

A: Reflektionen

1. Einleitung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?

Reflexion 1.1: Sind Sie bereit, ein LOVE-Gespräch zu führen?

Leiten Sie Ihr erstes LOVE-Gespräch mit etwas Positivem ein. Erinnern Sie sich an die letzte schöne Situation oder gute Interaktion mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, in der Sie sich einander nahe fühlten, entspannt waren und sich an einer gemeinsamen Aktivität erfreuten. Oder erinnern Sie sich an eine Situation, in der Ihnen an Ihrem Partner/Ihrer Partnerin etwas aufgefallen ist, das Sie besonders schätzen. Beschreiben Sie die Situation oder die Eigenschaft und die guten Gefühle, die sie in Ihnen geweckt hat. Wechseln Sie sich bei dieser Übung ab.

Beschreibung des guten Moments:

Beschreibung der guten Gefühle, die Sie empfunden haben:

Besprechen Sie miteinander, wie Sie diesen Austausch erlebt haben: Was haben Sie empfunden, als Sie Ihre gemeinsamen guten Momente und Gefühle beschrieben haben? Welche Gefühle empfinden Sie jetzt, in diesem Augenblick, gegenüber Ihrem Partner/Ihrer Partnerin (größere Nähe oder Warmherzigkeit, Bestürzung, Vorsicht, Freude, Ruhe, Entspanntheit)?

2. Was ist mit uns passiert? – Drei typische problematische Interaktionsmuster

Reflexion 2.1: Welches Beziehungsmuster haben Sie?

Finden Sie heraus, welches Beziehungsmuster auf den größten Teil Ihrer schwierigen Interaktionen zutrifft, und besprechen Sie dies mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner. Es ist hilfreich, sich eine problematische Interaktion oder ein angespanntes Gespräch aus der jüngsten Zeit in Erinnerung zu rufen. Sie suchen nach einem Muster, das aber keineswegs auf jede Interaktion zutreffen muss. Schauen Sie sich noch einmal die Liste mit den für Protest und Rückzug typischen Verhaltensweisen an (im Buch ab Seite 29). Kreuzen Sie abwechselnd die Verhaltensweisen an, die Ihrer Meinung nach auf Ihre eigene Rolle im Beziehungsstanz zutreffen. Widerstehen Sie der Versuchung, seine/ihre Beschreibung zu entwerten, sich zu unüberlegten Reaktionen hinreißen zu lassen oder sich zu rechtfertigen. Sie können auch versuchen, gemeinsam eine Meinungsverschiedenheit aus jüngster Zeit zu rekapitulieren und die einzelnen Schritte, die jeder von Ihnen gemacht hat, aufzuschreiben.

Vervollständigen Sie den Satz: Ich fühle mich bedroht, wenn _____
_____, und reagiere dann, indem ich
_____, um mit der Situation klarzukommen.

Solange Sie nicht in einen aktuellen Konflikt geraten, besprechen Sie Ihre Beobachtungen mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner.

Reflexion 2.2: Wie sich unser Kreislauf selbst in Gang hält

Vervollständigen Sie gemeinsam die folgenden Sätze. Sie entsprechen den Übungen aus dem ersten der sieben Gespräche, die Sie in Sue Johnsons Buch *Halt mich fest* finden. Beispiel: Je stärker ich dich bedränge, indem ich kritisiere und klage (Was ich tue; Wie ich mit Schwierigkeiten umgehe), desto konsequenter gehst du mir aus dem Weg, indem du dich zurückziehst und nichts mehr sagst (Was du tust; Wie du mit Schwierigkeiten umgehst).

Name: _____

Je stärker ich dich bedränge, indem ich _____, desto konsequenter gehst du mir aus dem Weg, indem du _____.

Name: _____

Je konsequenter ich dir aus dem Weg gehe, indem ich _____, desto stärker bedrängst du mich, indem du _____.

Wenn ich (Name), _____, in unserer Beziehung keine Sicherheit und Verbundenheit empfinde, reagiere ich, indem ich _____, und dann reagierst du, indem du _____.

Wenn ich (Name), _____, in unserer Beziehung keine Sicherheit und Verbundenheit empfinde, reagiere ich, indem ich _____, und dann reagierst du, indem du _____.

3. Die Bindung in Paarbeziehungen: die beste Überlebenschance

Reflexion 3.1: Betrachten Sie Ihre Beziehung durch die „Linse“ der Bindungssicherheit

Sicherer Hafen

Partner gewähren einander auf mancherlei Weise Unterstützung und Trost. Beispiele:

- sie hören zu, wenn der / die Andere Sorgen hat,
- sie verhalten sich aufmerksam, wenn der / die Andere krank ist,
- sie helfen der / dem Anderen in praktischen Dingen, wenn sie / er müde ist,
- sie erkundigen sich danach, wie der / die Andere sich fühlt,
- sie verlieren nicht die Geduld, wenn der Andere verwirrt ist,
- sie besprechen miteinander, was sie tagsüber erlebt haben,
- sie bringen ihre Anteilnahme zum Ausdruck und / oder spenden Trost, wenn der Partner / die Partnerin traurig oder verletzt ist.

Auf welche Weise unterstützt, tröstet und ermutigt mich mein Partner? (Nehmen Sie sich genügend Zeit. Versuchen Sie, mindestens eine positive Antwort auf diese Frage zu finden.)

Wenn Sie keine positive Antwort auf diese Frage finden, erkennen Sie an, dass Sie eine Blockade haben, statt die Aufmerksamkeit auf Fehler Ihrer Partnerin / Ihres Partners zu lenken. Manchmal machen alte Verletzungen und aktueller Ärger es schwierig, die positiven Bemühungen unseres Partners / unserer Partnerin, auf uns einzugehen, zu erkennen.

Wie könnte ich meinem Partner / meiner Partnerin in schwierigen Zeiten als sicherer Hafen dienen? Überlegen Sie sich konkrete Dinge, die Sie tun / sagen könnten (ganz gleich, wie unbedeutend sie erscheinen mögen).

Sichere Basis

Partner ermutigen einander, sich weiterzuentwickeln, indem sie

- einander bei der Arbeit und anderen Aktivitäten unterstützen,
- einander Fragen stellen und zum Ausdruck bringen, dass die Meinung des/der Anderen sie wirklich interessiert,
- einander von ihren Hoffnungen und Träumen erzählen und zuhören,
- sich für das Studium, die sozialen Aktivitäten oder Hobbys des/der Anderen interessieren,
- die Entwicklungspotentiale und -möglichkeiten des/der Anderen anerkennen,
- den/die Andere in seinem/ihrer Selbstvertrauen bestärken („Du schaffst das!“).

