

Webinar Über Gefühle sprechen

Beziehungsmuster 2

Bevor du in ein Gespräch mit deiner Partnerin/dem Partner gehst, überlege, ob du bereit bist emotional präsent zu sein. Dazu gehört

Ansprechbarkeit: Aufmerksamkeit, Präsenz und Unterstützung finden beim Gegenüber

wenn du sie brauchst kann ich mich darauf verlassen dass ich die oberste Priorität bei dir habe umgekehrt natürlich wenn du emotional präsent bist dann solltest du deinem Partner zeigen dass er die oberste Priorität bei dir hat

Responsivität: er kann darauf vertrauen, dass du auf seine Signale und Bedürfnisse reagierst

das muss nicht sein, dass du sagst: „Mir geht es gerade schlecht.“ Responsivität heißt auch zu sehen, der andere ist gerade bedrückt, der andere ist fertig von der Arbeit und braucht jetzt eine Pause und darauf einzugehen und umgekehrt auch davon zu zeigen dass man dazu bereit ist

Engagement bedeutet, dass du ihm/ihr nah bleibst und ihn/sie als den Menschen liebst, der

in deinem Leben einen ganz einzigartigen Platz einnimmt und umgekehrt auch, dass du dem andern dieses Gefühl gibst: lässt du mich dir nah kommen lass ich dich mir nah kommen teilst du Schwächen Sorgen Zweifel mit mir? Teile ich sie mit dir?

Überlege dir: was sind seine Bedürfnisse in der Beziehung, was brauchst du?

Das folgende könnten zum Beispiel Bedürfnisse sein:

Als der Mensch, der ich bin, akzeptiert zu werden

Bestätigung von dir zu erhalten

Dass du gut über mich denkst

Mich dir nah zu fühlen

Mich von dir geliebt zu fühlen

Ruhig zu werden, wenn ich unsicher bin

Zu wissen, dass du für mich da bist

Und dann kommen wir dahin, dass ihr einander sagen könnt:

Wenn ich in unserem negativen Tanz aggressiv auf dich reagiere, hinter dir her gehe, dich zur Rede stelle,

dann fühl ich im tiefsten Inneren Angst, nicht gesehen zu werden, eine Angst es nicht wert zu sein und ich versuche den Kontakt zu dir herzustellen.

Wenn ich mich in unserem negativen Tanz zurückziehe, aufs Handy schaue, nicht reagiere, ablenke oder weggehe, dann fühle ich mich im tiefsten Inneren schuldig und schlecht, als habe ich Fehler gemacht, ich fühle mich der Situation nicht gewachsen, dir nicht gewachsen, dass ich dir nicht gerecht werden kann und versuche mich durch Rückzug davor zu schützen.

Der positive Kreislauf:

Auf jeden Fall gilt, der Austausch deiner empfindsamen Kern- Emotionen verändert den Ton eures Gesprächs und kann negative Interaktionen in intime Momente verwandeln. Vielleicht fällt dir die Vorstellung gerade jetzt schwer aber ihr könnt eure negativen Kreisläufe umkehren und positive Interaktionen entwickeln. Das Gespräch zwischen Max und Karen würde anders aussehen wenn einer beiden sagt:

„Ich weiß, dass ich unruhig werde, wenn wir uns streiten. Mir macht die Distanz, die zwischen uns auftaucht, Angst und dann bedrängen ich dich, um Nähe herzustellen aber mir geht es selbst nicht gut, wenn ich dir so zusetze.“

Oder

„Ich weiß, dass du dich auf das Fußballspiel konzentrieren musst, aber ich möchte dir trotzdem sagen, dass es mich trifft, wenn du mich so an fährst. Ich bin immer noch ein bisschen traurig darüber und fühle mich abgelehnt.“

Für Max wäre eine Möglichkeit zu sagen:

„Wenn wir einen Machtkampf austragen, so wie gerade wegen des Sofas, habe ich das Gefühl, dass meine Meinung nicht zählt. Das kränkt mich. Es macht mich wütend und traurig und dann ziehe ich mich zurück.“

Oder

„Wenn du mir dermaßen zusetzt, bekomme ich wirklich Angst, dass wir in einen Riesenstreit geraten und tue alles um das zu vermeiden.“

Welche Gefühle lösen diese Sätze in dir aus? Fällt dir auf, dass diese verletzlich machenden Eingeständnisse deine Reaktion auf die beiden beeinflussen?
Du wirst auch entspannter und milder.

