

2

Kommunikation: Verstehen und Widerspruch

Ihren Liebespartner können Sie sich wie ein fremdes Land vorstellen, das Ihre Leidenschaft geweckt hat. So oft Sie es bereisen, immer werden Sie Neues entdecken. Sie benötigen nur die Bereitschaft zum Hinsehen, Hinhören und Verstehen. Wenn Sie ein Land gut kennen, wird es dadurch nicht langweilig. Im Gegenteil: Ihre Kenntnis befähigt Sie, immer mehr zu verstehen und auch das wahrzunehmen, was anderen entgeht. Das geht auch Wein- und Musikkennern so. Sie nehmen immer mehr Feinheiten wahr und steigern so ihren Genuss und ihre Sinnesfreude. Das erleben auch Paare, die einander im Lauf der Jahre immer tiefer verstehen.

Andererseits würde man sich allerdings in der Kultur des Partners verlieren, wenn man für sie die eigene Kultur aufgäbe. Jeder Partner benötigt auch die Fähigkeit, am Eigenen festzuhalten und es auf eine gute Weise in die Paarbeziehung einzubringen. Durch die eigene Kultur bleibt man für den Partner auf gute Weise fremd, interessant und aufregend und weckt somit seine Neugier. Beides bietet die Kommunikation: ein Verstehen, das immer tiefer mit dem Wesen des Partners vertraut wird, und einen Widerspruch, wenn ein Partner einmal seine Eigenart verteidigen muss.

Partnerschaften sind glücklich, wenn sich Paare zwischen Verstehen und Widerspruch frei bewegen können. Ein gutes Gleichgewicht kann dabei unterschiedlich aussehen. Manche Paare streiten, gehen aber sonst gut aufeinander ein. Andere leben in harmonischen Beziehungen. Sie schaffen es auf stille Weise, sich gut aufeinander abzustimmen. Wenn eine Streitkultur für Paare gefordert wird, fühlen sich manche Paare unbehaglich und in Konflikte gedrängt, die ihnen gar nicht liegen. Die Paarpsychologie gibt ihrem Unbehagen Recht: Kein Paar muss streiten, wenn ihm die Abstimmungen

auf behutsame Weise gelingen. Beides funktioniert: achtsame Harmonie genauso wie Streit, der durch Zeichen der Liebe wieder ausgeglichen wird (Gottman 1993). Es gibt Lebenssituationen, die in besonderer Weise Verständnis erfordern:

- Ein Partner erkrankt und kann den Alltagsanforderungen nicht mehr so gut gerecht werden.
- Ein Partner verliert einen nahestehenden Menschen und ist durch den Trauerprozess verändert.
- Ein Partner erlebt einen schmerzlichen beruflichen Rückschlag oder steht in einer andauernden beruflichen Drucksituation.

Solche Situationen haben gemeinsam, dass sie Gefühle und Bedürfnisse verändern. Sie schneiden Betroffene eine Zeit lang von der Normalität ab – von der normalen Belastbarkeit, von der normalen Unternehmungslust, von der normalen Fähigkeit, auf einen Liebespartner einzugehen. Solche Ausnahmesituationen kann man nur mit Einfühlungsvermögen nachvollziehen. Sie sind oft ein Meilenstein auf dem gemeinsamen Weg eines Paares. Hier festigt sich die Liebe. Hier kann aber auch ein Riss entstehen, der nur schwer zu kitten ist. Ich habe selten kühlere Trennungsentschlüsse gehört als die von Partnern, die sich in einer Ausnahmesituation unverstanden gefühlt haben: „Als ich ihn wirklich gebraucht hätte, war er mir nicht nahe und nicht für mich da. Da ist bei mir etwas zerbrochen.“

Andere Lebenssituationen erfordern in besonderer Weise Widerspruch:

- Ein Partner gerät in eine selbstschädigende Abhängigkeit wie eine Essstörung, eine Alkoholabhängigkeit oder eine Internetsucht.
- Ein Partner gefährdet die gemeinsame Lebensgrundlage durch unrealistische Anschaffungen, er setzt seinen Arbeitsplatz aufs Spiel oder entzieht sich bei gemeinsamen Aufgaben seiner Verantwortung.
- Ein Partner gefährdet die Paarbeziehung durch uneindeutige Beziehungen zu Dritten, durch Jähzorn, verletzendes oder herabsetzendes Verhalten.
- Ein Partner wünscht etwas, dem man sich verweigern muss, zum Beispiel eine einseitige Unterordnung.

