

# Harmonischer Austausch



Schlechte Kommunikation in der Partnerschaft kann die Liebe schleichend zerstören. Wie lassen sich Missverständnisse und Konflikte überwinden?

**W**enn Amors Pfeil uns mitten ins Herz trifft und uns in den Bann eines scheinbar unwiderstehlichen Menschen zieht, können romantische Gefühle den Verstand vernebeln. „Im Rausch der Verliebtheit haben unrealistische Bilder viel Platz, weil das Kritikzentrum im Gehirn ausgeschaltet ist. Die Vorstellungen, die man sich vom Partner, der Partnerin macht, sind eher unbewusste als bewusste. Es kann passieren, dass wir auf diese Weise einen Partner wählen, der überhaupt nicht zu uns passt“, erklären die Wiener Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel. Wenn die erste Verliebtheit verfliegen ist, bricht eine neue Phase der Beziehung an. An die Stelle des Feuerwerks vergänglicher Emotionen treten Vertrauen, beständige Liebe und ein Gefühl der Geborgenheit. In dieser Zeit können sich erste Gefühle der Ernüchterung oder auch Enttäuschung über das Wesen des Partners einstellen, was diese Phase besonders anfällig für Konflikte und Trennungen macht. Damit das Fundament der Liebe langfristig Bestand hat, ist wertschätzende Kommunikation und ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis nötig. Die meisten Beziehungskonflikte würden von vergangenen Erfahrungen beeinflusst, erklärt Sabine Bösel: „Das Verhältnis ist in etwa 90:10. Nur rund zehn Prozent sind dem aktuellen Anlass zuzuordnen. Die restlichen neunzig Prozent lassen uns oft überreagieren. Dieser riesige Teil stammt aus der Vergangenheit, und vieles sogar noch aus der Kindheit.“ Roland Bösel ergänzt: „Es hilft, zu wissen, was man selbst als Kindheitsthema mitgebracht hat. Also sich bewusst zu sein, woher man kommt und was man aufgrund seiner Erziehung und Sozialisierung weiterschleppt. Und es geht darum, den Partner, die Partnerin dabei als Verbündeten bzw. Verbündete zu erleben.“ Eine Strategie, um konflikthafte Situationen zu entschärfen, sei die offene und ehrliche Kommunikation mit dem Partner. „Wir sollten unserem Gegenüber klar sagen können, wo wir unsere wunden Punkte haben und ihn oder sie bitten, nicht genau da so stark draufzudrücken.“



Damit die Liebe langfristig Bestand hat, ist wertschätzende Kommunikation nötig.

## WERTSCHÄTZUNG



In Beziehungen streben wir danach, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Dazu zählen unter anderem, sich sicher zu fühlen, wertgeschätzt zu werden und eine emotionale Verbindung zu spüren. Nimmt sich ein Paar zu wenig Zeit, miteinander zu reden, werden diese grundlegenden Bedürfnisse nur unzulänglich befriedigt. Es kann der Eindruck entstehen, vom Partner bzw. der Partnerin nicht „gehört“ zu werden und für ihn oder sie zu wenig Bedeutung zu haben. Besonders stressreiche Zeiten wie die Geburt eines Kindes, die Einmischung eines Elternteils in die Beziehung oder der gemeinsame Hausbau belasten die Beziehung. In hektischen Zeiten werde zu wenig miteinander geredet, sagt Sabine Bösel: „In Phasen mit viel Stress, Druck und langen To-do-Listen reden wir mehr mit uns selbst als mit dem Partner. Häufig sagen wir gar nichts mehr, um irgendwie weiter zu funktionieren. Dabei wäre genau dann das Reden hilfreich, um herauszufinden, wie es dem anderen geht und was er tut, um bestmöglich mit den eigenen Stressfaktoren umzugehen.“ Warum in der Partnerschaft zu wenig kommuniziert wird, kann auch daran liegen, dass einer der Partner sich nicht verletzlich zeigen will oder sich angewöhnt hat, Pro-

## BUCHTIPP



Sabine und Roland Bösel  
**LIEBE, WIE GEHT'S?**

Das Buch bietet 52 Anregungen für gelingende Beziehungen. Es sind Impulse und Denkanstöße, um die immer wiederkehrenden Ärgernisse des Alltags aufzulösen, aus Konflikten nachhaltig zu lernen, Schrullen und eingefahrene Verhaltensmuster zu verändern, sodass Krisen, Trennungen und Kontaktabbrüche gar nicht erst entstehen müssen. Sabine und Roland Bösel schöpfen aus ihrem großen Erfahrungsschatz in der Paartherapie und machen Lust darauf, die eigenen Beziehungen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten.

ISBN: 978-3-701506286





Sabine und Reinhard Bösel, Paartherapeuten

## „Unstimmigkeiten nicht bagatellisieren“

### Wie können Paare ihre Beziehung pflegen bzw. verbessern?

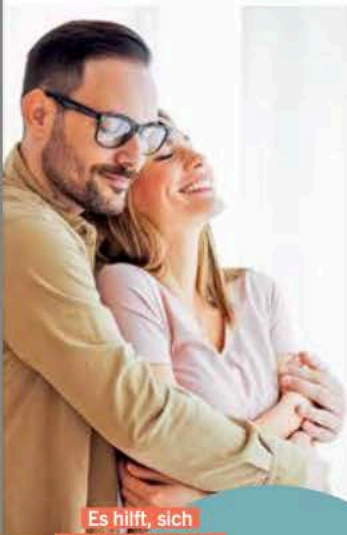
**Roland Bösel:** Paare tun tendenziell wenig für ihre Beziehung. Mittlerweile gibt es aber Paare, die ein- oder zweimal im Jahr prophylaktisch und ohne Krise zu uns kommen, etwa zu einem Paarseminar. Wichtig ist, sich einzugestehen, dass ein Konflikt da ist und die Unstimmigkeiten nicht zu bagatellisieren. Statt zu sagen: „Wir haben eh kein Problem“, sollten Paare lieber mehr in die Kommunikation gehen. Es ist hilfreich, sich als Paar Rituale zu schaffen und diese zu fixen Gewohnheiten werden zu lassen. Das können ganz bestimmte Zeitfenster sein, etwa wie jeden Donnerstagabend.

