SOS Détresse

Vun der Koppel zur Famill

Wann eng Koppel Kanner kritt, verännert sech d'Situatioun vun hirer Bezéiung. Et huet ee **manner Zäit fireneen**. Et komme ganz nei Ufuerderungen an Aufgaben, déi opgedeelt a bewältegt musse ginn. Méi spéit geet et drëms, e gemeinsame Wee an der Erzéiung vun de Kanner ze fannen. Kanner sinn engersäits eng **Beräicherung** fir d'Liewe vun der Koppel, op der anerer Säit kommen awer och ganz nei **Erausfuerderungen**. An där Phas, an där et virun allem ëm d'Erzéiung vun de Kanner geet, leid dowéinst oft d'Bezéiung vun der Koppel. Doduerch, dass ee sech ze vill op d'Kanner konzentréiert, gëtt d'Koppelbezéiung vernoléissegt. Domadder ass awer keng Koppel eleng. Et ass **ganz verständlech an normal, dass Konflikter optrieden, wann eng Famill gegrënnt gëtt**. Vu dass zu der Grënnung vun der Famill oft parallel nach d'Carrière vun de Partner leeft, ass et schwéier, trotz de Rahmebedingunge vun der Gesellschaft, Familljen- a Beruffsliewen ze verbannen.

Net genuch Intimitéit

Bei ville Koppelen ass d'Gebuert vum éischte Kand eng Belaaschtung. Fir den Eenzelnen ass et eng grouss Veränneru ng, well Zäit an Energie ganz anescht opgedeelt musse ginn a verschidde Gewunnechte mussen zréck geschrauft ginn. Grad wann d'Kanner nach kleng sinn, huet d'Koppel net vill Zäit fir sech. Zäit zu zwee ass awer wichteg, fir dass d'Gefill, **sech no ze sinn an Intimitéit** bleiwe kann. Et ass awer och wichteg, perséinlech Gespréicher ze féieren a gemeinsam **Sexualitéit** ze erliewen. Zäit matenee verbréngen heescht och, d'Bezéiung lieweg halen. **Awer och Sträit, d'Léise vu Konflikter a sech erëm verdroe brauchen eng Plaz an der Koppel.**

Oppasse wann een d'Bezéiung an "Eltere-sinn" vermëscht

Et ass wichteg, dass **d'Koppelbezéiung vum Eltere-sinn getrennt** ass. Dat heescht, dass d'Koppel sech erlaben dierf, Fräiräim ze schafen, zum Beispill duerch de Kontakt mat Frënn. An dëser Zäit kënne sech Babysitter, Grousselteren oder Dagesmammen ëm d'Kanner këmmeren. Och fir d'Kanner kann et gutt sinn, an engem gewësse Mooss nach mat anere Bezuchspersoune wéi den Eltere Kontakt ze hunn.

Eng gutt Partnerschaft brauch kloer **– wann och heiansdo oppen – Grenzen no baussen**. Dat heescht zum Beispill, dass bei engem Sträit net d'Kanner mat era gezu ginn an zum Beispill Botschaften iwwermëttele sollen. Dat bréngt net nëmmen d'Kanner an e Konflikt tëscht der Loyalitéit zu béiden Elteren, mee ass och schiedlech

fir d'Bezéiung well Konflikter net oppe gekläert ginn. Och wann ee vun de Partner **jalous op d'Kanner** ass kann dat heeschen, dass déi 2 Beräicher net kloer genuch ofgegrenzt sinn an net genuch Zäit zu zwee verbruecht gëtt. **Keen huet onendlech vill Ressourcen un Opmierksamkeet a Léift**. Am Alldag kënnen dës Ressource schonn eleng duerch d'Betreiung vun de Kanner opgebraucht sinn. An esou enger Zäit kann et geschéien, dass Männer sech ëmmer méi zréckzéien a Bestätegung vu bausse sichen, sech zum Beispill ëmmer méi mat Frënn treffen, iwwerdriwwe vill Sport maachen, sech an d'Aarbecht oder souguer an eng aner Bezéiung stierzen.

