

SOS Détresse

Partnerschaft haut

- ëmmer méi wichteg awer och méi komplex

An enger Gesellschaft, déi ëmmer méi globaliséiert an hektesch gëtt, gëtt d'Roll vu Koppelbeziungen ëmmer méi wichteg. Oft ass d'Koppel déi eenzeg Plaz, wou mir zur Rou komme kënnen, wou mir Halt an Ënnerstëtzung fannen a wou mir nach kënnen esou si wéi mir sinn. An awer gëtt et ëmmer méi schwéier, Koppelbeziungen oprecht ze erhalen.

Duerch, dass eis Gesellschaft sech esou verännert, hunn d'Koppele vun haut ganz aner Problemer ze meeschtere wéi d'Koppele vu fréier.

Nach an de 50er Jore war e Bestietnes tëscht Mann a Fra déi ganz normal Form fir eng Beziung an eng Famill ze gestalten. Et war ganz kloer opgedeelt, wéi ee Partner fir wéi eng Beräicher zoustänneg war. De Mann ass schaffe gaangen an huet esou finanziell fir d'Famill gesuergt an d'Fra huet sech ëm d'Kanner an de Stot gekëmmert. D'Männer an d'Fraen hunn hiert Liewe gréisstendeels getrennt gefouert a jiddereen hat seng Aufgaben. Gefiller wéi z.B. Léift waren net dat Wichtigst fir dass eng Beziung funktionnéiert huet. Vill méi war et wichteg, dass een deem Anere vertraue konnt an dass ee sech drop verlosse konnt, dass deen Anere sech esou gutt wéi méiglech a sengem Beräich engagéiert.

Duerch d'sexuell Revolutioun an d'Emanzipatioun vun der Fra hu sech dës traditionell Rollen an der Koppel gréisstendeels opgeléist. Et gi vill méi verschidde Méiglechkeeten, wéi eng Beziung an d'Famill opgebaut kënnen sinn. E Bestietnes huet och meeschtens net méi de Sënn, dass d'finanziell Versuergung geséichert ass well déi meescht Frae schaffe ginn a sech dowéinst selwer versuerge kënnen oder och souguer müssen. Bei enger Koppelbeziung geet et dowéinst hautdesdaags haaptsächlech ëm d'Beziung selwer. Den Aspekt vun der **Léift steet vill méi am Mëttelpunkt**. Dass d'Koppel funktionnéiert an och intakt bleift ass also och wichteg, fir dass d'Famill esou gutt wéi méiglech zesummen hält.

D'Qualitéit vun der Beziung als nei Basis

D'Qualitéit vun der Beziung ass vill méi wichteg ginn, fir dass eng Koppelbeziung langfristeg bestoe kann. Hautdesdaags zwéngt eis gesellschaftlech a wirtschaftlech Struktur Koppelen nämlech net méi esou, zesummen ze bleiwen.

Fir eng stabill an erfëllte Beziung si Léift, Intimitéit an e liewegen Austausch wichteg

Aspekter. Intimitéit entsteet an enger Bezéiung dann, wa béid Partner bereet sinn, sech deem Anere géigeniwwer opzemaachen an him ze vertrauen. Dozou gehéiert och, dass jidderee Versteesdemech fir deem Anere seng Wënsch huet an dass ee sech och a gemeinsame Gespréicher doriwwer austausche kann. Fir dass eng Bezéiung lieweg bleift, ass et wichteg, dass ee gären zesummen Zäit verbréngt, gemeinsam Interessen huet, matenee Spaass huet an eng befriddegend Sexualitéit deelt. Fir langfristeg mat enger Persoun glécklech ze sinn, ass et wichteg, dass een **zesummen hält** a sech **openee verlosse kann**, awer och bereet ass, **schwéier Zäiten zesummen duerchzestoen**. Och dass béid Partner d'Méiglechkeet hunn, sech an der Koppel weider ze entwéckelen an hir Perséinlechkeet ze entfalten, sinn hautdesdaags wichteg Aspekter.

Fir eng Bezéiung anzegoen, sinn hautdesdaags Impulser, déi vu banne kommen, vill méi wichteg wéi Norme vu baussen. Dës Impulser vu banne sinn zum Beispill Léift, d'Bedürfnis dono, dozou ze gehéieren an akzeptéiert ze sinn. Dowéinst ass vu béide Partner gefuerdert, sech aktiv ze investéieren, fir dass d'Bezéiung stabill bleift an d'Partner sech emotional verbonne bleiwen.

Wéi wëlle mir zesumme liewen?

Et ginn hautdesdaags vill méi Méiglechkeeten a Virstellungen, wéi een eng Koppelbezéiung gestalte kann.

Fréier hu gesellschaftlech Normen a Wäerter bestëmmt, wéi een zesumme leeft. Haut ass et un der Koppel selwer, eraus ze fannen, wéi si zesumme liewe wëll fir dass béid Partner zefridden domadder sinn.

