

Ausgabe Quartal IV / 2024 | ISSN 2629-0162 | www.die-mediation.de
Deutschland 13,90 € | Luxemburg 13,90 € | Österreich 13,90 € | Schweiz 14,90 CHF

Die [REDACTED] **MEDIATION**

Fachmagazin für Konfliktlösung – Entscheidungsfindung – Kommunikation

Die Macht des Schweigens

Mut braucht eine Stimme –
Wie wir das Schweigen
überwinden

Die Stille, die
alles verändert –
Eine Grenzerfahrung

Die stille Macht der
Ausgrenzung – Tödliche
Schwerter schneiden leise

Wie können WIR glücklich sein?

(Paar-)Beziehungen gemeinsam erfolgreich gestalten

Es ist das klassische Wunschkonzept: eine rundum glückliche Beziehung auf Augenhöhe, geprägt durch gemeinsam gelebte Werte. Eine Beziehung, in der Herausforderungen zusammen gemeistert werden, in der sich die Beteiligten gegenseitig den Rücken stärken. In der zwei Menschen füreinander Gesprächspartner, beste Freunde und Geliebte gleichzeitig sind. All das ist nicht nur eine große Kunst, sondern eine der arbeitsintensivsten Aufgaben überhaupt, für die wir uns entscheiden können. Johanna Jochum zeigt, wie es gelingen kann, dies in die Tat umzusetzen.

Johanna Jochum

Das Bedürfnis nach Empathie und das offene Herz

Gemäß der aus der Entwicklungspsychologie stammenden Bindungshypothese ist jedem Menschen das Bedürfnis nach engen, emotional tief gehenden Beziehungen angeboren. Als höchst empathiebedürftiges Wesen braucht der Mensch persönliche Nähe und Liebe. Ein erheblicher Teil unserer psychischen Gesundheit hängt von der Zuneigung, Geborgenheit und Wertschätzung ab, die wir infolge menschlicher Bindung erfahren. Ohne diese wird uns kalt ums Herz, im wahrsten Sinne des Wortes. Werden diese Urbedürfnisse nicht erfüllt, entstehen Einsamkeit, Selbstzweifel, Ängste und wir neigen dazu, uns zu verschließen. Das wiederum strahlen wir aus – unmittelbar auf unsere Mitmenschen und unser Umfeld. Wenn der Weg zu unserem Herzen blockiert ist, verhalten wir uns kühl, reagieren distanziert und tun uns schwer damit, auf andere einzugehen, Verständnis zu zeigen oder uns zu öffnen. Und gerade das ist für tiefe persönliche Beziehungen entscheidend.

Für die erfolgreiche und gemeinsame Gestaltung einer guten Beziehung ist es von Bedeutung, dass das Herz geöffnet ist – für den anderen und besonders für mich selbst. Das klingt eigentlich nicht sonderlich komplex, und doch gelingt genau das häufig nicht. Worin besteht also das „Geheimnis“ erfüllter Beziehungen und Partnerschaften?

Liebe allein macht noch lange keine glückliche Beziehung aus. Vielmehr hängen Glück und Erfolg einer Partnerschaft stark von der Intensität, Offenheit und Tiefe der gemeinsamen Gespräche und des Miteinanders ab. Ebenso aber auch von meiner Beziehung zu mir selbst und meiner Eigenverantwortung. Denn: Für die Erfüllung meiner Bedürfnisse bin ich selbst zuständig, und nicht mein Partner.

Ohne Ich kein Wir

Es scheint naheliegend, dass der größte Teil der Beziehungsarbeit von beiden Partnern geleistet werden muss. Doch dem



ist nicht so. Der wichtigste Faktor einer gelingenden Partnerschaft ist die Beziehung zu mir selbst. Mein Blick auf mich, wie ich für mich und meine Bedürfnisse Sorge, wie einfühlsam und nachsichtig ich mit mir bin und in welchem Umfang ich meine eigene Verantwortung erkenne, bilden das Fundament all meiner Beziehungen, die ich zu anderen Menschen aufbaue.

Besonders entscheidend hierbei sind das Selbstmitgefühl und die Übernahme der Verantwortung für das eigene Wohlbefinden. Ein freundlicher und achtsamer Umgang mit mir selbst – insbesondere auch im Hinblick auf die eigenen Unzulänglichkeiten oder den eigenen Anteil an Missverständnissen oder Frustrationen – ist Grundvoraussetzung dafür, in gleicher Weise auch anderen Menschen, insbesondere meinem Partner, begegnen zu können.

