



Von ihrem Partner erwarten sich die meisten Unterschiedliches

ADOBE STOCK

„Was man sich von einer Liebesbeziehung erwartet, hat sich in den letzten Jahren verändert. Man möchte, dass die Partnerin bzw. der Partner so gut wie alles abdeckt: Die Beziehung soll mich spirituell, erotisch, romantisch, intellektuell und noch in vielen anderen Bereichen abholen“, sagt Beran. Das bringe Stress mit sich – denn diesen Erwartungen gerecht zu werden, ist fast unmöglich. Außerdem bergen solche hoch angesetzten Erwartungen viel Potenzial für Konflikte. „Vor einigen Jahrzehnten hatten Beziehungen noch ganz andere Aufgaben. Und die Bedürfnisse, die man jetzt an einen Partner bzw. eine Partnerin richtet, wurden von ganzen Gemeinschaften erfüllt.“

Dabei sei es auch heute nicht zwingend notwendig, dass die Partnerin bzw. der Partner alle Bedürfnisse abdeckt. Gleichet man sich etwa bei den Hobbys nicht, können solche auch etwa mit guten Freunden ausgelebt werden. Und Bedürfnisse können und dürfen sich verändern – und damit auch Beziehungen aller Art.

”

Vor einigen Jahrzehnten hatten Beziehungen noch ganz andere Aufgaben. Und die Bedürfnisse, die man jetzt an einen Partner richtet, wurden von ganzen Gemeinschaften erfüllt.

Christina Maria Beran, Psychologin

BEZIEHUNGS COACH

Tochter in der Pubertät: Hindernis oder Chance?

DIE FRAGE. Meine Frau und ich verbringen mittlerweile alle Abende in Grabesstimmung, weil die Launen unserer Tochter (14), der wir möglichst viel Halt geben wollen, uns jeden Tag sehr viel Kraft kosten. Manchmal streiten wir dann über Erziehungsfragen. Ich möchte meine Beziehung zurück!

Albert, 44



Mehr Tipps in „Liebe, wie geht's?“, dem Buch von Sabine und Roland Bösel

Lieber Albert!

Schön, dass Sie etwas für Ihre Beziehung tun möchten! Zunächst ein Hinweis: In ganz vielen Partnerschaften ist die Phase mit pubertierenden Kindern schwierig. Viele Paare gehen am Ende aber gestärkt daraus hervor – es ist also, was es ist: Pubertät, keine Katastrophe. Krafraubend, aber nicht notwendigerweise eine Gefahr für Ihre Ehe.

Natürlich kosten Sie Streitereien mit Ihrer Tochter und mit Ihrer Frau Energie und vermutlich noch mehr, weil Sie beide bestmöglich für Ihr Kind da sein wollen. Wichtig dabei: Erlauben Sie sich auch Ihre eigenen Gefühle als Eltern. Sie dürfen von Streits mit Ihrer pubertierenden Tochter genervt sein – und das auch aussprechen. Sie und Ihre Frau dürfen auch mal gekränkt sein. Das passiert oft, wenn man für sein Kind möglichst viel tut und das keine Dankbarkeit seitens der Pubertierenden auslöst.

Pubertierende Jugendliche wecken in uns selbst manchmal auch Programme, die wir in der Zeit unserer eigenen Pubertät erworben haben. Wir erinnern uns, wie wir waren, was uns erlaubt, was uns verboten wurde, wie in der eigenen Herkunftsfamilie damit umgegangen wurde. Auch das kann aufwühlend sein und geschieht oft unbewusst.

Als Eltern tun Sie sich einen großen Gefallen, sich möglichst als Verbündete zu sehen. Sprechen Sie mit Ihrer Frau offen darüber, was Sie in diesen Situationen empfinden. Suchen Sie gute Gespräche – als Partner, nicht als Gegner im Ringen um die Erziehung Ihrer Tochter. Vielleicht nach einem Motto, das Sie sich gemeinsam ausdenken und immer wieder mal vorsagen. Es könnte in etwa lauten: „Okay, unser Kind ist in der Pubertät. Das geht in 100 Prozent der Fälle auch wieder vorbei.“ Wir wünschen Ihnen möglichst viele entspannte Momente und eine wunderbare Zukunft als Paar und als Eltern!

