

# Übung

## Die drei Ebenen von Information bei Paaren



© Holger Kuntze, Berlin/ Kösel Verlag München 2018

Diese Übung ist ein Auszug aus: Holger Kuntze:

*Lieben heißt wollen. Wie Partnerschaft gelingt, wenn wir Freiheit ganz neu denken*

Kösel Verlag München 2018 ISBN 978-3-466-34683-7

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung  
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

[www.holgerkuntze.de](http://www.holgerkuntze.de)

Dimensionen steckt. Einiges davon wird Ihnen vertraut sein, anderes vielleicht neu und überraschend vorkommen. Ergänzen Sie diese Listen gerne durch weitere Informationen, die Ihnen einfallen.

## Ebene Handlungsinformation

Indem ein Paar etwas miteinander unternimmt, miteinander Handlungen erlebt oder sich erlaubt, Handlungen getrennt zu erleben, stiftet es Gemeinsamkeit. Im Zentrum stehen die Fragen: Was tun wir miteinander als Paar? Was erleben wir miteinander als Paar? Wie wäre unsere Beziehungsqualität, wenn wir nur über diese Ebene miteinander in Austausch gehen könnten? Wenn ein Fremder unsere Paarqualität nur daran festmache – was für ein Paar würde er sehen?

### Wir gehen gemeinsam .../

#### Ich gehe mit meinem Partner zusammen ...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> einkaufen.                           | <input type="checkbox"/> zu unseren Eltern/<br>Geschwistern.       |
| <input type="checkbox"/> shoppen.                             | <input type="checkbox"/> zu beruflichen Abend-<br>veranstaltungen. |
| <input type="checkbox"/> feiern.                              | <input type="checkbox"/> in Clubs/Diskotheken.                     |
| <input type="checkbox"/> tanzen/im Wohnzimmer<br>tanzen.      | <input type="checkbox"/> am Sonntag spazieren.                     |
| <input type="checkbox"/> auf Partys.                          | <input type="checkbox"/> in Restaurants.                           |
| <input type="checkbox"/> ins Kino/ins Theater/in<br>die Oper. | <input type="checkbox"/> in die Welt und zeigen<br>uns als Paar.   |
| <input type="checkbox"/> zum Sport.                           |  |
| <input type="checkbox"/> in die Kirche.                       |  |

#### Wir haben .../Ich bin bereit für .../Ich gebe den Impuls für ...

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> eine gemeinsame<br>Wohnung. | <input type="checkbox"/> ein Kind/Kinder.<br><input type="checkbox"/> ein Haus gekauft/gebaut. |
|--|--|

- gemeinsames Haushaltsgeld.
- ein gemeinsames Konto.
- gemeinsame Interessen/Hobbys.
- ein Ritual für gemeinsame Mahlzeiten unter der Woche.
- ein Ritual der Verabschiedung am Morgen/der Begrüßung am Abend.

- uns entschlossen zusammenzuziehen.
- gemeinsam Immobilien gekauft und vermietet.
- einen sehr entspannten und supportiven Beziehungsalltag miteinander.
- einen gemeinsamen Freundeskreis.
- eine gemeinsame Firma.

#### Wir ...

- kochen gemeinsam.
- kümmern uns um den Garten.
- kümmern uns um die Pflanzen.
- machen gemeinsam Sport.
- arbeiten gemeinsam.
- sind gemeinsam im Bad und putzen uns die Zähne.
- unternehmen gemeinsame Wochenendausflüge/Wochenendtrips/Städtereisen.
- machen gemeinsame Zukunftsplanungen, was wir in den kommenden

- fünf/zehn/fünfzehn/zwanzig Jahren machen wollen, was wir gemeinsam erreichen wollen.
- haben eine gemeinsame Vorstellung von Familie.
- kümmern uns gemeinsam um die Kinder.
- haben gemeinsame Vorstellungen von guter Kindererziehung, auch wenn wir im Detail nicht immer einer Meinung sind.
- geben uns den Freiraum, eigenen Aktivitäten nachzugehen, ohne Stress, Missgunst oder Nerverei.

### Mein Partner .../Ich mache, bringe, kümmere et cetera ...

- macht mir Geschenke.
- bringt Blumen mit.
- bringt den Müll weg.
- wechselt die Glühbirnen.
- kümmert sich um Getränke.
- hilft mir in den Mantel.
- öffnet mir die Tür/hält mir die Tür auf.
- gibt mir finanzielle Sicherheit.
- geht mit mir aus.
- fährt mit mir in Urlaub.
- gibt mir emotionale Sicherheit.
- tröstet mich, wenn ich traurig bin.
- gibt mir Schutz, wenn ich mich klein und verletztlich fühle.
- gibt und schenkt Liebe, Aufmerksamkeit, Zeit, ohne von mir etwas zu verlangen.
- macht das Bett.
- und ich wohnen gemeinsam.
- heiratet mich.
- räumt die Wohnung/ die Küche auf.
- begleitet mich zu meinem Hobby, obwohl es ihn nicht interessiert.
- gibt mir den Freiraum, mein Hobby auszuüben, ohne mir deshalb Stress zu machen.
- kocht mir Tee.
- fragt mich, ob ich etwas trinken möchte, wenn wir zu Hause am Tisch, auf dem Sofa sitzen.
- hält in unserem Wohnzimmer/Schlafzimmer/ Badezimmer Ordnung.
- nimmt mich in den Arm/ an der Hand, wenn wir auf der Straße sind.
- verzichtet auf etwas, um mir einen Gefallen zu tun/Zeit miteinander zu verbringen.
- lässt mich entspannt meine Jungs-/Mädels-abende verbringen.
- positioniert sich gegenüber unseren Herkunftsfamilien eindeutig auf meiner (= unserer) Seite.
- repariert/renoviert Dinge im Haushalt/mein

Auto/mein Fahrrad,  
mein iPhone.

- überrascht mich mit Vorschlägen, wie wir den Abend, das Wochenende verbringen können.
- kümmert sich auch mal allein um die Kinder/ fährt auch mal allein mit ihnen weg/verbringt Zeit allein mit ihnen, um mich

zu entlasten/um mir Freiräume zu schaffen.

- nimmt mich mit, wenn er Schuhe einkaufen geht.
- kommt mit, wenn ich Schuhe einkaufen gehe.
- holt mich vom Flughafen/vom Bahnhof ab.
- öffnet mir die Tür am Taxi/am Auto.

---

---

---

---

---

## Ebene Körperinformation

Hier geht es um gemeinsame körperliche Erfahrungen. Auch unser Körper hat eine eigene Sprache, eine eigene Empfindung und ein Erleben. Es macht einen Unterschied für die Beziehung, ob ein Paar Händchen hält, sich umarmt, streichelt, Sex miteinander hat oder nicht.

Im Zentrum stehen die Fragen: Was erleben unsere Körper miteinander? Unsere Hände? Unsere Haut? Unsere Haare? Unsere Zunge? Wie wäre unsere Beziehungsqualität, wenn wir nur über diese Ebene kommunizieren könnten? Was weiß meine Zunge,

meine Hand, mein Hintern über unsere Beziehungsqualität? Kennt mein Hintern, meine Hand, meine Schulter überhaupt meinen Partner? Was hätten wir für eine Beziehung, wenn wir nur Körper-Informationen hätten? Wenn ein Fremder unsere Paarqualität nur daran festmachte – was für ein Paar würde er sehen?

### Wir kommunizieren körperlich als Paar durch/ machen Folgendes ...

- Händchenhalten.
- Streicheln durchs Haar.
- Streicheln der Wange.
- Streicheln der Hand.
- Augenkontakt.
- Zuzwinkern.
- Lächeln.
- Kitzeln.
- Kneifen.
- Wir drücken uns gegenseitig Pickel aus.
- Ich schneide meinem Partner die Haare/  
die Fingernägel/  
die Fußnägel.
- Schulter an Schulter sitzen.
- Umarmung.
- Schulterumarmung.
- Hüftumarmung.
- den Kopf auf die Schulter legen.
- den Kopf in den Schoß legen.
- auf die Wange küssen.
- auf den Kopf küssen.
- auf den Mund küssen.
- kuscheln auf der Couch/  
auf der Gartenliege/am Strand.
- füßeln unterm Tisch.
- Beine aneinanderreiben.
- Beine streicheln.
- kitzeln.
- Zungenküsse.
- Ohren küssen.
- Nacken küssen.
- Hals küssen.
- Füße küssen.
- Handmassage.
- Fußmassage.
- Kopfmassage.
- rasieren/frisieren.
- Hand in Hand einschlafen.
- in Löffelchenstellung einschlafen.
- gemeinsam baden/  
duschen.
- einander waschen.

- beiderseitiges Nacktsein im Bett.
- fummeln mit offenen Augen.
- Selbstbefriedigung im Beisein des Partners.
- zärtliche Berührung unserer Geschlechtssteile ohne Orgasmen.
- zärtliche Berührung unserer Geschlechtssteile mit Orgasmen.
- Massagen/Ölmassagen.
- Analstimulation.
- unsere Körper von oben bis unten küssen/lecken.
- Wir schauen gemeinsam Pornos und haben dann Sex miteinander.
- Vibratorspiele.
- sonstige Toys.
- Fesselspiele.
- Peitschenspiele.
- Augenverbinden.
- Sex, zu dem wir andere Personen einladen.
- stimulierende Schläge/Ohrfeigen, die wir vorher besprechen und vereinbaren.
- Wir spucken uns ins Gesicht.
- Ich lasse mich ficken./ Mein Partner will sich manchmal einfach ficken lassen.
- Wir ziehen uns an den Haaren.
- kneifen uns die Brüste/den Hodensack/die Schamlippen/den Hintern.
- halten uns während des Sex im Polizeigriff.
- geben die Erlaubnis, brutal zu sein.
- Wir loten Schmerzgrenzen aus und erweitern sie.
- kratzen.
- intensives Beißen.
- stimuliert mir den Anus.
- Ich lecke meinem Partner den Anus.
- Wir haben intensiven Dirty Talk als Teil unserer Sexualität.
- Wir mieten uns ein Hotelzimmer, um dort Sex zu haben.
- Wir vereinbaren, wer dominiert und wer sich unterwirft.
- Wir initiieren Rollenspiele.

- Wir reden beim Sex miteinander.
  - Wir lachen beim Sex miteinander.
  - Wir haben Sex im Schlafzimmer.
  - Wir haben Sex im Wohnzimmer.
  - Wir haben Sex im Badezimmer.
  - Wir haben Sex in der Küche.
  - Wir haben Sex im Urlaub.
  - Wir haben Sex am Wochenende.
  - Wir haben Sex in Umkleidekabinen, im öffentlichen Raum, an verbotenen Orten.
  - Wir haben Sex unter der Woche.
  - Wir haben Sex tagsüber.
  - Wir haben Sex vor dem Einschlafen.
  - Wir haben Sex nach dem Aufwachen.
  - Wir haben beim Sex die Augen geschlossen, und es ist dunkel.
  - Wir haben beim Sex die Augen geöffnet, und das Licht ist an.
  - Wir haben Analverkehr.
  - Wir haben Oralverkehr.
  - Wir haben Vaginalverkehr.
  - Wir befriedigen uns manuell gegenseitig ohne Penetration.
  - Wir haben aufregende unterschiedliche Stellungen beim Sex.
  - Wir haben gemeinsame Orgasmen.
  - Wir haben Orgasmen.
  - Ich habe Orgasmen.
  - Mein Partner hat Orgasmen.
  - Wir haben eine befriedigende Sexualität.
- 
- 
- 
- 
-



