

„Anleitung“ zum Glückhsein in der Partnerschaft



Die folgenden Gedanken sind die Essenz aus:

- unseren eigenen Erfahrungen aus insgesamt ca. 80 Jahren Liebesleben.
Die Wichtigsten davon stammen aus den letzten gemeinsamen 23 Jahren, in denen wir uns gegenseitig in unserer Liebesfähigkeit herausgefördert haben.
- der Auseinandersetzung mit den Gedanken und Erfahrungen anderer, von denen wir direkt durch Begegnung oder Workshops gelernt, oder deren Bücher wir gelesen haben.
- den Erfahrungen aus der Arbeit mit hunderten von Menschen, die sich uns in unseren Seminaren und Beratungen anvertraut haben, die wir unterstützen und von denen wir lernen durften.

Sie bilden gleichzeitig die Grundlage und Ausrichtung unserer Arbeit mit Paaren. Das heißt, wir unterstützen mit Theorieinputs und Übungen darin, Schritt für Schritt die folgenden Anregungen umzusetzen. Unsere Ausgangsbasis ist dabei die Gewaltfreie Kommunikation. Wir nutzen darüber hinaus weitere Instrumente und Ansätze, die wir selbst auf unserem Weg als hilfreich erlebt haben.

1. Freundschaft, Wertschätzung und Intimität im Alltag pflegen

John Gottman hat in seinen Forschungen über die Geheimnisse glücklicher Ehen herausgefunden, wie viel leichter es ist, herausfordernde Konfliktsituationen zu bewältigen, wenn wir uns in unserem Alltag um die Pflege und Stärkung unserer Freundschaft, Wertschätzung und Intimität kümmern. Das ist die Basis, welche die Chance erhöht, dass wir auch in schwierigen Situationen in einem wertschätzenden, respektvollen Kontakt bleiben und uns für konstruktive Lösungen engagieren, die für uns beide funktionieren.

Und das sind mögliche konkrete Schritte dahin:

- Mitkriegen, was den anderen gerade bewegt, welche Menschen und Werte ihm wichtig sind, welche Träume und Visionen er/sie hat, was ihn/sie gerade herausfordert, welche Verletzungen er/sie mitbringt, welche Dinge er/sie gerne tut und sich Zeit nehmen, sich darüber auszutauschen.
- Pflege einer Kultur der:
 - Anerkennung: d.h., sich gegenseitig das jeweils eigene Erleben der Realität zugestehen, auch wenn sie dem Eigenen diametral entgegen steht.
 - Wertschätzung: d.h., auch nach Jahren des Zusammenseins nicht aufhören, sich gegenseitig zu sagen, was man aneinander mag, schätzt und bewundert.
 - Akzeptanz: d.h., den anderen so nehmen wie er ist und die Aufmerksamkeit auf die positive Absicht oder wenigstens die Not zu richten, die hinter dem steht, was der andere tut... ..auch wenn es einem nicht gefällt.

- Sich gegenseitig zärtliche, nichtsexuelle Berührungen im Alltag schenken.
- Den Fokus beim Sex weg vom Orgasmus auf Achtsamkeit und Herzensverbindung verlagern, und sich bewusst zum Liebemachen verabreden.
- Dinge nicht zurückhalten, sondern aussprechen (z.B. in regelmäßigen Zwiegesprächen).

2. Lösbare Konflikte lösen

Unter lösbaren Konflikten verstehen wir solche, die im Hier und Jetzt auftauchen können, weil es unterschiedliche, sich gegenseitig ausschließende Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen gibt. Das sind Konflikte, die wir aus unserem Erwachsenen-Ich heraus bewältigen können, indem wir uns gegenseitig zuhören, unsere Bedürfnisse jeweils transparent machen und Strategien finden, wie die Bedürfnisse beider berücksichtigt werden können. Es sind keine alten Knöpfe gedrückt, wir sind mehr oder weniger entspannt im Hier und Jetzt.

Mit anderen Worten es geht darum, die Prozesse der GFK im Alltag anzuwenden: Selbstempathie, ehrlicher Selbstausdruck und empathisches Zuhören.

3. Scheinbar unlösbare Konflikte nutzen, um sich weiter zu entwickeln, in Selbstliebe zu wachsen und alte Wunden zu heilen

Doch was ist mit den Situationen, in denen diese vermeintlich einfache Herangehensweise an Konflikte einfach nicht gelingen will oder wir uns noch nicht einmal daran erinnern, dass uns solche Möglichkeiten zur Verfügung stehen? Was ist, wenn wir scheinbar unlösbaren Konflikten gegenüberstehen?

Scheinbar unlösbare Konflikte entstehen dann, wenn wir den **Gedanken** glauben, die permanent durch unser Gehirn geistern, die sich wie unumstößliche Wahrheiten anfühlen, und mit denen wir unablässig das Geschehen, und somit auch das Verhalten unseres Partners/unserer Partnerin interpretiere. In Wirklichkeit sind sie aber eher so etwas wie Filter oder Dias, die wir zwischen uns und die Realität im Hier und Jetzt schieben. Das kriegen wir aber in der Regel nicht mit.

Diese Filter/Dias haben wir in einer Zeit gebastelt und in unsere Wahrnehmung eingebaut (in der Regel zwischen unserer Zeugung und dem 4. Lebensjahr), in der wir Dinge erlebt haben, die uns existenziell bedroht und (buchstäblich) bis ins Mark erschreckt haben und die wir nicht bewältigen konnten.

In diesen Situationen sind zwei Dinge passiert:

1. Wir haben Überzeugungen/Glaubenssätze gebildet über uns (wer wir sind) und darüber, wie die Welt funktioniert und was wir von ihr zu erwarten (oder eben nicht zu erwarten) haben. Diese Überzeugungen sitzen tief in unseren Zellen und in unserem Nervensystem.
2. Wir haben die Gefühle, die mit diesen Situationen verbunden waren abgespalten, weil sie so schrecklich schmerzhaft waren (Traurigkeit/Angst) oder sehr schmerzhaft Reaktionen unserer Umwelt ausgelöst haben (Wut/Freude), sodass wir glaubten, sie nicht aushalten zu können.

Es ist nicht so, dass wir jetzt nichts mehr fühlen. Aber was wir fühlen sind nicht unsere ursprünglichen, authentischen Gefühle (Wut, Traurigkeit, Freude, Angst), sondern **Emotionen** (Marshall Rosenberg nennt sie Sekundärgefühle). Diese entstehen nicht aufgrund des direkten Erlebens im Hier und Jetzt, sondern aus den Geschichten, die unser Kopf uns erzählt, und die aus der Vergangenheit stammen. Aber auch das kriegen wir in der Regel nicht mit bzw. hat es uns noch nie jemand gesagt.

Um scheinbar unlösbare Konflikte für unsere Weiterentwicklung zu nutzen, können folgende Fähigkeiten hilfreich sein:

- die Lücke zwischen Auslöser und Reaktion zu erweitern und den/die innere BeobachterIn zu stärken.
- Situationen, in denen wir gegenseitig unsere roten Knöpfe drücken, rechtzeitig zu erkennen, einen wirksamen Stopp zu setzen, um wieder mit uns selbst in Verbindung zu kommen. Uns selbst und uns gegenseitig zu beruhigen.
- den Unterschied zu erkennen zwischen der Realität und der Geschichte, die wir uns darüber erzählen.
- den Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen mitzukriegen und Verantwortung dafür zu übernehmen.
- authentische Gefühle in ihrer ganzen Kraft zu fühlen und auszudrücken.
- die eigenen Schattenseiten und blinden Flecke kennen zu lernen, sie anzunehmen und immer mehr die zu werden, die wir jenseits unserer Konditionierungen sind
- radikale Selbstverantwortung zu übernehmen für die eigenen Wahrnehmungen, Interpretationen, Gefühle, Emotionen, Bedürfnisse, alten Verletzungen, die Bedürfnisse des inneren Kindes, die unbewussten und bewussten Absichten...
- sich für das zu öffnen, was über das eigene Ego hinaus geht („beten“)
- die eigenen Grenzen (an) zu erkennen und sich Unterstützung zu holen, wenn wir an Grenzen kommen, die uns unüberwindlich scheinen.



Literaturempfehlungen:

- Biddulp, S. u. S.: **Wie die Liebe bleibt** 2003
- Bust, A. u. Leimbach, B.: **Warum wir nicht zueinander finden** 2013
- Bryson, K.: **Sein nicht nett, sei echt!** 2004
- Byron, K.: über **Liebe, Sex und Beziehungen** 2006
- Callahan, C.: **Die Kraft des bewussten Fühlens** 2009
- Callahan, C.: **Wahre Liebe im Alltag** 2007
- Chapman, G.: **Die fünf Sprachen der Liebe** 2009
- Christinger, D. u. Schröter, P.: **Vom Nehmen und Genommen werden** 2009
- Fischer, J.: **Sexuelle Liebe im Jetzt** 2013
- Fleischhauer, W.: **Drei Minuten mit der Wirklichkeit** 2002
- Fromm, E.: **Die Kunst des Liebens** 1980
- Gottman, J. M.: **Die 7 Geheimnisse einer glücklichen Ehe** 2008
- Gray, J.: **Männer sind anders. Frauen auch.** 1998
- Heeß, R.: **Ich liebe dich gerade** 2013
- Krishnananda: **Liebeskummer lohnt sich doch** 1998
- Krishnananda: **Liebe ist (k)ein Kinderspiel** 2001
- Möller, M. L.: **Die Wahrheit beginnt zu zweit** 2010
- Richardson, D., M.: **Zeit für Gefühle** 2009
- Richardson, D., M.: **Zeit für Liebe**
- Richardson, D., M.: **Zeit für Weiblichkeit**
- Riek, S.M.: **Herzenslust** 2003
- Robinson, J.: **Das Geheimnis guter Paarkommunikation** 2013
- Rosenberg, M., Seils, G.: **Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation** 2004
- Rust, S.: **Giraffentango** 2011
- Schnarch, D.: **Die Psychologie sexueller Leidenschaft** 2010
- Trobe, K. u. A.: **Wenn Sex intim wird** 2009