### Wie können Beziehungsstreitigkeiten entschärft werden?

**Sabine Bösel:** Sorgen machen wir uns besonders dann, wenn Paare gar nicht mehr streiten. Streitigkeiten sind an sich nichts Schlimmes. Es wäre keine gute Strategie, das Streiten zu verhindern. Doch jeder Streit sollte sich auf das beziehen, worum es tatsächlich gerade geht, und zwar in der Gegenwart. Schädlich ist es hingegen, beim Streit die letzten zehn Streits und deren Anlässe wieder auszupacken. Ein Thema auszustreiten und am Ende eine kreative Lösung zu finden, funktioniert gut. Es ist hilfreich, ein 5:1-Verhältnis einzuhalten. Das bedeutet, sich für jeden Wutausbruch fünf nette Aufmerksamkeiten für das Gegenüber einfallen zu lassen.

### Wie sieht das ideale Beziehungsgespräch aus?

**Roland Bösel:** Wir empfehlen, für ein Beziehungsgespräch die Imago-Technik zu verwenden, das Dialogisieren. Es mag anfangs ungewohnt sein, zu spiegeln, also zu wiederholen, was der oder die andere sagt. Aber wir lernen dabei, dass wir einander oft nicht verstehen, obwohl wir glauben, „eh alles gehört“ zu haben. Wir haben mit diesen Dialogen über viele Jahre und mit hunderten Paaren sehr, sehr gute Erfahrungen gemacht. Es hilft, einander wirklich zu entdecken und sich daran zu erinnern, dass der Partner, die Partnerin ein eigenständiges Individuum ist und nicht eine Filiale von einem selbst. Als Grundlage für Beziehungsgespräche eignet sich auch, gemeinsam einen Beziehungsratgeber zu lesen und sich darüber auszutauschen. ■



bleme und Sorgen mit sich selbst auszumachen. Und selbst wenn in einer Beziehung viel geredet werde, müsse das nicht unbedingt ein positives Zeichen sein, schreibt das Therapeutenpaar in ihrem Buch „Liebe, wie geht's?“. „Es ist nicht die Menge des Gesprochenen, die zählt, sondern die Qualität des Zuhörens und die Bereitschaft, sich zumindest für eine Weile ganz im Land des anderen umzuschauen.“

### AUGENKONTAKT

Werden verletzende Verhaltensweisen beibehalten, können sich Kränkungen und Unzufriedenheit in eine tickende Zeitbombe verwandeln und in einen heftigen Streit münden. Schaukeln sich die negativen Emotionen hoch, werden dem Partner oft verletzende Worte an den Kopf geworfen, die später oft bereut, aber nicht mehr zurückgenommen werden können. Damit die Gefühle nicht weiter aufschäumen, ist ein Rückzug sinnvoll. Es ist ratsam, das Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, an dem beide Partner ruhiger und weniger aufgewühlt sind. Der Körper benötigt mindestens zwanzig Minuten, bis sich das Stresshormon Adrenalin wieder abbaut. Roland Bösel: „Oft gelingt es erst am Ende des Tages oder am nächsten Tag, einander Fragen über das Streitthema zu stellen – etwa was den anderen in diesem Moment so aufgewühlt hat.“ Ist der Beziehungsstreit eskaliert, versuchen manche Paare, den Konflikt schriftlich

zu bereinigen. Das sei meist der falsche Weg, so das Therapeutenpaar: „Wir beobachten in unserer Praxis oft, dass Paare in einer Krise die Eskalationsschraube nur noch verstärken, wenn sie schriftlich kommunizieren. Krisen sind gekennzeichnet durch ein hohes Maß an Emotionen. Diese so in einen Text zu verpacken, dass sie vom Gegenüber genau so verstanden werden, wie sie gemeint sind, ist kaum möglich. Emotionen brauchen den direkten Austausch mit Augenkontakt.“

### MITEINANDER REDEN

Als Ausweg aus der kommunikativen Sackgasse sehen die Therapeuten das „Spiegeln“ des Partners. Bei dieser Kommunikationstechnik wird wiederholt, was der oder die andere gesagt hat. Die andere Person fühlt sich dadurch besser wahrgenommen und mögliche Missverständnisse können erst gar nicht aufkommen. „Unserer Erfahrung nach ist für eine Beziehung viel gewonnen, wenn sich ein Paar ein- oder zweimal am Tag je zehn Minuten zusammensetzt, um bewusst miteinander zu reden. Zuerst redet ein Part fünf Minuten. Der andere hört einfach nur zu, ohne zu kommentieren und ohne Ratschläge zu geben. Der zuhörende Part kann das Gesagte zusätzlich spiegeln. Dann werden die Rollen getauscht.“ Selbst wenn sich ein Paar nur zwei Minuten gegenüber sitzt und dabei den Augenkontakt hält, verändere das schon vieles zum Positiven, ist Roland Bösel überzeugt. „Frei nach dem Psychoanalytiker Erich Fromm gilt: Liebe ist kein Zustand, sondern eine Aktivität.“

JACQUELINE KACETL ■

Es hilft, sich daran zu erinnern, dass der Partner, die Partnerin ein eigenständiges Individuum ist.