Schon gewusst?

Politik, Kindheitserinnerungen, Filme: Über diese Themen sprechen glückliche Paare

Kommunikationsfähigkeit ist der Schlüssel glücklicher, beständiger Beziehungen. Wichtig ist dabei allerdings, dass man mit dem Partner keinen oberflächlichen Small Talk betreibt, sondern sich ehrlich und intensiv austauscht. Emotionen und persönliche Perspektiven spielen dabei eine zentrale Rolle. Glückliche Paare zeigen sich voreinander schutzlos und verletzlich. Doch das heißt bei Weitem nicht, dass ausschließlich ernsthafte Themen wie Politik und das aktuelle Tagesgeschehen diskutiert werden sollten. Kindheitserinnerungen und peinliche Momente eignen sich ebenso zum „Seelenstriptease“ wie frühere Partnerschaften, Ängste und die gemeinsame Zukunft. Sogar Filme und Fernsehserien können Anlass für ein tiefgehendes Austausch sein. Fragen wie „Wie hättest du dich in dieser Situation verhalten?“ oder „Was denkst du sind die Motive der handelnden Person?“ haben durchaus das Potenzial für ein interessantes Gespräch, bei dem die Beziehungspersonen noch enger zusammenrücken.

Quelle: Milek, Anne et al. (2018): „Eavesdropping on Happiness“ Revisited: A Pooled, Multisample Replication of the Association Between Life Satisfaction and Observed Daily Conversation Quantity and Quality, *Psychological Science* 29 (9), S. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797618774252>.

Individualität respektieren, Konfliktthemen gemeinsam bearbeiten

Es ist nahezu unmöglich, dass ich alle Seiten und Eigenheiten meines Partners zu schätzen weiß oder sogar liebe. Vielmehr geht es darum, mein Gegenüber mit all seinen Facetten anzunehmen und zu respektieren, dass Unterschiede bestehen, unterschiedliche Perspektiven und Werte aufeinandertreffen. Deshalb gilt es, durch das gemeinsame Gespräch immer wieder Nachvollziehbarkeit herzustellen, Lösungen zu finden und das Miteinander aktiv zu gestalten – und das jeden Tag.

Es liegt in meiner Verantwortung, dass ich Aspekte oder Themen, die ich nicht annehmen oder mit denen ich nicht umgehen kann, aktiv verändere, indem ich sie kommuniziere und den Kontakt zu meinem Partner suche. Für mich selbst gilt, dass ich reflektiere, wie ein guter Umgang damit für mich und das gemeinsame Wir aussehen kann. Letzteres sollte natürlich auch mit dem Partner geteilt, seine Perspektive dazu angehört und berücksichtigt werden.

Die Bedeutung von Wertschätzung

Genauso verhält es sich mit der Wertschätzung – einem der wichtigsten Parameter in Beziehungen aller Art. Wenn ich mir selbst mit tiefer, ehrlicher Wertschätzung begegnen kann, bin ich auch in der Lage, diese anderen Menschen entgegenzubringen. Genau diese Aufrechterhaltung einer gegenseitigen Wertschätzung – zum Beispiel in Form von aufmerksamen Gesten, kleinen Nachfragen – ist es, die über den Erfolg einer Partnerschaft entscheidet. Sofern innerhalb einer Beziehung die gegenseitige Wertschätzung vorhanden ist und dauer-

haft anhält, ersparen sich die Partner Auseinandersetzungen, Frust und Ärger. Die Begegnung auf Augenhöhe, gekennzeichnet durch eine grundlegende wertschätzende Haltung für den anderen, stellt auch in schwierigen Situationen eine kraftvolle Basis für einen konstruktiven Umgang miteinander dar.

In Untersuchungen über Paarbeziehungen stehen sechs Aspekte als Voraussetzung für eine gelingende Partnerschaft heraus. Sie alle hängen eng mit Wertschätzung zusammen:

1. den Partner sehr gut kennen, seine Vorgeschichte, Sorgen, gute und schwache Seiten;
2. das Gefühl der Verbundenheit aufrechterhalten, diese aktiv pflegen und sich immer wieder miteinander verbinden;
3. diese Verbindung insbesondere in Konflikten und Krisen bewahren, das Schweigen brechen und nicht auf Distanz gehen;
4. Unterschiede und Eigenheiten respektieren, ohne Ausnahme und erst recht dann, wenn Probleme entstehen;
5. ein stabiles Gleichgewicht in der Beziehung schaffen;



Bildquelle: stock.adobe.com/Eugen

- die Perspektive einnehmen, dass Probleme Herausforderungen sind, die für beide eine Chance darstellen, sich weiterzuentwickeln, sich immer wieder neu kennenzulernen und gemeinsam zu wachsen.

Natürlich kann Wertschätzung allein keine Wunder vollbringen, jedoch ist eines sicher: Ohne sie wird eine glückliche Beziehung niemals möglich sein. Ein Mangel an gegenseitiger Wertschätzung läuft in fast allen Fällen auf das Ende der Beziehung oder den Beginn einer Krise hinaus.

Das Miteinander aktiv gestalten, Gefühle offenlegen

Offen, intensiv und tiefgehend miteinander kommunizieren zu können, ist elementarer Bestandteil jeder funktionierenden Beziehung. Hierbei ist es besonders wichtig, Einblicke in das, was nicht sichtbar oder erkennbar ist, zu gewähren und den Partner an inneren Gedankengängen und Gefühlen teilhaben zu lassen. Das bedeutet, die andere Person mit in das, was einen selbst gerade intensiv beschäftigt und bewegt, einzubeziehen und Vorhaben und Wünsche offenzulegen (besonders wenn sie an die Beziehung oder den Partner gerichtet sind). Vermeiden sollte man hingegen, auf eigene Faust loszuziehen. Dadurch riskiert man Unverständnis seitens des Partners, weil ihm schlichtweg jede Einsicht und Nachvollziehbarkeit fehlt.

Nur wenn ich meine innere Welt offenlege, hat mein Gegenüber die Möglichkeit, meine Perspektive und Beweggründe zu verstehen. Auch wenn es unbequem ist, schwierige Themen mit Feingefühl anzusprechen, sind gerade diese es, über die man sich frühzeitig und intensiv austauschen sollte. Trage ich eine Unzufriedenheit oder Frustration in mir, agiere dadurch distanziert und lasse meinen Partner nicht daran teilhaben, wird er anfangen zu rätseln, was los sein könnte, mein Verhalten nicht

verstehen oder sich sogar zurückziehen. Über einen längeren Zeitraum können solche Verhaltenskreisläufe die Beziehung in eine tiefe Krise stürzen.

Miteinander träumen, miteinander streiten

Auch die gemeinsame Zukunftsvision spielt eine große Rolle. Gemeinsam zu träumen, gemeinsame Perspektiven zu erschaffen, sich als Paar weiterzuentwickeln und einander immer wieder neu zu begegnen, hält eine Beziehung lebendig und ermöglicht ein Miteinanderleben und Wachsen, das beide erfüllt.

Es ist unmöglich, immer einer Meinung zu sein. Konflikte gehören zu einer gesunden Beziehung dazu. Wichtig ist, ihnen keinesfalls aus dem Weg zu gehen und in Schweigen zu verfallen. Vielmehr bedarf es des Mutes zum (manchmal ausgiebigen) Streiten. Auch wenn niemand gern aneinandergerät: Streiten kann beflügelnd wirken – jedoch nur unter der Voraussetzung, dass man sich nach einer tiefen, klärenden Aussprache wieder verträgt, in Verbindung zueinander bleibt, die gegenseitige Nähe sucht (auch während des Streitens) und so gut wie möglich auf den jeweils anderen eingeht. Nicht das Ergebnis einer Auseinandersetzung ist ausschlaggebend für die Qualität einer Beziehung, sondern einzig und allein die Art und Weise, wie diese ausgetragen wird.

Krisen und Trennungen: Kann es gemeinsam weitergehen?

Nach tiefen Verletzungen, Zerwürfnissen oder Trennungen ist es schwierig, wieder eine gemeinsame stabile Basis herzustellen, da die negativen Erfahrungen schwer auf den Schultern lasten und Emotionen wie Wut, Enttäuschung oder Verzweiflung den Weg zueinander versperren. Ein „Zurück“ ist in solchen Situationen nur schwer möglich.

