



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 09.08.2020 08:55 Uhr | Katrin Achterfeld

## Monk

Manchmal bin ich ein richtiger Monk.

Falls Sie den Ausspruch nicht kennen: "Monk" ist eine amerikanische Fernsehserie über einen Privatdetektiv: Monk hat zwar eine geniale Beobachtungsgabe, allerdings treibt er sein Umfeld in den Wahnsinn mit seinen doch eher ungewöhnliche Marotten.

So kann er absolut nicht mit Veränderungen umgehen: Er trägt Tag für Tag dieselbe Kleidung und Stifte müssen penibel sortiert und parallel zueinander ausgerichtet auf dem Schreibtisch liegen.

Wenn irgendetwas von seiner Routine abweicht, wird er extrem unruhig, hibbelig, ja er kann die neue Situation kaum aushalten. Seine Mitmenschen unterstützen ihn jedoch, damit er sich ganz und gar auf das Lösen von Mordfällen konzentrieren kann.

Nun, ich löse keine Mordfälle aber auch ich mag keine Veränderungen. Routinen tun meinem Geist und Körper unheimlich gut. Grundsätzlich bin ich eher ein Kopfmensch und neige dazu, mir viele Gedanken gleichzeitig zu machen. Ähnliche Tagesabläufe, automatisierte Handgriffe und Abfolgen entspannen da meinen unruhigen Geist. Der kann dann quasi mal im Leerlauf fahren.

Meine größte Herausforderung zum Thema "Veränderungen" bestand deshalb auch im Zusammenziehen mit meinem jetzigen Ehemann. Ich hatte zuvor ein paar Jahre allein gelebt, meinen eigenen Rhythmus gefunden, erledigte die Dinge auf MEINE Art und Weise. Und dann war da plötzlich eine andere Person im Haushalt - ein Mensch, der die Schmutzwäsche anders sortierte als ich, der jeden Tag mindestens eine warme Mahlzeit braucht, während ich auch mal locker mit Snacks über den Tag komme. Jemand, der die Spülmaschine in einem anderen System einräumte (wenn man das überhaupt ein System nennen kann).

Kurzum: Der Monk in mir erlitt in der ersten Zeit unseres Zusammenlebens einen Herzinfarkt nach dem anderen. Und ich befand mich in einem Dilemma: Sollte ich bei jeder Gelegenheit das Thema ansprechen? Meinen Mann darauf hinweisen, dass ich die Wäsche anders sortieren würde und die Spülmaschine nicht wild durcheinander, sondern von hinten nach vorne belade?

Nun, vielleicht wären wir heute nicht verheiratet, wenn ich beharrlich auf meinen Routinen bestanden hätte. Dann hätte mein Mann seine liebgewonnenen Eigenarten alle über Bord werfen müssen um sich ganz und gar meinem Lebensrhythmus anzupassen. Er hätte einen Teil seiner Persönlichkeit aufgegeben, damit es mir besser geht.

Immer wenn mehr als eine Person aufeinandertrifft, geht es um Kompromisse. Und hier ist es immens wichtig, das richtige Maß von Geben und Nehmen zu finden.

Ob zwei Menschen kompatibel miteinander sind - sei es in einer Partnerschaft oder auch Freundschaft, entscheidet sich häufig an ihrer Fähigkeit gemeinsam tragbare Kompromisse zu finden.

Ich weiß nicht, wieviel Monk in Ihnen steckt oder wie kompromissbereit Sie persönlich sind. Fakt ist, dass jeder von uns seine eigenen Vorstellungen über das Leben hat und sich am

liebsten nach ihnen richtet. Jede Abweichung davon erfordert die Fähigkeit sich anzupassen, flexibel zu sein. Das hat seinen Preis – aber auch seinen Gewinn. Denn nur so gelingt das Zusammen in einer Partnerschaft:

Vielleicht denken wir mal kurz daran, wenn unser Partner das nächste Mal wieder die Wäsche "kreativ" vorsortiert.