

Der Schlüssel für eine erfüllende Partnerschaft und Liebe

1. Vorwort

Wir alle kennen, wenn es in der Beziehung harzt. Wie gehen wir damit um? Noch besser warum gerate ich immer wieder an diese Stelle? Was macht eine lebendige Beziehung aus, die Schwierigkeiten und Auseinandersetzung durchleben kann, so dass sich danach beide gestärkt und verbundener fühlen?

Im nachfolgenden Text ist die Essenz des ibp Beziehungs-Modells¹ zusammengefasst dargestellt. Ich habe es mit weiteren Ansätzen ergänzt. Dieser Artikel ist zur Leserlichkeit bewusst kurzgehalten.

2. Kernthemen in einer Partnerschaft

Emotionales Einschwingen

Ohne Einschwingen werden Beziehungen entweder leer, langweilig, spannungslos oder sie werden zur Energie raubenden Kampfstätte. Dabei geht es um Macht, nicht Nachgeben wollen und ums Rechthaben (letztes Wort) wollen.

Partner müssen in der Lage sein, sich auf die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche des Anderen einzuschwingen zu können. Einschwingen heisst so viel wie, **innerlich temporär die Position des anderen einnehmen zu können und zu spüren** wie es sich in der Haut des anderen wohl anfühlt. Man kann sich auf jedes Thema und jederzeit einschwingen. Denn Einschwingen hat einzig mit Spüren und Fühlen zu tun. Den Partner zu verstehen heisst nicht per-se einverstanden zu sein. Verständnis und Einverständnis wird jedoch regelmässig verwechselt und deshalb abgelehnt. Sich gegenseitig auf den Partner einzuschwingen lässt durchaus Platz für beides, unterschiedliche Standpunkte und unterschiedliches Empfinden.

Es für beide Partner meist ausreichend, wenn die eigene Position von der Partnerin empathisch nachvollzogen werden kann ohne mit dem Streitpunkt einverstanden zu sein. Das vermittelt das gute Gefühl, von der Partnerin ernst genommen zu werden, von ihr gesehen und gehört zu werden. Dass ist emotionales Einschwingen.

Weitere Einschwingungsarten sind:

- körperliches (zB Sexuelles) Einschwingen,
- kognitives Einschwingen,
- spirituelles Einschwingen und
- verhaltensmässiges Einschwingen.

¹ Quelle ibp, «Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz»

Spiegeln

Wenn beide Partner die Fähigkeit haben, sich emotional einzuschwingen zu können, haben sie die Voraussetzung, sich gegenseitig zu spiegeln. Spiegeln heisst anteilnehmendes Zurückmelden der Botschaften die man vom Partner empfangen hat: «Ich höre von dir, dass du ärgerlich bist», «Ich habe verstanden, dass du dich verletzt fühlst.» Spiegeln gibt dem Gegenüber das gute Gefühl, dass seine Botschaften angekommen sind, und zwar vollständig und unverzerrt. Man kann auch nonverbale Botschaften spiegeln: «Ich sehe, dass du strahlst bei der Idee zusammen zu ziehen.», «Ich sehe in deinen Augen, dass du dir Sorgen machst.»

Spiegeln ist am wirkungsvollsten, wenn es auf der emotionalen Ebene stattfindet, das heisst der gesehene Gefühlszustand gespiegelt wird.

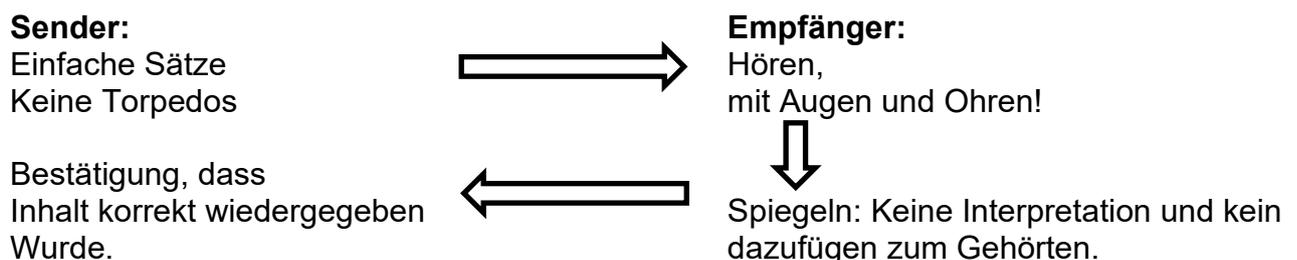
Gemeinsamkeiten, gemeinsame Projekte

Eine weitere Dimension einer erfüllenden Partnerschaft ist die Notwendigkeit, dass Partner ein gewisses Ausmass an Gemeinsamkeiten und gemeinsame Interessen haben müssen. Ohne gemeinsames Projekt fehlt einer Partnerschaft etwas Essentielles und Nährendes. Die Liebe wird auf einer entscheidenden Ebene nicht genährt und nimmt deshalb mit der Zeit ab, bis sich die Partner schliesslich trennen, oft ohne zu wissen, weshalb.

Produktives Kommunizieren

Produktives kommunizieren heisst vom anderen Partner gesehen, gehört, und optimaler Weise (aber nicht notwendigerweise) auch verstanden zu werden. Regelmässige Empathie, Gegenseitigkeit und Gesehen zu werden sind zentral wichtige Erfahrungen einer Partnerschaft. Sie erhalten und vertiefen die Gefühle der Liebe und der Zusammengehörigkeit. Sie tragen dazu bei, dass beide Partner ihre basalen Bedürfnisse in genügendem Ausmass leben können.

Produktives Kommunizieren ist eine strenge Kommunikations-Struktur, an die man sich zuerst gewöhnen muss. Sie baut auf dem Modell von Sender, Inhalt (Ich-Botschaft) und Empfänger. Der Sender vermittelt einen konkreten, verständlichen Inhalt (Mitteilung). Der Empfänger wiederholt das Gehörte (Mitteilung) in eigenen Worten so, dass diese Mitteilung vom ursprünglichen Sender als gesamthaft und unverändert empfunden wird.



Es benötigt Übung. Dabei wird empfohlen das produktive Kommunizieren in einen speziellen zeitlichen und örtlichen Raum regelmässig durchzuführen.

Idealerweise entsteht «emodied communication». Mehr dazu in einem separaten Text.

Partnerschaftliches Aushandeln

Die Fähigkeit des **Aushandelns** ist eine weitere entscheidende Fertigkeit, um Bindung und Liebesgefühle aufrecht zu erhalten. Es geht um unterschiedliche Positionen miteinander zu verhandeln, unterschiedliche Bedürfnisse, Meinungen oder Pläne zusammen zu synchronisieren. Ohne **Kompromissbereitschaft** ist es wahrscheinlich, dass sich Partner verhärten und auf ihrer eigenen Position verharren. Ohne Kompromisse verlieren die Partner gegenseitig ihren Respekt.

Dialog und Emergenz

Partner müssen ihren Impulsen widerstehen, abweichende Meinungen abzuwerten oder gar ganz auszuschliessen. Es muss darauf verzichtet werden, andere in ihrer Meinung verändern zu wollen. Jeder Beitrag wird als wertvoll gewürdigt. Mit der Zeit kann sich etwas Neues und Unerwartetes entwickeln. Eine neue Idee taucht plötzlich auf. Die Emergenz beweist, dass die Kombination aller Ideen besser ist als jede für sich alleine! Aus Emergenz entstandene gemeinsame Projekte eines Paares sind metaphorisch vergleichbar mit Kindern dieses Paares: es wird etwas Einmaliges, Neues geboren, worin beide Partner enthalten sind. Etwas, das sie einzeln nicht hätten hervorbringen können. Es hat sich vielfach gezeigt, dass Paare ohne reale Kinder gemeinsame Projekte dieser Art brauchen, um die partnerschaftliche Bindung langfristig lebendig und erhalten zu können.

Wenn Schutzstil zum Charakterstil² wird

Charakterstil ist klar die Nummer eins unter den Faktoren, die Beziehungsfähigkeit, Liebesgefühle, Intimität, Sexualität sabotieren. Es ist eine der grössten Herausforderungen, seinen eigenen Charakterstil zu erkennen und in den Griff zu bekommen. In der Regel braucht man dazu eine Therapeutin/einen Therapeuten.

Alarmzeichen für zunehmenden Charakterstil in einer Partnerschaft sind: zunehmende unergiebigere Streitereien, emotionale Verhärtung, Ängste vor Verlassen werden, respektive vor Kontrolle und Manipulation, Verweigerung und Trotzverhalten, schwindende sexuelle Anziehung, sich abschwächende Liebesgefühle.

² ibp, Selbst, Schutzstil und Charakterstil

Liebe, ein delikates Gefühl

Liebe ist ein delikates und fragiles Gefühl. Viele Leute gehen irrtümlich davon aus, dass Liebesgefühle grundsätzlich stabil und weitestgehend problemresistent sind. Das Gegenteil ist der Fall. Sie bedürfen kontinuierlicher Pflege. Insbesondere benötigen sie regelmässigen emotionalen Austausch, Offenheit, Ehrlichkeit und Aussöhnen zwischen Partnern.

Am heikelsten an den Liebesgefühlen ist die Tatsache, dass sie von anderen Gefühlen recht leicht überdeckt werden können. Zu den Gefühlen, die sich über Liebesgefühle legen können, gehören Ärger, Wut, Trauer, Angst vor Überflutung, Gefühle des Betrogen seins oder der (Ent-)Täuschung.

Wenn solche Gefühle in einer Partnerschaft vorhanden sind und nicht ausgedrückt, sondern zurückgehalten werden, schwächen sich die Liebesgefühle mit grosser Wahrscheinlichkeit subjektiv rasch ab. Gefühle, die nicht ausgedrückt werden, lösen sich nämlich oft nicht über Nacht in Nichts auf. In diesem Zustand verwendet der Organismus seine Kräfte darauf, den Partner auf Distanz zu halten, die unausgedrückten Gefühle durch Verspannen von Muskulatur und anderen Geweben unter Kontrolle zu halten. Der Organismus ist in einem Modus des Alarms, der Abwehr und der Verteidigung. Es kommt zur Abwendung vom Partner. Liebesgefühle aber bräuchten genau die umgekehrte Ausrichtung, nämlich Hinwendung.

Emotionales Staubwischen

Viele Paare kennen die Erfahrung, dass nach dem reinigenden emotionalen Gewitter die Liebesgefühle schlagartig wieder spürbar sind. Dieses Phänomen nutzen wir mit der Struktur des **regelmässigen** emotionalen Staubwischens.

Die zentralen Elemente des emotionalen Staubwischens sind:

- produktiven Kommunizierens,
- des Dialogs und Emergenz,
- Einschwingen,
- Spiegeln,
- Aushandeln.

Sie befähigt das Paar, auf respektvolle und effiziente Weise emotionale Verletzungen aufzuarbeiten und Missverständnisse oder Konflikte zu klären.

Machen Sie diese zu einem regelmässigen Bestandteil ihres Wochenablaufs³. Die Regelmässigkeit garantiert, dass auch kleinere Dinge angesprochen und geklärt werden, die man sonst nicht unbedingt ansprechen würde. Gerade diese, scheinbar nicht so wichtigen, kleinen Verletzungen aber sind es, die sich über die Jahre unheilvoll summieren können.

³ Buchempfehlung: «Das Paar-Date» von Caroline Fux, Joseph Bendel-Zraggen

Paare mit einem hohen Bedürfnis nach Harmonie sind besonders gefährdet. Andauernde Harmonie hat nichts mit realen partnerschaftlichen Beziehungen zu tun. Das langsame Verstauben der Liebesgefühle durch dünne, aber über die Jahre eben doch zahlreiche Staubschichten ist ihnen durch ewige Harmonie entgangen.

Von der rollenbestimmten zur flexiblen Partnerschaft: Ein neues Partnerschaftsparadigma

Das Grundgefühl in einer solchen Partnerschaft ist nicht das bekannte

«Ich liebe dich und ich brauche dich. Ich kann ohne dich nicht leben!»

Heisst: Liebe und Angst, hermetisch abgeriegelt und starr.

sondern vielmehr

«Ich liebe dich und ich will mit dir sein. Das ist meine freie Entscheidung. Ich könnte auch ohne dich ein gutes Leben haben.»

Heisst: Liebe und Freiheit sich gegenseitig unterstützt.

Wir gehen einen Weg, auf dem wir uns dem Selbst wie auch der partnerschaftlichen Gemeinsamkeit gleichermassen ehrlich verpflichtet fühlen. So dass wir uns einmal in unseren Ängsten herausfordern können und ein anderes Mal einen sinnvollen Kompromiss eingehen können. Diese Form von Partnerschaft versteht Liebe und Freiheit nicht als Gegensätze, die einander bedrohen, sondern als sich gegenseitig bedingend und unterstützend.

3. Kerndynamiken in Partnerschaften

In der Tabelle 1 sind die oben aufgeführten Kernthemen strukturiert und zusammengefasst. Die Darstellung in der Tabelle 1 wirkt eher statisch und schematisch.

Bei der Lebendigkeit eines jeden Einzelnen und insbesondere in einer Paarbeziehung wirken die Ebenen sehr dynamisch untereinander.

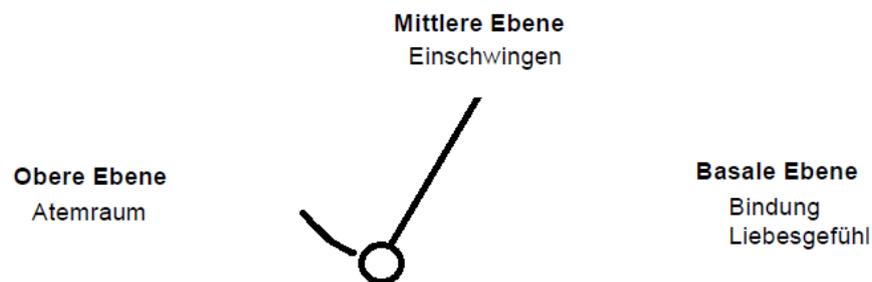
Jeder Mensch hat mal das Bedürfnis nach Bindung und Liebesgefühl (Basale Ebene). Ist dieses Bindungs-Bedürfnis gesättigt oder wirkt es nach einer gewissen Zeit eng macht dann vielleicht das Bedürfnis nach Atemraum (Obere Ebene) breit.

Oder, sind diese beiden Pole ausgeglichen, kann sich der Einzelne in der Beziehung aufs Neue einschwingen (Mittlere Ebene). Durch dies sich immer wiederkehrenden Bedürfnisse entsteht eine Pendelbewegung zwischen den beiden Polen.

Beziehungsebene	Grundbedürfnis	Kernthemen	Kernprobleme
Obere Ebene	Atemraum	Kontakt zum Selbst Distanz zum Anderen Autonomie	Angst vor Überflutung Angst vor Nähe
Mittlere Ebene	Einschwingen	Gemeinsamkeiten gemeinsame Projekte Kommunikation Spiegeln, Verhandeln	Schutz-/Charakterstil Mangel an Gemeinsamkeiten unproduktive Kommunikation
Basale Ebene	Bindung Liebesgefühl	Nähe zu Anderen Kontakt zu Anderen Kontakt zur Umwelt	Angst vor Verlassenheit Angst vor Alleinsein

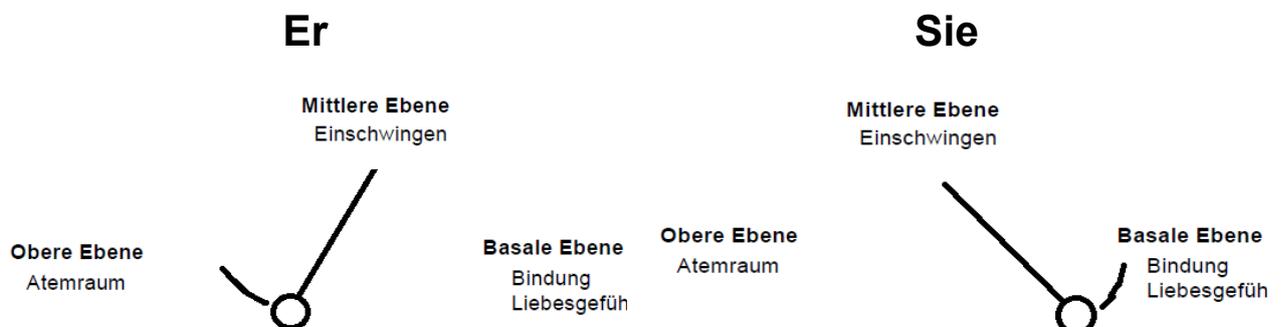
Tabelle 1: Zusammenstellung der Beziehungsebenen

Siehe dazu die Grafik 1:



Grafik 1: Paar-Dynamik eines einzelnen (Er oder Sie) alleine.

Komplexität entsteht, wenn sich zwei Menschen mit ihren Bedürfnissen-Pendeln. Siehe dazu die Grafik 2:



Grafik 2: Paar-Dynamik im Tanz mit Zweien.

Die beiden Pendel können sich mal synchron zueinander bewegen, oder sie können sich vielleicht genau in gegenteiliger Richtung bewegen. In einer lebendigen (gesunden) Beziehung ist es den beiden möglich sich auf eine synchrone, aber auch asynchrone Polarität einzulassen. Nur wenn sich beide Partner unabhängig voneinander, in den Polen des Atemraums und der Bindung aufhalten können wird eine starke und lebendige Beziehung entstehen.

Und so entsteht ein sich lebendig anfühlender ewiger Tanz zwischen Nähe und Distanz.