Wie hat mein Partner meine Weiterentwicklung unterstützt? (Versuchen Sie, mindestens eine positive Antwort auf diese Frage zu finden.)

Wie könnte ich meinen Partner/meiner Partnerin helfen, seine/ihre Träume zu verwirklichen und sich weiterzuentwickeln?

Reflexion 3.2: Wie ist es um Ihre emotionale Präsenz bestellt?

Beschreiben Sie eine relativ aktuelle Situation, in der Sie für Ihre Partnerin / Ihren Partner ansprechbar waren.

Wie haben Sie in der oben beschriebenen Situation auf Ihre Partnerin / Ihren Partner reagiert?

Wie würden Sie den Grad Ihres Engagements beschreiben?

Wie würde ein zufälliger Beobachter die Qualität Ihres wechselseitigen Engagements beurteilen?

Beschreiben Sie nun eine relativ aktuelle Situation, in der Ihr Partner/Ihre Partnerin für Sie ansprechbar war.

Wie hat Ihr Partner/Ihre Partnerin in der oben beschriebenen Situation auf Sie reagiert?

Wie würden Sie den Grad des Engagements Ihres Partners/Ihrer Partnerin beschreiben?

Wie würde ein zufälliger Beobachter die Qualität Ihres wechselseitigen Engagements beurteilen?

Reflexion 3.3: Unsicherheit erzeugt Angst, Verzweiflung und Stress

Hier einige Beispiele für Ängste, die Liebespartner häufig äußern:

- „Ich bin mir nicht sicher, ob mein Partner für mich da ist.“
- „Ich bin in unserer Beziehung unsichtbar.“
- „Ganz gleich, wie sehr ich mich bemühe, ich kann es ihr / ihm nicht recht machen.“
- „Meine Meinung zählt in unserer Beziehung nicht.“
- „Ich fühle mich nicht gewollt.“
- „Ich glaube nicht, dass mein Partner / meine Partnerin mich attraktiv findet.“
- „Er / sie hört nicht zu, wenn ich über meine Gefühle sprechen möchte.“
- „Ich pralle an ihm / ihr ab.“
- „Für meine Bedürfnisse bleibt in unserer Beziehung kein Raum.“

Vielleicht haben Sie selbst oder Ihr Partner / Ihre Partnerin eine der oben zitierten Bemerkungen tatsächlich schon einmal geäußert. Wenn Sie sie ein weiteres Mal laut und LANGSAM lesen, achten Sie bitte darauf, welche Formulierungen Ihnen bekannt vorkommen. Was löst das Aussprechen der Worte in Ihnen aus (notieren Sie Ihre Gefühle)? Nehmen Sie den Stress und das Leid wahr, das aus ihnen spricht? Wie würden Sie diese Gefühle (oder Körperempfindungen) mit eigenen Worten beschreiben?

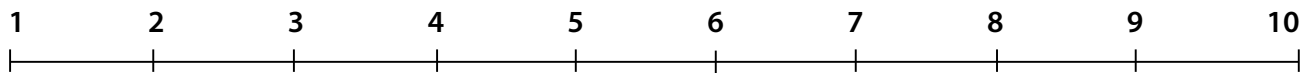
Besprechen Sie die Wirkung, die solche Aussagen auf Sie haben, mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner. Denken Sie daran: Dies ist ein LOVE-Gespräch.

4. Du und ich: Was gibt vor, wer und wie wir in Paarbeziehungen sind?

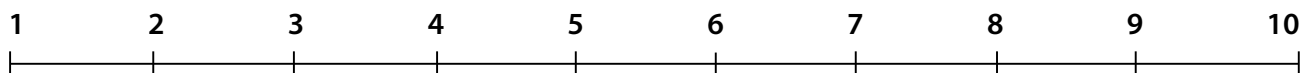
Reflexion 4.1: Überzeugungen und Erwartungen, die ich an Bindungsbeziehungen herantrage

Setzen Sie Kreuzchen auf der Skala von 1 (überhaupt nicht) bis 10 (in sehr hohem Maß):

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



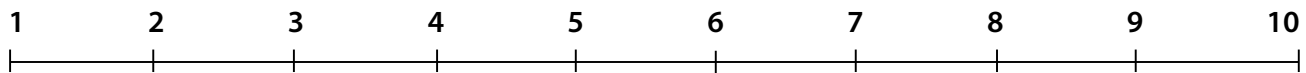
Ich bin zuversichtlich, dass mein Partner oder wichtige andere Menschen für mich da sein werden, wenn ich sie brauche.



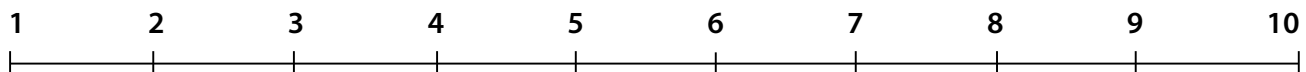
Ich halte mich selbst der Fürsorge und Hilfe anderer wert.



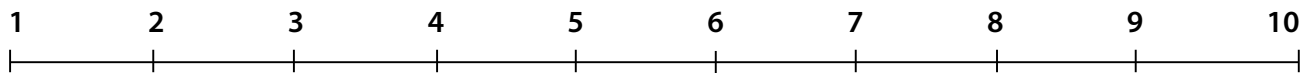
Ich kann die Nähe meines Partners oder wichtiger anderer Menschen zulassen.



Ich kann andere um Hilfe oder Nähe bitten.



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



Reflexion 4.2: Meine eigene Bindungsgeschichte

Nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe über Ihre eigenen Bindungsbeziehungen nachzudenken.¹

Kindheit

Konnten Sie als Kind, wenn Sie traurig waren, zu jemandem auf den Schoß klettern, der Sie gehalten und getröstet hat? Bei wem fanden Sie Trost, als Sie klein waren?

Wie hat / haben dieser Mensch / diese Menschen im Allgemeinen auf Sie reagiert?

Wie zuverlässig war er / waren sie für Sie da?

Was haben Sie aus diesen Erfahrungen über Situationen gelernt, in denen Sie ein Bedürfnis nach Trost und Sicherheit haben?

Wenn Sie auf die erste Frage mit „nein“ geantwortet haben: Wie haben Sie sich selbst getröstet?

