

Haben Sie Fragen zu Psychologie und Partnerschaft?

Schreiben Sie mir! Angela Petersen (44),
Alles für die Frau,
Partnerschaft, Brieffach 2570, 20077 Hamburg,
E-Mail: angela.petersen@bauermedia.com

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen
in Print und digital veröffentlicht.



„Soll ich ihr davon erzählen?“

Neulich habe ich den Mann meiner besten Freundin mit einer anderen Frau gesehen. Beide schienen sich sehr gut zu kennen. Soll ich meiner Freundin davon erzählen?

Marie (28), Paderborn

➔ Tatsache ist, dass Sie eigentlich nichts gesehen haben. Vielleicht war der Mann Ihrer Freundin nur mit einer guten Bekannten unterwegs. Bevor Sie Ihre Freundin beunruhigen, sollten Sie deshalb ihn fragen, wer diese Frau war. Wenn seine Erklärungen unglaubwürdig sind, können Sie immer noch mit Ihrer Freundin reden.

ZAHLE DER WOCHE
28%

aller Deutschen haben in ihrem Leben schon mindestens einen Aids-Test machen lassen.

46 % fragen ihre neuen Partner vor dem ersten Sex grundsätzlich, ob sie HIV-positiv sind.

„Mein Kind ist auf Krawall gebürstet“

So schlimm hatte ich mir die Pubertät meiner Tochter nicht vorgestellt! Bei allem gibt es Streit. Muss das sein? Was kann ich tun?

Marita (39), Limburg

➔ Die Pubertät ist die Zeit der Wandlung vom Kind zum Erwachsenen und der Ablösung von den Eltern. Das geht mal mehr, mal weniger lautstark, ist aber für alle Beteiligten anstrengend. Am besten, Sie lassen ihrer Tochter mehr Freiräume. Sie muss aber auch verbindlich Pflichten übernehmen und z. B. pünktlich nach Hause kommen. Zeigen Sie ihr, dass Sie immer Gesprächsbereit sind, ohne es erzwingen zu wollen.

Den Begriff kennen alle, aber kaum einer weiß, was genau gemeint ist. Und warum sie wichtig sind

Man hört es oft: „Auf die inneren Werte kommt es an“, „Davon sollte man möglichst viele haben“, „Die sind wichtiger als Äußerlichkeiten“. Dann nickt jeder mit dem Kopf und ist einverstanden. Aber was sind innere Werte eigentlich genau? Und warum sind sie so wertvoll?

✓ Die inneren Werte

Schon die alten Griechen diskutierten darüber, was alles zu den inneren Werten zählt. Auf der langen Liste ganz oben stehen jedenfalls: die Fähigkeit zur Liebe, zur Freundschaft, zur Harmonie, zu Glück und Genuss. Außerdem Gerechtigkeit, Tapferkeit und Toleranz. Treue, Bildung, Pflichtbewusstsein, Disziplin, Unabhängigkeit und Konsequenz.

Diese Eigenschaften oder Fähigkeiten sind uns wichtig. Sie haben sogar große Macht über uns. Denn die Werte bestimmen, ob wir uns in unserer Haut wohl fühlen und wie wir mit Menschen umgehen.

Mit Leuten, denen z. B. Freundschaft nichts bedeutet, wollen wir nichts zu tun haben. Und eine Beziehung klappt nur, wenn der Partner eine ähnliche Vorstellung von Liebe und Glück hat.

„Daher muss man seine eigenen, unzerstörbaren Werte kennen“, sagt Psychotherapeut und Mental-Trainer Dr. Karl Werner Ehrhardt (57, www.mental-fit.de), „sonst wird man nur schwer ein glückliches, erfülltes und erfolgreiches Leben führen können.“

✓ Wertvolle Vorbilder

Aber woher kommen die Werte, wer hat sie bestimmt? „Wir übernehmen sie meist unbewusst von Menschen, die uns umgeben: Eltern, Freunde, gute Lehrer, Chefs oder Vorbilder“, erklärt Dr. Ehrhardt. Und auch unsere Lebens-

Innere Werte: Was ist das eigentlich?



Auch in der Partnerschaft sind die inneren Werte von großer Bedeutung

bedingungen prägen entscheidend. So ist in einem Kriegsgebiet z. B. Tapferkeit wichtiger als Humor.

✓ Werte wandeln sich

Aber je nach der Lebensphase, in der wir uns befinden, haben Werte unterschiedliche Wichtigkeit: In der Ausbildung bewerten wir Unabhängigkeit und Abenteuergeist ganz hoch. Wer später eine Familie gründet, legt mehr Wert auf Verlässlichkeit und Sicherheit.

Geradezu sprichwörtlich ist die Midlife-Crisis geworden, die insbesondere Männer zwischen ca. 40 und 50 Jahren befallen kann. Dann brechen sie aus ihrem Leben aus, suchen sich eine junge Frau und wollen z. B. mit dem Motorrad durch die USA fahren.

Dahinter steckt in Wirklichkeit eine Wertekrise. Jahrelang haben Werte wie Sicherheit und Pflichterfüllung ihr Leben bestimmt. Aber nun wollen sie Werte aus der Jugend zurückhaben, wie etwa Abenteuerlust oder Ungebundenheit. Es braucht Zeit, bis sich dieses Durcheinander wieder geordnet hat.

✓ Werten auf der Spur

Weil es so wichtig ist, seine Werte zu kennen, macht Dr. Ehrhardt in seinen Seminaren spezielle Übungen dazu. Zuerst schreiben die Teilnehmer ihren tollkühnsten Traum auf. Oft sind das glamouröse Vorstellungen wie z. B. ein Formel-1-Sieg oder eine eigene Fernsehshow. Daran erkennen die Teilnehmer, dass Erfolg, Ruhm, und Anerkennung für sie wichtige Werte sind.

Dann schreiben die Teilnehmer auf, was sich nach einer schlimmen Krise in ihrem Leben verändert hat. Hintergrund: Wer eine Liebe verliert oder eine schwere Krankheit übersteht, konzentriert sich in dieser schweren Zeit auf die wirklich wichtigen Dinge.

Wer das für sich beobachtet und notiert, bekommt ein klares Bild von seinen Werten. Und wer die genau kennt, kann sein Leben gezielt danach ausrichten und wird zufriedener und glücklicher. Dr. Ehrhardt: „Und das ist von unschätzbarem Wert.“ ●