Al Rollen an nei Usprécher

Onofhängeg dovun, ob d'Rolle virdrun an der Bezéiung gläichberechtegt verdeelt waren oder net, réckelen d'Rollen ëmmer méi a Richtung vum **traditionelle Muster** wann eng Koppel Kanner kritt. Wann d'Kanner net scho fréi vu Frieme betreit ginn, këmmert d'Fra sech gréisstendeels eleng ëm de Stot an d'Erzéiung vun de Kanner. De Mann investéiert sech meeschtens méi an der Aarbecht, well hien elo eleng Sue verdéngt. **Doduerch entstinn oft Frustratiounen an Onzefriddenheet bei béide Partner**. D'Fra fillt sech berufflech an an der Verwierklechung vu sech selwer ageschränkt. De Mann ka sech an der Famill friem, ausgeschloss oder souguer stéierend fillen, well hien net méi um Familljeliewen deelhëlt. Mä et ginn awer sécher vill Männer, déi den Usproch u sech selwer hunn, als Papp fir hir Kanner do ze sinn. Et gëtt oft vergiess, dass dat Gefill wat een huet, wann een d'Papperoll net ausübe kann, och als aschränkend erlieft ka ginn.

Ze vill ass ze vill

Eng zousätzlech Iwwerfuerderung ass et, wann d'Koppel probéiert, alles, wat si virdru geleescht huet an all **Liewensberäich zu 100%** bäizebehalen. Sou kënne Frae sech berufflech engagéieren, awer och den Usproch hunn, am Stot an an der Erzéiung vun de Kanner perfekt ze fonctionnéieren a sech niewebäi nach ëm hir sozial Kontakter, ëm d'Elteren an ëm d'Schwéiereltere këmmeren. **Do si Stress an Iwwerbelaaschtung virprogramméiert.** Wann d'Ressourcen opgebraucht sinn, gëtt oft deen Aneren dofir verantwortlech gemaach, wann ee sengen eegenen Usprécher net gerecht gëtt. Doduerch, dass ee sech géigesäiteg beschëllegt, entsteet Frustratioun an Iwwerfuerderung.

Et kënnt séier zu Konflikter, déi duerch Klengegkeeten entstinn. **Bei ville Konflikter geet et dorëms, dass d'Unerkennung fir déi Aarbecht, déi ee mécht, feelt, dass d'Aufgaben net fair opgedeelt sinn oder dass Idealer vun der Bezéiung verluer schéngen**. Oft fille sech déi betraffe Persounen an eng bestëmmte Roll gedrängt a komme sech sou fir, wéi wann hiert eigentlecht Bild vu sech selwer net méi géif gesinn oder bestätegt ginn.

Et kann een net alles hunn, leider

Wann et drëms geet, eng gutt Balance tëschent den eenzelne Liewensberäicher ze fannen, bitt eis Gesellschaft net vill Méiglechkeete fir Orientéierung. D'Ufuerderunge vum Beruff an déi vun der Famill widderschwätze sech oft a si just schwéier mateneen ze verbannen. All d'gesellschaftlech Erwaardunge moderne Koppele géigeniwwer

wëllen erfëllt ginn. Dat sinn op där enger Säit Normen, wat gutt Elteren ausmécht a gläichzäiteg awer och, dass ee sech am Beruff verwierkleche kann. An de Medien gesäit een oft den Usproch vun engem glécklechen Doheem a romantescher Léift. Alles wat dofir néideg wär kann een awer net realiséieren.

Dowéinst muss all Koppel eng individuell Léisung fannen, wéi si am beschten d'Balance tëschent de verschiddene Liewensberäicher hikréien. Dofir musse mir eis doriwwer verstännegen, wat an der Erzéiung vun de Kanner, am Stot an an der Gestaltung vum gemeinsame Liewe realistesch ass a wéi mir d'Aufgaben am beschten opdeele kënnen. Oft heescht dat, dass mir eis vun ze vill perfektionisteschen Usprécher léise mussen. Et kann een net vermeiden, dass eng Situatioun sech verännert, wann e Kand an d'Koppel kënnt. Et ass am Liewen esou, dass een net alles kann hunn oder alles liewe kann. Dozou, dass mir eppes gewannen andeems mir eng gemeinsam Welt opbauen, gehéiert och dass een op aner Saache verzicht.