

Wichtigste Gewohnheiten der Beziehungspflege

Voraussetzung: Fünf positive Punkte für einen negativen

Die Paarforschungen zeigt deutlich: Es kommt in erster Linie darauf an, was in guten Zeiten abläuft und nicht, was passiert, wenn die Partner miteinander streiten. Wenn Paare nie streiten, heisst das nicht, dass sie eine erfolgreiche Partnerschaft haben. Es braucht in der Regel fünf positive Interaktionen, um eine negative wettzumachen. In guten Partnerschaften gibt es durchaus negative Interaktionen, aber die positiven überwiegen bei Weitem.

Gewohnheit 1: Seien Sie neugierig auf die Welt des andern

Erfolgreiche Paare behalten das Interesse an der Welt des anderen bei und fragen beispielsweise:

- Worauf freut sich meine Partnerin am meisten in der nächsten Woche?
- Worauf ist mein Partner stolz?
- Was hat meine Partnerin in letzter Zeit enttäuscht?
- Welches Kompliment hat mein Partner kürzlich von einer andern Person erhalten?
- Wenn meine Partnerin jetzt einem Herzenswunsch folgen würde und etwas tun könnte, das sie normalerweise nicht tun würde, was wäre es?
- Wen betrachtet mein Partner als einen Feind oder Rivalen?
- Was war für meinen Partner das Frustrierendste bei der Arbeit in letzter Zeit?
- Wann hat meine Partnerin zuletzt an sich gezweifelt?
- Was ist der herausforderndste Teil im Alltag meines Partners?
- Wenn meine Partnerin ihren Eltern etwas begreiflich machen könnte bevor sie sterben: Was wäre es?

Erfolgreiche Paare interessieren sich für das, was die andere Person erlebt und umtreibt. Sie tauschen sich aus.

Gewohnheit 2: Bemerken Sie das Positive und anerkennen Sie es

Erfolgreiche Paare sehen das Positive im Alltag und bemerken die kleinen Sachen, welche ihre Partner jeden Tag tun. Sie schätzen und anerkennen all die Dinge, die normalerweise als selbstverständlich gelten. Auch wenn die Aufgabenteilungen in der Partnerschaft klar sind, ist es wichtig, der Partnerin immer wieder zu sagen, dass er schätzt, was sie für die Familie tut. Das Positive, das wir bemerken, soll auch ausgesprochen werden.

Erfolgreiche Paare erinnern sich an schöne und gute gemeinsame Ereignisse und können sich auch später noch daran freuen. Wenn Paare unter grossem Stress stehen, anerkennen sie oft nicht einmal das Gute, das in der Vergangenheit war. Vielmehr picken sie all die negativen Dinge heraus und stellen sie über alles andere.

Wichtig ist aber: Gute Partnerschaft zeichnet sich nicht einfach darin aus, dass wir einander positive Sachen sagen und nett zueinander sind. Dies zu tun ist aber eine gute Voraussetzung, um Intimität in der Beziehung zu erleben.

Gewohnheit 3: Suchen Sie nach einem gemeinsamen Sinn

Um eine erfolgreiche Partnerschaft zu führen, reicht es nicht, einfach gut zusammen auszukommen. Paare müssen emotional verbunden sein und spüren, dass sie auf einer gemeinsamen Reise sind. Sie haben gemeinsame Werte und Ziele und spüren diese Übereinstimmung. Die Partner sprechen offen über ihre Hoffnungen und Träume und geben einander zu spüren, dass sie gerne gemeinsam unterwegs sind: „Zusammen haben wir es besser als ich es ohne dich hätte.“

Es ist wichtig, eine gemeinsame Kultur und gemeinsame Rituale zu erschaffen und zu pflegen. Das heisst nicht, dass die eigenen Vorstellungen völlig aufgegeben werden müssen, aber dass ein Weg gefunden wird, bei dem die Träume beider Partner Platz haben. Für jede Person sind unterschiedliche Sachen wichtig. Deshalb ist es anspruchsvoll, einen gemeinsamen Sinn zu entwickeln. Menschen, die eine vertrauenswürdige und loyale Person an ihrer Seite haben, fühlen sich getragen und sicher.

Brent J. Atkinson: Emotional Intelligence in Couples Therapy – Gewohnheiten der Beziehungspflege

Gewohnheit 4: In Verbindung gehen (Bindungsangebote anbieten und annehmen)

Paare machen im Alltag dauernd Bindungsangebote. Eine Frau sagt beispielsweise ihrem Mann, der Zeitung liest, dass sie Kleider kaufen gehe. Der Mann kann nun darauf eingehen und sie fragen, was für Kleider sie kaufen wolle und wohin sie gehe. Oder aber er geht nicht darauf ein und liest weiter. In den ersten Zeiten einer Partnerschaft machen Paare sehr viele Bindungsangebote und steigen auch darauf ein. Oft lässt dies im Laufe der Zeit nach. Dadurch findet eine gewisse Entfremdung statt, oder ein Partner hat den Eindruck, seine Angebote laufen immer ins Leere, und er fühlt sich abgewiesen. Sich auf verschiedene Art und Weise zu verbinden ist ein Kunst. Es gibt ganz viele Möglichkeiten, Bindungsangebote zu machen: Fragen, Interesse zeigen, SMS schreiben, einander etwas erzählen, sich erinnern, was die andere Person vor hatte und danach fragen... Besonders wichtig sind Bindungsangebote, wenn einer der Partner unter Stress steht und besonders verletzlich ist. Dabei geht es meist nicht darum, der andern Person zu helfen, ihre Probleme zu lösen. Sondern darum, Verständnis zu zeigen und sie zu unterstützen.

Gutgemeinte Bemerkungen werden oft falsch verstanden:

- „Lass dich nicht unterkriegen“
- „Ich bin sicher, dass alles gut wird“
- „Das kannst du einfach nicht mit dir machen lassen“
- „Es ist nicht so schlimm wie es scheint“
- „Es könnte schlimmer sein“
- „Sieh es von der positiven Seite“

werden oft folgendermassen gehört und verstanden:

- „Ich ertrage es nicht, dass es dir so schlecht geht“
- „Ich will nicht wirklich wissen, wie es dir geht“
- „Du solltest doch zurechtkommen, ohne dich so aufzuregen“
- „Du bist einfach zu sensibel“
- „Du reagierst völlig übertrieben“
- „Du solltest dich nicht so fühlen“
- „Genug geredet, schauen wir vorwärts“

Gute oder gutgemeinte Ratschläge oder das Betonen des Positiven helfen wenig.

Es reicht meistens, Verständnis zu zeigen und die Partnerin zu unterstützen. Dann fühlt sie sich in der Regel besser und kann dann auch ihre Probleme selber lösen.

Hilfreiche Fragen sind:

Sich nach mehr Details erkundigen, z.B. „Wie war es für dich? Was hast du gedacht? Wie hast du dich gefühlt?“

Sympathie zeigen, z.B. „Es tut mir leid, dass es dir so ergangen ist.“, „Ich mag es einfach nicht, wenn Leute dich so schlecht behandeln.“

Loyalität bekunden, z.B. „Ich bin auf deiner Seite.“ „Wenn du willst, helfe ich dir.“

Zuwendung geben, z.B. „Komm doch ein bisschen zu mir, dann kann ich dich in die Arme nehmen.“ „Sitz mal ab, ich hole dir etwas zu trinken.“

In Verbindung zu gehen bedeutet: zusammen reden und / oder Blickkontakt und / oder Körperkontakt.