

BEZIEHUNGS COACH

Ist sein Unbewusstes stärker als er?

DIE FRAGE. Mein Freund verhält sich mir gegenüber immer wieder beleidigend und aufbrausend. Kurz darauf ist wieder alles gut und er sagt, sein Unbewusstes sei wieder mit ihm durchgegangen, er sei dann wie ferngesteuert, das sei nicht wirklich er. Hat er echt keine Kontrolle, muss ich das akzeptieren, wenn ich mit ihm leben will?

Doris (26)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Doris!

Wir nehmen wahr, dass Ihnen Ihre Beziehung wichtig ist und Sie nach Rat und Lösungen suchen. Das spricht sehr für Sie.

Als Paartherapeuten sehen wir immer wieder Paare in emotionalen Ausnahmesituationen und wahr ist, dass hin und wieder eine Situation eskaliert und jemand sich „wie ferngesteuert“ oder „neben sich stehend“ fühlt, aber: Es ist ganz wichtig, nicht einfach das Unbewusste zur unbekannteren Macht über unser Benehmen zu erklären. Das Unbewusste darf nicht als Entschuldigung und Ausrede für kränkendes Verhalten hergenommen werden und natürlich schon überhaupt nicht für irgendeine Form von Gewalt. Die Verantwortung für das eigene Handeln hat jeder Mensch selbst, nicht irgendein unbegreifliches Unbewusstes.

Sie haben keinen Grund zu akzeptieren, dass Ihr Partner „ferngesteuert zu sein“ ins Feld führt, um Verhalten, das verletzt, generell zu rechtfertigen. Wenn eine Streitsituation, in der etwas Unbedachtes gesagt wird, vorbei ist, wenn wieder Ruhe und Sicherheit eingekehrt sind, dann ist es Zeit, miteinander zu sprechen. Auszusprechen, was wen verletzt hat, zu hören, was der „Stachel“, der Auslöser, war – und zu sagen, dass einem das Gesagte leidtut.

Unabhängig davon, wie viel Bereitschaft zu Aussprachen und Versöhnung Ihr Partner mitbringt, ist zudem wichtig, dass Sie gut auf sich selbst schauen, selbstfürsorglich agieren, Grenzen setzen, sich selbst Gutes tun. Es geht dabei um Ihr Wohlbefinden, aber auch darum, dass Ihr Partner und Ihr Umfeld Sie und Ihre Bedürfnisse ernst genug nehmen, um mit Ihnen fürsorglich umzugehen. Setzen Sie klare Signale und Grenzen, bleiben Sie wachsam und immer sich selbst treu! Wir wünschen Ihnen das Beste dafür.

Muss es immer ein „Ich liebe dich“ sein?

Liebeserklärungen bedürfen nicht immer großer Worte. Vielmehr gibt es mehrere Sprachen der Liebe, um Zuneigung auszudrücken.

Von Teresa Guggenberger

Paare haben ihre ganz eigenen Wege, ihrer Liebe Ausdruck zu verleihen

ADOBE STOCK



Das erste „Ich liebe dich“ wird am Beginn einer neuen Beziehung oft schon hart herbeigesehnt – nicht zuletzt, weil uns Filme, Serien und Bücher immer wieder vorleben wollen, wie wichtig es ist, diesen Schritt zu tun. Ist man allerdings schon länger in einer Beziehung, wird einem klar: Das erste Mal ist in diesem Fall gar nicht so wichtig wie das Danach. Denn immerhin braucht der Mensch grundsätzlich Bestätigung. Und in einer Partnerschaft bedeutet das, dass man spüren möchte, geliebt zu werden.

So kommt es vor, dass es für Verwirrung und viel-

leicht sogar Streit sorgen kann, wenn einer der beiden das Gefühl hat, der andere sage einem nicht oft genug, wie sehr er oder sie verliebt sei. Doch Liebesbeweise müssen nicht immer große Gesten sein und sie müssen schon gar nicht immer durch ein mündliches Bekenntnis stattfinden. Denn Menschen haben viele verschiedene Arten für sich entdeckt, ihre Liebe auszudrücken.

