

Beziehungen – Ein Blockbuster

Mit den Beziehungsfallen im Alltag besser umgehen | *Olaf Schwantes*

Liebesbeziehungen werden oft idealisiert. Sie sollen alles erfüllen. Der Partner soll Geliebter, bester Freund, Berater und Seelenröster in einem sein. Die Erwartungen sind hoch und damit auch das Potenzial für Missverständnisse, Konflikte und Streitereien. Um die Beziehungsfallen erkennen und künftig vermeiden zu können, braucht es zu Beginn etwas mehr Aufmerksamkeit und Zeit. Auf Dauer ist es eher Beziehungspflege, so wie ich regelmäßig meine Blumen gieße, damit sie gut leben können. In diesem Artikel gehe ich auf typische Beziehungsfallen ein und stelle meine Herangehensweise zur Lösung vor, die sich in langjähriger Praxis bewährt hat.

Gibt es eigentlich etwas, das wir über Beziehungen nicht wissen und noch nicht gelesen haben? Meine Erfahrung zeigt, dass dies eher selten der Fall ist. Das sage ich auch meinen Klienten im ersten Termin. Beziehungen werden nicht durch fehlendes Wissen komplex, sondern durch Emotionen, die sich im Laufe der Zeit immer mehr wie ein Schleier auf eine Liebesbeziehung legen. Spätestens dadurch erstarren wir und kommen nicht (mehr) ins Handeln.

Was sind überhaupt Beziehungsfallen?

Letztlich sind es Handlungen, die uns auf Dauer in Sackgassen führen. Viele davon sind uns bewusst, denn wir wissen ganz genau, dass sie uns und der Beziehung schaden. Irgendwann sind die Emotionen zu groß, sodass wir uns nicht mehr anders zu helfen wissen, als zum Beispiel den anderen zu verletzen.

Andere laufen wiederum unbewusst, da wir es so „gelernt“ haben. Von unseren Eltern aber auch in vorherigen Beziehungen. Das sind die Prägungen, die wir in eine Liebesbeziehung mit einbringen.

Im Folgenden gehe ich auf neun typische Beziehungsfallen ein. Ich habe die rausgepickt, die am häufigsten Thema in meiner Praxis sind und die größte „Zerstörungskraft“ haben. Die aber auch gleichzeitig, wenn wir einen bewussten Umgang damit finden, die größten Heilungschancen für die Beziehung haben.

1. Falle: Überhöhte Erwartungshaltungen an den Partner

Wie schon eingangs geschrieben, soll der Partner ziemlich viele „Funktionen“ übernehmen. Was am Anfang der Beziehung durchaus noch klappt, da die Andersartigkeit inspirierend ist. Im Laufe der Zeit werden aber die Unterschiede, gerade auch im Wertekonstrukt, immer deutlicher und halt manchmal zum Problem.

Und oft erwarten wir auch, dass der andere einen doch so gut kennt, dass er oder sie einem die Wünsche und Bedürfnisse von den Augen abliest.

2. Falle: Interpretationen

Wenn ich auf Dauer von meinem Partner auf meine Fragen keine Antworten (mehr) bekomme, gebe ich mir sie eben selbst. Oder ich gebe mir die Antworten von vornherein selbst, weil ich es mein Leben lang so gewohnt bin, anderen die Entscheidung abzunehmen. Damit sind wir wieder bei den Prägungen.

Die Gefahr dabei falsch zu liegen, ist natürlich sehr hoch.

3. Falle: Fokus auf die nicht machbaren Lösungen

Das amerikanische Paarforscher-Ehepaar John und Julie Gottman hat in jahrzehntelanger Arbeit festgestellt, dass es für 69 Prozent der Konflikte zwischen Paaren keine Lösung gibt.

Was sich auf den ersten Blick deprimierend liest, ist bei genauerer Betrachtung mehr als nachvollziehbar. Denn jeder will natürlich am liebsten seine Optimallösung umsetzen. Und dass sie zu 69 Prozent nicht übereinstimmen, ist bei zwei Menschen mehr als einleuchtend.

Akzeptanz und die Suche nach einer echten Alternative, einer zweitbesten Lösung, sind zwei Schlüsselfaktoren. Das vermeiden allerdings die meisten Paare und landen so in Machtspielen, wo sie sich verhaken.

4. Falle: Die Veränderungsverantwortung beim anderen sehen

Auch wenn es so selbstverständlich ist: Es ist wichtig, es in der Zusammenarbeit mit

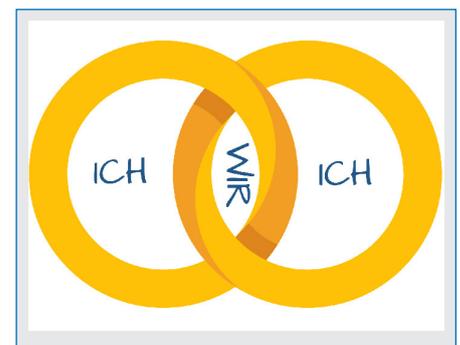


Abb. 1: Die Abbildung verdeutlicht: Nur zwei starke Ichs können zu einem starken Wir werden.

den Paaren zu thematisieren. Um so die Anspannung zu nehmen.

Alle wissen, dass es nur klappt, wenn beide ihren Teil zur Veränderung beitragen. Gleichwohl ist es hilfreich bei gewissen Themen wie Affären und Eifersucht begleitende **Spielregeln** zu etablieren und über mögliche **Eintrittsfahrkarten** zu verhandeln.

5. Falle: Sich in Vorwürfen verlieren

Jeder Vorwurf ist der Verzicht auf eine Lösung. Warum wir es trotzdem machen? Wir fühlen uns verletzt, missverstanden oder sehen die Veränderungsverantwortung beim anderen. Das dies für eine Beziehung zerstörerisch ist, ist mehr als offensichtlich.

6. Falle: Nähe vermeiden

Das mag erst einmal verwunderlich klingen. Wenn es schwierig läuft, ziehen wir uns eher zurück und lassen den anderen nicht mehr nah an uns heran. Das ist das Vermeiden von Umarmungen, Küssen, Streicheln oder Sexualität. Doch in schwierigen Phasen hilft meist genau das Gegenteil. Denn dadurch habe ich die Möglichkeit, die Liebe des anderen überhaupt wieder zu spüren. Wenn ich eine Herzumarmung, wie sie David Schnarch empfiehlt, mal wirklich für eine Minute halte, dann ist häufig Entspannung wahrzunehmen.

7. Falle: Verletzungen wurden nicht abgeschlossen

Die meisten Paare, die zu mir in die Praxis kommen, waren an dem Punkt, wo es um Trennung oder Neustart geht, schon häufiger. Und haben dafür in der Vergangenheit vermeintlich Lösungen für einen Neustart gefunden. Sie sind dann aber letztlich wieder in den (alten) Verletzungen gelandet.

Die folgenden Punkte helfen, um Verletzungen wirklich abzuschließen:

- Was gibt es daraus zu lernen und dauerhaft zu verändern?
 - Was brauche ich vom anderen, um die Verletzung abzuschließen? Eine ernste gemeinte Entschuldigung oder einen weitergehenden Ausgleich (und manchmal tut es wirklich die Einladung zum Essen oder ein Blumenstrauß)?
 - Was kann ich dem anderen anbieten?
 - Was bin ich selbst bereit, dafür zu tun?
- Verletzungen dürfen kein Wegbegleiter bleiben, sonst hören Sie vielleicht noch in zehn Jahren „Das verzeihe ich dir nie!“. Womit jegliche Basis für eine Beziehung auf Augenhöhe fehlt!

8. Falle: Der Partner/die Beziehung ist selbstverständlich geworden

Im Laufe einer Partnerschaft wird der andere und die Beziehung oft auch selbstverständlich. Was einerseits gut und ein wichtiger Entwicklungsprozess ist, kann andererseits dazu führen, dass die Aufmerksamkeit für den Partner abnimmt. Die Paarzeit oder Quality-Time, die man anfangs noch regelmäßig miteinander verbracht hat, findet nur noch selten statt. Auf Nachfrage sagen viele: „Wir verbringen doch viel Zeit miteinander.“ Diese aber meist nicht bewusst als Paar, sondern eher nebeneinander her – und damit kommen wir schon zum nächsten Punkt.

9. Falle: Die liebe Kommunikation

Denn vielen passiert es, dass sie sich nichts mehr zu erzählen haben. Oder sich in der Kommunikation verfangen. Da einer nur seinen Alltag mitteilen will, während der andere schon Lösungsstrategien entwickelt.

Oder einer von beiden hat das Gefühl, dass der andere einen überhaupt nicht (mehr)

versteht. So entstehen Missverständnisse und Streitereien oder einer von beiden wird wortlos und zieht sich zurück.

Vier Schritte für eine starke, glückliche und erfüllende Beziehung

Um wirklich dauerhaft Veränderungen in Beziehungen zu erreichen, die tragfähig sind, sind die folgenden Schritte wichtig: bewusstwerden, reden, handeln, feiern. Diese skizziere ich nachfolgend und stelle bewährte Hilfsmittel und Methoden vor.

Bewusstwerden

Wie will ich Beziehung wirklich leben? Was gehört für mich dazu und was nicht? Sich dessen vielleicht erstmals wirklich bewusst zu werden, ist der zentrale Startpunkt in meiner Arbeit. Dabei nutze ich als Metapher die **ideale Beziehung**, um mögliche Filter auszuschalten und faule Kompromisse aufzudecken.

Der Weg führt dabei vom Ich zum Wir. Denn langfristig können aus meiner Erfahrung nur zwei starke Ichs ein starkes Wir bilden (vgl. dazu auch Abb. 1).

Miteinander unfallfrei reden

Wenn ich für mich weiß, was ich wie leben will, ist es an der Zeit mit dem Partner ins Gespräch zu kommen.

Da es in meiner täglichen Arbeit einen gewissen Unterbau für meine Haltung als Therapeut und Beziehungscoach gibt, ist das nachfolgend ausführlicher beschrieben. Doch das Reden ist nach wie vor **nur** einer von vier Schritten.

Deswegen möchte ich gerne ein paar Methoden kurz beleuchten.

- **Differenzierungsansatz nach David Schnarch:** Ein Aspekt in der Arbeit von David Schnarch ist die Unterscheidung des Paares nach dem jeweiligen Differenzierungsgrad. Lebe ich eher autark oder abhängig in einer Beziehung?

Gerade in Krisensituationen machen sich die Partner schnell vom Handeln oder Nichthandeln des anderen emotional abhängig. Oder fühlen sich materiell abhängig, was weitere Schritte verhindert.

- **Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) von Dr. Sue Johnson:** Wie kann die Verlässlichkeit der Beziehung gesteigert werden, um dysfunktionale emotionale Prozesse zu verändern? Das ist ein Aspekt im Ansatz von Sue Johnson.

Erst wenn ich das Gefühl habe, dass meine Beziehung ein sicherer Ort ist, an dem ich vertrauen kann, bin ich wirklich

4 Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation

Konkrete **Geschehnisse** oder Handlungen, die wir beobachten und die unser Wohlbefinden beeinflussen.

Gefühle, die mit dem Beobachteten bzw. Erlebten in Verbindung stehen bzw. dadurch ausgelöst wurden.

Bedürfnisse, Werte und Wünsche, aus denen diese Gefühle entstehen bzw. worauf uns die Gefühle aufmerksam machen.

Bitten, Wünsche oder Strategien, die wir entwickeln, damit die Bedürfnisse zum Wohle aller gelebt werden können.

Abb. 2: Kurzschilderung der vier Schritte nach dem Modell von Marshall B. Rosenberg „gewaltfreie Kommunikation“.

bereit mich einzulassen. So kann Heilung geschehen.

Deswegen ist es wichtig bei Paaren zu thematisieren, was jeder genau dafür braucht. Gab oder gibt es zum Beispiel eine Affäre, ist es wichtig mit dem Paar klare Spielregeln und Absprachen zu treffen, die für einen begrenzten Zeitraum gelten. Diesen geschützten Raum suchen die Paare übrigens auch bei uns.

• **Weitere Methoden in Kurzform:** *Jürg Willis* 50-Prozent-Regel hilft uns, um nicht in das Nebenthema Schuld oder Unschuld beziehungsweise Täter oder Opfer abzudriften. Denn am Ende trägt jeder seinen Anteil an der Situation, wie sie ist (wovon es natürlich Ausnahmen gibt, allerdings wenige). Und es geht nicht darum, ob es nun 50 oder 20 zu 80 Prozent sind. Wenn wir uns das selbst und unseren Klienten bewusst machen, hilft es, uns wirklich auf eine handlungsorientierte Arbeitsweise einzulassen, die am Ende zu einer Lösung führt.

Das Zwiegespräch nach *Prof. Dr. Michael Lukas Moeller* hilft, die Gesprächsform, die in der Praxis stattfindet (einer spricht, während der andere aktiv zuhört), zu Hause und damit im Paaralltag zu etablieren.

Die vier Ebenen einer Nachricht von *Friedemann Schulz von Thun* beziehungsweise das Kommunikationsquadrat ist ein tolles Modell. Allerdings erst, wenn die Emotionen beruhigt sind. Dann hilft es zu schauen, auf welcher Ebene (Sach-, Selbstoffenbarungs-, Beziehungs- und Appellebene) wer gerade überhaupt kommuniziert.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach *Marshall B. Rosenberg* im Alltag nutzen: Ich bin immer wieder überrascht, wie wenige Menschen das Modell der Gewaltfreien Kommunikation und vor allem dessen konkrete Umsetzung im Alltag wirklich kennen.

Worum es in dem Modell geht: Berührt-heit und Mitgefühl durch eine verbindende Kommunikation (vgl. Abb. 2). Aber eben nicht zwingend um Verständnis. Denn

nicht immer werde ich den anderen verstehen können, da ich nicht die gleichen Erfahrungen gemacht habe und Werte vielleicht auch unterschiedlich sind.

Der aus meiner Sicht wichtigste Schritt ist das Erkennen des eigenen Gefühls. Wenn das ohne Vorwurf ausgesprochen wird, also zum Beispiel „Ich bin wütend!“, dann ist es meist schon der erste Schritt zur Veränderung. Wenn der Partner statt mit einem „Warum“ besser mit „Gibt es etwas, was du von mir benötigst?“ reagiert, ist es meist gemeinsam möglich, die gegenseitigen Bedürfnisse aufzudecken.

Es vermeidet zumindest die Erklärungs- und Rechtfertigungsschleifen, die bei der Antwort nach dem „Warum“ entstehen würden.

Ins Handeln kommen – die Dinge umsetzen

Ohne aktives Tun gibt es keine wirkliche Veränderung. Deswegen braucht es nach dem Reden das Umsetzen der Veränderungsschritte.

Eine wesentliche Frage beim Reden ist für mich „Was bin ich bereit dafür zu tun?“. Wenn die jeweiligen Antworten darauf keine Lippenbekenntnisse sind, gibt es genügend konkrete Ansatzpunkte, um die ersten Veränderungsschritte anzugehen.

Wichtig dabei ist: Nicht zu viel auf einmal verändern wollen, ansonsten sind wir beim Phänomen der Neujahrsvorsätze.

Erfolge feiern

Damit sich der Veränderungsprozess nicht dauerhaft nach Arbeit anfühlt, ist es genauso wichtig die Erfolge immer wieder einmal gemeinsam zu feiern – das vergessen wir meist gerne und dann verlässt uns die Lust und Muße auf weitere Schritte.

Ein gemeinsames Essen im Lieblingsrestaurant oder ein romantischer Kurztrip sind zwei Möglichkeiten.

Fazit

Wenn Paare diese vier Schritte wirklich umsetzen, hat auch die Leichtigkeit eine große Chance wieder Einzug zu halten.



Olaf Schwantes

Der Beziehungscoach und Paartherapeut Olaf Schwantes aus Hannover ist ausgebildet in systemischer Therapie und Sexualtherapie, im lösungsorientiertem Kurz-Coaching sowie in der prozess- und embodimentfokussierten Psychologie. Er ist seit 2010 in eigener Praxis tätig und zudem Dozent an der ALH-Akademie sowie Prüfungscoach an der Asgdom-Coach-Akademie.

Mittlerweile hat er über 90 Blogartikel, mehr als 100 Videos (YouTube) und mehr als 40 seines eigenen Podcasts veröffentlicht.

Kontakt:

www.olaf-schwantes.de

Weitere Informationen

Olaf Schwantes ist Dozent im Lehrgang Paarberatung an der ALH-Akademie. In der Ausbildung zum professionellen Paarberater vermittelt er seinen Studierenden, wie sie Paare dabei unterstützen, neue Kommunikations- und Verhaltensmuster zu erlernen und Konflikte positiv zu bewältigen.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.alh-akademie.de

Aktuell. Vielfältig. Kompetent.

Sie benötigen regelmäßig Informationen über neueste Behandlungsmethoden, wichtige Branchenveranstaltungen und Trends in der Komplementärmedizin? Dann bestellen Sie jetzt das Fachmagazin CO.med!

CO.med bietet Ihnen:

- News zu allen wichtigen Branchenveranstaltungen
- Ein breites Themenspektrum
- Kostenloses E-Paper als App:
Lesen Sie wann und wo Sie wollen!
- Zugriff auf das CO.med Online-Archiv
- **Für Abonnenten inklusive:**
Ausbildungsführer Beruf & Naturheilkunde
Ratgeber Natur & Praxismanagement
Präparatliste Naturheilkunde

Entscheiden Sie sich jetzt für ein Jahres-Abo der CO.med und profitieren von dem Gesamtpaket inkl. App und Nutzung des Onlinebereichs für **136,- Euro** (Inland, inkl. MwSt. und Versandkosten)*



*Studenten erhalten 50% Ermäßigung auf das Jahres-Abo

Das Angebot basiert auf der Grundlage unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen, einzusehen unter www.mgo-bfv-mediatdaten.de

Die Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, E.-C.-Baumann-Straße 5, 95326 Kulmbach verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen des Vertragsverhältnisses gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b. EU-DS-GVO.

Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter <https://shop.mgo-fachverlage.de/datenschutz>

Unser Bestellservice



09221 / 949-311



www.naturheilkunde-kompakt.de



vertrieb@mgo-fachverlage.de

Faxbestellung bitte an:

09221 / 949-377

- Ja**, ich entscheide mich für ein Jahres-Abo inkl. Online für 136,- Euro (Inland, inkl. MwSt. und Versandkosten)
- Bitte senden Sie mir unverbindlich ein kostenloses Lese-exemplar

Praxis / Institution

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

E-Mail

Datum / Unterschrift