Hier sollten Partner an ihren unverrückbaren Überzeugungen festhalten: „Das geht für mich nicht.“ Was Schaden anrichtet, das darf man nicht dulden. Und doch kennen Sie sicher Beispiele von Partnerschaften, in denen schlimme Zustände über Jahre, manchmal selbst Jahrzehnte andauern. Der duldende Partner macht sich sogar mitschuldig an der Zerrüttung, weil er

sich fügt und schädliches Verhalten so, ohne es eigentlich zu wollen, unterstützt. Fachleute haben dafür den Begriff der Co-Abhängigkeit geprägt: Einer gerät in eine schädliche Abhängigkeit, der andere unterstützt sie wider besseres Wissen, weil er dem Partner den entschlossenen Widerspruch erspart.

Angesichts schwieriger Situationen wird deutlich: Ein wirkungsvoller Widerspruch erfordert sowohl Klarheit als auch Fingerspitzengefühl. Mit den Erkenntnissen und Strategien der Paarpsychologie kann sich Ihre Fähigkeit zum Widerspruch weiterentwickeln. Das Gleiche gilt für das Verstehen. Um seinen Partner auch in schwierigen Situationen zu verstehen, braucht es Einfühlungsvermögen. Dieses Kapitel befasst sich damit, wie Verstehen und Widerspruch funktionieren, auf welchen Fähigkeiten sie beruhen, wie man sie erlernen und anwenden kann. Wie viel von der Kommunikation abhängt, hat der amerikanische Paarforscher John Gottman gezeigt. An der Art und Weise, wie ein Paar kommuniziert, lässt sich die Zukunft einer Beziehung voraussagen.

2.1 Fünf Vorzeichen scheiternder Liebe

Es klingt wie eine Anmaßung: „Schickt mir ein Ehepaar in mein Forschungslabor. Dort führt es 15 min lang ein Konfliktgespräch, das wir auf Video aufzeichnen und auswerten. Auf dieser Grundlage sagen wir voraus, ob das Paar nach sechs Jahren noch zusammen ist oder nicht.“ Doch genau diesen Ansatz verfolgte das Forscherteam um den amerikanischen Psychologieprofessor John Gottman. Die Trefferquote war verblüffend: In neun von zehn Fällen stellte sich die Vorhersage als zutreffend heraus (Gottman 2008). Natürlich wurde diese Methode nie eingesetzt, um über die Zukunft eines Paares zu orakeln. Stattdessen wird sie als überzeugender Nachweis betrachtet, dass bestimmte Kommunikationsmuster das Schicksal einer Partnerschaft bestimmen.

Worauf haben die Eheforscher geachtet, als sie die Videos der Konfliktgespräche beurteilten? Sie vermerkten vor allem, inwieweit die folgenden vier Verhaltensweisen auftraten: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung oder Mauern. Je mehr ein Konfliktgespräch von solchen Verhaltensweisen bestimmt wird, desto gefährdeter ist die Partnerschaft. Gottman nannte sie daher vier apokalyptische Reiter, angelehnt an die Untergangsbotschaften aus der Offenbarung des Johannes, dem letzten Buch der Bibel.

Mit **Kritik**, dem ersten apokalyptischen Reiter, ist nicht die sachliche Kritik gemeint, die sich an einer Verhaltensweise des Partners stört. Schädliche

Kritik richtet sich auf die Person des Partners. Sie kritisiert gleich den ganzen Charakter: „Du bist überempfindlich.“ Oder: „Du bist egoistisch.“ Sie verallgemeinert: „Immer unterbrichst du mich.“ Oder: „Nie denkst du an mich.“ Schädliche Kritik unterstellt auch böse Motive: „Dir ist deine Mutter wichtiger als ich.“ Kritik der ganzen Person macht den betroffenen Partner hilflos. Wie soll man sich so grundlegend ändern oder den Beweis führen, dass man so schlimm nicht ist? Die Kritik an der Person untergräbt das Gefühl, geliebt und geschätzt zu werden.

