

RETTEN SIE IHRE PAARBEZIEHUNG

*Gesprächskompetenz,
um das Miteinander
zu erneuern und zu erhalten*

Robin Ticic und Bruce Ecker

Illustrationen von Leonie Schwettmann

Übersetzung von Isolde Seidel

Erstausgabe 2019
vom Coherence Psychology Institute, LLC

<https://www.coherencetherapy.org/>
<https://www.coherenceinaction.com/>

Email: coupleshandbook@coherenceinstitute.org

© 2019 Robin Ticic & Bruce Ecker. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Handbuch ist als ein Leitfaden für Paare gedacht, nicht als Ersatz für direkte therapeutische oder medizinische Unterstützung. Alle Vorschläge beruhen auf Informationen, die nach bestem Wissen der Autoren korrekt sind. Die Autoren übernehmen keine Garantie und keine direkte oder indirekte Haftung im Zusammenhang mit der Anwendung dieser Informationen.

ISBN: 978-3-9821098-3-1 (pdf)

INHALT

EINFÜHRUNG:

DER BEDARF AN BEZIEHUNGSKOMPETENZ IN PARTNERSCHAFTEN

FÄHIGKEIT 1. ZUHÖREN

FÄHIGKEIT 2. ZUHÖREN UND ZUR KENNTNIS NEHMEN

FÄHIGKEIT 3. ZUHÖREN UND ZURÜCKSPIEGELN

FÄHIGKEIT 4. EMPATHIE AUSDRÜCKEN

FÄHIGKEIT 5. UNTERBRECHEN, FALLS NÖTIG, ABER RESPEKTVOLL

FÄHIGKEIT 6. DIE FORMULIERUNG „JA, ABER ...“ VERMEIDEN

FÄHIGKEIT 7. BEI BEDARF ZUR KLARSTELLUNG AUFFORDERN

FÄHIGKEIT 8. VERSUCHEN SIE NICHT, DAS PROBLEM IHRER PARTNERIN
/ IHRES PARTNERS ZU LÖSEN

FÄHIGKEIT 9. SICH ENTSCHULDIGEN ODER UM EINE ENTSCHULDIGUNG
BITTEN

FÄHIGKEIT 10. IHRE MOMENTANE FÄHIGKEIT „ZUZUHÖREN“
ÜBERPRÜFEN

FÄHIGKEIT 11. ERTRAGEN SIE KEIN ZUVIEL – BITTEN SIE UM EINE
ANDERE FORMULIERUNG, DAMIT SIE DIE BOTSCHAFT
AUFNEHMEN KÖNNEN

FÄHIGKEIT 12. EIN WEITERES GESPRÄCH VORSEHEN, BEVOR SIE SICH
AUSKLINKEN

FAZIT: AKTIV NÄHE PFLEGEN

ZUSAMMENFASSUNGSTABELLE

EINFÜHRUNG DER BEDARF AN BEZIEHUNGSKOMPETENZ IN PARTNERSCHAFTEN

So oft stellen beide Partner in einer Paarbeziehung fest, dass sie sich nach dem befriedigenden Miteinander sehnen, das sie früher einmal genossen haben. In der Zwischenzeit drängen problematische Interaktionen die anfängliche Freude aneinander in den Hintergrund und nähren eine wachsende Unzufriedenheit.

Sehr häufig bleiben Paare in dieser Unzufriedenheit stecken, weil sie beim Thema emotionale Nähe unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen haben. Ist das *Ihr* Dilemma? Vielleicht sehnt sich einer von Ihnen nach einer Art von Verbindung, die aber nicht zustande kommt ... und der andere versteht möglicherweise nicht, was fehlt. Oder einer von Ihnen gibt sich nach bestem Wissen alle Mühe und hat das Gefühl, der andere sieht oder erkennt das einfach nicht. Lebenserfahrungen in Bezug auf Nähe und emotionale Intimität unterscheiden sich stark, und diese Unterschiede nehmen schon sehr früh in unserem Leben ihren Anfang. Auch wenn es bei der Nähe zu einem anderen Menschen kein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt, gibt es sehr wohl einige Grundfähigkeiten, mit denen sich Paare leichter dabei abstimmen können, emotionale Intimität zu geben, zu empfangen und zu fördern.

Dieser kurze, aber wirksame Leitfaden richtet sich speziell an Paare, die mit emotionaler Nähe weniger vertraut sind. Schwierigkeiten in einer Beziehung entstehen in der Regel nicht dadurch, dass *ein* Partner allein verantwortlich ist, vielmehr tragen *beide* dazu bei. Dennoch haben wir in vielen Jahren beruflicher und persönlicher Erfahrung festgestellt, dass Partner, die sich anfangs mit emotionaler Intimität unwohl fühlen, diese einfachen hier beschriebenen Fähigkeiten anwenden können, um die Wichtigkeit und den Wert der emotionalen Seite einer Beziehung zu entdecken. Und Partner, die sich mit emotionaler Nähe bereits wohlfühlen, können ihre Fähigkeiten weiter verbessern.

Wenn Sie sich mit diesen spezifischen Fähigkeiten vertraut machen, finden Sie vielleicht durchaus Möglichkeiten, wie Sie nicht nur allein, sondern zusammen, gemeinsam daran arbeiten können. Daraus könnten sich kaskadenartig willkommene Auswirkungen entwickeln und breitmachen und die Zufriedenheit in Ihrer Paarbeziehung fördern. Idealerweise nutzen Sie dieses Handbuch beide.

In diesem Leitfaden zur Entwicklung von Fähigkeiten teilen wir Ihnen die wichtigsten unmittelbaren Schritte mit, die *Sie* unternehmen können, um die einfache, aber häufig vernachlässigte Kommunikations- und Zuhörkompetenz zu verbessern, die eine zunehmend problematische Paarbeziehung retten kann. Denn wenn eine Beziehung endet, weil diese Grundfähigkeiten fehlen, dann ist das wie Ertrinken in knöcheltiefem Wasser – und mit den richtigen Schritten lässt sich das so leicht vermeiden. Diese sind nicht schwer, wenn Sie sie kennen. Und wir prophezeien Ihnen, was Sie in der lohnenden Welt der emotionalen Kommunikation finden werden, wird Sie angenehm überraschen.

Klingt einer der folgenden Sätze vertraut oder kommt er Ihnen bekannt vor? Haben Sie solche von Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner gehört oder sie ihr/ihm gesagt? Das sind die typischerweise von jemandem in einer Beziehung geäußerte Hilferufe, der sich mehr emotionale Intimität und Verbindung wünscht:

- Du hörst mir nicht zu. Ich spreche über meine *Gefühle*. Du scheinst meine Gefühle überhaupt nicht *wahrzunehmen*.
- Du sprichst mit mir auch nie über *Deine* Gefühle, und deshalb fühle ich mich außen vor und weiß überhaupt nicht, was wirklich in dir vorgeht. Es kommt mir so vor, als würdest du dich mit deinem „Zeug“ allein auseinandersetzen – ja sogar deine eigenen Themen völlig ignorieren.
- Wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, kannst du die Dinge nicht konstruktiv kommunizieren oder diskutieren.
- Beim Sex verstehst du meine Signale nicht, was für mich stimmig ist und was nicht.
- Anscheinend verstehst du nicht, dass ich das Gefühl haben muss, dass wir eine gute emotionale Verbindung haben, bevor ich irgendein Verlangen nach sexueller Intimität mit dir haben kann. Für mich ist unsere *ganze Partnerschaft* das Vorspiel. Doch du brauchst anscheinend erst den körperlichen Teil, um zum emotionalen Teil zu kommen. Darum befinden wir uns da in einem ständigen Teufelskreis.
- Du entscheidest Dinge, die uns beide betreffen, ohne mich in den Entscheidungsprozess einzubinden.
- Du bist nicht genügend in den Familienalltag eingebunden; der fühlt sich nicht wie Teamwork an. Wir sind zusammen, aber getrennt; und bei all dem fühle ich mich allein.
- Du glaubst, alle Antworten zu haben – und du gibst sie, auch wenn ich nicht nach Antworten oder um Rat frage.

Der Partner, an den diese Vorwürfe gerichtet sind – und der vielleicht weniger an emotionale Intimität und Verbindung gewöhnt ist – wird dadurch gewöhnlich vor den Kopf gestoßen und reagiert möglicherweise auf eine der folgenden Arten. Klingt irgendeiner der Sätze vertraut oder kommt er Ihnen bekannt vor?

- Ich fühle mich dafür verantwortlich, dich glücklich zu machen, aber ich habe keine Ahnung, wie ich das machen soll. Ich weiß einfach nicht, wie ich dich *jemals* verstehen soll.
- Ich fühle mich nicht wertgeschätzt; ich bin nie gut genug. Du kritisierst mich nur, obwohl ich mir solche Mühe gebe. Anscheinend schätzt du überhaupt nicht wert, was ich *schon* alles tue, in Ordnung bringe und biete.
- Du zerrst die alten Unstimmigkeiten wieder hervor, die wir immer wieder durchgekaut haben. Ich habe sie erklärt und mich entschuldigt, aber du lässt sie mich einfach nicht vergessen.
- Du willst nicht oft genug Sex und du verstehst nicht, wie dringend ich ihn will und brauche – nicht nur körperlich, sondern auch, um mich verbunden und begehrt zu fühlen.
- Du bist nicht mehr romantisch mit mir. Ich bin verwirrt und enttäuscht.
- Unser Umgang miteinander ist ernst und problematisch geworden. Es macht nicht mehr so viel Spaß wie früher; und ich verstehe nicht, was schiefgegangen ist und warum du so unzufrieden bist.
- Ich empfinde Zusammengehörigkeit schon, wenn wir beide zu Hause sind, aber das reicht dir nicht.
- Die Kinder und deine Eltern und sogar die Tiere sind dir wichtiger als ich.
- Du wirfst mir vor, ich nehme mir nicht genügend Zeit für Gespräche. Aber wie sollen wir reden, wenn die Kinder ständig Aufmerksamkeit brauchen ... oder die Arbeitsanforderungen gnadenlos sind ... oder es spät abends ist, wenn ich erschöpft bin und dir vielleicht nicht mehr meine ganze Aufmerksamkeit schenken kann?

Falls irgendeines der genannten Dilemmata in Ihrer Partnerschaft schon aufgetreten ist, dann ist dieses praktische Handbuch für Sie.

Lassen Sie sich von der Einfachheit dieses Büchleins nicht täuschen! Es ist ein einzigartiger Extrakt wirkungsvollen Wissens, wie emotionale Verbundenheit und emotionale Kommunikation funktionieren – Wissen, das Sie leicht nutzen können, um in Ihrer länger bestehenden Partnerschaft bereichernde Anpassungen vorzunehmen.

Wenn Sie bereit sind, die hier beschriebenen Fähigkeiten auszuprobieren und sich anzueignen – vielleicht nachdem Sie alle durchgelesen haben –, empfehlen wir, sich jeweils auf eine Fähigkeit zu konzentrieren, sie gründlich zu verinnerlichen und dann in Ihrem eigenen Tempo zu anderen Fähigkeiten weiterzugehen.

Jeder Schritt, den Sie unternehmen, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Neue Fähigkeiten fühlen sich erst unnatürlich an, doch bei kontinuierlichem Anwenden werden sie natürlich. Am wichtigsten ist, dass Sie sich darum bemühen. Hierbei geht es nicht darum, dass Sie Ihr Wesen verändern, sondern darum, zusätzliche Fähigkeiten zu entwickeln.

Wenn Sie mit diesen vertrauter werden, werden Sie nach und nach die tiefe emotionale Logik erkennen und wertschätzen, die dem Handeln, Fühlen und Denken der Menschen innewohnt. Klingt „emotionale Logik“ für Sie wie ein Widerspruch in sich? Sie werden erkennen, dass das überhaupt kein Widerspruch ist.

Unser emotionales System ist kohärent – das heißt, es hat eine ihm zugrunde liegende Intelligenz und Logik. Wenn Sie nach und nach einen Einblick in diese Logik gewinnen, werden Ihnen die Emotionen und das Verhalten Ihrer Partnerin kein Rätsel mehr sein – genauso wenig wie Ihre eigenen Emotionen und Ihr eigenes Verhalten!

Ein Hinweis zur Sprache

Die Person, die sich mehr emotionale Nähe wünscht, könnte ein „Er“ oder eine „Sie“ sein oder jemand, der sich anders identifiziert. Wir versuchen (im englischen Original; Anm. d. Ü.), gender-neutral zu formulieren, indem wir kombinierte Fürwörter wie „s/he“ verwenden, wenn wir uns auf die Partnerin/den Partner des oder der Lesenden beziehen. Unsere Absicht ist, das gesamte Spektrum der Gender-Möglichkeiten abzudecken. Gleichzeitig lehrt uns unsere Erfahrung mit Paaren, dass sehr häufig „sie“ größere emotionale Intimität sucht und „er“ mit dieser Art der Verbindung weniger vertraut ist. Deshalb verwenden wir Fürwörter, die diese häufige Konstellation am Beispiel des Paares im gesamten Handbuch widerspiegeln. Wir bitten Sie, gedanklich die Fürwörter an Ihre Situation anzupassen, denn dieses Handbuch ist so konzipiert, dass *alle* Menschen diese Fähigkeiten in *allen* Formen von Paarbeziehungen anwenden können. (In der deutschen Übersetzung wird zur leichteren Lesbarkeit von einem männlichen Leser mit einer weiblichen Partnerin ausgegangen. Selbstverständlich sind auch hier alle anderen Formen von Paarbeziehungen mit eingeschlossen; Anm. d. Ü.)

FÄHIGKEIT 1. ZUHÖREN



Das bedeutet: Nähe in einer Partnerschaft beruht vor allem darauf, Ihrer Partnerin – so gut Sie können – Ihre ganze Aufmerksamkeit zu widmen, wenn sie Ihnen von wichtigen persönlichen Dingen erzählt, ohne dass Sie sich ablenken lassen oder „Multitasking“ betreiben, indem Sie etwa nebenbei auf Ihr Telefon oder in eine Zeitschrift schießen, während Ihre Partnerin spricht.

Darum ist das wichtig: Dass Ihre Partnerin Ihre ungeteilte, einfühlsame Aufmerksamkeit und Ihr einfühlsames Verständnis spürt, während Sie ihr zuhören, ist das Herzstück emotionaler Verbindung. Das vermittelt: „Du bist mir wirklich wichtig.“ Natürlich sollte das ein Prozess in beide Richtungen sein. *Sie beide* haben dieses Grundbedürfnis nach Aufmerksamkeit und Verständnis vom anderen, wenn auch vielleicht in unterschiedlichem Maß und auf unterschiedliche Art. *Gesehen* und *gehört* zu werden, ist ein universales menschliches Grundbedürfnis.

Qualitativ hochwertige persönliche Aufmerksamkeit ist *das* Band – Herz und Seele einer Verbindung. Aus dem Gefühl von Nähe und Verbindung entwickeln sich in einer Partnerschaft insbesondere Sicherheit, Vertrauen, Wärme, Freude, Bereicherung und Intimität.

So geht's: Stellen Sie Blickkontakt her und hören Sie mit voller Aufmerksamkeit zu, mit der aktiven Absicht, nur zuzuhören und aufzunehmen, was Ihre Partnerin im Moment sagt und was ihr das bedeutet, ohne dass Sie es

jetzt unbedingt vollkommen verstehen. Wenn Sie in diesem Stadium ruhig zuhören, ist das in Ordnung.

Das Beispiel im Kasten veranschaulicht diese Fähigkeit – und dem beschriebenen Paar werden Sie bei allen weiteren Fähigkeiten wieder begegnen. Hier sehen wir, wie dieses Paar in einen von Anspannung gekennzeichneten, aber nicht ungewöhnlichen Wortwechsel gerät.

Es ist Samstagvormittag. Alex liest am Frühstückstisch die Zeitung und seine Partnerin Chris spricht ihn an: „Ich muss etwas sagen. Du trägst einfach bei den Kindern und im Haushalt nicht deinen Teil bei, und das regt mich ziemlich auf.“

Als Reaktion schaut Alex Chris direkt an, damit sie weiß, dass er sich mit ihr verbindet und bereit ist, etwas zu hören, was ihr eindeutig wichtig ist, auch wenn das für ihn unbequem ist.

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Sie merken in dem Beispiel oben vielleicht sofort, wie verlockend oder selbstverständlich es sich anfühlen kann, irgendwie *anders* zu reagieren als mit bloßem Zuhören. Vielleicht können Sie Ihrem Gefühl nach, aus dem einen oder anderen Grund, nicht richtig zuhören, wenn Sie sich etwa in die Enge gedrängt, entmutigt oder schlicht übermüdet fühlen. Das kommt natürlich manchmal vor. In den Fähigkeiten 10 und 12 weiter unten unterstützen wir Sie darin, wie Sie diese Situation handhaben können, wenn sie auftritt. Gehen wir jedoch für den Moment davon aus, dass Sie aufmerksam zuhören *können*.

FÄHIGKET 2. ZUHÖREN UND ZUR KENNNTNIS NEHMEN



Das bedeutet: Hier geht es darum, Ihre Partnerin wissen zu lassen, dass Sie tatsächlich „auf Empfang eingestellt sind“ und *registrieren*, was sie Ihnen sagt.

Darum ist das wichtig: Um sich mit Ihnen verbunden zu fühlen, muss sie wissen, dass Sie ihre Worte aufnehmen und darüber nachdenken, nicht nur den Klang ihrer Stimme hören und darauf warten, dass die Kommunikation endet.

So geht's: Geben Sie regelmäßig einfache verbale und nonverbale Bestätigungen, wie sie Ihnen ganz natürlich in den Sinn kommen, als Ausdruck Ihrer aktiven Aufmerksamkeit, indem Sie etwa sagen: „Ich verstehe“, oder nicken und dabei Blickkontakt halten.

Als Chris Alex genauer schildert, was alles auf ihren Schultern lastet, erkennt Alex immer deutlicher, was Chris ihm sagt, und teilt ihr mit: „Oh, ... ich verstehe, ..., mir war nicht klar, dass du das so empfindest.“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Wenn Sie die Botschaft Ihrer Partnerin vollkommen in sich aufnehmen, dann setzen in Ihnen wahrscheinlich Ihre eigenen Reaktionen ein. Das ist selbstverständlich normal und natürlich. Wichtig ist hier, bewusst wahrzunehmen, dass Sie Ihre eigenen Reaktionen *haben* – die mitunter intensiv sein können –, und sich selbst zu fragen, ob Sie Ihre Reaktionen bis später aufschieben und zumindest für den Moment sicherstellen können, so dass Ihre Partnerin sich gehört fühlt. Und wieder gehen wir für den Moment davon aus, dass Sie durchaus zuhören und zur Kenntnis nehmen können, was Sie gerade von Ihrer Partnerin hören. Falls nicht, helfen Ihnen die Fähigkeiten 10 und 12 weiter.

FÄHIGKEIT 3. ZUHÖREN UND ZURÜCKSPIEGELN



Darum ist das wichtig: Sie muss wissen, dass Sie damit beschäftigt sind, das Gehörte zu *verstehen*. Wenn Sie nur dasitzen und es schweigend „kاپieren“, fühlt sich Ihr Gegenüber nicht zwangsläufig gehört. Allzu langes Zuhören in Schweigen kann wie mangelndes Interesse an dem, was er Ihnen erzählt, wirken.

Besonders in langjährigen Beziehungen ist es wichtig, die Annahme zu vermeiden, Sie wissen und verstehen bereits, was Ihre Partnerin Ihnen mitteilt. Sicher können Sie nur sein, indem Sie diese Feedbackschleife erzeugen.

So geht's: Wiederholen Sie kurz die wichtigsten Aspekte der Botschaft Ihrer Partnerin *in Ihren eigenen Worten*. Achten Sie darauf, sich sehr eng an das zu halten, was Sie von ihr hören und sehen. Lassen Sie dabei Ihre eigenen Interpretationen, Ausführungen und Annahmen so gut Sie können beiseite in dem Wissen, dass Sie wenig später drankommen und Ihre eigene Reaktion verbalisieren können.

In Ihrem Bestreben, Ihre Partnerin besser zu verstehen, funktionieren Aussagen im Allgemeinen besser als Fragen. Fragen vermitteln Menschen leicht das Gefühl, sie müssten gute Antworten geben, die sie oftmals nicht haben. Sagen Sie möglichst etwas wie: „Ich glaube, ich verstehe von dir ...“,

oder: „... es klingt, als ob du meinst ...“, oder: „Ich würde [...] gern besser verstehen.“ Solche Formulierungen beinhalten die indirekte Frage: „Verstehe ich es richtig?“, was zu weiterer Klarstellung ihrerseits auffordert, diese aber nicht verlangt.

Sich um Verständnis zu *bemühen*, ist der Löwenanteil dessen, dass Sie Ihrer Partnerin zeigen, dass sie Ihnen wirklich wichtig ist, und Sie deshalb wirklich an dem interessiert sind, was sie Ihnen sagt.

Chris sagt zu Alex: „Ich fühle mich allein gelassen mit der Verantwortung, mich um die Kinder zu kümmern und den Haushalt zu führen ... und es fühlt sich so an, als wärst du dabei nicht wirklich mit mir *zusammen*.“

Alex antwortet: „So wie ich es verstehe, geht es dir nicht nur darum, die Arbeit gerecht aufzuteilen, sondern auch um das Gefühl, dass wir dabei wirklich zusammen sind, was du *nicht* so empfindest. Das war mir bisher nicht klar.“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Genau in diesem Moment sind viele sehr versucht, sich zu verteidigen oder zu erklären, warum die Gefühle der *Partnerin* „verkehrt“ sind. Schauen Sie, ob Sie dennoch dabei bleiben können, nur zuzuhören und wirklich zu verstehen, was Sie über das Erleben *Ihrer Partnerin* hören. Denken Sie daran: Ihre Partnerin zu *verstehen*, bedeutet *nicht*, dass Sie mit ihr einer Meinung sind oder dass Sie selbst genauso empfinden. Das kann anfangs eine ziemliche Herausforderung darstellen. Die meisten Menschen stellen fest, dass gezieltes Üben notwendig ist. Haben Sie also Geduld mit sich.

FÄHIGKEIT 4. EMPATHIE AUSDRÜCKEN

Ich habe über das nachgedacht, was du mir gestern sagtest und habe den Eindruck, dass du dich wirklich verletzt fühlst.



Ja. Ich habe gehofft, dass du es merken würdest.



Das bedeutet: Empathie ausdrücken bedeutet, sich in die Position des anderen zu versetzen ..., darauf zu achten, was die andere Person gerade erlebt, und in gewissem Maß nachzuempfinden, was sie anscheinend fühlt. Ihr Mitgefühl zu *kommunizieren* heißt, ihr zu zeigen, dass Sie sich wirklich darauf einstimmen, was sie erlebt und fühlt und wie sie die Dinge versteht.

Die Kommunikation Ihrer Partnerin *inhaltlich* zu verstehen – die konkreten Worte –, ist überwiegend ein intellektuelles Bestreben. Ihre Gefühle *mitzuempfinden*, schafft eine emotionale Verbindung, die Ihnen eine gefühlte Wahrnehmung ihres subjektiven Erlebens vermittelt. Idealerweise sind Sie beide auf solchen Pfaden unterwegs. Sie müssen den *Inhalt* gut genug verstehen, um präzise mitfühlen zu können, wie Ihre Partnerin diesen Inhalt *erlebt*. Deshalb konzentrieren Sie sich in bestimmten Momenten auf den Inhalt und lenken Ihre Aufmerksamkeit dann zurück auf ihr subjektives Erleben. Mit etwas Übung wird dieser Wechsel in der Aufmerksamkeit eine natürliche Hin- und Herbewegung.

Darum ist das wichtig: Ihre Partnerin muss wissen, dass Sie einen Zugang zu ihrem Fühlen finden, oder dass Sie sich zumindest nach Kräften darum bemühen. *Häufig will oder muss Ihre Partnerin nur sehen, dass Ihnen wirklich daran liegt, ihre Erfahrung zu verstehen, um sich emotional mit Ihnen verbunden zu fühlen.* Ja, es ist so einfach! Sie brauchen nicht auszutüfteln, wie

Sie das Problem Ihrer Partnerin lösen können. Ja, ihr Problem zu lösen, schafft keine emotionale Verbindung (darüber später mehr), Mitfühlen sehr wohl.

Vielleicht betrachten Sie Emotionen manchmal als etwas Problematisches oder Chaotisches – etwas, was man besser meidet. Die extreme Gefühlsbetontheit mancher Menschen kann sicherlich schwierig und unangenehm sein. Sie ist jedoch nicht generell charakteristisch für die emotionale Ebene im menschlichen Leben, und Emotionen an sich sind nicht problematisch. Vielmehr sind sie ausgesprochen wichtig, um die partnerschaftliche Verbindung und das Leben in seiner ganzen Fülle *unmittelbar zu erfahren*. Die Emotionen eines Menschen gibt es nun einmal – sie *existieren* – und alle Versuche, sie zu ignorieren oder herunterzuspielen, werden sehr wahrscheinlich als Schuss nach hinten losgehen.

So geht's: Wenn Sie reagieren und zurückspiegeln, sagen Sie Ihrer Partnerin auch, was sie nach Ihrem Verständnis *fühlt und erlebt* – und warum ihr das wichtig ist – zusammen mit dem faktischen Inhalt, den Sie gerade anerkennen.

Chris sagt: „Es fühlt sich einfach nicht so an, als wären wir im Leben tatsächlich *zusammen*. Wir haben diese Familie miteinander gegründet, aber es fühlt sich mehr und mehr so an, als würden wir nur parallel nebeneinander herleben ... als hätten wir nur den Namen gemeinsam.“

Als Alex das hört, achtet er auf die Gefühle, die Chris zu haben scheint. Er teilt mit folgenden Worten sogar mit, was bei ihm ankommt, ohne dass sie es laut ausspricht: „Mir kommt es so vor, dass du dich nicht nur überarbeitet, sondern in Wirklichkeit fast im Stich gelassen fühlst ... als hätten wir das alles miteinander begonnen, aber jetzt musst du dich allein durchschlagen. Empfindest du es so?“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Zuhören, verstehen und mitfühlen kann sich anfangs wie eine große Herausforderung anfühlen. Wenn Sie sehen, wie glücklich Ihre Partnerin ist, dass sie sich stärker mit Ihnen verbunden fühlt – und ihre daraus resultierende Zufriedenheit mit *Ihnen* –, werden Sie spüren, dass sich die Mühe, die Sie das kostet, durchaus lohnt. Seien Sie sich auch bewusst, sie muss Sie als recht beständig und verlässlich erleben, echten emotionalen Kontakt aufrechtzuerhalten, bevor sie wirklich darauf zählen kann, dass dieser Kontakt regelmäßiger Bestandteil Ihres gemeinsamen Lebens ist, wie sie das braucht. Vertrauen erwächst aus Beständigkeit über einen längeren Zeitraum, deshalb bedeutet das, Sie

müssen dranbleiben! Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, dass es Zeit braucht, bis Ihre Partnerin Ihrer sich neu entwickelnden Fähigkeit zu emotionaler Kommunikation vertraut.

Als Alex in dieser Nacht versucht, körperlich mit Chris intim zu werden, zeigt sie mehr von ihren Gefühlen – Gefühle, die sie lange für sich behalten hatte. Sie sagt: „Ach, jetzt willst du einlenken und mich zum Vergnügen “besuchen“! Wie erwartest du, dass ich jetzt plötzlich nahe bin, wenn ich keine Nähe von dir spüre in all den anderen Bereichen, die mir wichtig sind? So funktioniert das für mich einfach nicht!“

Begreiflicherweise wollen Sie vielleicht mit Ihrer Partnerin diskutieren und ihr ihren Irrtum beweisen. Es kann ausgesprochen schwerfallen, Mitgefühl zu spüren, wenn Sie sich kritisiert oder nicht wertgeschätzt fühlen! Doch wenn Sie immer besser genau zuhören können, werden Sie feststellen, dass es zwecklos ist, gegen die Gefühle eines anderen zu argumentieren. Die sind, wie sie sind. Doch Gefühle können sich infolge neuer *Erfahrungen* verändern.

Für manche Menschen kann Sexualität *genau der Weg* sein, sich einander nahe zu fühlen. Wenn das bei Ihnen so ist, befremdet es Sie vielleicht, falls es für Ihre Partnerin nicht so ist. Bei anderen Menschen steuert emotionale Nähe maßgeblich die Lust auf Sex, emotionale Nähe, die daher kommt, weil sie sich von ihrem Partner *emotional verstanden* fühlen. In diesem Fall sind emotionales Verständnis und Mitgefühl entscheidende Bestandteile, um die Tür zur Sexualität zu öffnen.

Wenn Herz, Verstand und Körper Ihrer Partnerin einem anderen Muster folgen als Ihrem, heißt das nicht, dass ihre falsch sind und korrigiert werden müssen – genau wie die Muster Ihres Herzens, Verstandes und Körpers für Sie gelten. Ihr Verlangen nach befriedigendem Sex ist nicht verkehrt und ebenso wenig sind es die Bedingungen, unter denen Ihre Partnerin für Sex empfänglich sein kann. Es geht darum, dass die Bedürfnisse beider Menschen verstanden werden und gegenseitig respektvoll darauf reagiert wird.

Als erster Schritt ist es deshalb wichtig, dass Sie einfach *auf das Muster Ihrer Partnerin, so wie es gerade ist, achten und Ihre Anerkennung und Akzeptanz dafür zum Ausdruck bringen*, selbst wenn dieses Muster ein Dilemma für Sie darstellt. Denken Sie daran, Ihre Muster können für Ihre Partnerin ebenfalls ein Dilemma sein.

Beim Sex ist es besonders wichtig, einfühlsam zuzuhören und sich an die Hinweise Ihrer Partnerin *zu erinnern*, was ihr gefällt und was *nicht*. Wenige Fehlritte in Paarbeziehungen sind so entfremdend, wie die Missachtung der Hinweise der Partnerin, was beim Sex okay ist. Warum? Wenn Sie wieder genau das machen, was, wie Ihnen bereits mitgeteilt wurde, Leiden verursacht, bedeutet das für Ihre Partnerin emotional, dass sie Ihnen nicht wirklich wichtig ist und dass Ihnen Ihr eigenes Vergnügen wichtiger ist, als Ihrer Partnerin starkes Unbehagen oder sogar Leid zu ersparen. Jemanden zu lieben bedeutet, dass das Wohlbefinden dieses Menschen Ihnen genauso wichtig ist wie Ihr eigenes. Jemanden zu lieben bedeutet, Sie denken daran, was ihm Vergnügen bereitet und was Leiden beschert. Mit einfühlsamem Zuhören vernehmen Sie diese Botschaften laut und deutlich.

Sie können die Gedanken Ihrer Partnerin nicht lesen – über Sex oder irgendein anderes Thema –, aber Sie *können* wahrnehmen und sich erinnern, was sie dazu erwähnt, was sie genießt, will, braucht, interessant findet oder worauf sie neugierig ist – ob es sich um einen nützlichen Gegenstand handelt, ein Buch, einen Film, eine Sorte Lebensmittel, eine neue Erfahrung oder irgendetwas anderes. Ihre eigene einfühlsame Achtsamkeit, wenn Sie zuhören, sich erinnern und aktiv reagieren – *ohne dass* Ihre Partnerin Sie darum bittet – ist eine der wirkungsvollsten und schönsten Arten, Ihre Liebe zu kommunizieren und Ihrer Partnerin das *Gefühl zu geben*, geliebt zu werden, und zwar noch viel intensiver, als das toller Sex jemals ermöglicht.

FÄHIGKEIT 5. UNTERBRECHEN, FALLS NÖTIG, ABER RESPEKTVOLL

...und dabei solltest du mir wirklich helfen...und dann ist da noch...und ich dachte auch an...



Hmm..., hmm..., ich verstehe..., hmm, ich würde auch gern mal an die Reihe kommen, damit ich auf das antworten kann, was du bisher gesagt hast!



Das bedeutet: Warten Sie, bis Ihre Partnerin einen Satz, einen Absatz oder einen Gedanken zu Ende geführt hat, bevor Sie antworten.

Darum ist das wichtig: Ihre Partnerin wird sich nicht angehört, verstanden oder wertgeschätzt fühlen, wenn Sie sie abrupt, schroff oder respektlos unterbrechen. Wenn Sie sie mitten in ihrem Redefluss unterbrechen, können Sie gar nicht *hören*, was sie sagt – und das wird ihr schmerzlich bewusst werden. Ihre unausgesprochenen Botschaften an Ihre Partnerin sind in diesem Fall etwa folgende:

- Was ich zu sagen habe, ist wichtiger als das, was du zu sagen hast.
- Was du sagst, interessiert mich nicht genug, dass ich warte, bis du fertig bist.
- Ich antworte nicht auf das, was du mir mitzuteilen versuchst, weil ich schon entschieden habe, was ich sagen will.

So geht's: Üben Sie in einer bewussten Entscheidung, auf eine natürliche Pause im Redefluss zu warten, bevor Sie antworten. Falls Ihre Partnerin ohne eine solche Pause in einem fort weiterspricht, müssen Sie sie unterbrechen, aber tun Sie das so respektvoll wie möglich.

Damit Ihre Partnerin möglichst gut zuhört, was *Sie* zum Ausdruck bringen wollen, warten Sie in der Regel am besten, bis sich Ihre Partnerin gehört, verstanden und wertgeschätzt fühlt. Fallen Sie dann nicht gleich mit der Kirche ins Dorf, sondern sagen Sie zum Beispiel zuerst: „Ich würde dir jetzt gern einige Dinge sagen. Kannst du zuhören?“

Chris erzählt Alex weiter, wie sie oft in Familiensituationen sich selbst überlassen fühlt, wenn sie sich seine Hilfe wünscht. Sie veranschaulicht das mit Beispielen, was er ihrem Gefühl nach hätte anders machen sollen.

An diesem Punkt würde Alex in dem Gespräch verständlicherweise auch gern etwas sagen. (Vielleicht würde er auch gern, nichts mehr von dem hören müssen, was er da hört!) Er wartet, bis sie kurz innehält, und sagt dann: „Hör zu, ich nehme auf, was du mir gerade sagst ... und ich würde gern auf einen Punkt von dir antworten, bevor wir auf etwas anderes zu sprechen kommen.“

Das erfordert vielleicht zusätzliche Aufmerksamkeit: Viele „Zuhörer“ sind so an das Unterbrechen gewöhnt, dass sie nicht einmal merken, wenn sie unterbrechen. Und wenn der Sprechende Dinge sagt, bei deren Hören wir uns unwohl fühlen, kann der Hang zum Unterbrechen sogar noch stärker sein. Doch wenn Sie unterbrechen, wird offensichtlich, dass Sie nicht wirklich zuhören, und das ist in Ihrer Paarbeziehung besonders schädlich.

Wir alle kennen Menschen, die es einem schwer machen, sie *nicht* zu unterbrechen, weil sie in einem fort reden und kaum innehalten. In einer solchen Zwickmühle kann Ihnen *Transparenz* zu Hilfe kommen. Sehen Sie keine andere Möglichkeit, dann unterbrechen Sie explizit und respektvoll etwa mit folgenden Worten: „Einen Moment – ich *weiß*, ich unterbreche hier, aber ich muss unbedingt etwas dazu sagen, bevor du weiterredest. Ich muss an die Reihe kommen – kannst du mir einen Moment zuhören?“

Selbst wenn Sie nichts Konkretes sagen wollen, bekommen Sie vielleicht doch allmählich das Gefühl, dass es Ihnen zu viel wird, alles aufzunehmen oder zu verarbeiten. Das allein ist ein ausreichender Grund, Ihre Partnerin zu bitten, kurz innezuhalten, damit Sie mit dem bisher Gehörten wieder zurechtkommen. Auch hier nützt *Transparenz* sehr. Zum Beispiel: „Ich höre aufmerksam zu, aber für mich ist das eine Menge zum Aufnehmen, und ich habe im Moment eine Sättigungsgrenze erreicht. Das könnte alles verschwimmen, wenn wir hier nicht innehalten.“ Das ist auch eine

Gelegenheit, das Gehörte zurückzuspiegeln, um sicherzugehen, dass Sie es richtig verstehen.

FÄHIGKEIT 6. VERMEIDEN SIE DIE FORMULIERUNG „JA, ABER ...“



Das bedeutet: Es bedeutet, Sie sollten im wörtlichen Sinn gezielt vermeiden, „ja, aber ...“ zu sagen. Sobald Sie die weitreichende negative Wirkung verstehen, die diese Worte oft auf den Gesprächspartner haben, wollen Sie sie vielleicht gar nicht mehr verwenden.

Darum ist das wichtig: Die konkrete Phrase „Ja, aber ...“ hat die unbeabsichtigte Wirkung, das, was Ihre Partnerin (und auch jeder andere) gerade kommuniziert hat, zu bagatellisieren und abzuqualifizieren. Darum kann diese Phrase leicht alles bisher Erreichte wieder zunichtemachen. Indem Sie einfühlsam zuhören – indem Sie Ihrer Partnerin empathisch antworten oder ihr indirekt signalisieren, wie aufmerksam und teilnahmsvoll Sie zuhören –, teilen Sie ihr Folgendes mit:

- Ja, du und deine Anliegen sind mir wichtig.
- Ja, ich nehme dich ernst und möchte mir dafür gezielt Zeit nehmen, damit wir uns verbinden.
- Ja, ich möchte dich, deine Gefühle und dein Erleben verstehen.
- Ja, ich will dir die Gelegenheit geben, etwas weiter zu erklären, wenn ich es nicht verstehe.“

Mit anderen Worten, Sie kommunizieren eine Menge Gefühle wie „Ja, ich bin bei dir.“ Wenn auf diese ganze wertvolle Kommunikation dann ein „Aber“ folgt, wird viel von dem „Ja“ sofort verneint und die emotionale Verbindung, die Sie aufgebaut haben, zunichte gemacht.

So geht's: Beißen Sie sich auf die Zunge, wenn Sie das „Ja, aber ...“ kommen spüren. Bleiben Sie bei dem „Ja“-Teil, in dem Wissen, dass das Wort „aber“ gleichsam eine unabwendbare emotionale Katastrophe auslösen könnte, falls es Ihnen über die Lippen kommt. (Wenn Sie uns nicht glauben, probieren Sie es und stellen Sie es selbst fest!) Stoppen Sie, halten Sie inne und atmen Sie tief, bis Sie dem Drang widerstehen können, ein „Aber“ auszusprechen. Das kann schwierig sein, aber es ist *sehr* wichtig!

Ihre Aufgabe besteht hier darin, jeden Aspekt der – verbalen und nonverbalen – Botschaft Ihrer Partnerin bestmöglich zu *verstehen*, selbst wenn Sie die Dinge nicht genauso sehen oder empfinden wie sie.

Natürlich brauchen auch *Sie* eben solches Verständnis – und Ihre Partnerin muss es Ihnen bieten. Eine gesunde Beziehung ist eine Straße in zwei Richtungen. Damit eine Paarbeziehung gedeiht, braucht sie die Gabe des Verstehens, ohne die verkümmert sie.

Das heißt, verkneifen Sie sich jegliche „Aber“-Botschaften, *wann immer Ihre Partnerin Gefühle ausdrückt*: kein Streiten, kein Widersprechen mit Fakten, kein Überreden, weil dabei nichts Gutes herauskommt. Nehmen Sie sich vor, als Reaktion nur Verständnis zu bieten, wenn Ihre Partnerin Gefühle ausdrückt, denn das funktioniert.

Chris sagte Dinge, die Alex überhaupt nicht gerne hört. Er fühlt sich kritisiert und stimmt mit Chris darin nicht überein, dass er nicht genug zur Familie beiträgt, denn er arbeitet lange und hart er in seinem Job für das Einkommen der Familie. Wenn sie ihm vorwirft, dass er zu Hause zu wenig macht, verspürt er den starken Drang, sich zu verteidigen und ihr entgegenzuhalten: „Ja, aber ich arbeite lang und tue meinen Teil, um das Geld für uns alle zu verdienen. Ich weiß nicht, warum du dich beklagst. Ich tue scheinbar nie genug. Du findest immer eine Möglichkeit, unzufrieden mit mir zu sein!“

So zu reagieren ist natürlich ein vollkommen natürlicher Wunsch, und Alex muss ein Stück weit darum ringen, nicht ebenso zu reagieren. Stattdessen probiert er aus, was er in diesem Handbuch gelesen hat: Es gelingt ihm, Folgendes zu sagen: „Hm, ich erkenne, wie das für dich aussieht und wie es sich für dich anfühlt. Ich möchte dir auch gleich sagen, wie es für mich aussieht und wie ich mich fühle, und ich hoffe, wir verstehen einander genügend, damit es dir besser geht. Auf keinen Fall will ich, dass du in dem Gefühl feststeckst, du bist allein und unglücklich darüber, wie wir die Dinge angehen.“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Während Sie also in all diesen Schritten zuhören, wahrnehmen, mitfühlen und wirklich emotional bei Ihrer Partnerin bleiben, haben natürlich auch *Sie* Gefühle und Reaktionen. Sie haben ein natürliches Bedürfnis, Ihrer Partnerin gegenüber Ihre eigene Sichtweise und Ihre Gefühle auszudrücken.

Deshalb erfordert es eine bewusste Entscheidung – zum Wohle Ihrer Partnerschaft –, dass Sie für den Moment *zuhören*. Sie empfinden es vielleicht als unnatürlich, weiterhin zuzuhören und dabei die Antwort, die Sie gern geben möchten, zurückzuhalten. In anderen Situationen sind wir das allerdings durchaus gewohnt, etwa in einem Meeting am Arbeitsplatz, wenn wir auf den passenden Moment warten, um einen Einwand vorzubringen oder um auf ein Problem in der Planung hinzuweisen.

Sie haben jedes Recht, *Ihre Sicht* der Dinge ebenfalls zu äußern, aber dann soll Ihre Partnerin auch wirklich zuhören können. Und wenn sie sich nicht von Ihnen gehört fühlt, dann wird das Zuhören, das *Sie* sich wünschen, höchstwahrscheinlich auch nicht stattfinden. Ihr eigenes aufgeklärtes Selbstinteresse erfordert Geduld. Das Wissen, dass Sie später an die Reihe kommen, macht es anfangs leichter, zuerst einmal so lange wie nötig zuzuhören.

FÄHIGKEIT 7. FORDERN SIE BEI BEDARF ZUR KLARSTELLUNG AUF



Das bedeutet: Mitunter werden Sie noch *nicht* verstehen, was Ihre Partnerin Ihnen mitteilen will. Doch dieses Dilemma brauchen Sie nicht für sich behalten und deshalb in die Anspannung zu gehen. Vielmehr können Sie diesbezüglich offen sein – das heißt, Sie können transparent und ausdrücklich mitteilen, dass Sie wirklich zu verstehen versuchen, aber dass Sie es nicht ganz „kapieren“ und zu bestimmten Punkten nachfragen müssen. Das ist an sich eine sehr positive Kommunikation, weil sie zeigt, dass Ihnen daran gelegen ist, zu verstehen, und dass Sie sich wirklich darum bemühen.

Darum ist das wichtig: Auch wenn manche Menschen denken, eine Kommunikation laufe besser, wenn sie die Tatsache, dass sie etwas nicht verstehen, *verschweigen*, ist es in Wirklichkeit genau umgekehrt. Wenn Sie nicht verstehen, werden Sie in der Folge in Ihrem Verhalten und Ihren Äußerungen sicher nicht angemessen auf die von Ihrer Partnerin ausgedrückten Bedürfnisse eingehen können. Doch sie wird meinen, Sie verstehen *durchaus*, und Ihre fehlende notwendige Reaktion wird ihr so erscheinen, als wäre es Ihnen nicht wichtig genug, sich daran zu erinnern. Ihr Nicht-Verstehen hinter dem Berg zu halten, begünstigt emotionale Trennung und Entfremdung. Deshalb sind Transparenz und Offenheit darüber, wie sich die Kommunikation entwickelt, so wichtig.

So geht's: Wenn Sie etwas „nicht kapieren“, *sagen Sie es* – beispielsweise: „He, ... ich will wirklich verstehen, was du durchmachst, und ich *weiß*, mir ist das noch nicht klar. Würdest du es noch einmal anders sagen?“

Aussagen, die zu einer Einladung auffordern, können Sie auch in etwa so formulieren:

- „Hilf mir verstehen, warum dir das wichtig ist ...“
- „Ich möchte wirklich den Zusammenhang zwischen diesen beiden Dingen erkennen ..., wie [dieser Aspekt] für dich mit [jenem Aspekt] zusammenhängt ...“
- „Ich brauche deine Hilfe für ein besseres Verständnis bei ...“

Alex sieht den schmerzlichen Blick in Chris' Augen und erkennt, dass es jetzt das Wichtigste ist, ihr einfühlsame Betroffenheit zu zeigen, indem er ihren Standpunkt zu verstehen versucht, bevor er über seine Sicht der Dinge spricht. Darum sagt er: „Ich muss besser verstehen, was du als die größte Belastung empfindest.“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Vielleicht sind Sie es nicht gewohnt, auf diese Weise offen zu sein. Für viele Menschen ist das eine neue – und vielleicht unangenehme – Erfahrung, bei der sie sich verletztlich fühlen. Eine solche Verletzlichkeit ist, wenn sie in einer Partnerschaft zwischen beiden offen zum Ausdruck gebracht wird, nichts, was es zu vermeiden gilt; vielmehr gehört sie zu echter Intimität dazu.

In einigen Fällen erwartet die andere Person, dass Sie, wenn Sie sie wirklich lieben, automatisch wüssten, was sie meint, wie sie fühlt und was sie braucht – *ohne dass* sie Ihnen das überhaupt sagen müsste. Dafür wären jedoch übermenschliche Fähigkeiten notwendig. Die Tatsache, dass Sie kein Gedankenleser sind, bedeutet nicht mangelnde Liebe oder mangelndes Interesse. Vielleicht meint die andere Person oder sagt sogar: „Wie kannst du das nur nicht *verstehen*?“ Wie Sie dennoch wissen müssen, ist es eine völlig *normale* Erfahrung, dass Sie nicht immer sofort verstehen, was ein anderer Mensch denkt oder fühlt, nicht einmal der eigene Partner.

Hier kommt Transparenz zu Hilfe und vertieft die Intimität einer Beziehung.

FÄHIGKEIT 8. VERSUCHEN SIE NICHT, DAS PROBLEM IHRER PARTNERIN ZU LÖSEN



Das bedeutet: Gemeint ist damit die Fähigkeit, alle Versuche zu unterlassen, das Problem, das Ihnen Ihre Partnerin mitteilt, zu lösen oder zu beheben. Das heißt, das Problem nicht lösen zu wollen, keinen Rat zu geben, ihr nicht zu sagen, sie solle die Dinge anders empfinden oder sehen, ja nicht einmal auf die positiven Aspekte hinweisen. (Denn diese Hinweise sind zwar gut gemeint, neutralisieren oder lindern aber nicht das Leid Ihrer Partnerin. Von daher vernachlässigen oder bagatelisieren Sie scheinbar, was sich für Ihre Partnerin schrecklich anfühlt.)

Darum ist das wichtig: Viele meinen, ein guter und fürsorglicher Partner zu sein, bedeutet, einzuspringen und das von der Partnerin beschriebene Problem oder die Notsituation, das Leid, „in Ordnung zu bringen“. Als spontane Reaktion geht das tendenziell nicht gut, und zwar aus folgendem Grund: Was sich Ihre Partnerin am meisten von Ihnen wünscht und von Ihnen braucht – und der wahre Grund, warum sie das Problem oder das Leid Ihnen gegenüber anspricht – ist, Ihr einfühlsames Verständnis für das Leid oder das Dilemma zu bekommen, das sie derzeit durchmacht, *wie es gerade ist*. Wenn Sie gleich in den Problemlösungs-Modus übergehen, um das Problem „in Ordnung zu bringen“, vermeiden Sie es nach dem Empfinden Ihrer Partnerin, sich mit ihr in ihrem momentanen emotionalen Erleben zu verbinden. Am

meisten wünscht sich und braucht Ihre Partnerin Ihre Begleitung *genau* in der Stresssituation, *in der sie sich momentan befindet* – nicht Ihre Lösung, wie Sie sie *von dort wegbringen*, wo sie sich gerade befindet. Was Ihre Partnerin tröstet und Ihre Anteilnahme zeigt, ist, wenn Sie sie unmittelbar in ihrer emotionalen Erfahrung begleiten und einfach versuchen, Verständnis für diese Erfahrung zu bieten. Versuche, sie von dort wegzubringen, können jedoch ein Gefühl hervorrufen, unerwünscht oder verkehrt zu sein, weil sie sich in dieser Notsituation befindet.

Wenn sie nicht ausdrücklich um praktischen Rat bittet, können Sie ziemlich sicher sein, dass der auch nicht gewünscht wird. Mit ungebetenem Rat oder Lösungen dazwischenzureden, kann jegliches Mitgefühl und Verständnis zunichte machen, das Sie bisher vermitteln konnten. Es kann dazu führen, dass Sie beide die emotionale Verbindung verlieren, und kann sogar Uneinigkeit hervorrufen, obwohl Sie Hilfsbereitschaft und Einfühlungsvermögen zeigen wollten.

So geht's: Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie die Schwierigkeit Ihrer Partnerin in Ordnung bringen und eine Lösung anbieten wollen, fragen Sie sich, ob Sie tatsächlich *wissen*, ob sie als Reaktion eine Lösung will oder vielmehr Mitgefühl. Da Sie kein Gedankenleser sind, nutzen Sie wieder Transparenz und *fragen* Sie direkt: „Möchtest du jetzt, dass ich zuhöre und verstehe – oder möchtest du, dass ich einen vielleicht hilfreichen Vorschlag mache?“

Alex tendiert dazu, Chris zu sagen, wie er die Dinge anpacken würde, wenn er in ihrer Situation wäre. Doch er erinnert sich rasch, dass das nur in Ordnung ist, wenn sie ihn um Lösungsvorschläge bittet. Deshalb sagt er etwa: „Oh, verstehe. Mir war nicht klar, wie viel Zeit es kostet, das alles zu erledigen.“

Nach einer Weile sagt Chris: „Bitte sage mir, was sich ändern wird.“ Damit fordert sie Alex zu Lösungen auf. Als Reaktion darauf stimmt Alex zu und beschreibt, wie er die Sache angehen würde ... und ihm ist bewusst, dass sie evtl. ganz anders entscheiden würde. Er vermeidet jegliche Worte und jeglichen Tonfall, mit denen bzw. dem er ihr vorschreibt, was sie tun „sollte“, als würde er die richtige Antwort für sie kennen. Er schlägt etwas vor und fügt hinzu: „Wie wäre das für dich?“

Sie haben gut zugehört, wenn sich Ihre Partnerin zutiefst verstanden fühlt. Wenn sie bereit ist, zur praktischen Ebene überzugehen und Ihren Rat sucht, wird sie es Sie wissen lassen. Wenn Sie eine Erwiderung bekommen wie: „*Ich weiß schon*, du verstehst, wie ich mich fühle. Ich brauche eine *Lösung!*“, dann wissen Sie, dass Sie es richtig gemacht haben. Das ist dann für Sie das Signal, etwas zu sagen wie: „Ich habe eine Idee. Willst du hören, was mir gerade durch den Kopf geht?“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Es mag Ihrer Intuition widersprechen, sich zu verkneifen, das Problem Ihrer Partnerin zu lösen. Sie hegen vielleicht die aufrichtige und nicht hinterfragte Annahme, es sei Ihre Aufgabe, die Sache für Ihre Partnerin „in Ordnung zu bringen“, und Sie *wären* vielleicht kein guter Partner, wenn Sie das *nicht* zu lösen versuchen. Sie fühlen sich möglicherweise verletzt oder nicht respektiert, wenn Ihre Bemühungen zur Problemlösung zurückgewiesen werden. Möglicherweise sind Sie fest davon überzeugt, Sie müssten auf jedes Leid oder jede Unzufriedenheit Ihrer Partnerin mit Lösungen reagieren, anstatt auf der Gefühlsebene Verständnis *für* dieses Leid zu zeigen. Man kann jedoch *unmöglich* wissen, wie man jemanden aus seinem Leid herausholt. Wenn Sie das als Ihre Aufgabe ansehen, werden Sie verängstigt und verzweifelt sein. Ihre Partnerin erwartet nicht von Ihnen, dass Sie ihr Problem oder Leid ausräumen, sondern erwartet vielmehr, von Ihnen einfühlsames, entsprechendes Verständnis zu bekommen, durch das sie sich in ihrem Leid *einfühlsam begleitet* wird. Darauf zu vertrauen (oder sich überhaupt daran zu *erinnern*), kann allerdings schwierig sein.

FÄHIGKEIT 9. SICH ENTSCHULDIGEN ODER UM EINE ENTSCHULDIGUNG BITTEN

Du hast mir nicht einmal gesagt, dass du zwei Stunden später kommen würdest! Welches Gefühl, glaubst du, löst das in mir aus?



Entschuldige. Ich hätte es dir wirklich mitteilen sollen, sobald ich wusste, dass ich zu spät kommen würde.



Das bedeutet: Sich zu entschuldigen, bedeutet erst einmal, aufrichtig anzuerkennen, dass Ihr Handeln oder Ihr Unterlassen unachtsam, für Ihre Partnerin verletzend oder für die Beziehung schädlich waren, selbst wenn Sie dabei Ihre eigenen berechtigten Bedürfnisse erfüllten. Nur mit einem solchen Anerkennen bedauert man die Folgen für die andere Person auf der Gefühlsebene aufrichtig, was eine Entschuldigung zu einer natürlichen, notwendigen Reaktion macht. Das Wichtige ist dann Ihr eigenes Bedauern darüber, Leid verursacht zu haben, und Ihr mitfühlender Wunsch, es heilen zu helfen, indem Sie Ihr Bedauern ausdrücken.

In vielen Fällen steckt hinter den bedauerlichen Folgen keinerlei böse Absicht. Doch auch wenn keine böse Absicht mit im Spiel war oder die schlimmen Folgen rein zufällig eintraten, ist eine Entschuldigung unerlässlich als Ausdruck der Fürsorge und als Schritt der Wiedergutmachung.

Darum ist das wichtig: Sich zu entschuldigen, ist ein universeller, uralter, unersetzlicher Bestandteil im menschlichen Leben, um Beziehungen wieder in Ordnung zu bringen und wiederherzustellen. Unsere Versuche, unsere eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und nach unserem eigenen Wohlbefinden zu streben, haben gelegentlich unvorhergesehene negative Folgen für jemand anderen, was zu Spannungen oder Klüften führt. Eine aufrichtige

Entschuldigung ist ein integraler, notwendiger Bestandteil, solche Spannungen auszuräumen. Manchmal sind die negativen Folgen sogar tatsächlich beabsichtigt gewesen, was eine tief empfundene Entschuldigung noch wichtiger und notwendiger macht.

So geht's: Am häufigsten entschuldigen sich Menschen mit den Worten: „Es tut mir leid.“ Doch diese Wendung kann unterschiedlich gesagt werden – und rüberkommen. Damit diese Worte als Entschuldigung wirken, müssen sie mit einem angemessenen entschuldigenden Gefühl ausgesprochen werden. Mechanisch dahingesagt, ohne das aufrichtige Gefühl – als ob das bloße Hören dieser Worte den anderen zufriedenstellen sollte –, wird wahrscheinlich nichts bewirken, und zwar aus gutem Grund. Sich zu entschuldigen, heißt, *Bedauern zu empfinden*. Dieses Gefühl braucht bei leichten Kränkungen nur gering zu sein, etwa bei einer vorübergehenden Ungeduld. Tiefer empfunden werden sollte es bei ungewollt verletzendem Verhalten, etwa bei einem Witz, in dem der andere als dumm oder naiv dargestellt wird. Wenn man schlimmes Leid verursacht hat, etwa durch einen Seitensprung, muss das Gefühl dementsprechend tiefe, schmerzgefüllte Reue sein.

Wenn Sie sich entschuldigen müssen, dann erkennen Sie an, dass Ihr Handeln (oder Ihr Unterlassen) Ihrer Partnerin Leid bereitet hat, und Sie drücken Mitgefühl für ihr Empfinden aus. Je spezifischer Sie auf das Leid Ihrer Partnerin eingehen, desto wirkungsvoller wird Ihre Entschuldigung sein.

Alex macht Chris einen pragmatischen Vorschlag zur Problemlösung, wie sie die Dinge im Haushalt anders angehen könnte, obwohl sie ihn in Wirklichkeit nicht danach gefragt hat und das nicht von ihm wollte. Sie schreit: „Du hörst mir nicht zu!“ Er antwortet eine Entschuldigung hinzufügend: „Mensch, ... du hast recht. Ich bin in den Lösungsmodus gegangen, statt nur aufzunehmen, was du mir sagst. Kein Wunder, dass du dich nicht gehört fühlst. Es tut mir leid, dass ich das getan habe. Können wir zurückgehen zu deiner Aussage, dass du dich zu allein bei den Dingen fühlst?“

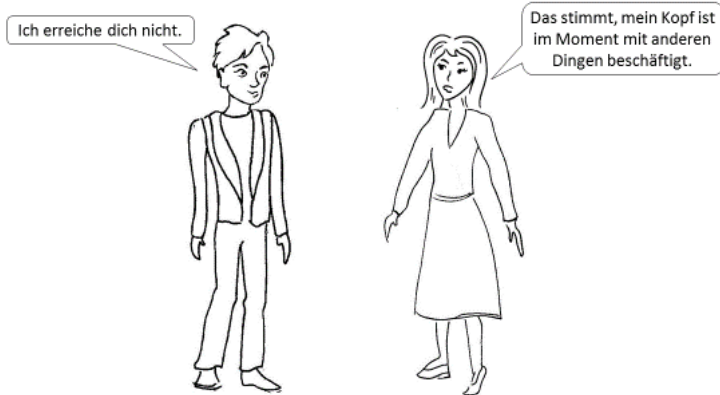
Vielleicht verspüren *Sie* ein echtes Bedürfnis nach einer Entschuldigung von Ihrer Partnerin. Eine gesunde Paarbeziehung ist eine Straße in zwei Richtungen, und wenn Sie eine Entschuldigung brauchen, können und sollten Sie sie verlangen.

Als Alex am Abend vorher das Durcheinander in der Küche sarkastisch kommentierte, griff Chris plötzlich zu seinem Lieblingsbierkrug und schleuderte ihn gegen die Wand. Er zerbrach und hinterließ ein Loch in der Wand, was Alex einen ziemlichen Schrecken einjagte. Am folgenden Morgen hat Alex das Gefühl, sie müsse sich dafür bei ihm entschuldigen, deshalb sagt er: „Es tut mir leid, dass ich gestern diese sarkastische Bemerkung gemacht habe. Doch deine Reaktion hat mich wirklich beunruhigt. Die war recht gewalttätig und hat wirklich eine Grenze überschritten, und ich fühle mich deshalb ziemlich verunsichert.“ Hier hält er inne, schaut sie an und hofft auf ihre Entschuldigung. Als sie sie nicht anbietet, sagt er: „Darum brauche ich eine Entschuldigung. Denn ich hoffe, du erkennst, dass das wirklich zu weit gegangen ist.“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Eine Entschuldigung muss als eine ernsthafte Vereinbarung wirken, dass das Problemverhalten aufhört, weil dieses Verhalten in der Beziehung jenseits des Akzeptablen liegt. Die Entschuldigung wird bedeutungslos, wenn das Verhalten in einem sich wiederholenden Muster verläuft, das jedes Mal mit einer weiteren Entschuldigung endet.

Das Bedürfnis Ihrer Partnerin nach einer Entschuldigung von Ihnen könnte zuerst in der Form eines Vorwurfs an Sie gerichtet sein. Einen Vorwurf zu hören, ist schwierig, das ist klar, aber es ist ein Signal, herauszufinden, ob Sie etwas getan haben, wofür Sie sich entschuldigen sollten. Die Fähigkeiten 1 bis 4, bei denen es um Zuhören und Empathie geht, sind dafür besonders nützlich.

FÄHIGKEIT 10. IHRE MOMENTANE FÄHIGKEIT „ZUZHÖREN“ ÜBERPRÜFEN



Das bedeutet: Sie können sich nur dann gut mit jemandem verbinden, wenn genug von Ihrer Aufmerksamkeit zur Verfügung steht, doch das ist aus verschiedenen triftigen Gründen nicht immer der Fall. Entweder die Quantität oder die Qualität dessen, was Sie gerade hören, kann Ihre jeweilige Fähigkeit, zuzuhören, übersteigen.

Darum ist das wichtig: Wenn Ihre Aufmerksamkeit *nicht* wirklich zur Verfügung steht, zeigt eine offene Darlegung, dass Sie das aktuelle Thema anerkennen und gut auf Ihre Beziehung achten. Wenn Sie sagen, dass Sie sich im Moment nicht in der Lage fühlen, macht das klar, dass Sie die Wichtigkeit des Themas erkennen und sicherstellen wollen, dass es so bald wie möglich angemessene Aufmerksamkeit bekommt.

So geht's: Fragen Sie sich selbst, ob Sie im jeweiligen Moment in der Lage und willens sind, zuzuhören, aufzunehmen und nachzudenken. Falls nicht, dann sagen Sie das deutlich und liebevoll – und geben Sie so zu verstehen, dass Sie *noch nicht* in der Lage sind, über dieses Thema zu reden. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie sich nicht auf die Worte Ihrer Partnerin konzentrieren können: Vielleicht fordert gerade etwas anderes Ihre Aufmerksamkeit. Oder Sie sind so in Ihren eigenen Reaktionen auf die Äußerungen Ihrer Partnerin vertieft, dass Sie nicht gut zuhören können.

Ihre Partnerin versteht möglicherweise nicht, warum Sie etwas für ihr Gefühl äußerst Wichtiges nicht im jeweiligen Moment besprechen können, und sie mag sich sogar fragen, ob Ihre mangelnde Fähigkeit im Moment, Nähe herzustellen, bedeutet, dass die Beziehung in Gefahr ist. Ihre Partnerin braucht vielleicht genau in dem Moment die Bestätigung von *mehr* Nähe, in dem es Ihnen schwerfällt, diese Nähe aufrechtzuerhalten. Versichern Sie Ihre Partnerin, falls Sie dazu in der Lage sind, dass Ihr Bedürfnis, sich kurz aus dem Gespräch zurückzuziehen, keine mangelnde Anteilnahme Ihrerseits bedeutet.

Während Alex Chris zuhört, erkennt er immer deutlicher, dass dieses Gespräch bei ihm intensive Gefühle an die Oberfläche bringt, die ihn sehr ablenken, und dass er etwas Zeit braucht, um seine Reaktionen zu sortieren, bevor er gut zuhören kann. Deshalb sagt er zu Chris: „Ich weiß, das ist wichtig, und ich möchte nicht, dass du das Gefühl hast, ich sei nicht für dich da, ... aber, ich habe einige intensive Reaktionen, die wirklich meine Aufmerksamkeit erfordern und mir das weitere Zuhören schwer machen. Ich brauche eine Pause, damit ich erkenne, was hier getriggert wird. Ich hoffe, du kommst damit zurecht.“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Sie halten es vielleicht für besser, Ihrer Partnerin weiterhin möglichst die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, selbst wenn Sie in Wirklichkeit nicht in der Lage dazu sind. Zuhörfähigkeit „vorzutäuschen“ ist jedoch garantiert fast immer schlecht. Ihre Partnerin wird spüren, dass Sie emotional nicht präsent sind ..., dass Sie sich nicht so auf sie einlassen, wie sie es braucht. Vielleicht rechnen Sie damit, dass sie verärgert ist, wenn Sie sagen, Sie können derzeit nicht gut zuhören; von daher mag es einen gewissen Mut erfordern, in diesem Punkt offen und ehrlich zu sein.