Wie haben Sie gelernt, Trost *nicht* bei anderen zu suchen?

¹ Reflexion nach Johnson, S., B. Bradley, J. Furrow, A. Lee, G. Paler, D. Tilley und S. Woolley (2005). *Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist: The Workbook*. New York, NY (Routledge).

Die Beziehung Ihrer Eltern

Wählen Sie drei Adjektive, um die Beziehung Ihrer Eltern zu beschreiben.

Was haben Sie aus Ihrer Beobachtung der Beziehung Ihrer Eltern oder Elternfiguren über Bindungsbeziehungen gelernt?

Erwachsenenalter

Gab es Zeiten, in denen Sie sich Ihrem Partner anvertrauen konnten und bei ihm / ihr Trost fanden? Schildern Sie ein Beispiel.

Auf welche Weise appellieren Sie an Ihren Partner, wenn Sie das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Kontakt haben?

Haben Sie jemals Trost in Alkohol, Drogen, Sex oder materiellen Dingen gesucht? Schildern Sie ein Beispiel.

Haben Sie in Ihren früheren Liebesbeziehungen etwas Traumatisches erlebt, das es Ihnen schwer macht, sich kontakt- oder hilfesuchend an Ihren jetzigen Partner zu wenden?

Reflexion 4.3: Wie meine Vergangenheit mich beeinflusst

Wie haben Ihre Bindungsbeziehungen aus der Kindheit und dem Erwachsenenalter Ihr Bild von Ihrer eigenen Fähigkeit beeinflusst, darauf zu vertrauen, dass andere sich Ihrer Bedürfnisse annehmen werden?

Vervollständigen Sie die Aussage(n), die auf Sie zutrifft (zutreffen):

Wenn meine Antennen ausgefahren sind, beobachte ich an mir selbst folgende Verhaltensweisen:

Wenn meine Antennen nicht ausgefahren sind, beobachte ich an mir selbst folgende Verhaltensweisen:

5. Emotionen: Wie wir lernen, unsere Gefühle zu verstehen

Reflexion 5.1: Emotionen aufspüren²

Wenn mein Partner/ meine Partnerin ...	Meine typischen körperlichen Reaktionen ...	Meine typische emotionale Reaktion ...	Meine typische Überlegung ...	Meine typische Verhaltensreaktion ...
Beispiel: Früh von der Arbeit heimkommt und fröh- lich aussieht	Meine Augen sind weit geöffnet und ich hebe überrascht und interessiert die Augenbrauen. Meine Aufmerksamkeit ist auf seine/ihre Ankunft konzentriert	Ich bin überrascht und neugierig	Warum kommt er/sie so früh nach Hause? Hm. Es muss etwas passiert sein.	Ich unterbreche, was ich gerade tue, und gehe auf ihn/sie zu, um herauszu- finden, was los ist
Mich mit gerunzelter Stirn anblickt				
In Tränen ausbricht, weil ich etwas Unsen- sibles gesagt habe				
Zornig meinen Namen ruft				
Neckend meinen Namen ruft				
Sich kritisch über mich oder jemanden, den ich liebe, äußert				
Weggeht, wenn ich ein Thema anspreche, das mir wichtig ist				

2 Nach Fitness, J. & Fletcher, G. (1993). Love, hate, anger, and jealousy in close relationships: A prototype and cognitive appraisal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 65: 942–958.

Reflexion 5.2: Meine Emotionen

In meiner Familie oder in früheren Beziehungen ...

Welche Botschaften bekam ich in Bezug auf das Wahrnehmen und Äußern von Emotionen?

Wurden manche Emotionen akzeptiert und andere nicht?

Wie reagierten meine Angehörigen auf meine Emotionen?

Welche Botschaften bekam ich in Bezug auf meine Emotionen in früheren Liebesbeziehungen?

Wie haben frühere wichtige Beziehungspartner auf meine Emotionen reagiert?

Reflexion 5.3: Überwältigende Intensität negativer Emotionen

Tauchen manchmal extrem starke Emotionen in mir auf, sodass ich Schwierigkeiten habe, die Intensität meiner negativen Emotion unter Kontrolle zu halten, oder werde ich gefühllos, sodass es mir schwerfällt zu sagen, was ich fühle? Wenn es sich so verhält, erlebe ich gewöhnlich Folgendes:

Wie versuche ich, damit umzugehen?

Gab es Situationen, in denen ich emotionale Reaktionen in mir verspürte, auf die ich heute nicht stolz bin (z. B. Freude über den Schmerz oder die Demütigung eines anderen Menschen)?

Tauchen in mir, wenn ich über diese Erinnerung nachdenke, andere Emotionen auf, die das Gefühl, auf das ich nicht stolz bin, erklären könnten (z. B. Angst wegen meiner eigenen Unsicherheit oder Scham über eigene Fehler und Unzulänglichkeiten)?

Reflexion 5.4: Was fühle und zeige ich in unserem negativen Tanz

Bevor wir uns einige der Kernemotionen, die in Ihrem Kreislauf häufig auftauchen, näher anschauen, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, in welche reaktiven Emotionen Sie und Ihr Partner sich in negativen Interaktionen verstricken. Sind sie vielleicht eine Reaktion auf eine tiefere Kernemotion? Reagieren Sie, wenn Sie sich einsam fühlen, mit Frustration und Wut? Oder mit verunsichertem Rückzug, wenn Sie fürchten, Ihren Partner enttäuscht zu haben? Oder mit Hilflosigkeit, wenn Sie spüren, dass Wut in Ihnen aufsteigt?

Welche reaktiven Emotionen bringen Sie in dem Kreislauf typischerweise zum Ausdruck?

Was passiert in Ihrer Interaktion, wenn Sie diese reaktive Emotion zeigen? Was ist Ihr Trigger? Vielleicht eine bestimmte Formulierung Ihres Partners, eine Geste, ein Blick oder sein Tonfall? *Vergessen Sie nicht, dass die Identifizierung von Triggern Ihnen beiden wichtige Informationen darüber gibt, wie jeder von Ihnen die Interaktion erlebt; es geht nicht darum, einander Vorwürfe zu machen.*

Hier einige Beispiele. Sie können die passenden ankreuzen oder eigene Beispiele hinzufügen.

- Wenn du laut wirst und ich mich bedrängt fühle, reagiere ich emotional mit defensiver Wut.
- Wenn ich merke, dass wir auf einen Konflikt zusteuern, mache ich dicht / blocke ich meine Gefühle ab.
- Wenn ich nicht weiß, wie ich auf dich eingehen soll, fühle ich mich hilflos und überfordert.
- Wenn du dich hinter deiner Mauer verschanzt und ich nicht zu dir durchdringen kann, bin ich frustriert.
- Wenn du dichtmachst oder aus dem Zimmer läufst, fühle und äußere ich reaktive Wut.

Was denken Sie oder sagen Sie zu sich selbst, wenn Sie die reaktiven Emotionen Ihres Partners wahrnehmen (z. B.: „Ich bin ihr / ihm vollkommen gleichgültig“, „Es ist sinnlos zu reden, er / sie hört mich ohnehin nicht“)?

Wie beeinflusst Ihre Äußerung reaktiver Emotionen Ihren Partner / Ihre Partnerin?

Wie könnte dies zu einem negativen Interaktionskreislauf zwischen Ihnen beiden beitragen?

Vervollständigen Sie gemeinsam diesen Satz:

Wenn ich meine reaktive Emotion _____ zeige,
reagierst du sofort mit der reaktiven Emotion _____.

Wenn ich meine reaktive Emotion _____ zeige,
reagierst du sofort mit der reaktiven Emotion _____.

6. Mehr über Emotionen: Welche Gefühle empfinden wir?

Reflexion 6.1: Was wir unter Liebe verstehen

Lesen Sie sich auf Seite 78 im Buch noch einmal die „Zutaten für Liebesbeziehungen“ durch.

Was halten Sie von diesen Erläuterungen über Liebe und Glück in Paarbeziehungen? Was sind Ihrer Meinung nach wichtige Aspekte einer Liebesbeziehung?

Was tun Sie und Ihr Partner, um Ihre Liebe zu schützen und zu pflegen?

Reflexion 6.2: Über Glück, Freude und Liebe

An welche glücklichen und fröhlichen Zeiten/Situationen mit meinem Partner/meiner Partnerin erinnere ich mich?

Unter einer glücklichen Zeit/Situation mit meinem Partner/meiner Partnerin stelle ich mir vor:

Wie zeige ich meinem Partner/meiner Partnerin meine Liebe? Wie zeigt er/sie mir seine/ihre Liebe?

Reflexion 6.3: Traurigkeit und Verlust

Was hat mich in meiner aktuellen Beziehung traurig gemacht?

Was tue ich gewöhnlich, wenn ich traurig bin?

Wie bringe ich meine Traurigkeit meinem Partner gegenüber zum Ausdruck?

Was passiert mit meinem Partner, wenn ich traurig bin? Wie reagiert er / sie gewöhnlich auf mich, wenn ich traurig bin?

Wodurch habe ich meinen Partner traurig gemacht? Wie reagiert er / sie gewöhnlich, wenn er / sie traurig ist?

Was fühle ich jetzt, wenn ich an diese eigenen Verlust- und Trauererfahrungen bzw. die meines Partners zurückdenke?

Was hat mir geholfen, die Traurigkeit zu verarbeiten / zu genesen? Was war tröstend?

Was habe ich aus dieser Erfahrung über meinen Partner und mich gelernt?

Reflexion 6.4: Wut

Wie nehme ich meine Wut körperlich wahr (z. B. geballte Fäuste, Hitze- oder Kältegefühl, Agitiertheit und Unruhe, Drang zu reden)?

Was macht mich typischerweise wütend?

Was passiert zwischen uns, wenn einer von uns wütend ist?

Neige ich dazu, meine Wut „in mich hineinzufressen“ und tagelang mit meinem Partner kein Wort zu wechseln? Falls es sich so verhält: Wie fühlt es sich für mich an, auf diese distanzierte Weise wütend zu sein? Wie fühlt sich mein eiskalter Rückzug für meinen Partner an?

Verliere ich manchmal die Kontrolle über meine Wut, sodass ich explodiere oder mich unbeherrscht verhalte? Falls es sich so verhält: Wie fühlt sich eine solche Explosion für mich an? Wie fühlt sich mein Partner, wenn ich dermaßen ausraste?

Versucht einer von uns beiden, Wut durch Intellektualisieren, Witzereien, Schuldzuweisungen oder Weinen herunterzuspielen? Falls es sich so verhält: Was macht es so schwierig, Wut direkt zu äußern?

Haben mein Partner und ich andere Möglichkeiten, mit Wut umzugehen?

Was hilft uns, wieder ruhig zu werden?

Wie würde ich gern mit meiner Wut umgehen?

Reflexion 6.5: Furcht und Angst

Welche Situationen machen mir Angst?

Bin ich manchmal grundsätzlich ängstlich oder angespannt, ohne dass es einen *ersichtlichen* Grund dafür gibt?

Was / wer löst meine Furcht aus?

Wie reagiere ich innerlich und in unserer Beziehung, wenn ich Angst verspüre?

Was hilft mir, mit meiner Furcht / Angst umzugehen?

Was passiert mit meinem Partner / meiner Partnerin, wenn ich Angst habe?

Was fällt mir an meinem Partner / meiner Partnerin auf, wenn er / sie Angst hat?

Was hilft ihm / ihr, wenn er / sie Angst hat? Wie kann ich ihm / ihr helfen?

Habe ich Angst, für meinen Partner / meine Partnerin nicht liebenswert und wichtig zu sein? Was mache ich mit dieser Angst? Wie äußere ich sie?

Reflexion 6.6: Ihre Kernemotionen entdecken

Nehmen Sie sich Zeit, um ungestört und in Ruhe nachdenken zu können. Erinnern Sie sich an eine relativ aktuelle Situation, in der Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin in Ihrem üblichen negativen Kreislauf verfangen haben. Notieren Sie einige Details.

Name: _____

Überlegen Sie: Welche Gefühle entdecke ich, wenn ich tiefer in mich hineinschaue und mich frage, was in unserem negativen Kreislauf in mir vorgeht?

Name: _____

Überlegen Sie: Welche Gefühle entdecke ich, wenn ich tiefer in mich hineinschaue und mich frage, was in unserem negativen Kreislauf in mir vorgeht?

Reflexion 6.7: Wie wir einander beeinflussen

Denken Sie über den Einfluss Ihrer Emotionen und Verhaltensweisen auf Ihren Partner nach. Welchen Einfluss üben die Emotionen und das Verhalten Ihres Partners auf Sie selbst aus? Wir empfehlen Ihnen, die Übung gemeinsam durchzuführen. Vervollständigen Sie die Sätze.

