, der für Dich selbst passt!

Liebe Grüße

strubbelsuse

Beitrag von „Eva“ vom 22. Juli 2006 22:47

Hallo Regloh,

liebst du deinen Mann denn noch? Dein Posting hört sich danach an.

In dem Fall würde ich mich an deiner Stelle mit ihm treffen. Seine Reaktion auf deine veränderte Optik kann schließlich auch für euch beide eine Entscheidungshilfe sein. Wenn die Gefühle auf beiden Seiten echt sind, ist es egal, wie du *im Moment* aussiehst. Es ist ja nicht gesagt, dass es immer so bleibt, und vordringlich dürfte das Aufarbeiten eurer Beziehung und eine Klärung darüber sein, ob ein Neuanfang Sinn macht und von beiden Seiten gewollt wird.

Wie sieht es mit den Gründen aus, die zur Trennung geführt haben - war es wirklich nur der Stress oder lag noch mehr im Argen? Die Frage ist wichtig, weil man eine Ehe im Normalfall nicht leichtfertig hinwirft, im Nachhinein mit etwas Abstand aber dazu neigt, das Vergangene zu verklären und die Ursachen der Trennung zu vergessen.

Du schreibst, er war im Ausland. Was liegt unter dieser Oberfläche? Hast du dich vernachlässigt gefühlt, zu wenig unterstützt in einer Zeit, die für dich beruflich sehr hart war? Hattest du den Eindruck, er zeigt zu wenig Verständnis für deine Probleme und schiebt dich in der Liste seiner persönlichen Prioritäten immer weiter nach hinten?

Und wie sah es umgekehrt aus? Du führst auch das Ref. als Grund an. Hattest du in der Zeit noch ein offenes Ohr für ihn? War eine Bindung vorhanden oder hattest du das Gefühl, ihr driftet nur noch auseinander? Wo war dein Anteil daran und hast du heute ein stärkeres Bewusstsein dafür, ihn und seine Bedürfnisse auch dann wahrzunehmen, wenn du erneut in eine (sicherlich wiederkehrende) beruflich Stressphase gerätst?

Dritter Punkt wäre dein persönlicher Umgang mit Stress und Frust. Du schreibst, du hast viel

gegessen und sozusagen Kummer auch in dich reingefressen. Überlege dir, ob du nicht andere Formen finden kannst, Frust zu verarbeiten, ganz unabhängig von deinem Mann und einem eventuellen Neuanfang mit ihm.

Und ansonsten: Rede mit deinem Mann und mit dir selbst.

Vielleicht findest du/ findet ihr ja eine neue Basis.

Viel Glück!

LG

Eva

Beitrag von „müllerin“ vom 22. Juli 2006 22:59

Na hallo!

Er ist immer noch dein MANN, und ihr hattet doch beschlossen durch DICK und dünn zu gehen, oder?

Entweder er mag dich auch SO noch (und wenn es dir wieder gut geht, purzeln ja vielleicht auch die Kilos wieder), oder es wär' eh nix mehr geworden!

Warn ihn vor und gut iss! (und wer weiß, wie ER mittlerweile aussieht 😄)

(Wobei ich mich ja eigentlich wundere, dass du das ihm gegenüber nie erwähnt hast - worüber

redet/schreibt ihr denn, wenn nicht über euch? 😄)

Ich wünsch euch auf alle Fälle viel Glück miteinander!!!

Beitrag von „regloh“ vom 22. Juli 2006 23:14

danke!!!

es klingt alles irgendwie einfacher als es ist.

@ strubbelsuse, ich denke, dass ich da genauso empfinde. ich habe schon einige male versucht

am telefon auf das thema zu kommen und konnte es nicht aussprechen. da bin ich genauso wirr...

also wäre eine mail wahrscheinlich besser.

nur, wie würde ich selbst reagieren. ich würde antworten, dass das egal ist oder nicht so schlimm oder es gar nicht so ernst nehmen.

habe nur fragezeichen im kopf...

Eva - du hast einiges sehr gut auf den punkt gebracht. ja, vieles hatte mit der räumlichen trennung zu tun. ich hatte das gefühl mit dem ganzen ärger und stress alleine klar kommen zu müssen. es stand auch vor beginn des ref's aus, ob ich mitkommen will und das referendariat nach hinten verschiebe. ich wollte es aber gleich nach dem studium machen - aus angst es danach nicht mehr zu tun.

naja, und wenn ich ehrlich bin, ich habe ihm auch wirklich nicht mehr zugehört. es gab für mich nur noch das thema schule. so hatte jeder irgendwie sein eigenes leben. dann für ein wochenende alles abschalten, hat nicht funktioniert.

und ja - ich möchte/ muss etwas ändern. das unabhängig von meiner beziehung.

es ist alles so über mir eingebrochen, wie ich es aus meinem vorherigen arbeits- und berufsleben nicht kannte.

neue stadt (für's ref.) und daher keine "echten" freunde in der nähe, der schulstress mit dem ich zu beginn sehr zu kämpfen hatte, keine zeit mehr für sport, oft nur im auto gegessen oder bei seminaren die "keksorgien" oder spät abends vor dem computer sitzend und mit allem unzufriedend seiend.

ich sehe die entwicklung und bin erschrocken über mich selbst.

ich hatte vor sechs jahren - da kannte ich meinen mann noch nicht - einen unfall und konnte lange zeit keinen sport machen. es hat eine weile gedauert, aber ich habe es geschafft und war damals ziemlich stolz auf mich.

das wünsche ich mir wieder. aber ich kenne mich gut genug um zu wissen, dass es nicht so schnell geht.

so wie ich eure antworten verstanden habe, sollte ich dennoch mit ihm reden (mündlich, schriftlich...)?

ganz lieben dank!!!!

