

SOS Détresse

Si mir nach ze retten?

Ass et riwwer oder ass et just eng Kris?

Et gëtt wuel kaum eng Koppel, déi ni eng Kris huet. Mir denken net ëmmer direkt un eng Trennung. Wann et an enger Koppel awer iwwer eng laang Zäit ëmmer erëm zu Sträit oder Konflikter kënnt, oder wann ee Partner verzichte muss fir dass d'Bezéiung erhale bleift, kënnt sécher iergendwann de Gedanken, ob et net villäicht besser wär, wann d'Bezéiung riwwer wär.

Meeschtens entsteet dann d'Gefill, d'Léift fir deen Anere wär fort. De Partner kënnt eis friem vir. Mir si wéi fixéiert op déi Saachen, déi eis stéieren ouni dass mir nach gesinn, wat deen Aneren eis, trotz de Schwieregkeeten, nach gëtt. Alles, wat an der Bezéiung gutt leeft, hale mir villäicht scho fir selbstverständlech. Mir sinn enttäuscht a maachen eis zou, mir sichen Ofstand. Villäicht siche mir och schonn eng Persoun, zu där mir eis méi higezu fillen. Villäicht hu mir eis souguer schonn nei verléift.

Ob esou eng Verännerung an der Koppel scho fir eng Trennung schwätzt, kann een net allgemeng beäntweren. Et ass awer op alle Fall en Zeechen dofir, dass een **der Bezéiung rëm méi Opmierksamkeet schenke** sollt, wann een net wëll dass et riwwer ass. Et gi vill Leit, déi sech ze séier trennen. Genee sou ginn et awer och Leit, déi ze laang zesumme bleiwen an da méi laang wéi néideg leiden. Heiansdo kann eng Trennung néideg sinn, fir aus Ëmstänn erauszekommen, déi een net méi aushält. Heiansdo sinn et an enger Bezéiung ongënschteg Entwécklung ginn, mee wann ee sech zesummen ustrenge, kann nach vill gerett ginn.

Soll ech goen oder bleiwen?

Soll ech goen oder bleiwen? Dës Fro kann immens belaaschtend sinn. Mir pendelen déi ganzen Zäit tëscht deenen zwou Alternativen. Dobäi kreesen an eisem Kapp wahrscheinlech Gedanke wéi: Ech wëll him net wéidoen. Wat hält mech an der Bezéiung? Wäert ech en neie Partner fannen? Mir hu sou vill zesummen duerchgemaach, ech wëll déi Bezéiung net einfach ewechgeheien. Verpassen ech eppes wann ech bleiwen? Villäicht ass et just eng Phas, villäicht gëtt et besser, wa kee Stress méi op der Aarbecht ass,... wann d'Kanner aus dem Haus sinn,... wann d'Haus fäerdeg gebaut ass,... wa mer zesummen an d'Vekantz fueren,... asw.

Wann een decidéiert ze goen, heescht dat meeschtens och, dass een eppes Vertrautes verléisst, dass ee Pläng fir d'Zukunft hannert sech léisst, dass ee sech vu

Sécherheeten trennt an dass d'Zukunft onsécher ass. D'Decisioun ass virun allem sou belaaschtend, well domadder och vill Ängscht verbonne sinn: D'Ängscht, e Feeler ze maachen, d'Ängscht, eleng ze sinn oder d'Ängscht, keen neie Partner méi ze fannen. Och aner Ängscht, wéi d'Ängscht viru finanzielle Problemer oder d'Ängscht, dass eng nei Situatioun een iwwerfuerdere kéint (z.B. Beruff an d'Kanner erzéien), spille grad no enger laangjäreger Partnerschaft eng grouss Roll.

Wa mir eis vun eise Partner trenne wëllen, hu mir oft d'Iddi oder d'Hoffnung, dass et mam nächste Partner besser klappt a mir an enger neier Bezéiung dat kréien, wat eis bis elo gefeelt huet. Dës Hoffnung ass oft eng Illusioun. Mir maachen eise Partner vill ze séier fir eis Onzefriddenheet an d'Problemer an der Bezéiung verantwortlech a gesinn eis eege Roll net. Wa mir net aus eisen Erfahrungen an der Bezéiung léieren, kann eis ëmmer erëm dat selwecht geschéien.