Name: _____

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 _____ (z. B. Lamentieren, Vorträge halten, Verstummen) zu *bewältigen*.

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

Wie werde ich durch deine verletzlichen Kernemotionen beeinflusst?

Name: _____

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 _____ (z. B. Lamentieren, Vorträge halten, Verstummen) zu *bewältigen*.

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

Wie werde ich durch deine verletzlichen Kernemotionen beeinflusst?

Name: _____

Wenn ich positive *Kernemotionen* empfinde wie _____ (z. B. Glück, Freude),

zeige ich gewöhnlich _____ (z. B. Liebe, Zuneigung, Offenheit, Aufmerksamkeit, Empathie).

Du *reagierst* dann gewöhnlich mit _____ (z. B. Freude, Verspieltheit, Erleichterung, Zuhören, Offenlegung deiner Gefühle).

Je mehr ich interagiere, indem ich _____ (z. B. Offenheit, Ermutigung, Liebe,

Offenlegung meiner Kerngefühle) zeige, desto mehr reagierst du mit _____

(z. B. Lächeln, Entspannung, Zuhören, Offenlegung deiner Gefühle).

Wie beeinflussen mich deine positiven Kernemotionen?

Name: _____

Wenn ich positive *Kernemotionen* empfinde wie _____ (z. B. Glück, Freude),

zeige ich gewöhnlich _____ (z. B. Liebe, Zuneigung, Offenheit, Aufmerksamkeit, Empathie).

Du *reagierst* dann gewöhnlich mit _____ (z. B. Freude, Verspieltheit, Erleichterung, Zuhören, Offenlegung deiner Gefühle).

Je mehr ich interagiere, indem ich _____ (z. B. Offenheit, Ermutigung, Liebe,

Offenlegung meiner Kerngefühle) zeige, desto mehr reagierst du mit _____

(z. B. Lächeln, Entspannung, Zuhören, Offenlegung deiner Gefühle).

Wie beeinflussen mich deine positiven Kernemotionen?

7. Schwierigere Emotionen: Verachtung, Verletzung, Scham, Schuldgefühle und Eifersucht

Reflexion 7.1: Verachtung

Habe ich schon einmal erlebt, dass mich jemand verachtet? Wie fühlte es sich für mich an? Wie bin ich damit umgegangen?

Was würde ich diesem Menschen heute sagen?

Wann habe ich anderen meine Verachtung gezeigt?

Wurde mir in meiner aktuellen Liebesbeziehung schon einmal Verachtung entgegengebracht (wenn auch nur in milder Form, z. B. als Spott oder Provokation)? Wie hat es sich für mich angefühlt? Wie habe ich gegenüber meinem Partner darauf reagiert?

Habe ich Verachtung für meinen Partner zum Ausdruck gebracht? Wenn ich tief in mich hineinschaue: Wie sind diese verächtlichen Gefühle in unserer Beziehung aufgetaucht?

Wie reagiert sie/er gewöhnlich, wenn ich Verachtung ausdrücke?

Was empfinde ich jetzt, wenn ich über diese Situationen nachdenke?

Reflexion 7.2: Psychische Verletzung

Wann fühle ich mich in meiner aktuellen Beziehung durch meinen Partner verletzt? Was passiert? Was empfinde ich? Wie verhalte ich mich dann?

Wie habe ich die Gefühle meines Partners verletzt / wie verletze ich seine Gefühle? Wie reagiert mein Partner? Welche Folgen hat dies für unsere Beziehung?

Haben wir versucht, den Schaden wiedergutzumachen? Wenn ja, wie? Wie erfolgreich waren unsere Bemühungen?

Wenn Sie gemeinsam über Ihre Reflexionen sprechen, beachten Sie bitte, dass Sie die jeweiligen verletzenden Erlebnisse wahrscheinlich unterschiedlich sehen. Jeder wird sie aus seiner eigenen Perspektive schildern. Das ist ganz natürlich. Bemühen Sie sich, Ihrem Partner / Ihrer Partner zuzuhören, ohne „korrigierend“ einzugreifen, sich zu rechtfertigen und Ihre eigene Version erzählen zu wollen. Versuchen Sie, etwas Neues über Ihren Partner / Ihre Partnerin zu erfahren, indem Sie sich seine / ihre Gefühle und Erlebensweisen anhören. *Das Ziel dieser Übung besteht nicht darin, dass Sie das, was passiert ist, am Ende mit denselben Augen sehen; vielmehr geht es darum, sich über Ihre unterschiedlichen Erfahrungen auszutauschen und sie zu verstehen.*

Reflexion 7.3: Schuld- und Schamgefühle

Wann habe ich in meiner aktuellen Paarbeziehung Schuldgefühle empfunden? Was war passiert? Welche anderen Gefühle hatte ich? Wie habe ich mich verhalten? Was hat geholfen?

Habe ich in meinem Leben chronische oder unproduktive Scham empfunden? Wer hat das Gefühl, klein und wertlos zu sein, in mir hervorgerufen? *Diese Reflexion kann sehr schmerzlich für Sie sein; nehmen Sie sich Zeit und seien Sie nachsichtig mit sich selbst.*

Was wollte ich tun (z. B. mich verstecken oder mich wütend rächen)? Was ist dann passiert? Was geht jetzt in mir vor, wenn ich mich an diese Gefühle erinnere?

Empfinde ich in meiner Paarbeziehung manchmal Scham? Was weckt diese Schamgefühle?

Durch welche Worte oder Handlungen triggert mein Partner / meine Partnerin meine Schamgefühle? Wie verhalte ich mich dann gewöhnlich? Wie beeinflusst dies meinen Partner / meine Partnerin? Ist es hilfreich?

Provoziere ich Schamgefühle in meinem Partner / meiner Partnerin? Wie fühlt er / sie sich dann? Ist es hilfreich? Was versuche ich zu erreichen, wenn ich meinen Partner / meine Partnerin beschäme?

Reflexion 7.4: Eifersucht

Wann war ich in meiner aktuellen Paarbeziehung eifersüchtig? Was hat meine Eifersucht geweckt?

Welche anderen Gefühle habe ich in der Situation empfunden? Wie wurde mein Partner / meiner Partnerin dadurch beeinflusst?

Was hat mir geholfen, oder was hat die Sache für mich noch schlimmer gemacht?

Wecken meine Interaktionen mit anderen Menschen die Eifersucht meines Partners? Wie verhält er / sie sich normalerweise, wenn er / sie eifersüchtig ist? Was hat er / sie mir über diese Gefühle gesagt?