Der zweite apokalyptische Reiter heißt **Verachtung** und gilt als der gefährlichste Kommunikationsstil. Verachtung erniedrigt den Partner. Sie gibt ihm das Gefühl, minderwertig und unfähig, der Achtung und Liebe anderer unwürdig zu sein. Verachtung drückt sich in Sätzen wie diesen aus: „Du glaubst wirklich, dass du ausgerechnet dieses Mal pünktlich bist?“ Oder: „Es wundert mich nicht, dass deine Kollegen nicht mit dir auskommen.“ Auch die Körpersprache kann Verachtung vermitteln: ein Augenrollen, ein beschämendes Lachen, ein angewiderner Gesichtsausdruck. Verachtung wirkt wie eine Säure, die das Selbstwertgefühl des Partners zersetzt und die Liebe auflöst. Sie stellt eine extreme leibseelische Belastung dar. So hat man gezeigt, dass Partner, die einander mit Verachtung behandeln, häufiger an Infektionskrankheiten leiden (Gottman 2008).

Während sich in Kritik und Verachtung eine schädliche Aggression ausdrückt, geht es bei den zwei weiteren Kommunikationsmustern um Verschlussenheit. Der dritte apokalyptische Reiter, die **Rechtfertigung**, folgt einem kommunikativen Reflex: Wer sich angegriffen oder nicht verstanden fühlt, der rechtfertigt sein Verhalten. Er führt Gründe dafür an und versucht, seine Situation verständlich zu machen. Oft findet sich die Rechtfertigung auch im Verhalten des Partners: „Wenn du so nachlässig bist, muss ich dich doch kontrollieren.“ Rechtfertigung führt in Konflikten nicht weiter. Denn sie verschließt sich den Wünschen des Partners und dem, was an seiner Kritik zutrifft.

Beim **Mauern**, dem vierten apokalyptischen Reiter, zieht sich eine Seite aus der Kommunikation zurück. Schweigen, Wegschauen, mit unbewegter Miene dasitzen oder den Partner ignorieren sind Verhaltensweisen, die den anderen wie an einer Mauer abprallen lassen. Mauern ist ein Zeichen der Resignation, das sich bei jungen Paaren selten findet und sich erst im Verlauf von einer Beziehung einstellt.

Allein diese vier Kommunikationsstile erlauben die Vorhersage einer Trennung mit einer Trefferquote von 82 %. Schließlich entdeckten die Eheforscher einen fünften Faktor, der ihre Vorhersage noch genauer machte:

Rettungsversuche. Sie beobachteten Versuche von Paaren, die schädliche Kommunikation zu unterbrechen und wieder zueinanderzufinden, zum Beispiel durch einen Satz wie: „Warte bitte, ich muss mich erst einmal beruhigen.“ Auch ein Scherz oder eine Berührung können eine hochgeschaukelte Konfliktsituation retten. Paare, denen das gelingt, haben gute Aussichten auf eine glückliche Paarbeziehung, auch wenn sie manchmal schädliche Kommunikationsmittel einsetzen (Gottman 2008).

Die Liebe ist recht robust. Sie kann viele Unterschiede überbrücken und menschliche Schwächen des Partners ausgleichen. Aber schädliche Kommunikationsmittel zerstören die Liebe. Wer einen apokalyptischen Reiter durch seine Beziehung galoppieren sieht, sollte handeln und die Kommunikation verändern. Eingeschliffene Kommunikationsmuster lassen sich nicht von einem Tag auf den andern abstellen, doch jedes Gespräch, das etwas besser läuft, entfernt das Paar einen Schritt vom Abgrund. Während man schädliche Kommunikationsmittel schrittweise abbaut, kann man zugleich positive Erfahrungen herbeiführen. In weiteren Forschungsarbeiten fand Gottman nämlich heraus, dass sich belastende Beziehungserfahrungen durch schöne ausgleichen lassen. Zu diesen gehören zum Beispiel (Lösel und Bender 2003):

- eine offene Kommunikation,
- zuhören,
- positive Beziehungserfahrungen im Alltag,
- positiver Gefühlsausdruck,
- gemeinsame Aktivitäten,
- Unterstützung durch Freunde oder Verwandte gewinnen,
- Humor,
- eine positive Lebenseinstellung ausdrücken.

