

Produktive Ent-Täuschung

Eine Patchwork-Situation ist komplex und erfordert einen unvoreingenommenen Blick auf die emotionalen Gegebenheiten und die Bedürfnisse aller Beteiligten

*Ich bin seit einem Jahr mit meinem Partner zusammen und nun schwanger. Sein Sohn aus seiner ersten Ehe wird nächsten Monat vier Jahre alt. Er und seine Mutter wünschen sich eine gemeinsame Geburtstagsfeier – ohne mich. Mein Partner ist hin- und hergerissen. Ich verstehe das einerseits. Andererseits finde ich, er muss – gerade jetzt – zu mir stehen und mich nicht außen vor lassen. Obwohl wir uns sehr lieben, streiten wir nun schon darüber. Haben Sie einen Rat für uns?
Jeanette, 32*

Ich kann gut verstehen, dass Sie einen Partner wollen, der klar und entschieden an Ihrer Seite steht. Besonders jetzt brauchen Sie Rückendeckung und Sicherheit. Schließlich passiert gerade ganz viel Neues und Verunsicherndes, und Sie lassen sich auf ein Leben mit Kind und diesem Mann, Ihrem Geliebten, ein. Reden Sie mit ihm über Ihr Sicherheitsbedürfnis, und überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sich und Ihre Liebe stärken und sichern können. Fokussieren Sie dabei auf sich, Ihre Gefühle und Ihre neu entstehende Familieneinheit – und lassen Sie die anspruchsvolle Geburtstagssituation zunächst außen vor.

Spüren Sie Ihre Verbundenheit und lassen diese dann auch bei der Entwicklung von Ideen für den Geburtstag Ihres Stiefsohnes fließen: Was ist Ihr Wunsch in Bezug auf Ihren Stiefsohn? Wollen Sie auch seinen Geburtstag feiern? Dann wäre vielleicht eine Idee, eine Geburtstagsparty für ihn zu arrangieren – in Ihrer Familieneinheit, am besten an einem Tag, an dem er sowieso bei Ihnen ist. Auch hier gilt: Fokussieren Sie sich auf Ihre Ideen und genießen Sie die Vorfreude.

Am Tag selbst sorgen Sie alleine gut für sich. Es kann und darf sein, dass bei Ihnen Eifersucht und Ängste aufkommen. Verabreden Sie sich mit einer guten Freundin,



KATHARINA
GRÜNEWALD

” **Es kann hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was Sie für sich und Ihre Liebe tun – und nicht gegen Ihren Liebsten, seinen Sohn oder seine Exfrau**



oder planen Sie etwas Schönes für sich. Ihr Liebster hat so Freiraum zu spüren, was er will. Vielleicht will er kurz bei seinem Sohn vorbeischaun, ihm gratulieren und ihn etwas neugierig auf die noch kommende Geburtstagsfeier am Wochenende bei Ihnen machen? Vielleicht braucht er aber auch noch den Tag in der alten Familieneinheit, um sein schlechtes Gewissen zu beruhigen. Geben Sie ihm Möglichkeit, das selbst für sich zu erfahren.

Ein solcher Prozess geht nicht ohne Enttäuschung vonstatten: Ihr Stiefsohn wird vielleicht enttäuscht sein, dass seine Eltern nicht wieder glücklich zusammen sind. Sie sind vielleicht enttäuscht, dass Sie an diesem Tag nicht an erster Stelle stehen. Und die Exfrau ist vielleicht enttäuscht, dass Ihr Exmann sich nicht vollkommen nach ihren Regeln verhält. Die produktive Sicht auf diesen Tag ist die buchstäbliche Ent-Täuschung: der klare Blick auf die emotionalen Gegebenheiten in dieser komplexen Patchwork-Situation. Aus Ihrer Frage wird deutlich, dass Sie die Zerrissenheit und die Anstrengung Ihres Liebsten spüren können. Wenn Sie – wie oben beschrieben – gut für sich gesorgt haben, können Sie vielleicht auch gemeinsam überlegen, was Ihr Partner braucht, um eine klare Haltung zu entwickeln. Dabei kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was Sie einerseits für sich und Ihre Liebe tun – und nicht gegen Ihren Liebsten, seinen Sohn oder seine Exfrau; und andererseits, was Ihr Liebster für sich und seinen Sohn tut – und nicht gegen Sie.

Sie sind eine Trennungsfamilie. Nutzen Sie das Trennungsprinzip für sich, indem Sie Verantwortlichkeiten separieren, die Perspektiven differenzieren und mit dem anderen fühlen. So bleibt Ihre Verbundenheit auch in herausfordernden Momenten bestehen.

Leserfragen

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung. Die Psychotherapeuten Désirée Beumers, Carolina Gertenberg und Daniel Wagner sowie die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sind versiert in der Beratung rund um Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Der Urologe Volker Witt-

kamp kennt sich mit allem aus, was Liebe mit unserem Körper macht – und umgekehrt. Annette Frier bringt als Schauspielerin die Kunst ein, in jemand anderes Haut zu schlüpfen. Schreiben Sie uns, was Sie in der Liebe bewegt! Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an: » in-sachen-liebe@dumont.de