Durch welche Handlungen habe ich Eifersuchtsgefühle in meinem Partner getriggert?

Wenn ich meine eigenen Motive genauer betrachte: Wollte ich meinem Partner durch mein Verhalten, das ihn / sie eifersüchtig machte, womöglich eine Botschaft senden? Falls es sich so verhält: Welche Emotionen habe ich durch mein Verhalten zum Ausdruck gebracht?

Was hat uns beiden geholfen, mit der Eifersucht in unserer Beziehung umzugehen?

8. Sicherheit in der Paarbeziehung setzt gute Absichten voraus

Reflexion 8.1: Unsere Bindungsabsichten

Die folgenden Reflexionen erleichtern es Ihnen, die Bindungsabsichten hinter Ihrem Verhalten im negativen Tanz zu entdecken.

1. Ich bekomme sehr leicht negative Gefühle, wenn ich mich in unserer Beziehung

_____ fühle.

2. Was mir in unserer Beziehung am meisten fehlt, ist

3. Wenn ich meinen Part des negativen Tanzes ausführe, möchte ich eigentlich

4. Mein Wunsch und/oder meine Absicht ist

9. Die Bindung wieder herstellen

Reflexion 9.1: Checkliste Beziehungsstabilität

Prüfen Sie, ob die folgenden Indikatoren der Beziehungsstabilität auf Sie und Ihren Partner zutreffen.

1. Ich glaube, dass jeder von uns die Schrittabfolge unserer negativen Interaktionen mitbestimmt.
2. Der Spitzname für unseren negativen Kreislauf lautet:

3. Ich kann meine Rolle beim negativen Tanz wie folgt beschreiben:

4. Ich kann die Rolle meines Partners beim negativen Tanz wie folgt beschreiben:

5. Ich weiß, dass ich meinen Partner durch folgende Verhaltensweisen triggere:

6. Ich weiß, dass folgende Verhaltensweisen meines Partners mich triggern:

7. Ich weiß, dass meine folgenden reaktiven Emotionen unseren negativen Tanz in Gang halten:

8. Ich weiß, dass die folgenden reaktiven Emotionen meines Partners unseren negativen Tanz in Gang halten:

9. Ich weiß, dass meine folgenden Kernemotionen uns helfen, uns aus unserem negativen Tanz zu befreien:

10. Ich weiß, dass die folgenden Kernemotionen meines Partners uns helfen, uns aus unserem negativen Tanz zu befreien:

11. Wir haben folgende Strategien gefunden, um den negativen Tanz zu unterbrechen oder uns aus ihm zu befreien:

12. Unsere Auseinandersetzungen sind weniger festgefahren und lassen es zu, dass wir beide mehr über unsere Gefühle sprechen.
13. Ich glaube, dass unsere Probleme durch den negativen Tanz, in den wir uns verstricken, verursacht werden. Wir tragen beide zu dem negativen Tanz bei und leiden darunter.
14. Wir machen einander weniger häufig Vorwürfe.
15. Ich kann meine Bindungsabsicht beim negativen Tanz wie folgt beschreiben:

16. Ich kann die Bindungsabsicht meines Partners beim negativen Tanz wie folgt beschreiben:

17. Wir streiten seltener als in der Vergangenheit.
18. Wir gehen entspannter miteinander um.
19. Unsere Beziehung fühlt sich stabiler an als vorher.
20. Wenn wir in den negativen Kreislauf hineingeraten, können wir uns rascher als früher aus ihm befreien.

10. Verletzungen in der Beziehung: Wie können wir den Schaden wiedergutmachen?

Reflexion 10.1: Unsere Verletzungen erforschen

Welche (kleinen oder schweren) Verletzungen, die in unserer Beziehung vorgefallen sind, bedürfen der Wiedergutmachung? Unter den zahlreichen, die (vielleicht) zu nennen wären, wähle ich folgende aus, um sie heute zu bearbeiten:

Als ich verletzt wurde ...

Was genau hat mich verletzt? (Formulieren Sie klar, welche Bedeutung der Vorfall für Sie hatte.)

Gibt es bestimmte Aspekte des Vorfalls, die mich noch immer schmerzen? Welche anderen Emotionen sind damit für mich verbunden (z. B. Wut, Traurigkeit, Angst)?

Was kann ich verzeihen? Was kann ich nicht verzeihen? Was brauche ich an diesem Punkt von meinem Partner? Was würde mir helfen, die Verletzung zu überwinden?

Hat mein Partner um Entschuldigung gebeten oder anerkannt, wodurch er mich verletzt hat? (Weiß er/sie überhaupt, dass ich verletzt war?) Was könnte es meinem Partner schwer oder unmöglich machen, sich wegen des o. g. Vorfalls zu entschuldigen bzw. seine Beteiligung an meiner Verletzung anzuerkennen? Könnten meine Reaktionen den Konflikt zwischen uns beiden und unsere schwierige Situation aufrechterhalten?

Welche Hindernisse könnten es mir schwer machen, die Verletzung zu überwinden und meinem Partner/meiner Partnerin zu vergehen?

Reflexion 10.2: Bindungsverletzungen

Wenn durch die Reflexionsübung 10.1 tiefe Wunden zutage getreten sind, nehmen Sie sich Zeit, um über die folgenden Fragen nachzudenken:

Was ging in dem verletzenden Ereignis verloren?

Welche negativen, hilflosen oder resignativen Gefühle tauchten danach in mir auf?

Wie habe ich mich seither zu schützen versucht?

Welche Erwartungen an die Sicherheit in unserer Beziehung haben sich an jenem Tag zerschlagen?

Wie haben sich unsere negativen Interaktionen seit jenem Ereignis entwickelt?

Wie haben wir den Schaden wiedergutzumachen versucht?

Welche Hoffnungen und Nähewünsche habe ich unterdrückt?

Bevor Sie mit Ihrem Partner über diese Reflexion sprechen, empfehlen wir Ihnen, zu überlegen, ob Sie Ihre Gedanken gefahrlos aussprechen können. Schauen Sie sich noch einmal die Checkliste in Reflexion 9.1 an, um zu prüfen, ob Sie über ein Thema sprechen können, das möglicherweise an „wunde Stellen“ rührt.

Reflexion 10.3: Darüber sprechen

Was geht in mir vor, wenn ich überlege, mit dir, meinem Partner / meiner Partnerin, über Ereignisse aus der Vergangenheit zu sprechen, die mir noch immer wehtun? Was würde ich dir gern sagen?