Jeder dieser Punkte lässt sich in positive Erlebnisse umsetzen. Diese müssen allerdings reichlich vorhanden sein – die positiven Erfahrungen sollten die negativen deutlich überwiegen. Das Verhältnis 5 : 1 ist als Gottman-Konstante bekannt geworden: Fünf positive Verhaltensweisen gleichen eine negative aus. Die Beobachtung von Paaren, die sich selbst als glücklich bezeichnen, hat zu dieser Glücksformel geführt. Wie eine positive Kommunikation in Gang kommt, beschreiben die nächsten Abschnitte.

Box 2.1 Potenzial Widerspruch

Wie kann ich schädliches Kommunikationsverhalten erkennen und stoppen?

- Ich erkenne schädliche Kommunikationsmittel.
- Ich unterbreche das Gespräch, wenn ich unfaire Kommunikationsmittel einsetze. Ich entschuldige mich gegebenenfalls und gehe zur fairen Kommunikation über.
- Ich unterbreche das Gespräch, wenn mein Partner unfaire Kommunikationsmittel einsetzt. Ich drücke kurz aus, dass ich mich nicht mehr wohl fühle, und bitte meinen Partner, seine Wünsche oder seine Kritik auf andere Weise zu äußern.

Probleme	Lösung
Meine Gefühle sind zu stark, ich kann dann nicht mehr kontrollieren, was ich sage	Setzen Sie Strategien der Emotionsbewältigung ein (Kap. 3 Emotionen)
Mein Partner lässt sich nicht von unfairen Kommunikationsmitteln abbringen	Setzen Sie weitere Widerspruchsstrategien ein (Abschn. 2.4)
Mein Partner empfindet mich als belehrend, wenn ich ihn auf unfaire Verhaltensweisen aufmerksam mache	In unfaire Kommunikation zu verfallen, ist menschlich und sollte beim Partner bis zu einem gewissen Grad toleriert werden. Erst wenn sein Verhalten an die Grenzen der Belastbarkeit führt, sollte man den Partner darauf ansprechen

2.2 Einfühlung – der Schlüssel zum Herzen

Für die positiven Auswirkungen von Einfühlung gibt es überwältigende Belege. Einfühlung hilft anderen, ihr seelisches Gleichgewicht zu finden (Ickes 2003). Einfühlungsvermögen verringert zwischenmenschliche Probleme, spart geistige und emotionale Energie und steigert so die Leistungsfähigkeit (Goleman 2011). Einfühlsame Eltern ermöglichen ihren Kindern eine bessere Entwicklung, ihre Kinder werden selbst einfühlsamer und haben wenig emotionale Probleme (Feshbach 1997). Es überrascht daher nicht, dass sich die Einfühlung auch auf die Paarbeziehung auswirkt. Partner, die sich selbst als einfühlsame Persönlichkeiten beschreiben, geben in der Regel an, in ihrer Paarbeziehung „glücklich“ oder „sehr glücklich“ zu sein (Smith 2006). Partner, die im Experiment bei der Einfühlung eine hohe Trefferquote erzielen, sind mit ihrer Paarbeziehung zufriedener als weniger einfühlsame Versuchsteilnehmer (Ickes 2003).

