



Viktor Arheit,
Paarberater/
Mediator, Affoltern

Sich anpassen – du oder ich?

Sich anpassen. Das klingt nicht besonders attraktiv. Warum ist Anpassung dennoch wichtig?

Als Kind haben wir gelernt, uns anzupassen, damit wir überleben, damit wir akzeptiert und nicht ausgestossen werden. Nicht nur in jeder Beziehung, auch in jeder Gruppierung von Menschen sind wir ein Stück weit gezwungen, uns anzupassen, wenn wir dazugehören wollen. Es geht darum, die Balance zu finden: «Ich möchte ein Teil der Gemeinschaft sein und mich zugleich nicht aufgeben.»

Wie findet die Anpassung in einer Beziehung statt?

In einer Partnerschaft ist ein dauernder Anpassungsprozess im Gang. Es ist immer wieder nötig, Kompromisse einzugehen. Aber es ist auch wichtig, die eigene Meinung zu behalten. Das ist eine tägliche Herausforderung.

Besteht die Tendenz, dass sich in einer Beziehung sie oder er besser anpassen kann?

Ich stelle da vom Geschlecht her keinen Unterschied fest. Meistens ist es so, dass beide das Gefühl haben, sie passen sich häufiger an als das Gegenüber.

Warum fällt es manchmal schwer, nachzugeben und sich anzupassen?

Für die Anpassung muss ich einen Teil meiner Individualität aufgeben. Das fällt nicht immer leicht.

Um welche Themen kann es denn gehen bei der Anpassung?

Um die Art der Reisen, die Gestaltung der Freizeit, die Haustiere, das Einkaufsverhalten, den Umgang mit Zeit, die Hobbys und – das ist ein wichtiges Thema – den Umgang mit Geld.

Wie verändert sich die Anpassung mit dem Alter?

Häufig steht in jüngeren Jahren die Familie im Vordergrund, wo sich beide Partner automatisch dauernd an das System anpassen. In mittlerem Alter stellen sich viele die Frage: «Wer bin ich eigentlich abgesehen von dir?» Da werden manchmal Wünsche nach ganz eigenen Erfahrungen ohne Anpassung an die Partnerin/den Partner wach. In der Beziehung kommt ein Prozess in Gang und zugleich die wichtige Frage: «Was verbindet uns?»

Zurück zur ersten Feststellung, dass Anpassung nicht attraktiv zu sein scheint. Was kann Anpassung im persönlichen Leben positiv bewirken?

Anpassung kann auch Weiterentwicklung bedeuten. Wer sich nicht auch an sich ändernde Bedingungen anpassen kann, bleibt eventuell auf der Strecke.

Was geschieht bei zu viel oder zu wenig Anpassung?

Zu viel Anpassung kann eine Beziehung fad machen. Zu wenig Anpassung kann zu Fronten und Verhärtung führen.

Kontakt:

viktor.arheit@paarberatung-mediation.ch