Wie kann ich diese Gedanken und Gefühle so ausdrücken, dass sie für dich klar verständlich sind, aber unserer Beziehung nicht schaden?

Wie kann ich das Gespräch einleiten, ohne bedrängend und fordernd zu wirken?

Habe ich Bedenken wegen eines solchen Gesprächs?

Falls es sich so verhält, ist es hilfreich, sich im Buch die vorangegangenen Kapitel über den negativen Kreislauf und die reaktiven bzw. Kernemotionen noch einmal anzuschauen. Erinnern Sie sich an das, was Sie über Ihre Emotionen erfahren haben, wie Sie Ihre Gefühle ausdrücken und welchen Part Sie zu den negativen Interaktionen beitragen. Rufen Sie sich auch die Tipps zu den LOVE-Gesprächen in Erinnerung: Hören Sie einander mit offenem Herzen und ohne Voreingenommenheit zu; validieren Sie die Sichtweise Ihres Partners und bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie seinen Standpunkt anerkennen; fassen Sie Ihre Gedanken und Gefühle in einfache Worte, sprechen Sie ruhig und langsam.

Manchmal ist es hilfreich, zu Beginn des Gesprächs die eigenen Bedenken und Befürchtungen zu äußern, statt direkt auf das eigentliche Anliegen einzugehen. Sie können z. B. sagen: „Ich würde gern mit dir über etwas reden, das mir wichtig ist, aber ich habe ein wenig Angst davor, die Nerven zu verlieren. Das ist ein Problem für mich, und ich möchte auch nicht, dass es dir schlecht geht. Ich habe mir Notizen anhand der Reflexionen gemacht, um den Faden nicht zu verlieren. Ist es für dich in Ordnung, jetzt mit mir zu sprechen, oder möchtest du lieber warten, bis ...?“

Reflexion 10.4: Wenn ich meinen Partner verletzt habe

Was genau hat meinem Partner wehgetan? Welche anderen Emotionen empfindet er/sie (z. B. Wut, Traurigkeit, Angst). Welche spezifischen Aspekte meines Verhaltens waren so verletzend?

Was braucht mein Partner in diesem Moment von mir? Was würde ihm/ihr helfen, den Schmerz zu überwinden?

Gibt es im Zusammenhang mit diesen Ereignissen etwas, das mich daran hindert oder es mir schwer macht, mich aufrichtig zu entschuldigen? Welche Gefühle habe ich bei der Vorstellung, mich zu entschuldigen?

Gibt es im Zusammenhang mit meinem verletzenden Verhalten etwas, das ihn/sie daran hindern oder es ihm/ihr besonders schwer machen könnte, mir zu verzeihen?

Was würde ich jetzt gern für ihn/sie tun oder ihm/ihr sagen?

Wenn Sie um Entschuldigung bitten, konzentrieren Sie sich auf das, was Sie bedauern, übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Part und erläutern Sie, wie Sie zur Heilung der Verletzung beitragen möchten.³ Vermeiden Sie es, sich zu verteidigen oder zu rechtfertigen. Es ist hilfreich, wenn Sie vorher aufschreiben, was Sie sagen möchten, und Ihrem Partner den Brief vorlesen oder ihm/ihr den Brief zu lesen geben.

So wichtig die Bitte um Entschuldigung ist, dürfen Sie doch nicht vergessen, dass Verzeihen sich nicht erzwingen lässt. Wenn Sie auf Vergebung warten, bemühen Sie sich, negative Verhaltensweisen (ständiges Kritisieren, exzessives Trinken, Glücksspiel oder Flirtverhalten) zu reduzieren. Versuchen Sie, positive Verhaltensweisen auszubauen, indem Sie sich freundlich verhalten, zuhören, sich an den familiären Pflichten oder der Hausarbeit beteiligen. Vor allem nach einer Affäre ist es gewöhnlich sehr hilfreich, offen und ehrlich zu sagen, wohin Sie gehen und was Sie vorhaben, wenn Sie allein unterwegs sind. Dies hilft Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, wieder Vertrauen aufzubauen.

³ Nach Greenberg, L., Warwar, S. & Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy* 36: 28–42.

Reflexion 10.5: Nachträgliche Gedanken über die Reflexionen und Gespräche mit meinem Partner

Was habe ich empfunden, während ich die Reflexionen zu Kapitel 10 des Buches durchgearbeitet habe?

Was war hilfreich?

Was muss ich meinem Eindruck nach weiterhin bearbeiten?

Wie fühlte es sich an, mit meinem Partner / meiner Partnerin zu sprechen?

Was habe ich empfunden, als mein Partner / meine Partnerin über seine weichen Gefühle und seine Verletzlichkeit sprach?

Gibt es etwas, worüber ich mit meinem Partner / meiner Partnerin nicht sprechen konnte, weil es mir allzu schwierig fiel?

Falls beim Durcharbeiten dieser Reflexionen Themen auftauchen, die für Sie allein oder für Sie beide allzu schwierig sind, empfehlen wir Ihnen, sich um professionelle Hilfe zu bemühen. Suchen Sie eine Beratungsstelle auf, eine Therapeutin, einen Seelsorger oder Arzt, der bereit ist, mit Ihnen zu arbeiten, um diese Schwierigkeiten zu lösen.

12. Die Intimität schützen und die Sexualität wiederbeleben

Reflexion 12.1: Eine Lösung für unterschiedliche Ansichten finden

Gibt es Konfliktpunkte, Entscheidungen oder unterschiedliche Ansichten, die wir noch klären müssen? Wenn ja, welche?

Was macht mir Angst bei der Vorstellung, darüber zu sprechen?

Welche Bedürfnisse sind mir im Zusammenhang mit dem Thema am wichtigsten?

Schreiben Sie alle möglichen Lösungen auf eine Liste. Seien Sie kreativ! Denken Sie „quer“! Bemäkeln oder verwerfen Sie keine Idee, ganz gleich, wie unrealistisch sie auf den ersten Blick erscheint:

Markieren Sie die Lösungen, die sowohl Ihren eigenen Bedürfnissen als auch denen Ihres Partners / Ihrer Partnerin entgegenkommen. Nehmen Sie sich Zeit, um die verschiedenen Ideen oder Szenarien gedanklich „durchzuspielen“. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl. Überlegen Sie: Wird diese Lösung sowohl Ihrer Beziehung als auch Ihren persönlichen Bedürfnissen gerecht? Optimale Lösungen fühlen sich für Sie gut an und tragen gleichzeitig Ihrer Beziehung Rechnung (oder sind ihr zumindest nicht abträglich). Freilich gibt es nicht immer „die optimale Lösung“, doch sobald Sie sich für das bestmögliche Arrangement entschieden haben, halten Sie Ihren Plan für die Umsetzung schriftlich fest.

