

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 7. September 2015

*„Gemeinsam Zweisam...“*

Wenn wir frisch verliebt sind schweben wir auf Wolke Sieben. Wir können gar nicht genug vom anderen bekommen und überhäufen ihn mit kleinen Zärtlichkeiten, Aufmerksamkeiten und unserer Liebe. Trotz bester Voraussetzungen wird die Beziehung vieler Paare irgendwann einmal oder mehrfach auf die Probe gestellt. Ob eine Beziehung scheitert oder nicht, hängt im Wesentlichen davon ab, wie Paare in Konfliktsituationen miteinander umgehen. Wie Sie erfolgreich Krisen meistern können, darüber habe ich mit Petra Nordhaus, Paarberaterin aus Bremen, gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

*Frau Nordhaus, gibt es Paarbeziehungen ohne Krisen?*

Nordhaus:

Gibt es ein Leben überhaupt ohne Krisen? Ich denke, Krisen gehören zum Leben dazu, große und kleine. Und von daher gehört aus meiner Sicht auch zu einer Partnerschaft eine Krise dazu. Krisen zu meistern ist etwas, was Paare auch zusammenschweißt und eine Beziehung stärken kann.

*Ist Liebe ein Garant für das Gelingen einer Beziehung?*

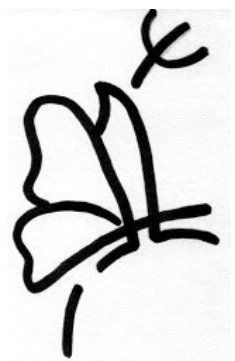
Nordhaus:

Die romantische Liebe wird aus meiner Sicht heutzutage in Beziehungen unwahrscheinlich groß geschrieben. Und Paare stehen, denke ich, unter einem ganz großem Druck, Erwartungsdruck, ganz vielem entsprechen zu müssen, was unter diese romantische Liebe gepackt wird. Von daher glaube ich, dass romantische Liebe auch eine Partnerschaft erdrücken kann. Ich glaube, dass es wichtig ist sich zu fragen: *Was ist überhaupt Liebe? Was bedeutet für mich Liebe?* Und von daher, würde ich sagen, Liebe kann ein wichtiger Baustein sein, es kann aber genauso gut andere wesentliche Dinge geben wie Freundschaft, für einander da sein, Verlässlichkeit, die wichtige Bausteine in einer Beziehung sind.

*Warum gehen wir Zweierbeziehungen ein, wenn es doch keine Garantie dafür gibt?*

Nordhaus:

Kein Mensch denkt darüber nach, dass die Beziehung scheitern wird, wenn er sich auf sie einlässt. Man wünscht sich ja eine lebenslange Beziehung. Und weil man sich davon viel verspricht und wünscht, denke ich, lässt man sich auch darauf ein.



### für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Wie gestaltet sich Beziehung zwischen Menschen. Gibt es irgendwelche Gesetzmäßigkeiten?*

Nordhaus:

Menschen gehen Beziehungen ein, weil sie sich nach Zugehörigkeit sehnen, häufig Geborgenheit suchen und, wie sich dann die Beziehung im einzelnen gestaltet, das kann sehr unterschiedlich sein. Es gibt Menschen, die wünschen sich sehr nahe Beziehungen, die beziehen sich sehr eng auf den Partner. Es gibt andere, denen ist es wichtig für sich mehr eigenen Freiraum zu haben. Die brauchen mehr Abstand. Das kann auch damit zusammenhängen, was man für Erfahrungen in der Kindheit gemacht hat, was man selber für Beziehungsmuster kennt und, was man für Erwartungen und Wünsche an den Partner hat. Die müssen einem natürlich nicht unbedingt bewusst sein.

*Welche Voraussetzungen sollten Partner in eine Beziehung mitbringen, damit diese gelingt?*

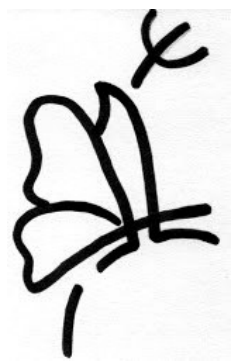
Nordhaus:

Aus meiner Sicht ist eine wichtige Voraussetzung, dass man nicht nur sein eigenes Wohl im Blick hat, sondern auch das Wohl des Partners. Das heißt, wenn man eine Beziehung eingeht, ist es aus meiner Sicht nötig, an verschiedenen Stellen auch die eigenen Interessen zurückzustellen und das partnerschaftliche Interesse an die erste Stelle zu setzen.