Beitrag von „regloh“ vom 22. Juli 2006 23:15

@ müllerin

...das durch DICK und dünn... ist toll, danke!

Beitrag von „patti“ vom 22. Juli 2006 23:28

Die anderen haben schon alles geschrieben...

Ich finde auch, dass du mit deinem Mann reden solltest bzw. finde die Idee gut, ihn erstmal schriftlich "vorzuwarnen". Dann kann er entscheiden, wie es weitergeht. Die Liebe geht vor und ihr habt euch bei eurer Hochzeit ja schließlich ein Versprechen gegeben. Wenn ihr euch wirklich liebt, sollte dein momentanes Gewichtsproblem keine Schwierigkeit darstellen. Ich drücke euch die Daumen!!!

P.S.: Ich hab auch ständig mit Gewichtsproblemen und -schwankungen zu kämpfen...das ist doof aber sollte nicht überbewertet werden, finde ich. Nur mal aus Interesse: wie viel wiegst du denn jetzt / hast du vorher gewogen bei welcher Körpergröße? Manchmal ist das eigene Empfinden ja was anderes als die Tatsachen

Beitrag von „Tina34“ vom 22. Juli 2006 23:49

Hallo,

ehrlich gesagt schließe ich mich einerseits den anderen an, andererseits würde ich tatsächlich die Ferien nutzen, ein bisschen an meiner Figur zu drehen, also mich vernünftig ernähren und Sport treiben.

Mit ein paar Pfund weniger fühlt man sich doch schon viel wohler und als "Sieger" und hat dann schon eine ganz andere Ausstrahlung, wenn man schon etwas geschafft hat.

LG
Tina

Beitrag von „regloh“ vom 31. Juli 2006 00:23

hallo nochmal,

ich habe mich einige tage komplett zurückgezogen. wie es sich für eine "richtige lehrerin" gehört, bin ich natürlich auch in den ersten ferienagen krank geworden und hatte überhaupt keine kraftreserven mehr.

aber ich konnte so die zeit zum denken und grübeln nutzen.

erster erfolg: ich habe gerade mit meinem mann telefoniert und - so gut es ging klartext geredet!

hat mich sehr große überwindung gekostet.

er meinte, dass ihn das ganz sicher nicht erschrecken oder abschrecken würde und schon gar nicht davon abbringen würde mich wieder sehen zu wollen...

so - jetzt hoffe ich, dass ich in den nächsten tagen etwas mehr kraft habe und werde mich tina³⁴'s gedanken anschließen und ein wenig für mein selbstbewusstsein tun.

so schnell wird es nicht gehen - aber der erste schritt ist der wichtigste.

vielen dank für eure hilfe!!!!

liebe grüße



Beitrag von „Aktenklammer“ vom 31. Juli 2006 00:32

Hach, ich habe ein gutes Gefühl!

Beitrag von „venti“ vom 31. Juli 2006 01:31

Hallo regloh,



das klingt doch alles sehr positiv!

Ich wünsche euch alles Gute!!

Gruß venti 😊

Beitrag von „Jassy“ vom 31. Juli 2006 12:46



Wie schön! Ich wünsche euch alles Gute!!!

Beitrag von „müllerin“ vom 31. Juli 2006 15:15

Na super!

Ich drück' euch die Daumen - ihr kriegt das schon wieder hin!!

Beitrag von „dainjadha“ vom 18. August 2006 23:34

Liebe Regloh,

gerade habe ich erst deinen Thread entdeckt.

Zunächst schließe ich mich meinen Vorrednern an und wünsche dir und deinem Mann VIEL GLÜCK und LIEBE!!! Euer Telefonat lief doch - wenn ich deinen Beitrag richtig verstanden habe - positiv!! Drücke euch ganz fest die Daumen!!!

[Blockierte Grafik: <http://www.cheesebuerger.de/images/midi/froehlich/d020.gif>]

Das Wichtigste hast du schon geleistet: Du hast erkannt, dass du etwas an deinen Alltagsgewohnheiten ändern müsstest, um wieder glücklicher zu werden. Ich befinde mich auch gerade - wie du - nach einer längeren Downphase endlich wieder im Aufschwung!! Mit Ferienbeginn fing ich eine FdH-&-F-g-Diät an (Friss-die-Hälfte-&-Friss-gesund!!). Was aus meiner Erfahrung außerdem hilft, um sich selbst wieder mehr zu lieben: Sich möglichst JEDEN TAG mindestens eine schöne Kleinigkeit gönnen. Sei es ein (im Idealfall reduziertes) Paar Ohrringe, ein Buch, ein Röschen... Oder auch mal bloß eine gut riechende Haarkur einmassieren... Einen flippigen Nagellack auftragen... Es gibt so viele schöne Dinge!!

Nun, ich hoffe, dass du die Ferien konstruktiv nutzen kannst und dich wieder mit deinem Schatz versöhnst!!

Berichte uns von den Fortschritten, ja!

VLG, Dain.

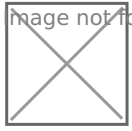


image not found or type unknown