

«Was habe ich für einen Stellenwert bei meinem Partner und seiner Familie?»

Ich habe oft das Gefühl, dass mein Partner mich nicht so wichtig findet. Mein Partner will mir oft nicht erzählen, wie es ihm geht. Von seiner Familie (zum Beispiel von seinen Geschwistern) werde ich meist nicht an Feste eingeladen. Trotzdem haben wir als Paar eine gemeinsame Zukunft geplant und haben es meistens gut miteinander.

Vielen ist es wichtig, ein Teil der Familie der Partnerin oder des Partners zu sein. Es kann wie ein erweitertes Zuhause sein, wo man sich willkommen und gewollt fühlt. Wenn das Gefühl entsteht, nicht wirklich zur Familie dazuzugehören, wirkt sich dies oftmals auch negativ auf die Beziehung aus. Wenn die Wichtigkeit in der Beziehung infrage gestellt wird, führt dies zu vermehrten Konflikten. Dabei ist oftmals der Wunsch da, eine grosse verbundene Familie zu sein.

Zugehörigkeit wird auf unterschiedliche Weise gezeigt. Es könnte sein, dass die Familie des Partners gar keine Abneigung ausdrücken will. Vielleicht können Sie auch Ihren Partner fragen, wie er und seine Familie Menschen Zuneigung zeigen. Wie hat er selbst Zuneigung bekom-



«Zugehörigkeit wird auf unterschiedliche Weise gezeigt.»

David Siegenthaler
Paarberatung und Mediation

men und wie hat er sie anderen gezeigt? Die Antworten könnten Ihnen als Paar helfen, besser zu verstehen, wie Sie Zuneigung von Ihrem Partner und seiner Familie wahrnehmen können.

Finden Sie für sich heraus, warum es für Sie wichtig ist, ein Teil der Familie zu sein. Im Anschluss könnten Sie zusammen mit Ihrem Partner und seiner Familie das Gespräch suchen und schauen, wie Sie vorhergehen wollen.

Manche Menschen sind es nicht gewohnt, über sich zu sprechen. Mit viel Geduld und Zeit kann erlernt werden, mehr über sein eigenes Erleben zu sprechen. Eine kleine Übung dazu ist, einen täglichen «Wetterbericht» zu gestalten, in dem Sie einander mitteilen, was Sie beide gerade beschäftigt und umtreibt. Gerade da können Sie auch darüber sprechen, wie stürmisch oder sonnig das aktuelle Verhältnis zur Familie ist. Setzen Sie sich in einer ruhigen Minute ungestört zusammen, bei einem Getränk Ihrer Wahl, und erzählen Sie sich, wie es Ihnen (miteinander) geht.

David Siegenthaler, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Uster