

# *Ausdrücklich lieben*

**Ich fühl mich allein mit dir, weil ich dich nicht verstehe, dir nicht sagen kann, was mich bewegt, und es so viel leichter ist, wortreich zu trotzen, statt dir zuzuhören. Ein Thema, über das es sich zu reden lohnt.**



**N**ach 26 gemeinsamen Jahren, in denen sie und ihr Partner Studium, Ausbildung, Arbeit miteinander teilten, drei Kinder bekamen und einen Kater, kann unsere Autorin Julia Heuberger an guten Tagen vielleicht schöner streiten, eine Expertin in Paarkommunikation ist sie allerdings nicht. Ein innerer Monolog.

Dieser Satz verdient einen Warnhinweis: „10 Prozent unserer Streitereien haben mit der aktuellen Situation zu tun, 90 Prozent mit unserer Vergangenheit.“ Was mir die beiden Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel aus Wien da sagen, ist: Es geht meist nur um mich?! Zugegeben, ich streite über die immer gleichen Themen nach dem immer gleichen Schema. Gerade jetzt, wo wir mit unserem Lebenstempo kaum Schritt halten können, katapultieren uns schon kleine Unstimmigkeiten wie eine Zeitreisema-

## So bleiben wir im Gespräch

### MIT DER SPIEGEL-TECHNIK AUS DER IMAGO-THERAPIE

Einer spricht, der andere wiederholt Satz für Satz, beide halten dabei Augenkontakt. So lernen die Hagelstürmer unter uns das Zuhören.

### MIT DER GOTTMANN-KONSTANTE

Beziehungsforscher John Gottman fand heraus, dass glückliche Paare ein böses Wort mit fünf liebevollen Aussagen oder Gesten wieder ausgleichen.

Tipp: SMS wirkt auch.

schine zurück in unsere Teeniezeit oder lassen uns Sätze unserer Eltern abfeuern, die so gar nicht nach uns klingen.

## VON SCHILDKRÖTE UND HAGELSTURM

Meist bin ich es, die laut anklagt, während er sich zurückzieht, was mich umso mehr auf die Palme treibt. Eine typische Rollenverteilung, wie mir Sabine und Roland Bösel versichern. Sie sprechen liebevoll von Hagelsturm und Schildkröte. Ich fühle mich bestätigt: Männer schweigen, wir Frauen sprechen die Dinge an. „So einfach ist es nicht“, wissen die Bösel, die seit 40 Jahren ein Paar sind, drei Kinder und ein Enkelkind haben und noch immer streiten, nur eben keine Tage und Wochen mehr, sondern zwei Minuten, was meinereins hoffen lässt: Streiten kann man lernen. „Oft lassen Hagelstürmer Schildkröten überhaupt nicht ausreden, sodass sie verstummen.“ Ich fühle mich ertappt.

In ihrem Buch „Liebe, wie geht's?“ sprechen die Paartherapeuten von den Rucksäcken voll Erfahrungen, die jeder von uns mit sich herumträgt und die zu bestimmten Verhaltensstrategien führen. Die 10/90-Regel ist also wie eine Brille der Vergangenheit, die ich – halt, wir beide! – im Streit auf der Nase tragen. Endlich fühle ich sie, die Grundzutat, von der alle Kommunikationsratgeber sprechen: Empathie. Es geht nicht allein darum, meine Bedürfnisse in hübsch geschnürte Ich-Botschaften zu packen, sondern auch darum, seine zu hören. Es geht nicht um Recht haben, sondern darum, zu kapieren, weshalb er mich gerade als Blitzableiter (miss)braucht. „Wenn ich manchmal wieder die trotzigste, vierjährige Sabine bin, der man im Sandkasten das Schaufelchen weggenommen hat, zeigt das doch, wie stark mein Vertrauen zu Roland ist“, so Sabine Bösel. Das habe ich erst neulich gehört, als ich meinen Zornigel von der Kita abgeholt habe. „Kinder, die sich bei ihren Eltern geborgen und sicher fühlen, lassen alle angestauten Gefühle bei ihnen raus.“

# 63%

der deutschen Paare kriegen sich mindestens einmal im Monat so richtig in die Wolle.

Quelle: Umfrage der Online-Partnervermittlung Parship an rund 1.000 Männern und Frauen, 2021.

Sicher und verbunden fühle ich mich immer an seiner Seite – auch jetzt, wo wir nur darüber sprechen, wer einkaufen geht, mit der Großen Mathe übt oder die Brotdosen füllt. Aber heute Abend bitte ich ihn um ein Zwiegespräch. „Solche Verabredungen sind wichtig, gerade wenn der Alltag so herausfordernd ist“, sagt Sabine Bösel. „Und wenn Sie mal nicht wissen, wie Sie beginnen, schauen Sie einander drei Minuten lang in die Augen. Das ist wie ein Türöffner.“ Genau das will ich: Die Tür weit aufmachen, mich dehnen und hinschauen, wo es wehtut – bei mir wie bei ihm. So schaffe ich es vielleicht öfter, im Streit über mich selbst zu lachen oder auf ein böses Wort mit einer Umarmung zu antworten. Denn manchmal ist Schweigen die bessere Antwort. Fürs Erste. ●



### BUCH-TIPP

Sabine und Roland Bösel: Liebe, wie geht's? 52 Impulse für gelingende Beziehungen. Verlag Kremayr & Scheriau, 320 Seiten, 22 Euro