SOS Détresse

Wee sinn ech a wee well ech sinn, mat Dir?

Eng Fro, déi ëmmer méi Leit veronséchert, ass wee si sinn, wéi si sinn a wéi si liewe sollten.

Bei villen Entscheedunge gëtt eis Gesellschaft eis net méi vir, wat richteg a wat falsch ass. Dat heescht op där enger Säit, dass mir vill méi Fräiheeten a Méiglechkeeten hunn. Op där anerer Säit musse mir awer och vill méi Decisiounen huelen. Dat Bild, dat mir vun eis selwer hunn, eis Identitéit, kann duerch dës nei Méiglechkeeten ëmmer rëm a Fro gestallt ginn. Doduerch kann een onsécher ginn an u sech selwer zweiwelen. An dësen Zäiten, an deenen Onsécherheet verbreet ass, ass et ganz schwéier, e kloert Bild dovun ze hunn, wee mir sinn. De Mënsch huet awer e grousst Bedürfnis dono, sech selwer als ee Ganzt ze gesinn an och vun Aneren esou gesinn ze ginn.

An enger Ëmwelt, déi ëmmer méi komplex gëtt, gëtt et ëmmer méi schwéier, eis Identitéit duerch sozial Aspekter eraus ze fannen. Dowéinst kritt d'Koppelbezéiung en ëmmer méi grousse Wäert.

Bei der Konstruktioun vun der Identitéit vum Eenzelne spillt d'Koppel eng vill méi grouss Roll wéi fréier. An der Koppel kann d'Onsécherheet e bëssen opgeléist ginn. D'Koppel gëtt als eng Plaz gesinn, an där ee sech selwer sou weise ka wéi een ass an och esou bestätegt gëtt.

Dofir huet een do d'Hoffnung, vun deem aneren Unerkennung a Loyalitéit ze kréien, esou wéi een ass.

Konflikter an der Koppel entstinn dofir oft, wann dës Hoffnungen enttäuscht ginn oder wann een d'Gefill huet, dass de Partner een net op déi Aart a Weis gesäit déi een erwaart hätt.

Orientéierung duerch de Partner

Villes, wat fréier vun der Gesellschaft gemaach ginn ass, fir d'Identitéit ze bilden, gëtt haut an der Koppelbezéiung gemaach. Fréier waren et klassesch Virstellunge vu Rollen a Reegelen, déi d'Liewe gréisstendeels bestëmmt hunn.

Haut sinn et déi eege Wënsch a Virstellungen, déi mat deene vum Partner ofgestëmmt musse ginn.

De Partner gëtt zum wichtegste Bezuchspunkt fir dass ee sech selwer verwierkleche kann. Vum Partner kréie mir déi séierste Reaktioun op eis Aart a Weis ze sinn.

De Partner bitt eis Orientéierung fir eis Identitéit ze konstruéieren, andeem dass hie seng eege Wënsch a Virstellungen abréngt an domadder eis Méiglechkeeten aschränkt. De Partner kann eis awer och d'Méiglechkeet ginn, déi Säiten un eis auszeliewen an ze verwierklechen, déi eis wichteg sinn. Problemer entstinn, wann ee vun de Partner sech ze vill vun dem Aneren ofhängeg mécht a seng eege Wënsch dofir zeréckstellt.

Unerkennung duerch de Partner

De Partner ass och eng wichteg Quell vun Unerkennung a Bestätegung. Vill Leit fille sech duerch d'Ufuerderunge vun der Gesellschaft an dem Drock, Leeschtung bréngen ze mussen, iwwerfuerdert. Duerch dës héich Uspréch kann et virkommen, dass een u sech selwer zweiwelt.

De Partner ass dann oft déi Persoun, déi dës Onsécherheet duerch Unerkennung ausgläiche kann.

Unerkennung heescht hei, dass een als Persoun vun deem Anere gesi gëtt a bestätegt kritt, dass de Partner sech fir all Säit vun eis interesséiert.

Domadder ass oft d'Erwaardung verbonnen, dass ee mat dem Partner eng Persoun fonnt huet, déi all eis Schwaachpunkten akzeptéieren an aushale kann.

Dës "Schwaachpunkten" sinn oft Säiten un eis, déi mir net gär hunn an och sou gutt wéi ni weisen. Wa se da vum Partner akzeptéiert ginn ass et och fir eis méi einfach, domadder ëmzegoen.

Wann Unerkennung feelt

Virun allem a Krisenzäite kann d'Bedürfnis no Unerkennung eng Belaaschtung fir d'Koppelbezéiung duerstellen.

De Partner brauch selwer genuch Kraaft, Stabilitéit a Selbstvertrauen, fir deem Aneren déi Opmierksamkeet, Empathie an Interessi entgéint bréngen ze kënnen, déi hie villäicht erwaart. Et gi vill Facteuren, déi et fir e Partner onméiglech kënne maachen, genuch Energie dofir ze fannen. Dat kann zum Beispill sinn, wann een op der Aarbecht onzefridden ass oder kee Succès huet, wann ee seng Aarbecht verluer huet, wann ee finanziell Problemer oder Problemer an der Famill huet, oder wann ee krank ass. Et kann och nach derbäi kommen, dass een net genuch Ressourcen huet, wéi zum Beispill Zäit, Kontakter zu Frënn oder e gutt familiärt Ëmfeld.

