

## RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

## Unterstützen – aber wie?

*Sich gegenseitig zu unterstützen, gehört zu einer Beziehung. Ist das in der heutigen modernen Zeit überhaupt noch angesagt?*

Eine berechtigte Frage. Viele Menschen leben heute fast in einem Selbstverwirklichungswahn und vergessen vielleicht dabei, wie erfüllend es sein kann, für andere zu sorgen. Wenn Paare bewusst füreinander sorgen, kann das Ausdruck ihrer Liebe sein. Zudem kann das Annehmen von Unterstützung aber auch als Schwäche empfunden werden.

*Unterstützung kann also auch Missgefühle auslösen.*

Die Schwierigkeit liegt bei den verschiedenen Bedürfnissen und der Vorstellung, was mit Unterstützung gemeint ist. Was ich als Hilfe verstehe, kann für das Gegenüber als Bevormundung oder Druck empfunden werden.

*Gehen Frauen und Männer unterschiedlich mit der Unterstützung um?*

Ja, das stelle ich tendenziell so fest. Viele Männer versuchen, das Problem zu analysieren, und schlagen konkrete Lösungen vor. Viele Frauen wünschen sich oft nur emotionale Unterstützung.

*Wie können sich die beiden finden, sodass die Unterstützung hilfreich ist?*

Es sind verschiedene Erwartungen im Raum. Daher muss der Partner/die Partnerin erfahren, was ich mir wünsche, welche Art der Unterstützung ich brauche. Es ist wichtig, dies einander mitzuteilen und miteinander darüber zu reden. Sie sagt dann vielleicht: «Ich möchte nur erzählen und spüren, dass du mir wirklich zuhörst, dass du präsent und bei mir bist. Dann fühle ich mich mit dir verbunden, und das tut mir gut.»

*Hat Unterstützung auch mit Führung und Verantwortung zu tun, wenn es einem der beiden schlecht geht?*

Dazu gibt es keine allgemeingültige Antwort. Es stellt sich die Frage, worüber wir genau sprechen. Bei psychischen Krankheiten kann ein Partner/eine Partnerin schnell überfordert sein, dann ist fachliche Unterstützung sinnvoll. Wenn jemand kurzfristig, zum Beispiel durch einen Beinbruch, in seiner Eigenständigkeit eingeschränkt ist, sollte das Paar offen und klar darüber sprechen, wie viel Fürsorge gewünscht, erwartet beziehungsweise geleistet werden will und kann.

Kontakt:

[viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch](mailto:viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch)