



RATGEBER

Wendehals statt Weggefährte

Verhält sich der Partner oder die Partnerin in Gesellschaft anders als zu zweit, sorgt das für Verunsicherung. Insbesondere dann, wenn einem das Gegenüber in den Rücken fällt, nur um anderen zu gefallen.

Besuchen wir die Familie meines Partners, fällt er mir bei heiklen Themen manchmal einfach so in den Rücken. Zu Hause sind wir derselben Meinung, doch sobald seine Familie dabei ist und eine andere Meinung hat, schliesst er sich ihnen an und ich stehe alleine da. Das ist verletzend. Was kann ich tun?
Andreas M., Luzern

Lieber Herr M.
Zuerst einmal ist es völlig verständlich, dass Sie eine solche Reaktion Ihres Partners verletzt. Ein wichtiger Bestandteil einer Beziehung ist, dass man sich auf das Gegenüber verlassen kann. Vertrauen und Loyalität gehören für viele zum Kern einer funktionierenden Beziehung. Sie können in solchen Situationen ernsthaft Schaden nehmen.
Ursachen für solche Verhaltensweisen könnten Loyalitätskonflikte und soziale Anpassung sein. Menschen neigen in

Gegenwart ihrer Familie dazu, in alte Rollen und Verhaltensmuster zu schlüpfen. Denn unser Umfeld, in dem wir uns bewegen, beeinflusst unser Verhalten massgeblich. Zudem tendieren Menschen dazu, sich der Meinung der Mehrheit anzuschliessen. Dies oft aus Angst vor sozialem Ausschluss. Das Bedürfnis nach Anpassung kann sich im familiären Kontext noch verstärken, da ein Verlust der Zugehörigkeit besonders fatal wäre. Es können auch andere Ursachen dahinter stehen, was das Verletzen Ihrer Gefühle und Bedürfnisse nicht legitimiert.
Mein Rat an Sie: Suchen Sie das Gespräch! Sprechen Sie das Problem zu einem ruhigen Zeitpunkt an – nicht gleich auf der Familienfeier. Schildern Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre Gefühle in diesen Situationen. Versuchen Sie, die Dynamik mit Ihrem Partner zu reflektieren und Strategien zu entwickeln, wie Sie in Zukunft mit solchen Situationen

umgehen können: beispielsweise durch klare Absprachen im Voraus, durch Zeichen, die signalisieren, wenn Grenzen überschritten wurden, oder indem Sie bestimmte Themen bewusst meiden.

Ihr Anliegen ist sehr berechtigt und berührt zentrale Aspekte einer Partnerschaft wie Vertrauen und Loyalität. Indem Sie das Gespräch mit Ihrem Partner suchen und gemeinsam die Dynamiken erkunden, können Sie den Weg zu mehr gegenseitigem Verständnis und einem sichereren Miteinander ebnen.

RAMONA ZENGER

PAARTHERAPEUTIN



Ramona Zenger im Internet: www.ramona-zenger.com

Fragen Sie unser Expertenteam beratung@coopzeitung.ch