Bezéiunge wëlle gefleegt ginn

An all Koppel a mat all Partner kënnen et Zäite ginn, an deenen et schwéier ass, zesummen ze liewen. **Bezéiunge ginn oft futti, well se net gefleegt ginn**, well mir eis net mat Konflikter ausernee setzen a mengen, dat géif schonn iergendwéi goen. Wann et selbstverständlech ginn ass, dass mir zesumme sinn, setze mir eis och net méi fir d'Bezéiung an. Mee genee sou wéi all Mënsch sech mat der Zäit verännert, verännert sech och d'Bezéiung zoueneen. Eis Partnerschaft muss sech mat eis verännere kënnen a mat eis wuessen. Dofir musse sech béid Partner ëmmer erëm aktiv abrénge, fir dass d'Bezéiung lieweg bleift. Dës Dynamik vun der Bezéiung mécht et eis awer och méiglech, eppes ze verbesseren, wann et grad net esou gutt leeft.

Un d'Verännerung gleewen an dat wat een net ännere kann akzeptéieren

Et gi vill Szenarien, an deenen d'Méiglechkeet nach besteet, dass eng Bezéiung ka gerett ginn. Wann ee wësse wëll, ob eng Bezéiung, déi an der Kris stécht, nach eng Chance huet, muss ee sech froen, ob béid Partner nach bereet sinn, sech ze engagéiere fir eppes ze verännere. Si béid Säite bereet, sech erëm ze investéieren a Konflikter unzeschwätzen? Wëlle si eng Verännerung och zouloossen?

Et ass wichteg, dass een Onzefriddenheet net ze laang wuesse léisst. Et lount sech villäicht grad elo, nach eng Kéier genee ze kucken a fir d'Bezéiung ze kämpfen. Fir aus der Kris eraus ze kommen, brauch ee Loyalitéit a Respekt deem Anere géigeniwwer. Mir müssen och d'Gefill hunn, dass mir eis sécher kënne sinn, dass et sech lount wa mir eis asetzen. Et ass och wichteg, deen Aneren esou ze losse wéi en ass. **Wa mir akzeptéieren, dass sech verschidde Beräicher net ännere loosse, gött et méi einfach, sech an deene Beräicher ze investéieren, wou nach eng Verännerung méiglech ass.**

Hoffnung besteet fir eng Bezéiung dann, wa béid Partner - trotz Problemer - nach ëmmer gemeinsam Liewensziler hunn an et och an der Partnerschaft nach d'Méiglechkeet gött, wichteg a perséinlech Ziler ze realiséieren (zum Beispill Kanner kréien, Méiglechkeeten am Beruff, asw.). E gutt Zeechen ass et och, wann eng Koppel

ëmmer nach dee selwechten Humor huet an zesumme laache kann. Humor kann e wichtegt Mëttel sinn, fir Konfliktsituatioune spilleresch ze entschäerfen. Wann et nach méiglech ass, sech no engem Sträit erëm ze verdroen a kierperleche Kontakt an Intimitéit nach gewënscht ass, gëtt et bestëmmt nach Spillraum, fir eng Partnerschaft ze retten.

Alarmzeechen erkennen

Och wann all Koppel anescht ass, ginn et däitlech Zeechen dofir ze erkennen, wann eng Bezéiung an esou enger déiwer Kris ass dass d’Koppel aus eegener Kraaft net méi erauskënnt.

Et ass keen Interessi fir d’Liewe vun deem Aneren do: Et kritt een aldeeglech Suergen a Freed vun deem Aneren net méi mat (zum Beispill well een net nolauschtert) oder léisst e mat senge Problemer eleng. Et gëtt keng Unerkennung oder Dankbarkeet méi.

Et huet ee kaum nach eppes gemeinsam: et gi keng gemeinsam Interessen oder Aktivitéiten, op déi ee sech freet.