Reflexion 12.2: Lass uns über Sex sprechen

Welche positiven Erinnerungen und Gefühle fallen mir ein, wenn ich über unsere sexuelle Beziehung nachdenke? Welche positiven Botschaften würde ich meiner Partnerin / meinem Partner gern vermitteln?

Gibt es Problembereiche, über die ich gern sprechen möchte? Endeten frühere Gesprächsversuche damit, dass wir uns gestritten haben? Wodurch wurde der negative Kreislauf getriggert und in Gang gehalten?

Was würde ich meinem Partner / meiner Partnerin gern über unsere sexuelle Beziehung und mein Bedürfnis nach Intimität oder körperlicher Berührung sagen? Kann ich dieses Gespräch anders einleiten als gewohnt, damit die negativen Interaktionen gar nicht erst getriggert werden? (Die im Buch ab Seite 207 aufgeführten Tipps „Wie Sie Ihre Sexualität lebendig halten“ sind hier hilfreich.)

Was fühle ich, wenn ich mir vorstelle, über diese Reflexionen mit meinem Partner / meiner Partnerin zu sprechen?

Was erhoffe ich mir für unsere künftige sexuelle Beziehung?

Den negativen Kreislauf verstehen⁴

Paare verfangen sich in den „negativen Kreisläufen“ der Interaktion. Ein negativer Kreislauf ist ein sich wiederholendes Muster, bestehend aus negativen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühlen, welches Disstress verursacht. Sie reagieren auf ein Verhalten Ihres Partners, woraufhin dieser auf Ihre Reaktion reagiert, und so geht es immer weiter in einem endlosen Teufelskreis. Diesen Prozess zu verstehen und sich daraus zu befreien ist der erste Schritt, um den Beziehungsstress zu reduzieren. Die folgende Übung hilft Ihnen dabei, dies umzusetzen.

Wenn mein Partner und ich nicht miteinander klarkommen:

Ich reagiere oft, indem ich (beschreiben Sie hier Ihr eigenes Verhalten) ...

Mein Partner reagiert auf mein Verhalten oft, indem er/sie (beschreiben Sie hier das Verhalten Ihres Partners) ...

Wenn mein Partner sich so verhält, fühle ich mich meist ...

Wenn ich mich so fühle, sehe ich mich selbst als ...

Wenn wir nicht zurechtkommen: Checkliste meiner Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen⁵

Prüfen Sie die folgenden Aussagen, die widerspiegeln, wie Sie sich fühlen oder was Sie tun, wenn Sie und Ihr Partner miteinander streiten oder einfach nicht miteinander klarkommen. Kreuzen Sie die Punkte an, die Ihnen am wichtigsten/zutreffendsten erscheinen.

Was ich tue ...

- Ich kritisiere
- Ich greife an
- Ich beschuldige
- Ich verteidige mich
- Ich analysiere
- Ich werde still
- Ich werde kalt oder distanziert
- Ich schweige
- Ich ziehe mich zurück
- Ich vermeide Konflikte
- Ich gehe weg

Körperlich fühle ich ...

- wie mein Herz schneller schlägt
- eine Anspannung
- ein ungutes Gefühl in der Magengegend
- eine Enge im Hals
- Druck in der Brust

Andere Gefühle:

Was ich fühle ...

- Ich fühle mich
- eingeschüchtert
 - ängstlich
 - verletzt
 - angreifbar
 - besorgt oder nervös
 - enttäuscht
 - im Stich gelassen
 - traurig
 - alleine oder einsam
 - niedergeschlagen oder deprimiert
 - leer
 - isoliert
 - abgelehnt
 - missverstanden
 - wütend
 - von Emotionen überflutet
 - wie betäubt
 - unfähig, meine Gedanken in Worte zu fassen
 - schuldig

Wie wir während eines Konfliktes interagieren

- Ich möchte es meist vermeiden, dass unsere Beziehung zum Gesprächsthema wird
- Während eines Streits werde ich still, ziehe mich zurück und möchte nicht diskutieren
- Mein Partner bauscht manche Dinge künstlich auf und lässt nicht davon ab
- Ich möchte meinen Partner oft animieren, über unsere Beziehung zu sprechen
- Ich werde oft wütend und kritisch, um meinen Partner zum Sprechen zu bringen
- Mein Partner zieht sich oft zurück und stellt sich den strittigen Themen nicht, wenn ich reden will

⁵ Frei übersetzt und gekürzt nach Tilley, D. 2003: „When we are not getting along: My feelings, thoughts and behaviors checklist.“ Einzusehen unter <http://www.douglastilley.com>

B: Unser Beziehungsstanz

Name: _____

Was ich tue

Was ich im Stillen denke

Über mich:

Über dich:

Ich reagiere emotional mit

Name: _____

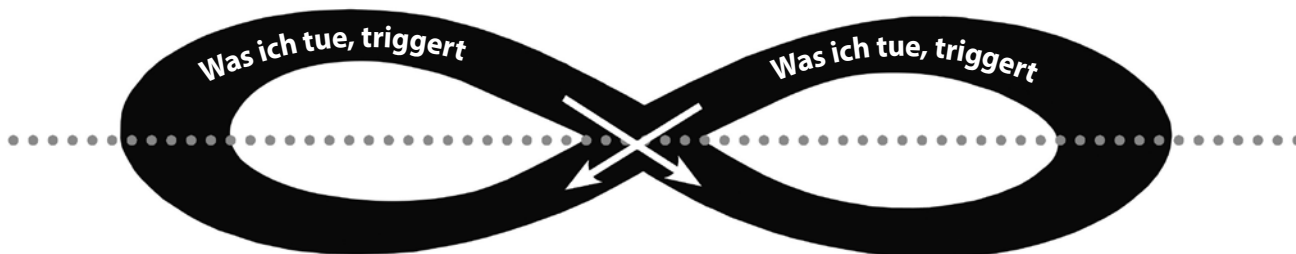
Was ich tue

Was ich im Stillen denke

Über mich:

Über dich:

Ich reagiere emotional mit



Wie ich mich innerlich fühle

Was ich brauche, meine Absichten

Wie ich mich innerlich fühle

Was ich brauche, meine Absichten