Wann esou belaaschtend Facteuren iwwer e laangen Zäitraum Afloss huelen a Ressource feelen, **kann d'Qualitéit vun der Bezéiung dorënner leiden.**Béid Säite kënnen d'Gefill kréien, vum Partner vernoléissegt ze ginn. Duerch dës Iwwerfuerderung kann et da virkommen, dass ee sech géigesäiteg Virwërf mécht déi vu béide Partner als ongerecht erlieft ginn.

Am schlëmmste Fall kann dee Konflikt sech ëmmer weider steigeren, bis dass béid Partner keng Kraaft méi hunn a sech negativ géigeniwwer stinn. Fir ze verhënneren, dass et esou eskaléiert, kann et hëllefen, déi belaaschtend Facteure vu baussen ze erkennen an unzeschwätzen.

Wann engem da kloer gëtt, dass béid Partner duerch d'Situatioun iwwerfuerdert sinn, kënnen déi gemeinsam Schwieregkeeten an der Bezéiung ganz anescht gesi ginn. Da kann och besser unerkannt ginn, wann deen Eenzelne sech beméit, mat der Situatioun eenz ze ginn.

Wa béid Partner zesumme schaffen, kënnen déi Belaaschtunge vu bausse besser verschafft ginn.

De Partner als Spillverdierwer?

Et entstinn oft da Problemer, wann an enger Koppel déi eege Virstellunge vun der Identitéit net ëmgesat oder bäibehale kënne ginn.

An enger Partnerschaft wëll ee verstanen an ënnerstëtzt ginn. Et ass awer seelen, dass ee sech an allen Aspekter vu senger Perséinlechkeet voll ausliewe kann, well net alles, wat engem selwer wichteg ass, dem Partner genee esou wichteg ass.

Jidderee kënnt mat sengen eegene Virstellungen an d'Bezéiung eran an deen éischte Schrëtt ass et, gemeinsam mat dem Partner Kompromësser ze fannen.

Wann ee mat dem Partner eng gemeinsam Welt opbaue wëll, kann dat mat der Verwierklechung vun der Identitéit oder dem Opbau vun enger beruffleсher Carrière konkurréieren. Zum Beispill muss een Hobbyen, déi ee scho ganz laang hat, oder de Liewensstil deen ee bis elo gewinnt war, opgi wann ee Kanner kritt. Heiansdo maache mir dann eise Partner dofir verantwortlech, dass mir eis Virstellunge vun Identitéit, déi meeschtens ze vill ideal sinn, net ausliewe kënnen**.**

De Partner gëtt dann zum "Sënnebock".

Oft gesi mir nëmmen dat, wat mir opginn a wat mir net erreechen an net dat, wat mir duerch de Partner gewannen a wat mir mateneen deelen. Wa mir eise Partner fir verpasste Chance verantwortlech maachen, vergiesse mir, dass **an enger aktiver Entscheedung FIR eppes och ëmmer eng Entscheedung GÉINT eppes mat dran ass**. Fir eng gemeinsam Welt opzebaue muss een och verzichten, ouni sech dobäi awer selwer opzeginn.

De Schwéierpunkt anescht setzen

Wann een nëmmen an der Koppel d'Bedürfnisser no Orientéierung, no Unerkennung oder no der Verwierklechung vu sech selwer sicht, kann **d'Bezéiung séier ze vill belaascht** ginn. Duerch deen Drock, deen Erwaardunge schafen, kënne Konflikter entstoen an d'Léift tëscht de Partner erstécken. Mir sollten eis dat bewosst maachen an eis **Bezéiung virun ze héijen Usprééch schützen**. Dofir ass et wichteg, dass mir net vuneneen erwaarden, dass mir alles mateneen deelen. Et kann entlaaschtend fir eng Bezéiung sinn, wa jiddereen d'Geleeënheet huet, seng eegen Hobbyen ze

praktizéieren an eege Fréndschaften ze hunn.

Mir sinn an eiser Bezéiung méi fräi, wa mir an eisem Liewen nach aner Mënschen hunn, déi eis ënnerstëtzen an eisem Liewen e Sënn ginn.

Mat gudde Frënn kënne mir och villäicht aner Saachen deele wéi mat eisem Partner. Déi speziell Qualitéit vun enger Bezéiung soll awer net duerch aner Kontakter a Fro gestallt ginn. De Partner sollt zum Beispill bei wichtegen Entscheedungen oder fir wichteg Themen ze bewältegen ëmmer mat abezu ginn.

Et sollt een e gutt Gläichgewiicht tëschent den eegene Fräiheeten an der Verbonnenheet zum Partner fannen.