Kierperleche Kontakt a Sexualitéit: Et empfënnt een et als onangenehm, wann deem Aneren engem no kënnt oder et gi Grenzen iwwerschratt andeems deem Een deem Anere seng Aart vu Sexualitéit opdrängt. Et gëtt kee Gläichgewicht méi tëscht Léift a Sexualitéit.

Et gëtt kee Gläichgewicht tëscht Autonomie an Ofhängegkeet. Ee vun de Partner huet sech fir deem Anere komplett opginn. Fir déi gemeinsam Identitéit huet e seng eegen opginn. Eege Bedürfnisser ginn zrëckgestallt fir dass d’Bezéiung harmonesch bleift.

Wärter a wichteg Liewenzieler passen net beieneen: Et gëtt keng Hoffnung, dass ee mam Partner wichteg Liewenzieler verwierkleche kann oder dass Wärter, déi engem wichteg sinn, zesumme gelieft kënne ginn.

D’Loyalitéit fir de Partner felt. Et steet een net méi zum Partner; et schwätzt ee mat Aneren (Famill, Frënn, asw.) schlecht iwwert hien. Et gëtt dowéinst och keng gutt Vertrauensbasis méi. De Partner an d’Bezéiung sinn net méi gläichberechtigt mat anere Liewensberäicher.

Respekt felt. E Minimum u Wäertschätzung, Héiflechkeet a Frëndlechkeet ass net méi do. Deem Anere beleidegen oder ofwäerte gehéiert zum Alldag. D’Privatsphär vun deem Anere gëtt net als wichteg ugesinn.

Een oder béid Partner sinn net méi bereet, sech fir d’Bezéiung anzusetzen. Et gëtt keng Verbindlechkeet méi an der Bezéiung. Et schwätzt ee mam Partner net méi iwwer wichteg Entscheidungen, et gi keng Versprieche méi gehalen an et hält ee sech keng Zäit méi fireneen. Et ass een net bereet, eppes ze veränneren oder et ass souguer schonn iwwer Trennung geschwat ginn.

Des Punkten heeschen net onbedéngt, dass d’Bezéiung riwwer ass. Et sinn awer kloer

Zeechen dofir, dass d'Basis vun der Partnerschaft a Gefor ass, well wierklech wichteg Saache feelen. An dëser Situatioun ass et wichteg ze klären, ob de Wonsch no enger Trennung oder enger Scheedung deen eenzege Wee aus der Kris ass oder ob d'Problemer och anescht kënne geléist ginn. Wann eng Partnerschaft riwwer ass, kann et fir all déi Betreffen, virun allem awer fir d'Kanner, immens belaaschtend sinn. Wann ee sech destruktiv ausernee setzt, kann dat laangfristige Schued urichten. Et sollt ee sech am Prozess vun der Klärung op alle Fall, als Koppel oder eleng, professionell Hëllef sichen. Wa sech erausstellt, dass eng Trennung déi eenzeg méiglech Léisung ass, kann en Therapeut, e Mediateur oder e Beroder der Koppel hëllef fir respektvoll mateneen ëmzegoen. Esou kann een onnéideg Verletzungen a Feindséilegkeet bei der Trennung vermeiden. Sou kann ee verhënneren, dass de Partner, virun allem awer d'Kanner, onnéideg leiden.

Weider Informatiounen zur Berodung oder Mediatioun fir Koppelen oder am Fall vun enger Trennung fannt Dir an der Informatiounsbroschür "Familien in Trennung und Scheidung" vun der AG-QM-Psy.

No Go: Gewalt an Demütegung.

Wann duerch d'Verhale vum Partner de perséinleche Stolz blesséiert ginn ass oder déi eege Sécherheet a Gefor geroden ass, ass dat déi héchst Alarmstuf. Wann et an enger Koppel esou wäit komm ass, sinn d'Chancen, dass eng Koppel eleng erëm eraus kënnt, ganz kleng. Hei ass et ganz wichteg, sech professionell Hëllef ze sichen, wéi zum Beispill an engem Berodungszenter oder bei engem Koppeltherapeut.