## Ebene Verbalinformation

Auf dieser Ebene geht es um die Sprache, also um das, was uns über die Lippen, die Stimmbänder kommt. Dinge, die man hören kann. Auch hier findet Informationsaustausch in vielfältiger Weise statt. Wenn Paare die Qualität ihrer verbalen Kommunikation beurteilen, sind die Inhalte sogar oftmals egal, vielmehr geht es um den reinen Akt des Sprechens. Falls in Ihrer Beziehung Schweigen herrscht, können Sie die Qualität Ihrer Beziehung auf verbaler Ebene schon erhöhen, indem Sie sich über das Wetter unterhalten. Im Zentrum stehen die Fragen: Reden wir miteinander? Und wenn ja, worüber? Spüre ich eine Verbindung zu meinem Partner durch unsere Gespräche? Wie wäre unsere Beziehungsqualität, wenn wir nur über diese Ebene miteinander in Austausch gehen könnten? Wenn ein Fremder unsere Paarqualität nur daran festmache – was für ein Paar würde er sehen?

### Wir finden als Paar Worte, um einander ...

- um Hilfe zu bitten («Kannst du mir helfen?«, «Kannst du mich unterstützen?»).
- Fragen zu stellen («Wie geht es dir?«, «Verstehst du das?«, «Was willst du machen?»).
- teilhaben zu lassen, den Alltag zu erzählen («Stell dir vor, was mir heute passiert ist«).
- offen zu sein («Was treibt dich?«, «Woran glaubst du?«, «Was möchtest du erreichen?»).
- wahrhaftig zu sein. Was treibt mich («Ich glaube daran«, «Ich möchte dies – ich möchte jenes«, «Es ist mir wichtig, dass ...«)?
- Raum zu geben. Wir wissen, dass es manchmal gut ist, dem anderen nur zuzuhören, ohne darauf reagieren zu wollen.

- Position zu beziehen («Ich sehe das genauso«, »Ich sehe das anders«, »Ich bin auf deiner Seite«, »Du musst dir keine Sorgen machen, ich passe auf uns auf«).
- Witze zu erzählen.
- aus einem Buch oder der Zeitung vorzulesen.
- witzige oder liebevolle Zettel/SMS/WhatsApps zu schreiben

### Wir reden über ...

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| □ Politik.                     | □ unsere Wünsche.  |
| □ das Wetter.                  | □ unsere Träume.   |
| □ Vermischtes.                 | □ unsere Sexualität.                                     |
| □ Sport.                       | □ unsere finanzielle Situation.                          |
| □ Kultur.                      | □ unsere Altersvorsorge.                                 |
| □ unsere Kinder.               | □ unsere Urlaubsplanung.                                 |
| □ unsere Eltern.               | □ was wir in den kommenden zwölf Monaten erleben wollen. |
| □ Bücher oder Filme.           | □ wie wir sterben wollen.                                |
| □ Zeitungsartikel.             | □ wie wir im Alter leben wollen.                         |
| □ Werte, die uns wichtig sind. | □ Wie wir in zehn/fünfzehn/dreißig Jahren leben wollen.  |
| □ Alltagsanekdoten.            |  |
| □ Haltung.                     |  |
| □ Werte.                       |  |
| □ den Sinn des Lebens.         |  |
| □ unsere Ängste.               |  |
| □ unsere Ziele.                |  |

### Wir erleben als Paar im Gespräch, dass wir ...

- |   |   |
|---|---|
| □ Positionen aufgeben/loslassen können. | □ miteinander rumspinnen können.  |
| □ uns Rückmeldungen geben.              | □ Unzufriedenheit/Ärger auch mal nicht formulieren/nicht zeigen und trotzdem alles gut ist. |
| □ versöhnlich miteinander umgehen.      |   |

### Wir haben ...

- eine Spezialsprache (Kinder-, Geheimsprache).
- eine eigene Sprache für Schweinereien/Dirty Talking/eine eigene erotische Sprache.
- Spitznamen/Kosenamen füreinander.
- eine positive Wagenburgmentalität («Wir sind toll, die anderen sind doof«).

### Wir können mit Sprache unterschiedlich umgehen, indem wir ...

- senden.
  - empfangen.
  - fragen.
  - zuhören.
  - unterstützen.
  - nacherzählen.
  - Wünsche äußern.
  - Erlebtes nacherzählen.
  - Enttäuschungen verarbeiten.
- 
- 
- 
- 
- 

### Übung: Sehen, was ist

Kreuzen Sie in den Listen der drei Ebenen der Information mit einem blauen Stift diejenigen Kommunikations- und Informationsangebote an, die Sie in Ihrer Beziehung leben, das heißt, die Sie Ihrem Partner anbieten und die er auch annimmt.

Kreuzen Sie mit einem grünen Stift diejenigen Kommunikations- und Informationsangebote an, zu denen Sie bereit wären, falls sich Ihr Partner diese wünschen würde.

Kreuzen Sie mit einem roten Stift diejenigen Kommunikations- und Informationsangebote an, die Sie sich von Ihrem Partner wünschen.

### **Übung: Maximale Verbesserung durch minimale Veränderung**

Wenn Sie nur auf einer Ebene Veränderung erzielen könnten, auf welcher Ebene würden Sie diese Veränderung initiieren? Weil Sie der festen Überzeugung sind, dass durch die Veränderung auf nur dieser Ebene eine maximale Verbesserung Ihrer Beziehung eintreten würde:

- Körperebene
- Verbalebene
- Handlungsebene

Wenn Sie auf dieser einen Ebene nur drei Veränderungsmöglichkeiten hätten, welche wären das? Weil Sie der festen Überzeugung sind, dass durch diese drei Veränderungen eine maximale Verbesserung auf dieser Ebene erreicht wäre:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

Wenn Ihr Partner nur auf einer Ebene eine Veränderung erzielen könnte, auf welcher Ebene würde er diese Veränderung initiieren? Weil Ihr Partner der festen Überzeugung ist, dass durch die Veränderung auf nur dieser Ebene eine maximale Verbesserung Ihrer Beziehung eintreten würde:

- Körperebene
- Verbalebene
- Handlungsebene

Wenn Ihr Partner auf dieser einen Ebene nur drei Veränderungsmöglichkeiten hätte, welche wären das? Weil Ihr Partner der festen Überzeugung ist, dass durch diese drei Veränderungen eine maximale Verbesserung auf dieser Ebene erreicht wäre:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nehmen Sie sich gern eine Woche oder mehrere Wochen Zeit für die Übungen, ergänzen Sie sie, zeigen Sie sich überrascht oder bestätigt über Ihre eigenen Antworten.

Denken Sie in dieser Zeit, was die Herausforderungen für Ihre Partnerschaft angeht, über nichts weiter nach als über die drei Ebenen der Information. Was fällt Ihnen auf, wenn Sie Ihre Beziehung nur durch diese Brille betrachten? Was haben Sie in den vergangenen Jahren in diesen Dimensionen erlebt? Welche Veränderungen gab es? Auf welchen Ebenen leben Sie aktuell in Ihrer Partnerschaft? Und: Wenn dies das einzige Werkzeug wäre, um Ihre Beziehung retten zu können, was wären dann die weiteren Schritte?

Haben Sie zu viele rote Kreuze gemacht? Oder sieht das Verhältnis zwischen blauen, grünen und roten Kreuzchen eigentlich ganz gut aus und vielleicht viel besser, als Sie ursprünglich gedacht haben? Und wenn Sie viele rote Kreuze gemacht haben: Von welchen Bedürfnissen wissen Sie aus dem Mund Ihres Partners, dass er diese Bedürfnisse nicht erfüllen möchte? Und bei welchen Bedürfnissen besteht die Möglichkeit, dass Ihr Partner diese überhaupt nicht kennt, sie also gar nicht erfüllen kann, weil Sie noch nie in großer Wahrhaftigkeit und Offenheit darüber gesprochen haben?

Geben Sie sich und Ihrer Beziehung Zeit, um durch Offenheit, tieferes Verständnis und zuversichtliche Gelassenheit, mit dem Wissen und den Möglichkeiten dieses Kapitels, weitere Heilung und Verbesserung zu ermöglichen. Ihre Beziehung wird es Ihnen danken.