Nicht alle Menschen sind dabei gleich. Jeder hat bestimmte Vorlieben, was das Erhalten und auch das Geben von Liebesbekundungen angeht. Der Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman

hat sich intensiv damit auseinandergesetzt, wie man als Paar erfolgreich kommunizieren kann – auch seine Liebe. Sein Ergebnis: Laut Chapman gibt es fünf „Love Languages“ – also fünf unterschiedliche Sprachen der Liebe. Dass jeder Mensch nur eine dieser Sprachen spricht, ist unwahrscheinlich. Jedoch ist es durchaus sinnvoll, zu erkunden, wie sich die Partnerin bzw. der Partner am liebsten ausdrückt und auf welche Art beim Gegenüber die Liebesbotschaft am besten ankommt.

1 Bestätigung. Hierbei ist es wichtig, der Partnerin oder dem Partner zu zeigen,

dass er oder sie gesehen wird. Das heißt, man sollte große wie kleine Erfolge gemeinsam feiern. Aber auch die Beiträge zur Beziehung sollten wertgeschätzt werden. Etwa, indem man dem anderen sagt: „Danke, dass du für mich da bist und mich unterstützt.“ Lob und Anerkennung sind also zentral, um auf diese Weise seine Zuwendung auszudrücken.

2 Quality Time. Bei diesem Ausdruck der Liebe heißt es vor allem: Nimm dir Zeit! Dabei geht es darum, Stunden zu zweit zu verbringen – ohne Freunde, Bekannte, Familie oder Kinder. Dafür müssen keine großen Events geplant werden. Viel-

mehr ist zentral, einfach Zeit fürs Kuschneln, Küssen und Reden zu haben. Auch ein gemeinsames Essen, ein gemütlicher Fernsehabend oder Ähnliches kann Zuwendung zum Ausdruck bringen. Menschen, denen diese Sprache der Liebe wichtig ist, bringen dabei hundert Prozent ihrer Aufmerksamkeit ein – und erwarten das auch von ihrem Gegenüber. Ständig das Handy zu checken, wäre also ein No-Go.

3 Aufmerksamkeiten. Damit sind in erster Linie Geschenke gemeint, die nicht unbedingt einen besonderen Anlass brauchen. Teure und aufwendige Investitionen müssen es nicht sein.

Viel mehr geht es darum, seiner Partnerin oder seinem Partner etwas mitzubringen, einfach, weil man weiß, dass es ihr oder ihm Freude bereitet. Das kann eine Tafel der Lieblingsschokolade sein, aber auch der langersehnte neue Kriminalroman oder einfach etwas Selbstgemachtes. Dabei spielen auch die Freude am Überraschen und am Überraschtwerden eine zentrale Rolle.

4 Hilfsbereitschaft. Unter die Arme greifen: Jeder braucht immer wieder einmal Hilfe und Unterstützung. Menschen, für die Hilfsbereitschaft eine Sprache der Liebe ist, fühlen sich wertgeschätzt, wenn sie ihr Gegenüber nicht von sich aus um Hilfe bitten müssen, sondern einfach erkannt wird, wo es gerade anzupacken gilt. Das können auch kleine Gesten sein: Etwa, wenn man der Partnerin die Hausarbeit abnimmt, wenn sie gerade Stress im Beruf hat. Oder das Kochen übernehmen, wenn der Partner noch einige Erledigungen hinter sich bringen muss.

5 Zärtlichkeit. Wem Zärtlichkeit wichtig ist, dem tut eine Umarmung gut. Sehr gut sogar – meist mehr als liebe Worte. Menschen, die sich gerne durch körperliche Nähe ausdrücken, machen das gerne durch Kuschneln, Streicheln oder auch Sex. Zu einer glücklichen Beziehung zählt für sie regelmäßiger Körperkontakt. Das beginnt oft schon bei Kleinigkeiten, wie dem Händchenhalten bei einem Spaziergang oder einem Abschiedskuss, wenn einer der beiden das Haus verlässt.