Dofir mussen d'Partner vill mateneen aushandelen, zum Beispill ob si wëllen zesumme liewen, ob si sech bestuede wëllen oder ob si Kanner wëlle kréien. Dës Virstellung kënne sech natierlech iwwer d'Zäit veränneren. Wann een de Partner wiesselt, léiert een oft ganz nei Virstellung kennen a muss erëm nei erausfannen, wéi ee sech am beschten eeneg kann.

Och an anere Liewensberäicher ginn et méi Méiglechkeeten an et mussen och vill méi Entscheedunge getraff ginn. Vu dass Entscheedungen an enger Bezéiung meeschtens zwou Persoune betreffen, muss een nei Weeër fannen, fir sech ofzeschwätzen. Zesummen Entscheedungen ze treffen, heescht virun allem, och Kompromësser agoen ze kënnen an ze léieren, ze verzichten.

Et ass eng Konscht, fir mateneen ëmzegoen...

An deenen traditionelle Bezéiunge sinn et net vill Beräicher ginn, an deene béid Partner gläichberechtegt waren. Haut ginn awer, mat Ausnam vun dem Beruff an Hobbyen, déi meescht Saache gedeelt. **Dass d'Partner gläichberechtegt sinn, gött an der Koppel ëmmer méi wichteg.** Vill Koppelen hunn den Usproch, dass béid Partner dofir zoustänneg sinn, Suen ze verdéngen, sech ëm de Stot ze këmmen, d'Kanner ze erzéien an ze betreien an d'Zäit esou gutt wéi méiglech anzedeelen, awer och sech ëm sozial Kontakter ze këmmen. Dowéinst ass et ëmmer méi néideg ginn, dass **d'Verantwortung an deenen eenzelne Beräicher opgedeelt gött.** Dofir ass eng Form vun der Kommunikatioun noutwendeg, déi net fir jidderee

selbstverständlich ass an eventuell fir d'éischt muss geléiert ginn.

Et kënnen och an deene Beräicher, an deene sech béid Partner zoustänneg fillen, Ënnerscheeder an der Aart a Weis, wéi Prioritéite gesat ginn, fonnt ginn. Wann eng Bezéiung eng gutt Phas huet, kënnen des Ënnerscheeder als angenehm Ofwiesslung oder interessant Charakterzich vun deem Aneren erlieft ginn. A Krisenzäite kënnen des Ënnerscheeder d'Konflikter awer nach verstärken.

Et kënnen och Konflikter doduerch entstoen, dass dat éischt Kand gebuer gëtt well sech d'Gläichberechtigung vun den Eltere während dëser Zäit net méi an all Beräich fair opdeele léisst. Et kann da virkommen, dass d'Muster vun der Bezéiung erëm méi traditionell gëtt. Dës Verännerung ka laangfristeg gesinn Onzefriddenheet oder Enttäuschung auslösen an dann och d'Koppelbezéiung belaschten.

... eng Konscht déi ee léiere kann.

Eis modern Liewensweise bréngt Konflikter mat sech, fir déi mir fir d'éischt mol Léisungen entwéckele mussen.

Onzefriddenheet, Sträit a Konflikter sinn an enger Koppel meeschtens net ze vermeiden an hunn näischt mat perséinlechem Versoen ze dinn. Mir hunn oft net geléiert, wéi een an enger Bezéiung domadder ëmgeet, dass Ufuerderungen duerch déi verschidden Aufgaben, déi een als Elteren huet, sech zum Deel widderspriechen. Dëst kann dorunner leien, dass eis Eltere gréisstendeels nach eng Bezéiung ënner traditionellen Ëmstänn gefouert hunn. An der Generatioun vun eisen Elteren a Grousseltere goufe Konflikter a Bedürfnisser net ugeschwat.

Dowéinst feelen eis oft Weeër, fir oppen an éierlech iwwer Gefiller ze schwätzen an eis Wësch a Virstellungen auszedrécken.

Et schéngt souguer am Géigendeel haut éischerter wichteg ze sinn, seng eege Bedürfnisser a Gefiller an den Hannergrond ze stellen oder awer si ganz ouni Rücksicht duerchzesetzen.

Fir déi Problemer, déi lo beschriwwe gi sinn, ze iwwerwannen, ass et wichteg, dass ee sou fair wéi méiglech iwwer Meenungsverschiddenheete schwätzt.

Et sollt ee gemeinsam Léisungen aushandelen, ouni dass ee sech selwer opgëtt oder dat vun deem Anere verlaangt. Dëst ass nëmme méiglech, wa béid Partner oppen an éierlech sinn a jidderee seng Wësch an Ängscht äussere kann.

Dofir ass et wichteg, dass een deem Anere versteet an dass ee sech och firenen Zäit hëlt an des Zäit als Koppelzäit notzt.

Well Kommunikatioun a ville verschiddene Beräicher esou eng grouss Bedeutung huet, hu mir fir dëst Thema e ganzt Kapitel virgesinn.