Da Sie die Pause verlangen, müssen Sie Ihrer Partnerin ausdrücklich zusichern, dass Sie das Gespräch wieder aufnehmen wollen, sonst fühlt sie sich nicht nur hängen-, sondern auch allein gelassen in dem Bemühen um für die Beziehung wichtige Dinge. Siehe Fähigkeit 12, wie Sie die Fortführung des Gesprächs verabreden können, bevor Sie die für Sie nötige Pause machen.

FÄHIGKEIT 11. ERTRAGEN SIE KEIN ZUVIEL — BITTEN SIE UM EINE ANDERE FORMULIERUNG, DAMIT SIE DIE BOTSCHAFT AUFNEHMEN KÖNNEN



Das bedeutet: Der wahre Grund, warum Ihre Partnerin Ihnen gegenüber etwas „Negatives“ ausdrückt, ist, dass befriedigende Nähe, die sie sich wirklich von Ihnen wünscht, aus ihrer Sicht beunruhigend zu kurz kommt. Doch was sie sagt – und wie sie es sagt –, mag für Sie so klingen und anfühlen, als würden Sie kritisiert, beschuldigt, angegriffen oder sogar lächerlich gemacht und beschämt werden, ohne eine sichtbare positive, einfühlsame Absicht dahinter. Natürlich können Sie keine Botschaft in sich aufnehmen, die sich zu schmerzlich oder vergiftend anfühlt.

Darum ist das wichtig: Wenn Sie sich in der oberflächlichen Negativität im Kommunikationsstil Ihrer Partnerin verhasen, kann sich die Kommunikation in einer keineswegs konstruktiven Weise entwickeln und sogar zunehmend destruktiv werden. Dann bleiben Ihre beiden zentralen Bedürfnisse und die positive Absicht verborgen und werden nicht thematisiert.

So geht's: Um aus der Negativspirale auszubrechen, erinnern Sie sich als Erstes daran, dass Ihre Partnerin tief im Inneren wahrscheinlich größere Harmonie

und Nähe mit Ihnen anstrebt, selbst wenn das bei all der Negativität , die Sie hören und empfinden, nicht bei Ihnen ankommt.

Nutzen Sie dann „Ich-Botschaften“, um Ihr Bedürfnis nach einer erträglicheren Version dessen, was Ihre Partnerin Ihnen mitteilen will, zu erklären. Sie könnten etwa sagen: „Ich versuche, wirklich zuzuhören, aber ich fühle mich angegriffen und irgendwie lächerlich gemacht. Darum fällt es mir wirklich schwer, offen zu bleiben für das, was du mir mitteilen willst. Könntest du mir bitte mehr darüber sagen, was du dir für uns *wünschst*, und weniger darüber, wie schrecklich *ich* bin?“

Chris sagte eben: „Du machst hier nie etwas“, und in ihrer Stimme und ihrem Auftreten scheint Verachtung mitzuschwingen. Wie Alex jetzt bemerkt, beschäftigt er sich hauptsächlich damit, wie kritisiert er sich jetzt fühlt, deshalb sagt er: „So wie du das gesagt hast, habe ich das Gefühl, ich sei ein völliger Versager und vollkommen wertlos. Jetzt bin ich total getriggert und abgelenkt, wie heruntergeputzt ich mich fühle. Könntest du das ohne diesen Overkill sagen und mir mitteilen, was du jetzt von mir brauchst?“

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: „Ich-Botschaften“ mögen eine für Sie ungewohnte Ausdrucksweise sein. Falls ja, fühlen Sie sich anfangs vielleicht ein wenig befangen und unbehaglich bei der Selbstbeobachtung und der Selbstbeherrschung, die notwendig sind, damit Sie nur das mitteilen, was nun in *Ihnen* vorgeht, wenn Sie sich kritisiert fühlen (im Gegensatz dazu, Ihrer Partnerin scharf Kontra zu geben, um ihr ihr schmerzliches Verhalten und ihre Einstellung heimzuzahlen). Sie könnten sich leicht versucht fühlen, in gleicher Weise zu reagieren, indem Sie Kritik anbringen – was die Frustration rasch ausweiten würde.

Als Reaktion auf das von Ihrer Partnerin negativ ausgedrückte Leid könnten Sie in Ihre eigenen intensiven negativen Gefühle abstürzen, wie Ärger, Zurückweisung, Hilflosigkeit, Scham oder Selbstabwertung. Solche Gefühle erschweren eine konstruktive Reaktion sehr, doch vielleicht können Sie an Folgendes denken: Wie negativ sich Ihre Partnerin auch äußert, in Wirklichkeit wünscht sie sich Ihr einfühlsames Verständnis dafür, wie verletzt oder isoliert oder schlecht behandelt *sie* sich fühlt. *Das* ist ihr wichtig, denn tatsächlich wünscht sie sich ein glückliches Zusammensein mit *Ihnen*!

Ihre Partnerin meint vielleicht, Sie bitten sie, die tatsächliche, ehrliche Intensität ihres Leids herunterzuspielen oder Sie davon abzuschildern. Sie können erklären, dass Sie darum *nicht* bitten, sondern nur um eine weniger harte und angreifende Version, sodass Sie sie „aufnehmen“ können.

FÄHIGKEIT 12. EIN WEITERES GESPRÄCH VORSEHEN, BEVOR SIE SICH AUSKLINKEN



Das bedeutet: Sich um Ihre Beziehung zu kümmern, erfordert die Einsicht, dass das Gespräch fortgeführt werden muss, bis Sie beide keine nennenswerte ungelöste Anspannung oder keinen ungelösten Stress mehr zu diesen Themen empfinden.

Darum ist das wichtig: Wenn Sie ein emotionales Gespräch nach einer Unterbrechung nicht wieder aufnehmen – oder eine Pause einlegen, ohne den Plan, die Verbindung später wieder herzustellen –, kann dies bei Ihrer Partnerin als herablassend und wenig einfühlsam ankommen. Das kann die Person verletzen, entfremden oder entmutigen. Sie fühlt auf dem Unerledigten sitzen gelassen und kommt dann möglicherweise zu dem Schluss, ihre Gefühle seien Ihnen nicht wichtig.

Sie wollen das Thema vielleicht vergessen und haben im Gegensatz zu Ihrer Partnerin kein Bedürfnis, das Gespräch zur Lösung fortzusetzen. So unangenehm es sein mag, das Gespräch aus freien Stücken wieder aufzunehmen, so wichtig ist es allerdings. Es nicht zu tun, führt künftig nur zu noch schwierigeren Gesprächssituationen.

So geht's: Falls Sie aus irgendeinem Grund das Gespräch nicht fortführen können – sei es wegen übermäßiger Frustration, Verwirrung, Abwehrhaltung,

Zeitdruck, Erschöpfung oder aus irgendeinem anderen Grund –, bleiben Sie dran mit folgenden Worten: „Könnten wir heute später noch einmal darauf zurückkommen – gleich, wenn ich meine Besorgungen gemacht habe? Wäre das in Ordnung für dich? Im Moment kann ich wirklich nicht mehr.“

Das schwierige Gespräch ist für Alex gut zu bewältigen, doch allmählich drängt ihn die Zeit, weil er einen bevorstehenden Termin hat. Noch einmal greift er auf Transparenz und Offenheit zurück und sagt zu Chris: „Es ist wichtig, dass wir dieses Gespräch zu Ende führen, doch jetzt drängt mich allmählich die Zeit wegen meines bevorstehenden Termins. Können wir hier eine Pause einlegen und überlegen, wann wir es wieder aufnehmen?“

So zeigen Sie Ihrer Partnerin, dass Sie aktiv planen, das Gespräch fortzusetzen, was die einfühlsame Botschaft beinhaltet, dass Ihnen dieses Gespräch wichtig ist. Transparenz ist hier der Schlüssel. Wenn Sie das in Ich-Botschaften formulieren – Sie also Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle mitteilen, statt Forderungen zu stellen, Ausreden zu suchen oder Kritik zu äußern –, werden Ihre Bedürfnisse mit höherer Wahrscheinlichkeit gehört und akzeptiert. Das ist eine Kommunikation, bei der beide gewinnen.

Das erfordert eventuell zusätzliche Aufmerksamkeit: Es erfordert Selbst-Gewahrsein, die eigenen auftauchenden Bedürfnisse und Reaktionen zu erkennen, und es kann einen gewissen Mut erfordern, die eigenen Bedürfnisse konstruktiv auszudrücken, bevor sie so intensiv werden, dass man nicht mehr damit umgehen kann. Eine sehr nützliche Faustregel ist hierbei: *früher und behutsamer*. Bringen Sie Ihr Bedürfnis deutlich früher zum Ausdruck, bevor es intensiv „herausplatzt“, dann werden Sie mit höherer Wahrscheinlichkeit eine positive Reaktion erhalten in Bezug auf Ihre Bitte, das Gespräch zu verschieben.

FAZIT

AKTIV NÄHE PFLEGEN

Wie Sie aus eigener Erfahrung genau wissen, ist eine Paarbeziehung nicht nur reines Vergnügen. Es erfordert bewusstes Engagement, eine qualitativ hochwertige emotionale Verbindung und Kommunikation herzustellen. Das vermittelt Partnern das Gefühl, dass sie einander wirklich wichtig sind.

Der „Garten“ einer Paarbeziehung muss regelmäßig genug mit qualitativ hochwertiger emotionaler Kommunikation gegossen werden, damit er grün und saftig bleibt. Sie meinen vielleicht, die romantische und sexuelle Glückseligkeit, die Sie zu Beginn der Beziehung verspürten, sollte genügen, um sicherzustellen, dass Ihr Miteinander erfreulich und befriedigend bleibt. So funktioniert es nur leider nicht. Ein für beide glückliches Miteinander erfordert ein beständiges Kultivieren von einfühlsamem, gegenseitigem Verständnis.

Oftmals haben Partner recht unterschiedliche Ansichten zu einer Paarbeziehung: Ein Partner erwartet vielleicht, sich in allen Lebensbereichen zutiefst begleitet zu fühlen, während der oder die andere ein Miteinander begrenzter sieht, ebenso die Rolle beider und die Einteilung der Arbeit. Bei solchen Unterschieden kann sich leicht einer von beiden allein, einsam, gekränkt und entfremdet fühlen.

