

Obamas Ehekrise: Wie das Paar gegen die tiefen Defizite kämpft!

Barack und Michelle Obama sprechen offen über Eheprobleme und Herausforderungen nach seiner Präsidentschaft. Lösungen gesucht.



Hamilton College, USA - Barack und Michelle Obama stehen vor Herausforderungen in ihrer langjährigen Ehe. In einem aufschlussreichen Interview am Hamilton College gestand Barack Obama, dass es in ihrer Beziehung „tiefe Defizite“ gibt. Diese Probleme sind in den letzten Jahren gewachsen, insbesondere nach seiner Zeit im Weißen Haus. Das Ehepaar, das seit 1992 verheiratet ist und zwei Töchter – Malia (26) und Sasha (23) – hat, versucht aktiv, aus der Krise herauszukommen. Gemeinsam reisen und essen sie, um ihre Verbindung zu stärken, berichten die Obamas.

Michelle Obama hatte bereits 2022 in einem Interview offen über schwierige Zeiten in ihrer Ehe gesprochen. Besonders

während der Kindheit ihrer Töchter gab es Phasen, in denen sie ihren Mann nicht ausstehen konnte. Der öffentliche Druck und die Herausforderungen des Lebens im Weißen Haus seien nicht zu unterschätzen, so Barack Obama, der zugibt, dass er das Ausmaß des Stresses, den Michelle damals empfand, nicht verstand.

Gemeinsame Anstrengungen zur Bewältigung der Krise

Trotz der anhaltenden Schwierigkeiten haben die Obamas nie an eine Trennung gedacht. Sie haben in der Vergangenheit professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um mit den Belastungen umzugehen. Laut Experten können solche Beratungen Paaren helfen, ihre Beziehung zu stärken und Krisen zu bewältigen. Es ist nicht unüblich, dass Partner in Krisensituationen, wie sie bei den Obamas vorliegen, die eigene Unterstützung benötigen. In der Paartherapie berichten viele betroffene Paare von Scham- und Schuldgefühlen, die zu einer Hilflosigkeit führen können.

Ein zentrales Element in der Co-Abhängigkeit bei Burnout ist, dass der Partner, der früher Unterstützung angeboten hat, selbst Hilfe braucht. Ehe- und Partnerberatung hilft keine Probleme gegen Burnout direkt zu therapieren, doch sie bietet einen Raum, um Beziehungskonflikte zu bearbeiten. Die Schaffung von Freiräumen zur Erholung und klare Grenzen sind essenziell für den Heilungsprozess.

Tipps zur Stärkung der Beziehung bei Stress

Um die Ehe zu stärken, können Paare verschiedene Strategien anwenden:

- Informieren Sie sich über Burnout und ergänzen Sie Ihr Wissen mit persönlichen Erlebnissen.

- Setzen Sie klare Grenzen und suchen Sie Hilfe von außen.
- Hören Sie aktiv zu, zeigen Sie Verständnis, setzen Sie aber auch gemeinsame Ziele.
- Erinnern Sie Ihren Partner an dessen Stärken, um Selbstzweifel zu lindern.
- Unternehmen Sie gemeinsame Aktivitäten, die beiden Freude bereiten, um Stress abzubauen.

Bewegung an der frischen Luft sowie gemeinsame Unternehmungen können helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben. Für Barack und Michelle Obama ist es wichtig, dass sie weiterhin an ihrer Beziehung arbeiten und die Herausforderungen gemeinsam angehen. Laut **oe24** setzen sie auf konventionelle Wege der Bewältigung ihrer Eheprobleme.

Die Obamas haben, trotz ihrer teils schwierigen Ehephasen, nie die Hoffnung aufgegeben. Ihre Geschichte könnte als Beispiel dienen, wie man auch in herausfordernden Zeiten an einer Beziehung festhält und sie stärkt.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Hamilton College, USA
Quellen	• www.oe24.at • www.paar-ehe-beratung.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at