

Erste-Hilfe-Koffer für Paare in Stresssituationen

von Dr. Rudolf Sanders in pfarrbriefservice.de

In Konfliktlagen einer Partnerschaft passiert es schnell, dass der wohlwollende Blick auf den Anderen blockiert ist. Um diese Blockade ein wenig aufzuweichen, sind folgende Hinweise hilfreich.

1. Denken Sie daran, dass Sie einmal ein Liebespaar waren. Vielleicht erinnern Sie sich an das erste Kennenlernen, die erste Zeit des Miteinanders. Dann sagen Sie sich, auch diese Erinnerungen gehören zu meiner Geschichte mit Dir. Deshalb unterstelle ich Dir im Moment, dass Du es *eigentlich* gut mit mir meinst.
2. Vereinbaren Sie *täglich* einen Austausch (30 Min.) miteinander. Sie erzählen sich einfach von dem, was Sie an dem Tag erlebt haben. Auch wenn es sich wiederholt. Es geht nicht darum, dem Anderen irgendwelche Lösungen für dessen Probleme zu präsentieren. Es reicht einfach, ihm zuzuhören und für ihn in dem Moment präsent zu sein. Diese sollte *exklusive* Paarzeit sein! Also ohne Smartphone!
3. Nach Möglichkeit berühren Sie einander. Fassen Sie sich für 5 Minuten mit geschlossenen Augen an ihren Händen oder nehmen Sie einander für zwei Minuten in den Arm. Hier geht es *nur* darum, einander zu spüren.
4. Freuen Sie sich darüber, wenn der Alltag funktioniert. Nicht die Liebesschwüre sind das Entscheidende als Grundlage für eine Partnerschaft, sondern der ganz banale Alltag, das ganz unaufgeregte Miteinander.
5. Vermeiden Sie unbedingt kritische Äußerungen, Sarkasmus oder Beleidigungen. Der Andere kann nämlich gar nicht anders, als sich dann zu verteidigen. Denn durch solche Verletzungen und Kränkungen setzt eine Abwärtsspirale ein. Erzählen Sie stattdessen von ihren *eigenen* Gefühlen, von dem, was sie motiviert. Aber nicht: „Ich fühle, dass Du mir nicht zuhörst.“ Sondern: „Ich weiß gar nicht, wie ich mit meinen Anliegen bei Dir landen soll?“ oder: „Das verletzt mich, wenn Du so etwas sagst.“ *Damit* übernehmen Sie Verantwortung für sich!
6. Verabreden Sie sich mindestens zweimal in der Woche miteinander, eine Stunde zusammen in der Natur oder einfach durch die Straßen der Stadt spazieren zu gehen.

7. John Gottman hat in seinen Forschungen die Regel 5 zu 1 aufgestellt. Damit ist folgendes gemeint: Eine kränkende Tat oder Verletzung kann mit fünf Freundlichkeiten, ganz bewusstes Wohlwollen und Zuwendung ausgeglichen werden. Also sorgen Sie dafür, dass ihr „Beziehungskonto“ gut gefüllt ist.

8. Wenn Sie nach einer gewissen Zeit merken, dass sich trotz allem ihr Miteinander nicht verbessert, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

9. Wenn Sie in der ersten Begegnung mit dem Paartherapeuten nicht das Gefühl haben, hier richtig zu sein, trauen sie ihrem Gefühl und suchen Sie weiter nach einer passenden Begleitung. Denn nichts ist schlimmer als nach 3-4 Sitzungen einer Beratung zu sagen: Auch Eheberatung hat uns nicht weitergeholfen, also ist Trennung und Scheidung die einzige Möglichkeit.

10. Jeder von ihnen beiden hat eine lange Lerngeschichte hinter sich, wie Beziehungen gestaltet werden. Diese beginnt sehr früh in der Herkunftsfamilie. Um in ein neues Fühlen, Denken und Handeln im Miteinander zu kommen, stellen Sie sich auf einen gemeinsamen und persönlichen Entwicklungsprozess von ca. 1 bis 2 Jahren ein, also etwa 15 bis 25 Einheiten à 90 Minuten. Die vorgenannten Hinweise könnten sie dabei sehr unterstützen und diesen Prozess verkürzen.

Mir persönlich ist es ein wichtiges Anliegen, meine Arbeit auf ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit zu überprüfen. *So sind all diese Empfehlungen tatsächlich wirksam.* Es liegt an Ihnen, dass Sie diese umsetzen! Insbesondere beziehe ich mich bei meinen Empfehlungen für diesen Erste-Hilfe-Koffer auf die Forschungsergebnisse von John Gottman.

Gottman, J. M., Silver, N. (2014): Die Vermessung der Liebe. Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen. Klett Cotta Verlag Stuttgart.