Eine ausgeklügelte Studie hat Einfühlung messbar gemacht. Das überraschende Ergebnis: Je länger eine Paarbeziehung dauert, desto weniger gelingt es Paaren, sich ineinander einzufühlen. Der amerikanische Psychologieprofessor William Ickes lud Paare zu einem psychologischen Experiment in sein Labor ein. Ein Versuchsleiter begrüßte das Paar, verließ dann aber unter einem Vorwand den Raum und ließ es eine Zeit lang allein. Das Paar unterhielt sich während der Wartezeit und die Einfühlungsforscher erstellten unbemerkt eine Videoaufzeichnung des Gesprächs.

Nach seiner Rückkehr klärte der Versuchsleiter das Paar über den eigentlichen Zweck der Studie auf. Er interessierte sich für das Gespräch, das die beiden gerade geführt hätten, und würde gerne überprüfen, wie gut ihnen die gegenseitige Einfühlung gelinge. Wenn das Paar einwilligte, wurde es getrennt; dann spielte man jedem das Gesprächsvideo Satz für Satz vor. Beide mussten nun einschätzen, was der andere wohl bei seinen Worten gefühlt und gedacht hatte, und gaben ihrerseits Auskunft über ihre Gedanken und Gefühle bei den eigenen Gesprächsbeiträgen. Mit diesem Wissen ermittelten die Einfühlungsforscher eine Trefferquote von zutreffender und unzutreffender Einfühlung. Dieses Experiment wiederholte die Forschergruppe um William Ickes viele Male, mit Paaren, mit Freunden, aber auch mit Personen, die sich vor dem Experiment noch nie gesehen hatten.

Während junge Paare mit einer Trefferquote von 36 % vergleichsweise gute Ergebnisse erzielten, gelang langjährigen Paaren die gegenseitige Einfühlung nicht besser als zwei Fremden. Die Eheforscher vermuten, dass langjährige Paare ein fest gefügtes Bild voneinander haben und nicht mehr richtig hinhören. Frauen erreichen in den Einfühlungsexperimenten erwartungsgemäß etwas höhere Trefferquoten. Das ändert sich, sobald man den Versuchspersonen Geld für jeden richtigen Treffer anbietet. Dann ziehen die Männer gleich – ein peinlicher Befund (Ickes 2003). Einfühlung hat also auch mit der Motivation zu tun. Möglicherweise sinkt die Motivation, sich ineinander einzufühlen, im Lauf der Partnerschaft. Auch das könnte die schlechtere Einfühlungsleistung von Paaren erklären, die schon länger zusammen sind.

Darüber hinaus gibt die Einfühlungsforschung Hinweise, wie sich die Einfühlung verbessern lässt. Je offener ein Paar kommuniziert, umso leichter fällt es den Partnern jeweils, sich einzufühlen. Blickkontakt, eine zugewandte Körpersprache und offene Mitteilungen machen die Einfühlung leichter. Außerdem lässt sich die Trefferquote trainieren. Wenn Versuchspersonen das Experiment wiederholt durchlaufen und dabei erfahren, wo sie richtig liegen und wo nicht, verbessert sich ihre Trefferquote um 10 %. Weil selbst die einfühlungsstärksten Menschen nur mit jeder zweiten

Einschätzung richtig liegen, dürfte ein Einfühlungszuwachs um 10 % einen spürbaren Unterschied machen. Die wenigsten Menschen erwarten von ihrem Partner, dass er ihre Gedanken liest. Es genügt, sich in wichtigen Dingen verstanden zu wissen, die man wiederholt ausdrückt.

Weil manche Menschen bei den Einfühlungsexperimenten besonders gut abgeschnitten haben, haben die Forscher untersucht, worin das Geheimnis ihres Erfolges liegen könnte. Menschen mit hohem Einfühlungsvermögen sind eher misstrauisch als gutgläubig, sie geben sich nicht mit dem ersten Anschein zufrieden. Sie ziehen für das Verhalten eines Menschen mehrere Gründe gleichzeitig in Betracht und vergleichen das Verhalten einer Person mit früheren Erfahrungen, die sie schon mit ihr gemacht haben. Hierin scheint eine Erfolgsformel für die Einfühlung zu liegen: nicht beim ersten Anschein stehen zu bleiben, sondern mehrere Beweggründe in Betracht zu ziehen und Erfahrungen mit dem sonstigen Denken und Fühlen einer Person zu berücksichtigen.