Mit den Methoden des Zuhörens und Sichverbindens, die wir Ihnen in diesem Handbuch vermittelt haben, werden Sie auch weiterhin viel aneinander entdecken können. Sie werden erkennen, wie Ihre Partnerin gern Liebe gibt und empfängt, und ebenso, was die bedeutsamste Geste der Liebe ist für sie, sei es zärtliche körperliche Berührung ... oder qualitativ hochwertige Zeit miteinander ... oder Handlungen, die liebevolle Aufmerksamkeit zeigen.

Wenn Sie aufrichtig zuhören, was Ihre Partnerin Ihnen mitteilt, werden Sie in einem befriedigenden Miteinander leben, indem Sie sich mit allem auseinandersetzen, was in Ihrem gemeinsamen Leben angesprochen werden muss.

Halten Sie sich an die Schritte, die wir Ihnen anbieten. Sie funktionieren ... und sind eine höchst lohnende Investition. Wie wir festgestellt haben, kann ein Partner, der mit emotionaler Nähe *weniger vertraut* ist, diese praktischen Schritte leichter anwenden lernen – wie seltsam sich das anfangs auch anfühlen mag –, als jemand, der sich schon lange danach *sehnt*, Gefühle

emotionaler Nähe in der Partnerschaft *irgendwie* herzustellen. Diese Gefühle entwickeln sich *als Ergebnis* davon, gehört und verstanden zu werden, und zu wissen, dass die eigenen Gefühle dem anderen Menschen wirklich wichtig sind.

Lassen Sie Ihre Partnerin oft genug verbal und nonverbal wissen, was Sie an ihr und an der Partnerschaft schätzen. Halten Sie inne und genießen Sie bewusst die Qualitäten emotionaler Nähe, die Sie so mühsam entwickelt haben. Fragen Sie sich selbst, ob Sie jemals so *emotional* intim und offen miteinander waren.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Partnerschaft ... reich an Wärme und Verbindung ... mit Ihrer Partnerin.

ZUSAMMENFASSUNGSTABELLE

FÄHIGKEIT	DAS BEDEUTET
1. Zuhören	Widmen Sie dem, was Ihre Partnerin Ihnen mitteilt, so gut Sie können, Ihre ganze Aufmerksamkeit, ohne sich ablenken zu lassen oder „Multitasking“ zu betreiben.
2. Zuhören und zur Kenntnis nehmen	Hier geht es darum, Ihre Partnerin wissen zu lassen, dass Sie tatsächlich „auf Empfang eingestellt sind“ und <i>registrieren</i> , was sie Ihnen sagt.
3. Zuhören und zurückspeiegeln	So vergewissern Sie sich bei Ihrer Partnerin, ob Sie das, was Sie hören, richtig verstehen.
4. Empathie ausdrücken	Empathie ausdrücken heißt, sich in die Position des anderen zu versetzen ..., darauf zu achten, was die andere Person gerade erlebt und es in gewissem Maß nachempfinden.
5. Unterbrechen, falls nötig, aber respektvoll	Warten Sie, bis Ihre Partnerin einen Satz, einen Absatz oder einen Gedanken zu Ende geführt hat, bevor Sie antworten.
6. Die Formulierung „Ja, aber ...“ vermeiden	Es bedeutet, Sie sollten im wörtlichen Sinn gezielt vermeiden, „ja, aber ...“ zu sagen.

ZUSAMMENFASSUNGSTABELLE (FORTFÜHRUNG)

7. Bei Bedarf zur Klarstellung auffordern	Teilen Sie mit, dass Sie wirklich zu verstehen versuchen, aber dass Sie es nicht ganz „kapiert“ und zu bestimmten Punkten nachfragen müssen.
8. Versuchen Sie nicht, das Problem Ihrer Partnerin zu lösen	Unterlassen Sie alle Versuche, das Problem, das Ihnen Ihre Partnerin mitteilt, zu lösen oder zu beheben.
9. Sich entschuldigen oder um eine Entschuldigung bitten	Sich zu entschuldigen erfordert ein aufrichtiges Anerkennen, dass man verletzt oder Schaden zugefügt hat; und es bedeutet, aufrichtiges Bedauern über die Folgen für die andere Person zu kommunizieren.
10. Ihre momentane Fähigkeit, zuzuhören, überprüfen	Sie können sich nur dann gut mit jemand anderem verbinden, wenn genug von Ihrer Aufmerksamkeit wirklich für das Geben zur Verfügung steht, doch das ist nicht immer der Fall.
11. Ertragen Sie kein Zuviel – bitten Sie um eine andere Formulierung, damit Sie die Botschaft aufnehmen können	Was Ihre Partnerin Ihnen sagt, entbehrt vielleicht einer sichtbaren Spur einer positiven, einfühlsamen Absicht, und natürlich können Sie keine Botschaft in sich aufnehmen, die für Sie zu schmerzlich ist.
12. Ein weiteres Gespräch vorsehen, bevor Sie sich ausklinken	Wichtig ist, anzuerkennen, dass das Gespräch fortgeführt werden muss, bis Sie beide keine nennenswerte ungelöste Anspannung oder keinen unerlösten Stress mehr zu diesen Themen haben.

Robin Ticic, BA, HP für Psychotherapie (Deutschland), Leiterin für Entwicklung und Ausbildung am Coherence Therapy Institute, ist in ihrer Privatpraxis in der Nähe von Köln tätig. In ihrem Spezialgebiet der Traumatherapie arbeitete sie viele Jahre als Psychologin für das Institut für Psychotraumatologie an der Universität zu Köln. Sie ist zertifizierte Trainerin für Kohärenztherapie und hält klinische Workshops im In- und Ausland. Das Buch *Der Schlüssel zum emotionalen Gehirn: Mit Gedächtnisrekonsolidierung die Ursachen von Symptomen beseitigen* hat sie mitverfasst, das Buch *Ihre Brücke zum Kind: Mit Herz ... und Verstand* hat sie selbst geschrieben. Sie hat umfassende Erfahrung in Kommunikationsberatungen, Kursen und Präsentationen und wurde für ihre Gemeinwesenarbeit mit Eltern ausgezeichnet.

Bruce Ecker, MA, LMFT, ist Kodirektor des Coherence Psychology Institute, Miterfinder der Kohärenztherapie und Koautor des Buches *Der Schlüssel zum emotionalen Gehirn: Mit Gedächtnisrekonsolidierung die Ursachen von Symptomen beseitigen*; von *Coherence Therapy Practice Manual & Training Guide* und von *Depth Oriented Brief Therapy: How To Be Brief When You Were Trained To Be Deep and Vice Versa*. Das zentrale Thema in Bruce Eckers klinischer Laufbahn ist die Aufklärung darüber, wie sich transformative Veränderung vollzieht; außerdem hat er viele Neuerungen zu Konzepten und Methoden erfahrungsbezogener Psychotherapie beigesteuert. Seit 2006 macht er die Gedächtnisrekonsolidierung als Schlüsselprozess transformativer Veränderung im klinischen Bereich bekannt. Er hat die Anwendung entwickelt, wie sich dieser Durchbruch in der Gehirnforschung zur Steigerung der therapeutischen Wirksamkeit einsetzen lässt. Bruce Ecker hält häufig Vorträge bei Konferenzen und Workshops im In- und Ausland, widmet sich umfangreicher Lehrtätigkeit in klinischen Aufbaustudiengängen und hat eine Privatpraxis.

Leonie Schwettmann, BA, Fine Arts, erhielt 2016 den Preis für vielversprechende junge Künstler vom Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen, sowie 2018 das Deutschlandstipendium für Kunst und Architektur.

Also from the Coherence Psychology Institute...

A video course for everyone on Emotional Coherence



What's Really Going On Here?

How to Navigate Life Using the Hidden Intelligence of Our Emotional Brain

Have a peek on YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=9W62dBR93gc&feature=youtu.be>

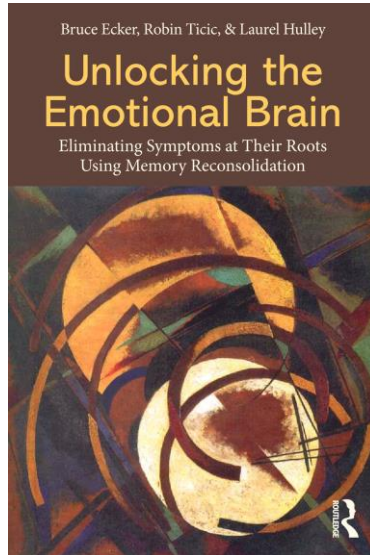
More info and ordering:

<https://store.payloadz.com/details/2284393-movies-and-videos-educational-whats-really-going-on-here-how-to-navigate-life-using-the-hidden-intelligence-of-our-emotional-brain.html>

Also available as an ebook on Amazon:

[https://www.amazon.com/Whats-Really-Going-Here-Intelligence-ebook/dp/B01AYCZQJS/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1453544129&sr=8-3&keywords="How+to+navigate+life"](https://www.amazon.com/Whats-Really-Going-Here-Intelligence-ebook/dp/B01AYCZQJS/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1453544129&sr=8-3&keywords=)

And if you fall in love with Emotional Coherence and hunger for the full account (written for therapists but devoured by thousands of lay readers)...



Even the most seasoned clinician will be inspired to learn from these masters.

—Patricia Coughlin, PhD, author of *Maximizing Effectiveness in Dynamic Psychotherapy*

...a significant 'breakthrough' book... —Michael F. Hoyt, PhD, author of *Brief Psychotherapies: Principles and Practices*

On Amazon:

https://www.amazon.com/Unlocking-Emotional-Brain-Eliminating-Reconsolidation/dp/0415897173/ref=tmm_pap_title_0

*Und wenn Sie sich in emotionale Kohärenz verliebt haben
und die volle Darstellung lesen wollen
(geschrieben für Therapeuten aber gelesen von Tausenden von Laien)...*



Selbst die erfahrensten Kliniker werden inspiriert von diesen Meistern lernen. —Patricia Coughlin, PhD, Autorin von *Maximizing Effectiveness in Dynamic Psychotherapy*

Dieses Buch ist ein bedeutendes und bahnbrechendes Werk. —Michael F. Hoyt, PhD, Autor von *Brief Psychotherapies: Principles and Practices*

Bei Amazon:

https://www.amazon.de/Schl%C3%BCssel-zum-emotionalen-Gehirn-Ged%C3%A4chtnisrekonsolidierung/dp/3955710521/ref=sr_1_1?mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2EIBCR1KPTZDH&keywords=der+schl%C3%BCssel+zum+emotionalen+gehirn&qid=1571242855&s=books&srefix=der+schl%C3%BCssel+zum+emo%2Caps%2C161&sr=1-1