SERIE
MEHR ALS LIEBE

Das erwartet Sie in der kommenden Ausgabe:

Teil 5: Halten wir zusammen?
Wie viel Commitment eine Partnerschaft braucht – und wie man die Balance zwischen Verbindlichkeit und persönlicher Freiheit schafft.

Bisher erschienen:

Teil 1: Respektieren wir uns?
Warum gegenseitiger Respekt so wichtig ist – und wie man durch Eigenrespekt mehr Wertschätzung in die Partnerschaft bringt.

Teil 2: Trauen wir uns vertrauen?
Warum dauerhafte Liebe nur möglich ist, wenn man einander vertraut – und wie man dieses Vertrauen aufbaut.

Teil 3: Sehen wir uns?
Welche Rolle Aufmerksamkeit in funktionierenden Beziehungen einnimmt – und warum Augenkontakt im Alltag so wichtig ist.

Oft schreiben wir einfach aus Langeweile oder Unsicherheit und erwarten, dass der andere sofort zurückschreibt. Geschieht das nicht, folgt Enttäuschung, woraus wiederum Konflikte entstehen können. Wir fühlen uns plötzlich abhängig davon, rasch eine Rückmeldung zu bekommen. Dann fehlt manchmal sogar die Freude, den anderen wiederzusehen. Man muss lernen, dass der andere nicht ständig verfügbar sein kann, damit man sich selbst sicher fühlt. Einander genügend Luft zum Atmen zu lassen ist sehr wichtig in einer gesunden Partnerschaft.

Charles Aznavour hat einmal gesagt: „Eine Ehe ohne Schweigen ist wie ein Auto ohne Bremsen." Kann es in der Beziehung auch ein Zuviel an Kommunikation geben?
Es gibt natürlich keinen Richtwert, der von außen bestimmt wird. Wenn einer von beiden das Gefühl hat, dass ihm die Gespräche zu viel oder zu langweilig sind, dann muss man das in der Beziehung klären. Die Lösung liegt in einer Ausgewogenheit, mit der beide gut leben können. Niemals sollte nur einer von beiden bestimmen, dass das Schweigen oder das Miteinanderreden das Wesentliche ist. Partnerschaft dient uns ja immer bewusst oder unbewusst als Lernerfahrung und zur Liebe zugleich. ○

JETZT AKTUELL

tetesept:

Volle Leistung
für Ihr aktives Leben!