Auf diese Weise können Sie Ihr Einfühlungsvermögen steigern und dessen positive Auswirkungen ernten: gute Abstimmungen im Alltag, eine hohe Zufriedenheit mit der Partnerschaft und gegebenenfalls ein gutes Klima für die Entwicklung von Kindern.

Wer in seine Paarbeziehung investieren möchte, findet beim Einfühlungsvermögen einen guten Ansatzpunkt. Es ist aber nicht für jeden notwendig, der Einfühlung Priorität einzuräumen. Georg Felser, Professor für Wirtschaftspsychologie, hat die sozialpsychologische Grundlagenforschung zu Empathie und Verstehen zusammengefasst. Er kommt zu dem Schluss:

Ob man überhaupt so anspruchsvolle Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen braucht, entscheidet sich schon bei der Partnerwahl. Wenn sich hier bestimmte – übrigens empirisch keineswegs so unwahrscheinliche – Konstellationen finden, dann ist eine erfüllte und glückliche Partnerschaft möglich, ohne dass die Partner besondere soziale Kompetenzen besitzen müssen (Felser 2003, S. 360).

Hinter dieser Feststellung stehen sozialpsychologische Experimente, die untersuchen, wie wir zu unserem Verstehen kommen. Ihr Ergebnis: Wir setzen vor allem zwei Strategien ein, um andere zu verstehen. Bei der ersten Strategie gehen wir von der Überlegung aus, wie es uns selbst in einer Situation ginge, die ein anderer gerade erlebt. Dann korrigieren wir dieses Urteil ein wenig durch das, was wir über den anderen wissen. In aller Regel überschätzen wir dabei aber das Maß, in dem der andere so denkt und fühlt wie wir. Deshalb funktioniert diese Methode umso besser, je ähnlicher uns unser Partner ist. Sind Partner sehr unterschiedlich, entstehen durch diese

Methode viele Missverständnisse. Eine zweite Methode des Verstehens besteht einfach darin, vom Durchschnitt auszugehen: Mein Partner wird wohl so denken und fühlen, wie es die meisten anderen in seiner Situation tun würden. Entsprechend gut funktioniert diese Methode bei Menschen, die ihren Geschmack, ihre Werte und ihr Lebensgefühl mit der Mehrheit anderer Menschen teilen. Auf diese Weise lässt sich angeben, für welche Paare Einfühlungsvermögen besonders wichtig ist. Wenn die Liebe Menschen zusammenführt, die in ihrer Persönlichkeit und Herkunft gegensätzlich sind, braucht es mehr Einfühlungsvermögen, damit der gemeinsame Alltag gelingt. In anderen Fällen heben besondere Lebenserfahrungen und Lebensumstände bestimmte Menschen aus der Masse heraus. Auch deren Partner müssen ein höheres Einfühlungsvermögen aufbringen.

Mit Günther und Rebekka kann ich Ihnen ein Paar vorstellen, dessen Zukunft vermutlich vom gegenseitigen Einfühlungsvermögen abhängt. Die beiden leiten ein kleines Altenheim, das einen guten Ruf genießt. In letzter Zeit sind aber Konflikte zwischen ihnen so stark geworden, dass sie sich selbst am Arbeitsplatz kaum noch verbergen lassen. Günther und Rebekka sind von ihren Persönlichkeiten her grundverschieden. Günther ist ein ruhiger Mensch, der gutmütig, besonnen und belastbar wirkt. „Ein Fels in der Brandung“ nennt ihn Rebekka und wirkt dabei auch nach 20 Jahren noch ein wenig verliebt. Rebekka hingegen ist emotional und impulsiv. In manchen Momenten strahlt sie eine große Stärke aus, in anderen kann sie sehr verletzlich sein. Nicht selten gerät sie mit Mitarbeitern des Altenheims in Konflikt, und Günther hat dann seine liebe Mühe, die Wogen zu glätten. Ein sexueller Missbrauch hat Spuren in Rebekkas Leben hinterlassen. Dieser hat sie zwar nicht gehindert, mit Günther eine leidenschaftliche Sexualität zu entfalten. Sobald etwas unstimmig wirkt, erwacht in Rebekka jedoch sogleich ein Misstrauen. Dann fühlt sie sich auch von vertrauten Menschen bedroht, betrogen und geschädigt.

