

Reden oder in den Arm nehmen?

Angeblich lösen Frauen Beziehungskonflikte durch Gespräche, Männer setzen eher auf Körperkontakt – Beides ist wichtig und braucht seine Zeit

Meine Frau ist sehr feinfühlig und intelligent. Ich liebe sie und staune oft, was sie alles weiß und wahrnimmt. Wir reden gerne und intensiv miteinander. Trotzdem haben wir ein Kommunikationsproblem bei Themen, die uns selbst betreffen. Sie will alles klären, immer darüber sprechen, und immer häufiger diskutieren wir stunden- oder sogar nächtelang. Es wird leider auch oft verletzend. Ich könnte das alles aushalten, wenn wir uns zwischendurch umarmen oder wenigstens berühren würden. Aber diese Distanz zwischen uns macht mir zunehmend Angst und lässt mich immer mehr verstocken. Ich sehe unsere Liebe in Gefahr. Wie können wir sie retten? Thomas, 43

Das Muster, das Sie beschreiben, kennen mit Sicherheit viele Paare. Es entspricht auch einem gängigen Klischee, dass Frauen versuchen, Beziehungskonflikte eher durch Gespräche zu lösen, Männer dagegen eher auf nonverbalen Körperkontakt setzen, um wieder eine Verbundenheit herzustellen.

Beide Wege sind richtig und wichtig. In Ihrer Frage wird deutlich, dass Ihre beiden unterschiedlichen Lösungsstrategien miteinander in einer Entweder/Oder-Logik konkurrieren: Wenn nur noch diskutiert oder gar gestritten wird, spüren Sie die Verbundenheit nicht mehr und stellen sogar Ihre Liebe in Frage. Wenn Ihre Frau sich einfach in Ihre Arme begeben würde, hätte sie vielleicht die Angst, dass ihr Unmut nicht gehört werden soll oder darf, nach dem Motto: „Schwamm drüber. Meine Diskussionspunkte sind nicht so wichtig, Hauptsache, wir haben uns!“

Ich empfehle Ihnen zweierlei: den „Paar-Spaziergang“ als regelmäßiges Kommunikationsritual sowie eine ebenso regelmäßige „Herz-Zeit“.

„Paar-Spaziergang“:

Nehmen Sie sich dafür 30 Minuten Zeit, und gehen Sie auf einem Weg spazieren, den Sie gut kennen. Stellen Sie Ihren Handytimer auf zehn Minuten. Ihre Frau



KATHARINA
GRÜNEWALD

„ Sie erhalten durch die Übung viele Informationen, die Ihre seelischen Selbstheilungskräfte ankurbeln



beginnt nun zu erzählen, wie sie eine Konfliktsituation erlebt: was sie fühlt, was sie damit verbindet. Hierbei ist es wichtig, darauf zu achten, dass sie von sich spricht und die Sätze mit „Ich“ beginnt. Sie hören gut zu und versuchen, sich in die Perspektive Ihrer Frau zu versetzen. Nach den zehn Minuten haben Sie nun fünf Minuten Zeit, um zu sagen, was Sie verstanden haben. Dabei ist es wichtig, dass Sie von sich in der dritten Person sprechen. Also zum Beispiel: „Du fühlst dich nicht von ihm gesehen.“ Auch sind Verständnisfragen erlaubt: „Und diesem Mann sollst du glauben, dass er dich liebt?“ Nun gehen Sie ein paar Schritte still nebeneinander her. Danach drehen Sie die Situation um, und Sie sind dran.

Die Herausforderung mit diesem Ritual wird sein, dass es den Status eines wichtigen beruflichen Termins erhält. Das gilt für die Regelmäßigkeit wie auch für die exakte Einhaltung der Dauer. Nach der Übung wird nicht weiterdiskutiert. Sie erhalten so viele Informationen, die Ihre seelischen Selbstheilungskräfte ankurbeln. Die sind am besten wirksam, wenn Sie einfach nach der Übung ins Bett gehen und schlafen.

„Herz-Zeit“

Ebenso fundamental ist eine nonverbale Zeit miteinander – ohne elektronische Geräte. Natürlich können Sie sich von der Natur unterstützen lassen oder mit Kerzen und Musik Atmosphäre schaffen. Dabei ist nicht Ziel, dass alles gut wird, sondern Sie gemeinsam spüren, wie sich Wut, Angst oder Traurigkeit in Ihrer Beziehung anfühlt und verändert. Sich auf diese Übung einzulassen ist meiner Erfahrung nach für Frauen sehr viel leichter, wenn sie wissen, wann der nächste „Paar-Spaziergang“ stattfindet. So kann auch Ihre Frau sich Ihrer Sehnsucht nach Verbundenheit hingeben, ohne Angst haben zu müssen, ihre Diskussionspunkte hintan stellen zu müssen.

Leserfragen

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung. Die Psychotherapeuten Désirée Beumers, Carolina Gertenberg und Daniel Wagner sowie die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sind versiert in der Beratung rund um Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Der Urologe Volker Witt-

kamp kennt sich mit allem aus, was Liebe mit unserem Körper macht – und umgekehrt. Schreiben Sie uns, was Sie in der Liebe bewegt! Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an:

» in-sachen-liebe@dumont.de