400mg Magnesium

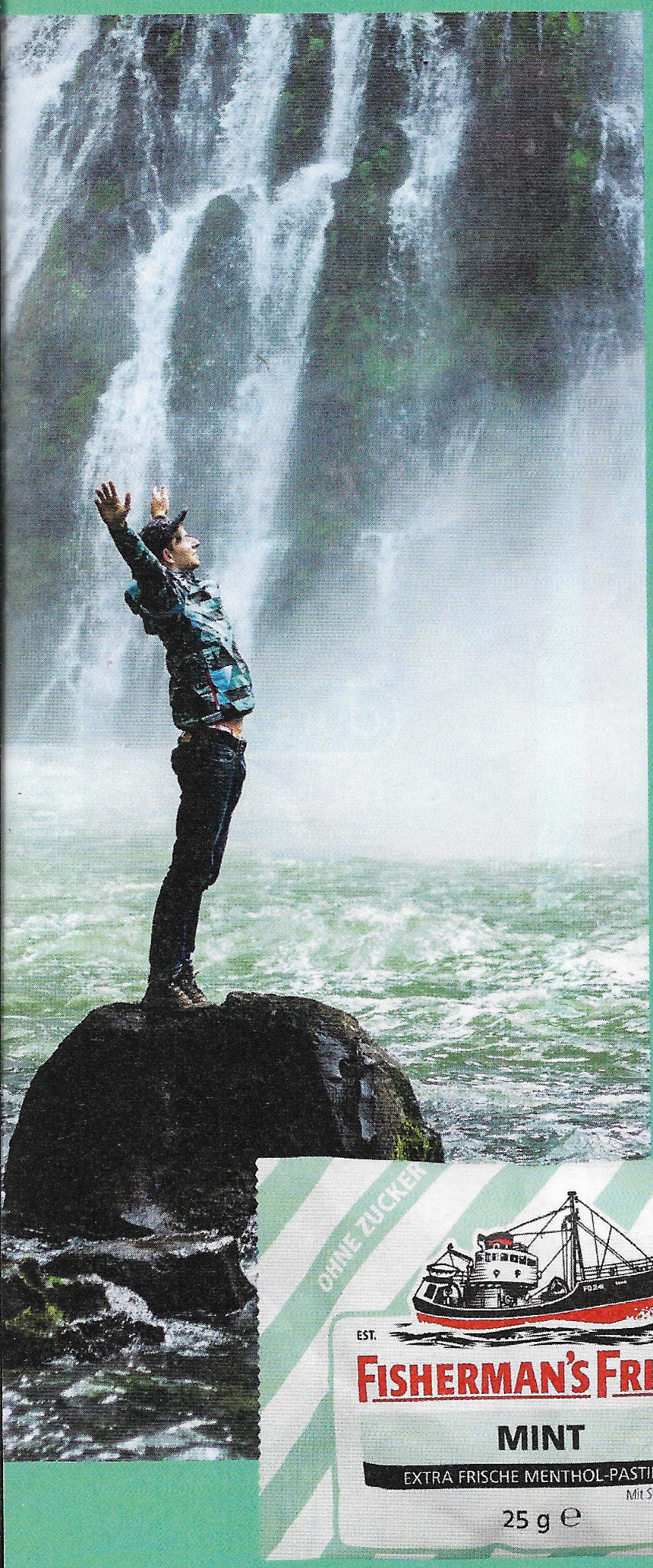
- Hochkonzentrierte Kompakt-Tablette
- Für Muskelfunktion und Nerven
- Zur Verringerung von Erschöpfung

90 Stück Vorteils-Packung
– genug für alles was Sie vorhaben!

*Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene. Magnesium trägt bei zu normaler Muskelfunktion, normaler Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einem normalen Energie-Stoffwechsel.

www.tetesept.at

DEIN FRISCHEKICK.



www.fishermansfriend.at

Lässt sich das Prinzip der positiven Glaubenssätze auch auf Partnerschaften übertragen? Sollte man für jeden Konflikt, den man austrägt, zum Ausgleich über etwas Schönes reden?
Eine positive Grundhaltung zum Leben zu haben ist sicherlich immer sehr wichtig. Es ist elementar, all die Dinge wertzuschätzen, die uns oft selbstverständlich erscheinen. Aber man sollte nicht vor Konflikten zurückscheuen. Diese werden nämlich auch durch positive Glaubenssätze nicht einfach weggeredet. Die konstruktive Konfliktbewältigung bringt ein Paar näher zusammen. Man sollte es aushalten können, sich durch unterschiedliche Meinungen und Haltungen durchzuarbeiten. Manchmal wird ein Konsens gefunden, manchmal muss man auch lernen, den Widerspruch zu akzeptieren.

In der modernen Kommunikation spielt nicht nur das gesprochene, sondern auch das geschriebene Wort eine große Rolle. Wie hat sich das digitale Leben auf die Kommunikation in Beziehungen ausgewirkt?
Die digitale Welt ist ein Medium, das wir zu unserem Vorteil nutzen können. Aber hier gilt für mich die Regel „Weniger ist oft sehr viel mehr". Ich erinnere an die Worte von Rumi: „Lasst einander Raum, damit ihr euch begegnen könnt." Die Schattenseite ist, dass wir einander viele Male pro Tag kontaktieren.

Foto: Adobe Stock/Stocksy

verwehren. Aber man sollte auch genau darauf achten, was man konkret mitteilen möchte. So haben Gespräche mehr Tiefgang und die Beziehung erhält mehr Lebendigkeit.

Wie kann man Kritik im Alltag so formulieren, dass sie zwar ankommt, den anderen aber nicht verletzt?
Wertschätzend Kritik zu üben ist relativ einfach, leider haben wir das jedoch weder in der Schule noch im Leben gelernt. Bevor man Kritik übt, ist es wichtig, erst einmal herauszuarbeiten, was man am anderen schätzt. Wenn das gelingt, ist der andere bereit zuzuhören. Startet man mit Kritik, wird sich der andere sehr wahrscheinlich sofort innerlich zurückziehen. Wesentlich ist auch, dass man niemals die Person kritisiert, sondern immer das Verhalten. Außerdem sollte man nicht versuchen, Schuldgefühle auszulösen, denn das lähmt und schadet der Beziehung.

Bei der Kommunikation geht es ja nicht nur um das, was jemand sagt, sondern auch um das, was der andere heraushört ...
Dieses Phänomen hat der Philosoph, Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick mit der Aussage „Man kann nicht nicht kommunizieren" auf den Punkt gebracht. In allem, was wir sagen oder nicht sagen und tun oder nicht tun, liegt eine Aussage. Daher geht es häufig eher darum, wie etwas zum Ausdruck gebracht wird, als darum, was jemand sagt. Wichtig ist das aktive Zuhören in Form absoluter Präsenz. Man muss dem anderen zuhören wollen, präsent und aufmerksam sein. Man hört zu und versucht zu verstehen, um welches Bedürfnis es sich handelt. Um sicherzugehen, dass man den anderen wirklich verstanden hat, stellt man gezielte Fragen. Der Fokus richtet sich zum Beispiel auf die Emotion, die wahrgenommen wird, und darauf, was der andere braucht. Wenn sich beide richtig verstanden haben, ist konstruktive Kommunikation geglückt.

„Streit gehört zu jeder gesunden Beziehung. Ein kräftiges Gewitter hin und wieder reinigt die Luft", sagt Coach Natascha Koller.

Auch wenn sich beide um gute Gespräche bemühen: So ganz lässt sich Streit ja meistens nicht vermeiden. Was sollte man beachten, damit man sich zusammen- und nicht auseinanderstreitet?
Streit gehört zu jeder gesunden Beziehung. Natürlich sollte er nicht an der Tagesordnung sein, aber ein kräftiges Gewitter hin und wieder reinigt die Luft. Es kann auch helfen, einander besser zu verstehen. Wer seine Gefühle zurückhält und die Aussprache vermeidet, erhöht damit nur den Stress. Ein Tipp für eine gesunde Streitkultur: Gehen Sie nicht wütend ins Bett, gehen Sie noch vor dem Schlafengehen auf den anderen zu und versöhnen Sie sich. Es reicht zu sagen: „Schatz, ich liebe dich! Lass uns morgen darüber sprechen."

Was macht man, wenn die Kinder den Streit mitbekommen?
Wenn sie bei einem größeren Streit dabei sind, ist das für sie sehr belastend. Kinder verstehen die Welt der Erwachsenen noch nicht und brauchen Schutz, besonders von den Eltern. Dennoch werden sie hin und wieder in Streitigkeiten hineingezogen, wodurch sich Eltern oft schuldig fühlen. Allerdings sind Schuldgefühle kein Ersatz für gutes Handeln. Wenn die Kinder bei einem größeren Streit dabei waren, sollten sich die Eltern gemeinsam bei ihnen entschuldigen und versichern, dass es nicht mehr vorkommen wird. Aber Vorsicht: Sie müssen sich dann wirklich an dieses Versprechen halten, sonst kommt es zu einem Vertrauensverlust.

Foto: Adobe Stock/Stocksy

KÖNNEN WIR REDEN?

Herzchen auf WhatsApp sind zu wenig. Wenn die Beziehung halten soll, braucht es echte Gespräche. Im vierten Teil unserer Serie „Mehr als Liebe – was glückliche Paare anders machen" erklärt Beziehungscoach Natascha Koller, was gute Kommunikation ausmacht.

Interview: Antonia Wemer

Liebe ist nur ein Wort? Von wegen. In Wirklichkeit sind langjährige Beziehungen eine schier endlose Aufeinanderfolge von Gesprächen unterschiedlichster Art. Ob sachlicher Alltags-Talk oder fantasievolles Herumgeblödel, ernsthafte Beziehungsdiskussion, verliebtes Bettgeflüster oder lautstarker Krach – wenn die Kommunikation gut gelingt, gibt sie einem Paar das Gefühl von gegenseitigem Verständnis. Wichtig ist dabei laut Beziehungscoach Natascha Koller nicht nur das Sprechen, sondern auch das aktive Zuhören.

„Wir müssen reden!" gilt als einer der am meisten gefürchteten Sätze in Beziehungen. Worauf muss man sich gefasst machen, wenn er fällt?
Jedes Paar hat einen eigenen Sprachkodex, deshalb kann man nicht verallgemeinern, wie viel Nachdruck hinter dem Begriff „müssen" steht. Aber wenn eine derartige Aussage gemacht wird, kann man von einer gewissen Brisanz ausgehen. Wichtig ist dann Bereitschaft zu einem zeitnahen Gespräch, damit sich die Partnerin oder der Partner ernst genommen fühlt und rasch geklärt werden kann, worum es geht.

Über welche Themen sprechen Paare zu wenig?
Auch das kann man nicht pauschal beantworten, aber es gibt natürlich Tabuthemen in Partnerschaften. Sehr oft wird das Thema Sexualität zu wenig besprochen. Dabei können offene Gespräche gerade darüber einer Partnerschaft sehr viel Stabilität verleihen und die gegenseitige Zuneigung stärken. Obwohl wir vielfach der Meinung sind, dass wir in einer sexuell absolut aufgeklärten Gesellschaft leben, sehe ich bei Paarberatungsgesprächen oft das genaue Gegenteil. Einfühlsam darüber zu sprechen, was man gern erleben möchte, ist für Paare gar nicht so einfach. Durch das Thematisieren sexueller Bedürfnisse werden einem die eigenen Wünsche sowie die des anderen bewusst. Gemeinsam kann man dann auch etwas wagen. Trotzdem sind Fantasie und Wirklichkeit manchmal nicht zu vereinen. Hier ist ein klares Nein wichtig, das unbedingt respektiert werden muss. Es gibt dem Paar Orientierung. Ist es bei diesem Thema bereits mehrmals zu Verletzungen oder Kränkungen gekommen, kann eine Paartherapie oder ein Paarcoaching hilfreich sein.

Wie wichtig ist Kommunikation generell für eine Partnerschaft?
Schon der Volksmund sagt: „Durchs Reden kommen d'Leut z'sam." Das gilt auch für Paare, allerdings kommt es auf die Art der Kommunikation an. Neben Smalltalk und kleinen Alltagsthemen, die natürlich auch wichtig für ein Paar sind, sollte die Partnerschaft von einer gegenseitigen wertschätzenden Kommunikation gesäumt sein, damit sich beide wohl und ernst genommen fühlen.

Welchen Lösungsansatz gibt es, wenn man selbst kommunizieren will, der andere aber nicht?
Oft ist der richtige Zeitpunkt entscheidend. Wir alle können nicht ständig zur Verfügung stehen, das gilt auch in der Partnerschaft. Mit der Zeit lernen wir, wie der andere tickt und was sie oder er braucht, um für ein gutes Gespräch bereit zu sein. Es kann auch vorkommen, dass man etwa nicht reden kann, weil der Kopf mit anderen Gedanken voll ist. Dann kann man einen Zeitpunkt anbieten, um auf den anderen zuzukommen. In diesem Fall muss man sich unbedingt daran halten. Es ist sehr wichtig, dass wir zur Kommunikation in der Partnerschaft bereit sind und diese nicht

ZUR PERSON

Natascha Koller leitet in Salzburg die „Praxiswerkstatt" für Paarberatung, psychologische Beratung und Mediation. Sie ist Beziehungscoach, Kommunikationstrainerin sowie Gestalt- und Tanzpädagogin. Am Di., 8. Juni, und am Di., 15. Juni, veranstaltet Natascha Koller zwei weitere Kurse zum Thema „Was glückliche Paare richtig machen" und beantwortet dort viele weitere Fragen zum Thema Paarbeziehung (nähere Infos unter nkoller@aon.at).
↘ *praxiswerkstatt.com*

Fotos: Adobe Stock/Stocksy, beigestellt