*Was ist der Nährboden für Krisen in einer Beziehung? Wie bringt sich das Paar mit Sicherheit in die Krise?*

Nordhaus:

Die romantische Liebe, wie wir sie heute sehen, ist ja ein recht junges Phänomen. Aus meiner Beobachtung heraus gibt es viele Menschen, die sehr hohe Erwartungen an die Partnerschaft haben. Und viele Bedürfnisse, die in anderen Bereichen nicht befriedigt oder bedient werden, werden dann an den Partner weitergereicht. Das, denke ich, führt zu Schwierigkeiten, über kurz oder lang. Von daher ist aus meiner Sicht ein hoher Erwartungsdruck eine Möglichkeit, wie man in die Krise kommt und der Wunsch, der Partner möge sich ändern, anstatt, dass man beginnt, sich mit sich selber auseinander zu setzen und die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten zu erforschen. Also, für sich genauer zu klären: *Wenn die Realität so ist, wie sie ist, wie will und kann ich dann damit umgehen?*



### für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Man hört immer wieder, Partner müssen einfach miteinander reden. Welche Spielregeln sind dabei zu beachten?*

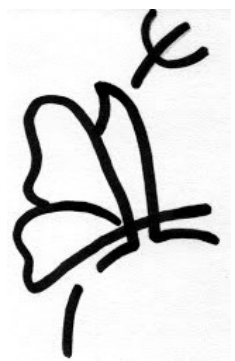
Nordhaus:

Erstmal grundsätzlich zum Thema: „Man muss mehr miteinander Reden.“ Ich denke, es geht weniger darum mehr zu reden, als um die Qualität des Redens. Man kann ja auch einen „Sprechdurchfall“ haben – und ungefiltert teilt man dem Partner alles mit, was einem so in den Sinn kommt. Das, denke ich, hat mit einem gutem Reden, was Beziehungen weiter bringt, wenig zu tun. Das, was ich denke ist, dass es darum gehen kann, dass man verantwortungsbewusster zu reden lernt. Und das bedeutet, dass man als erstes damit anfängt sich selber zu erforschen, mehr von sich selber mitzukriegen. Das, was man von sich selber mitbekommt, sei es wie man sich fühlt, was ein bestimmtes Verhalten des Partners in einem auslöst, in Worte zu kleiden – oder auch Befindlichkeiten, die über den Tag hinweg entstanden sind, mit denen der Partner überhaupt nichts zu tun hat, dem Partner mitzuteilen, damit der Partner das eigene Verhalten einordnen kann. Das heißt, ich denke, dass das Eine ist, dass man selber mehr von sich selber wahrnimmt und zum Ausdruck bringt. Aber auch da entscheidet, was ist jetzt wirklich wichtig und sinnvoll dem Partner mitzuteilen und an welcher Stelle geht es darum, dass ich erstmal für mich selbst etwas kläre. Und auf der anderen Seite als Partner, dass ich die Fähigkeit entwickle ein Interesse zu zeigen und auch Gespräche zu vertiefen. Das heißt, zu lernen nachzufragen, Eindrücke rückzumelden, Bewertungen vielleicht auch mal zurückzustellen, weniger sich zu rechtfertigen als sich zu positionieren und auch da eine Verantwortung zu übernehmen, für das, was man selber im Gespräch sagt.

*Wenn es denn zur Krise kommt. Was sind die ersten Schritte eine Beziehung neu zu gestalten?*

Nordhaus:

Das erste ist, die Krise überhaupt als Krise zu bemerken und sich dann zu entscheiden, dass man diese Krise meistern will. Es gibt ja die Möglichkeit, dass eine Krise von außen ausgelöst wird, durch äußere Umstände: Arbeitsplatzverlust oder Schwierigkeiten mit den Kindern, Umzug – also alles Dinge, auf die man nur begrenzt einen Einfluss hat. Und es kann die Möglichkeit geben, dass eine Krise innerhalb der Beziehung ausgelöst wird, weil der eine Partner sich weiter entwickelt in verschiedener Hinsicht und das für den anderen Partner schwierig wird und das Miteinander dadurch neu sortiert werden muss. Von daher denke ich, das wichtigste ist überhaupt erstmal ins Gespräch miteinander zu kommen. Darüber, wie es jedem in der Situation ergeht und ein Verständnis für die Situation zu finden.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Welche Methoden können konkret dabei helfen Konflikte innerhalb der Beziehung zu meistern?*

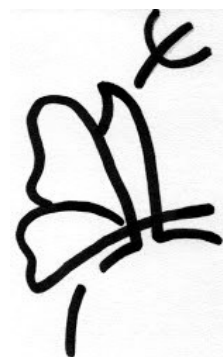
Nordhaus:

Aus meiner Sicht geht es darum zu unterscheiden, ob ein Konflikt ein lösbares Problem beinhaltet oder aber ein unlösbares Problem, wo es darum gehen könnte, dass man gemeinsam lernt dieses unlösbare Problem in der Beziehung zu handhaben, zu händeln. Wenn wir jetzt auf die Frage des Gespräches zurückkommen, dann kann es hilfreich sein, ein bestimmtes Gesprächsverhalten miteinander zu erlernen. Das heißt, bestimmtes Gesprächsverhalten erst einmal zu unterlassen: Dinge wie Vorwürfe, Anschuldigungen, Rechtfertigungen, Mauern, den anderen Abwerten. Diese Dinge zu unterlassen. Und auf der anderen Seite, sich selber verständlicher zu machen und den Partner mehr zu verstehen wie er die jeweilige Situation erlebt. So dass man überhaupt erstmal einen Kontakt miteinander herstellt, darüber, wie geht es jedem in dieser kritischen Situation. Ein zweiter Schritt ist dann die Entscheidung, dass man diese Krise meistern will. Und dann kann es darum gehen miteinander Visionen zu entwickeln, wo man hin möchte und woran man merken kann, dass man Schritt für Schritt vorwärts kommt. Und um Einsatz zu bringen kann sich bei alledem die Frage lohnen: *Wofür lohnt es sich in dieser Krise zu kämpfen und die Krise durchzustehen? Was ist es, was ich an meiner Beziehung schätze, was ich an meinem Partner mag?*

*Sie haben ein Bildkartenset für Paare entwickelt, was steckt dahinter?*

Nordhaus:

Auf die Idee bin ich gekommen durch den Eheforscher und Paartherapeuten John Gottman. Er hat im Forschungslabor bestimmte Verhaltensweisen herausgefiltert, die auf Dauer für jede Beziehung, ich sage mal salopp, „tödlich“ sind. Das heißt, Dinge wie Kritik im Sinne von den anderen abwerten, rechtfertigen, Verachtung und mauern sind vier Verhaltensweisen, die für eine Beziehung ungünstig sind. Und ich habe mir gedacht: *Wie kann man sich mit diesen Verhaltensweisen im eigenen Verhalten besser beschäftigen?* Ich bin auf die Idee gekommen, dass Metaphern helfen können sein eigenes Verhalten zu überdenken. Und auf der anderen Seite ist es natürlich nicht nur wichtig zu wissen: *Was unterlasse ich? Was tut da meiner Partnerschaft gut?* Sondern auch: *Welches Verhalten muss ich vielleicht mehr trainieren?* Und ich habe auf der anderen Seite nach Metaphern gesucht, die förderliche Verhaltensweisen in Beziehungen darstellen. Das heißt, ich habe nach einer Möglichkeit gesucht, wie Paare strukturiert über ihr eigenes Verhalten nachdenken können, um dann auch gezielt Einfluss auf ihr Verhalten dem Partner gegenüber nehmen zu können. Die Karten sollen dabei helfen, den eigenen Einstellungen auf die Schliche zu kommen.



### für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Wie können Paare das Bildkartenset nutzen?*

Nordhaus:

Paare können sich zum Beispiel zusammensetzen und dieses Kartenset in die Hand nehmen, und sich einfach mal fragen: *Wie ist denn eigentlich die Stimmungsgroßwetterlage bei uns zur Zeit?* Und diese Karten durchgucken. Und dann aus dem Bauch heraus wird mit Sicherheit jeden eine Karte ansprechen. Und, dass man dann über dieses Bild anfängt ins Sprechen zu kommen. Das heißt, diese Karten sind ein bißchen wie ein „Angelhaken“ und bringen bestimmte Erfahrungen und Bewertungen von Situationen zum Vorschein. Und indem man sich damit so gezielt beschäftigt, hat man die Möglichkeit in künftigen Situationen da auch gezielter zu handeln und nicht so unbewusst automatisch bestimmte Verhaltensmuster ablaufen zu lassen. Die Karten helfen dabei, wirklich strukturiert miteinander ins Gespräch zu kommen, um sich gegenseitig besser zu verstehen und sich selbst auch mit dem eigenen Verhalten vielleicht besser zu verstehen. Das heißt, mit Hilfe der Karten kann man gemeinsam Situationen unter die Lupe nehmen und schauen: *Was davon wollen wir weiter so machen? Und was davon wollen wir ins Zukunft vielleicht anders machen?*

#### Buchtipp:

Bildkartenset für Paare: „Zweierkiste – Wir erkennen uns wieder“, Herausgeber: Petra Nordhaus.

#### Gast:

Petra Nordhaus  
Paarberaterin & Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Feldstr. 94  
28203 Bremen  
Tel.: 0421 – 206 44 62  
Web.: <http://www.petra-nordhaus.de/>  
E-Mail: [praxis@petra-nordhaus.de](mailto:praxis@petra-nordhaus.de)

#### Moderatorin:

Sonja Kohn  
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.  
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52  
[www.naturheilpraxis-kohn.de](http://www.naturheilpraxis-kohn.de)  
<http://sonjakohn.blogspot.de/>  
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.

# Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