Wenn einer von euch beiden seine oder ihre empfindsam Kern Emotionen eingesteht, lautet die unausgesprochene Botschaft: „Du bist mir wichtig. So wichtig, dass ich das Risiko eingehe, die Anteile meiner selbst zu zeigen, die mir nicht gefallen. Du bist der Mensch, an den ich mich wenden möchte, wenn ich Schwierigkeiten habe. Ich brauche deine Liebe, Unterstützung ,Ermutigung.“

Lass dir Zeit ungestört um in Ruhe nachdenken zu können. Erinnerung dich an eine relativ aktuelle Situation, in der du mit deinem Partner/deiner Partnerin in eurem üblichen negativen Kreislauf gefangen ward. Notiere dir einige Details: Welche Gefühle entdeckst du, wenn du tiefer in dich hinein schaust, wenn du dich fragst: was geht da vor sich wenn wir so streiten?

Beispiele für Kernemotionen, die dem protestierenden (verfolgenden) Verhalten oft zugrunde liegen:

Traurig, weil ich mich einsam und unsichtbar fühle
Traurig und verletzt, weil ich mich unwichtig fühle
Angst, verlassen oder betrogen zu werden
Angst, abgelehnt oder zurückgewiesen zu werden
Verletzt oder schamerfüllt, weil ich abgelehnt wurde
Angst, nicht liebenswert zu sein

Beispiele für Kernemotionen, die dem Rückzug oft zugrunde liegen:

Traurig, weil ich meine Partnerin/meinen Partner enttäuscht habe
Wütend, weil ich mich nicht respektiert fühle
Angst, abgelehnt zu werden, weil ich nie genüge
Angst, dass du genug von mir hast und mich verlässt
Wütend, weil ich mich kontrolliert fühle
Traurig und schamerfüllt, weil ich mich nicht angenommen fühle

Betrachte folgende Sätze und kreuze an, ob du eher wenig (1) oder sehr (10) zustimmst:

Ich bin zuversichtlich, dass mein Partner oder wichtige andere Menschen mich akzeptieren.
1 10

Ich bin zuversichtlich, dass mein Partner oder wichtige andere Menschen für mich da sein werden, wenn ich sie brauche.
1 10

Ich halte mich selbst der Fürsorge und Hilfe anderer wert.
1 10

Ich kann die Nähe meines Partners oder wichtiger anderer Menschen zulassen.

1

10

Ich kann andere um Hilfe oder Nähe bitten.

1

10

Ich kann meinem Partner oder wichtige andere Menschen unterstützen, wenn sie bedürftig sind.

1

10

Je mehr deine Kreuze in Richtung 10 liegen, umso leichter fällt es dir, den negativen Tanz zu durchbrechen. Du kannst dann eher vertrauen, dass der andere dich positiv sieht und eigentlich gerne unterstützt. Wenn du eher niedrige Zahlen ankreuzt, dann kann es sein, dass deine negative Erwartung es schwer macht ins Positive zu kommen.

Aber wie dem auch sei: überlege (allein oder mit deiner Partnerin/deinem Partner) wie du/ihr diese Sätze vervollständigt:

Wenn ich im tiefen Innern _____ (z.B. ängstlich, traurig, verletzt, wütend) bin, reagiere ich, indem ich _____ (z.B.

Frustration, reaktive oder defensive Wut, Gereiztheit, Distanzierung) äußere. Ich versuche, die Situation durch _____ (Lamentieren, Vorträge halten, Verstummen) zu bewältigen.

Du reagierst dann in der Regel, indem du _____ äußerst und die Situation durch _____-zu bewältigen versuchst. Was fühlst du in deinem tiefen Innern? _____

Jetzt dein Partner/deine Partnerin:

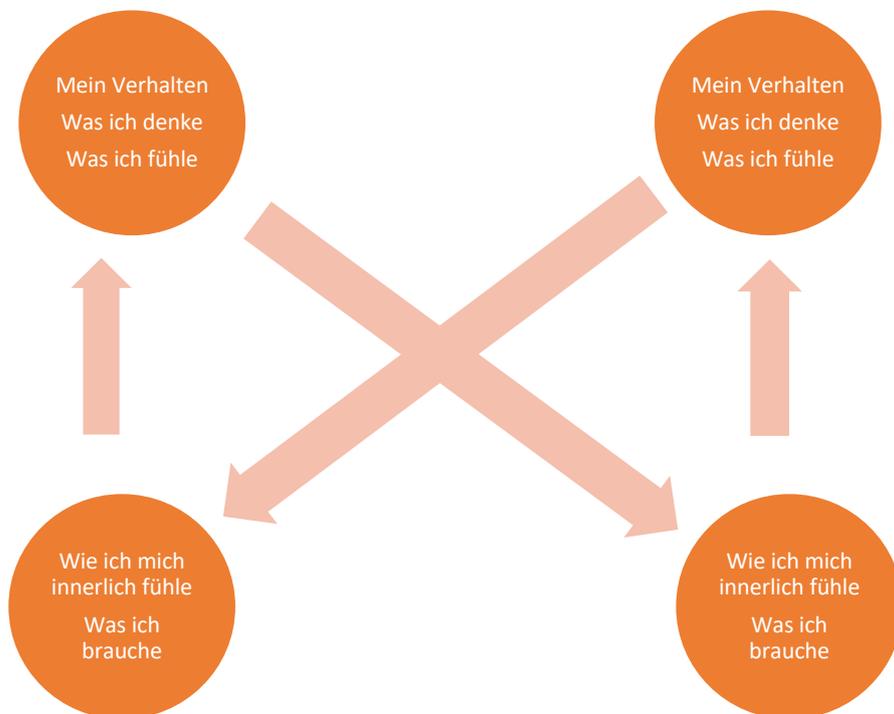
Wenn ich im tiefen Innern _____ (z.B. ängstlich, traurig, verletzt, wütend) bin, reagiere ich, indem ich _____ (z.B. Frustration,

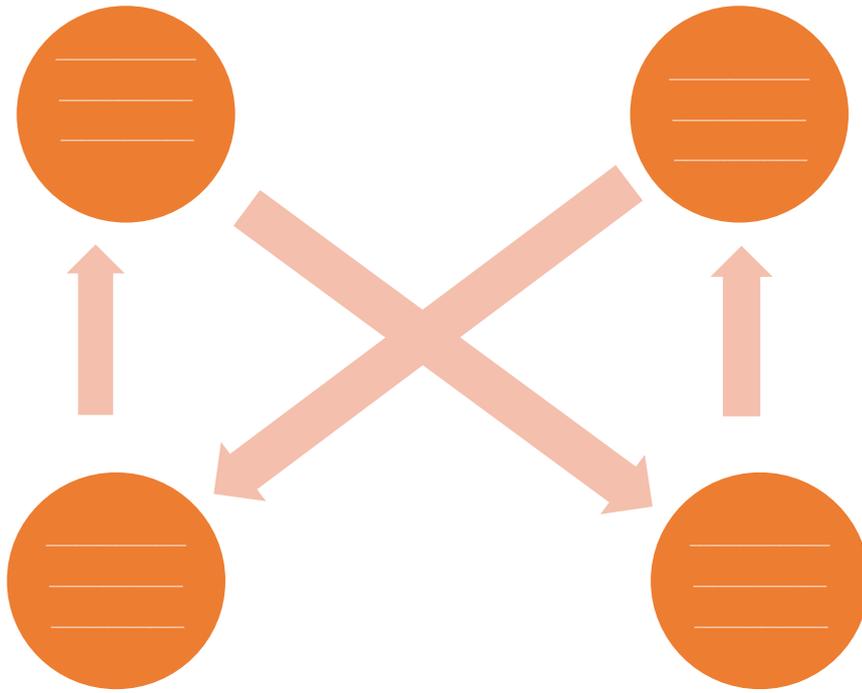
reaktive oder defensive Wut, Gereiztheit, Distanzierung) äußere. Ich versuche, die Situation durch _____ (Lamentieren, Vorträge halten, Verstummen) zu bewältigen.

Du reagierst dann in der Regel,, indem du _____ äüßerst und die Situation durch _____-zu bewältigen versuchst. Was fühlst du in deinem tiefen Innern? _____

Und jetzt das Ganze für positive Kernemotionen:

Wenn ich positive





Erinnert euch an die Regeln für solche Gespräche:

LOVE

L wie lauschen: also erst mal zuhören, was deine Partnerin, dein Partner zu sagen hat.

Offenen Herzens und ohne vorhin Eingenommenheit

Validieren: Anerkennen, was der Partner oder die Partnerin sagt und zeigen, dass du es verstehst.

Erst dann:

Eigene Gedanken und Gefühle äußern

Und dann tauscht ihr die Rollen.

Das klingt erstmal sehr formal ist aber enorm hilfreich.

Nehmt euch diese Sätze dann gemeinsam in einer ruhigen Stunde vor und tauscht euch darüber aus, was ihr eigentlich fühlt, wenn ihr aneinander geratet. Du wirst sehen, es ist auf diese Art gar nicht schwer!

Ich wünsche euch viel Erfolg!