Vielmehr geht es darum, aus der Krise heraus zu einem neuen Miteinander zu finden und dieses zu gestalten. Dieser Weg ist anstrengend und erfordert viel Selbstreflexion, Mut, Arbeit und vor allem gemeinsame Gespräche. Tiefe Klärungsprozesse, die gegenseitiges Verständnis und Nachvollziehbarkeit ermöglichen, Geduld und Zuversicht sind hier notwendig, um in kleinen Schritten Frieden mit dem Vergangenen zu schließen und zu einer gegenseitigen Wertschätzung zurückzufinden.

Hilfe von außen als Maßnahme zur Krisenbewältigung

Wenn es darum geht, aus einer verfahrenen Situation oder tiefen Krise herauszukommen und wieder zueinanderzufinden – auf einer ganz neuen und dennoch gemeinsamen Ebene –, kann für diesen Prozess externe Unterstützung entscheidend sein. Dieser häufig länger andauernde und teils sehr emotionale Weg, der die zerstörerischen Faktoren der Beziehung noch ein-





mal beleuchtet, um das Geschehene zu verstehen, zu klären und neue gemeinsame Perspektiven auszuloten, erfordert ein präzises Hinsehen und tiefes Eintauchen in die verantwortlichen Aspekte. Er geht einher mit mediativer Arbeit – das gegenseitige Annehmen und Verstehen wieder her- und sicherzustellen –, aber auch mit Offenheit und Mut, sich trotz der Verletzungen, die Krisen oder Trennungen begleiten, erneut zu öffnen und den (Ex-)Partner wieder an sich heranzulassen.

Angesichts sensibler und höchst emotionaler Themen ist es für die Beteiligten selbst nur schwer möglich, sich von den präsenten Gefühlen zu distanzieren. Es braucht hier vor allem eines: eine einfühlsame und kompetente Begleitung. Als Paar- und Familienmediatorin weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein sicherer, stabiler Raum und Unterstützung von außen für die Beteiligten sein können und welche Chancen hier entstehen.

Weshalb es sich lohnt, für die (Paar-)Beziehung zu kämpfen

Emotionale Konflikte in engen Beziehungen kosten äußerst viel Kraft und belasten die Beteiligten in hohem Maße. Für viele ist es hilfreich, sich regelmäßig einer außenstehenden Person anzuvertrauen und dadurch sowohl Entlastung zu erfahren als auch Klarheit und Struktur inmitten des emotionalen Chaos zu erlangen. Insbesondere Auseinandersetzungen zwischen Eltern oder Eltern und Kindern, die sehr viel Energie binden und extreme Unsicherheiten, Ängste und Sorgen schüren, können und sollten unbedingt kompetent und ganzheitlich begleitet werden – für eine gemeinsame und glückliche Zukunft für alle.

Denn neben all den Herausforderungen und negativen Emotionen können Krisen zu heilsamen Neuanfängen werden. Sie können die individuelle Persönlichkeitsentwicklung fördern, das Miteinander stärken und es ermöglichen, auf einer veränderten Ebene (wieder) zueinanderzufinden. Und diese neue Verbindung kann vielleicht sogar noch stärker, tiefer oder liebevoller sein als jemals zuvor.

Bildquelle: stock.adobe.com/Wiseman

Johanna Jochum

Zertifizierte Paar- und Familienmediatorin, Trainerin und Co-Ausbilderin im Bereich Mediation, Kommunikative Kompetenz und Führung, Dozentin an der VHS Köln und Vinyasa-Yogalehrerin. Sie begleitet Familien, Paare, Frauen und auch Teams ganzheitlich durch Konflikte, Krisen, Trennungen sowie persönliche oder berufliche Herausforderungen.
Weitere Informationen: www.johanna-jochum.de



Anzeige

	Ausbildungsinstitut perspectiva AUS- UND WEITERBILDUNG	
	<ul style="list-style-type: none">■ SYSTEMISCHES COACHING■ GEWALTFREIE KOMMUNIKATION■ MEDIATION – DIE ERFOLGREICHE UND ZEITGEMÄSSE KONFLIKTLÖSUNG■ MODERATION IM KONTEXT VON ORGANISATION UND FÜHRUNG■ MEDIATIONSANALOGUE SUPERVISION	
AUBERG 9 4051 BASEL WWW.PERSPECTIVA.CH		