Die Konflikte zwischen Rebekka und Günther schaukeln sich immer stärker auf. Rebekka stellt eine intensive Nähe her, in der sie ihre Enttäuschung und Wünsche wütend ausdrückt. Das bedroht und überfordert Günther, der sich zurückzieht und damit bei Rebekka weitere negative Gefühle auslöst. Beiden fällt es schwer, die Verletzlichkeit des anderen zu verstehen, weil sie sich so unterschiedlich ausdrückt. Das ist Thema ihrer Ehe-therapie. Rebekka lernt, den Rückzug von Günther nicht persönlich zu nehmen, sondern darin ein Zeichen zu sehen, dass er sich bedroht und überfordert fühlt. Sie akzeptiert zunehmend, dass Günther sein inneres Gleichgewicht im Alleinsein findet, und unterstützt sogar Zeiten des Rückzugs. Günther macht ihr das Verstehen leichter, indem er ausspricht, warum ihn Kritik manchmal bedroht und ihre Wünsche ihn manchmal überfordern.

Box 2.2 Potenzial Verstehen

Wie kann ich die Gedanken und Gefühle des Partners verstehen?

- Ich motiviere mich zu verstehen, was mein Partner wirklich denkt und fühlt.
- Ich verharre nicht bei meinem ersten Eindruck oder dem Anschein, den mein Partner gerade vermittelt.
- Ich ziehe mehrere Reaktionsmöglichkeiten meines Partners in Betracht und überlege, wie es ihr/ihm in ähnlichen Situationen gegangen ist.
- Ich überprüfe meine Einschätzung gelegentlich, indem ich nachfrage.
- Ich zeige mein Verstehen, indem ich meinen Partner dort unterstütze, wo sie/er mich gerade braucht, oder indem ich ausdrücke, dass es mir manchmal ähnlich geht.

Probleme	Lösung
Mein Partner ist so zurückhaltend, dass mir Anhaltspunkte für die Einfühlung fehlen	Ermutigen Sie Ihren Partner behutsam zur Selbstöffnung durch eine aufmerksame, zugewandte Körperhaltung und durch Kommentare wie: „Du fühlst dich nicht so wohl, wenn ...“ Vermeiden Sie Fragen, die abrupt in den persönlichen Raum des andern eindringen („Was denkst du gerade?“)
Mein Partner wehrt meine Einfühlungsversuche ab und tut, als würde ich mit meiner Einschätzung immer danebenliegen	Manche Menschen fühlen sich durch Einfühlung bedroht. Sie kommen sich peinlich durchleuchtet vor oder fühlen sich durch forschende Blicke kontrolliert. Hier darf sich die Einfühlung nur indirekt zeigen, etwa durch ein beiläufiges Angebot der Unterstützung oder ein scheinbar zufälliges Anknüpfen an die momentane Befindlichkeit des Partners

Auf der anderen Seite lernt Günther, auch hinter wütender Kritik einen Hilferuf zu sehen und zu entschlüsseln, welche Unterstützung sich Rebekka wünscht. Darüber hinaus lernt er zu verstehen, dass Rebekka auf manche Konfliktsituationen nicht „normal“ reagieren kann, weil sie durch den Missbrauch eine besondere, prägende Erfahrung gemacht hat. (Natürlich arbeitet Rebekka auch daran, heutige Situationen nicht mehr so stark durch die Brille der Vergangenheit zu sehen.)

Man kann sich vorstellen, dass die wachsende Einfühlung die Verbundenheit zwischen Rebekka und Günther vertieft und ihre Konflikte entschärft. Spannungsfrei wird die Beziehung zwischen zwei so unterschiedlichen

Liebe, die immer noch schöner wird

Wie Paare ihr Potenzial besser ausschöpfen

Berger, J.

2018, XII, 193 S. 1 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54527-0