



Viktor Arbeit,
Paarberater/
Mediator, Affoltern

Emotionale Sicherheit

Was beinhaltet emotionale Sicherheit?

In emotionaler Sicherheit fühle ich mich verstanden, geliebt und psychisch nicht bedroht. Ich kann Vertrauen haben in mich und andere.

Das klingt fast nach Verliebtsein.

Ja, im Verliebtsein sind der Vertrauensvorschuss und die Offenheit gross. Doch irgendwann kommt der Alltag und es passiert etwas, vielleicht ein Vorwurf, eine falsche Erwartung, ein Rückzug, eine Enttäuschung. Dann beginnt die Arbeit. Da kommt kein Paar darum herum.

Wie kann ein Paar emotionale Sicherheit zur Beziehungsgrundlage machen?

Indem es sich auf einen Weg begibt. Emotionale Sicherheit ist wohl ein Wunschziel in den meisten Partnerschaften. Sie kann wachsen, wenn beide lernen, Nähe einzugehen und zugleich in sich selber eigenständig zu sein.

Und was geschieht, wenn ein Konflikt entsteht?

Wenn das Vertrauen und der Beziehungsboden stabil sind, ist ein Konflikt kein Problem. Im Gegenteil, die Beziehung kann daran wachsen. Wenn in einem Streit jedoch immer wieder die Beziehung grundsätzlich infrage gestellt wird, wird der Boden brüchig. Dann macht ein Konflikt Angst.

Wie wichtig ist emotionale Sicherheit im Familienleben?

In einer Familie mit Kindern kann es manchmal drunter und drüber gehen. Da gehören Streit, Geschrei oder Aggressionen dazu. Das alles ist besser zu bewältigen, wenn das Vertrauen stabil ist. Die Partnerschaft ist dann vergleichbar mit einem sicheren Hafen.

Gibt es in einer Beziehung den garantierten Verlass?

Den gibt es nie. Sicherheit kann man nicht im Griff haben, sie ist kein Dauerzustand. Die emotionale Sicherheit ist für eine Partnerschaft eine wichtige Orientierung, ein Beziehungsziel, ein gemeinsamer Weg, auf dem ein Vertrauensboden wachsen kann.

Kontakt:

viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch