

Übung

Krisenregulation



© 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

Bei dieser Übung geht es nicht um Ihre Wünsche und Hoffnungen. Es geht konkret um ein Verhalten, das für andere und speziell für Ihren Partner sichtbar und erlebbar ist, also darum, was Sie wirklich tun. Hilfreich ist die Visualisierung konkreter Streit- oder Konfliktsituationen. Erinnern Sie sich also an gemeinsame Konflikte und Streite. Wo sind Sie? Wie viel Uhr ist es? Welche Kleidung tragen Sie? In welcher Stimmung sind Sie? Um dann zu fragen: Was machen Sie, sagen Sie? Wen sehen Sie, wenn Sie sich dabei selbst beobachten? Was sieht oder hört ein Beobachter der Szene?

Im Anschluss an diese Übung finden Sie wieder einige Antworten aus meiner paartherapeutischen Praxis als Beispiele und Anregung.

Übung Krisenregulation: Selbstauskunft

Beantworten Sie sich bitte die folgenden Fragen:

Was unternehme ich, um in Krisensituationen/im Streit wieder für Freude, Lachen, Frieden, Harmonie und Gelassenheit in unserer Partnerschaft zu sorgen?

Was unternehme ich, um generell für Freude, Lachen, Frieden, Harmonie und Gelassenheit in unserer Beziehung zu sorgen? Wie Sorge ich dafür, dass Freude und Lachen ihren Raum in unserer Beziehung haben?

Was könnte ich darüber hinaus unternehmen, um weitere Verbesserungen zu initiieren?

Welche Handlungen/welche Botschaften würden meinen Partner im Streit/im Konflikt immer milde/friedlich/zugänglich stimmen?

Was weiß ich, was sich mein Partner von mir in einer krisenhaften Situation wünscht?

Veränderungsräume

Was habe ich in den vergangenen Jahren/bislang/im Verlauf unserer Partnerschaft getan, um positive Veränderungen zu initiieren?

Wie habe ich auf die Herausforderung unserer Beziehung in den vergangenen Jahren mit Veränderungen reagiert, die dadurch einen Konflikt/ein Konfliktfeld langfristig verbessert/verändert haben?

Welche Verhaltensänderung habe ich initiiert? Was mache ich heute besser/positiv anders als zu Beginn unserer Beziehung?

**Übung Krisenregulation:
Mein Wissen/meine Wahrnehmung zu meinem Partner**

Nachdem Sie sich auf den vorherigen Seiten Antworten darauf gegeben haben, was Sie selbst unternehmen beziehungsweise unternehmen könnten, um in Krisen oder Streiten für eine Verbesserung der Situation beizutragen, Streitigkeiten zu beenden, Herausforderungen/Krisen zu überwinden, schlechte Stimmungen zu regulieren, geht es nun darum, dass Sie sich Gedanken darüber machen, was Ihr Partner in einer entsprechenden Situation tut, um Verbesserungen zu initiieren. Welches Verhalten beobachten, bemerken Sie bei Ihrem Partner, wenn dieser in einer Konflikt- oder Streitsituation versucht, die Wogen wieder zu glätten, für Frieden und Ausgleich zu sorgen.

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

Was unternimmt mein Partner, um in Krisensituationen/im Streit wieder für Freude, Lachen, Frieden, Harmonie und Gelassenheit in unserer Partnerschaft zu sorgen?

Was unternimmt mein Partner, um generell für Freude, Lachen, Frieden, Harmonie und Gelassenheit in unserer Beziehung zu sorgen? Wie sorgt mein Partner dafür, dass Freude und Lachen ihren Raum in unserer Beziehung haben?

Was könnte mein Partner darüber hinaus unternehmen, um weitere Verbesserungen zu initiieren?

Welche Handlungen/welche Botschaften würden mich im Streit/im Konflikt immer milde/friedlich/zugänglich stimmen?

Was weiß mein Partner, was ich mir von ihm in einer krisenhaften Situation wünsche?

Veränderungsräume

Was hat mein Partner in den vergangenen Jahren/bislang/im Verlauf unserer Partnerschaft getan, um positive Veränderungen zu initiieren?

Wie hat mein Partner auf die Herausforderung unserer Beziehung in den vergangenen Jahren mit Veränderungen reagiert, die dadurch einen Konflikt/ein Konfliktfeld langfristig verbessert/verändert haben?

Welche Verhaltensänderung hat mein Partner initiiert? Was macht mein Partner heute besser/positiv anders als zu Beginn unserer Beziehung?

Antwortbeispiele (hier alle aus der Ich- beziehungsweise Wir-Perspektive)

Ich gehe spazieren und versuche erst einmal wieder, innere Ruhe zu finden.

Ich erzähle einen Witz.

Ich kitzle meinen Partner.

Ich bitte meinen Partner, sich mit mir auf die Couch zu legen.

Ich umarme meinen Partner, und wir nehmen gemeinsam drei tiefe Atemzüge.

Wir haben vereinbart, dass wir uns nur noch nackt und in Löffelchenstellung im Bett miteinander streiten, weil wir dann ruhiger und liebevoller miteinander umgehen.

Wir führen Konfliktgespräche nur noch draußen, wenn wir spazieren gehen.

Wenn wir uns streiten, haben wir immer kleine Wasserpistolen in der Hand, bespritzen uns damit und müssen dann immer lachen, auch wenn wir uns weiter uneins im Thema sind.

Ich lenke ein, gebe meinem Partner recht und bin damit im Frieden.

Ich bin kompromissbereit.

Ich gestehe meinem Partner zu, seinen Kopf durchzusetzen, und komme damit auch innerlich gut klar.

Ich kaufe Blumen und bitte meinen Partner um Entschuldigung.

Wir verabreden uns darauf, den Streit erst in zwei Tagen fortzuführen.

Ich lege die Lieblings-CD meines Partners ein und tanze mit ihm.

Ich bemühe mich darum, ruhig und gelassen zuzuhören, und frage immer nach, ob ich meinen Partner richtig verstanden habe.

Ich begreife, dass mein Leben nicht in Gefahr ist, wenn ich mich mit meinem Partner streite. Es sind nur Worte.

Ich lasse meinen Partner in Ruhe, wenn er keinen Kontakt will.

Trotz Verletztheit nehme ich die Friedensangebote meines Partners an.

Ich gehe zum Yoga.

Ich gehe zum Fußball.

Ich gehe achtsam, liebevoll und wertschätzend mit mir und meinen Bedürfnissen um.

Ich achte auf meine Bedürfnisse und erlaube meinem Partner, sie zu ignorieren.

Ich kämpfe nicht dagegen an, wenn es Giftpfeile regnet, sondern lasse es geschehen, ohne mich davon getroffen zu fühlen.

Ich weiß, dass alle Worte immer nur Meinung sind und nicht eine Wahrheit.

Ich sage, was ich mir wünsche und wie es mir geht.

Ich bleibe in der Gegenwart, ohne nachtragend und unversöhnlich zu sein.

Ich mache einen Dackelblick und frage mit Kinderstimme: »Hat du mi no lieb?«

Ich mache einen Witz.

Ich nehme meinen Partner in den Arm.

Ich verführe meinen Partner.

Ich werfe mich auf den Boden und gestehe, ein elender Sünder und Versager zu sein!

Ich erlaube meinem Partner, darüber nachzudenken.

Ich erlaube meinem Partner, nicht mit mir reden zu wollen.

Ich erlaube meinem Partner, mit mir reden zu wollen.

Ich nehme mir einen Abend frei und überrasche meinen Partner mit einer Essenseinladung.

Ich räume die Wohnung auf.

Ich Sorge für ein aufgeräumtes Zuhause.

Ich mache Überraschungsgeschenke.

Ich verlasse die Wohnung und kaufe Blumen.

Ich ziehe mich aus.

Ich halte einfach mal die Fresse.

Wir gehen ins Kino.

Ich habe mit dem Rauchen aufgehört.

Wir verabreden uns einmal die Woche zum Sex.

Ich erlaube meinem Partner, eine Affäre zu haben.

Ich erlaube meinem Partner, mir nicht zu gestatten, eine Affäre zu haben.

Ich erlaube meinem Partner, nicht mit mir schlafen zu wollen.

Ich erlaube meinem Partner, mit mir schlafen zu wollen.

Ich erlaube meinem Partner, jeden Abend um 22.00 Uhr ins Bett zu gehen.

Ich stehe gemeinsam mit meinem Partner um 6.30 Uhr auf.

Ich erlaube meinem Partner, lange zu schlafen.

Ich bohre nicht weiter.

Ich spreche normal und schreie nicht mehr.

Ich verteidige meine Positionen nicht mehr.

Ich akzeptiere, dass wir auch uneins sein dürfen.

Ich frage: »Was kann ich für dich tun, damit es dir besser geht?«

Ich frage: »Welches Verhalten wünschst du dir von mir?«

Ich frage: »Woran würdest du merken, dass ich dich liebe/dass es besser wäre?«

»Woran würdest du merken, dass ich mich um die Kinder küm-
mere?«

»Woran würdest du merken, dass wir eine schöne Zeit miteinan-
der verbringen?«

Ich mache nicht mehr jeden Abend den Fernseher an.

Ich trenne meine berufliche Unzufriedenheit von meinem priva-
ten Erleben.

Ich habe verstanden, dass mein Partner nicht dafür verantwort-
lich ist, wenn ich Stress im Job habe.

Wir verabreden uns einmal die Woche auf ein kurzes Gespräch zu
den Themen »Wie geht es dir?«, »Was bedrückt dich?«, »Worum
sorgst du dich?«, »Womit bist du unzufrieden?« und »Was
wünschst du dir diese Woche von mir?«.

Ich gestatte meinem Partner, wenn er nach Hause kommt, erst
einmal dreißig Minuten Ruhe.

Ich erlaube meinem Partner, dass er sich jeden Abend bei mir be-
schwert, wie anstrengend die Kinder sind.

Ich mache viel Sport und bin dadurch ausgeglichener.

Ich bespreche einige Dinge mit Freunden und nicht mehr mit mei-
nem Partner.

Ich schweige auch mal, wenn es mir gerade nicht so gut geht, da
ich weiß, dass es mir am nächsten Tag auch wieder besser geht.

Ich habe gelernt, dass mein Partner nicht für mein gesamtes
Lebensglück zuständig ist.

Ich trinke weniger Alkohol.

Ich arbeite weniger.

Ich frage mich im Konfliktfall, was unsere Partnerschaft jetzt dazu sagen beziehungsweise was sich unsere Partnerschaft jetzt von mir wünschen würde.

Ich übernehme von jetzt an die Jahresurlaubsplanung.

Wir schauen uns nach einem Streit immer die gleiche Komödie an, um auf andere Gedanken zu kommen.

Ich spreche immer leise.

Ich rege mich nicht mehr auf, weil das die Realität auch nicht verändert.

Ich nehme immer tiefe Atemzüge, während wir sprechen.

Ich habe in den letzten zehn Jahren meine Kochkünste um 300 Prozent und meine Ordnungsliebe um 100 Prozent verbessert.

Ich will nicht mehr alles zu 100 Prozent perfekt machen. Ich bin auch als 70-Prozenter glücklich.

Wir kochen gemeinsam.

Ich komme mittlerweile gut damit klar, dass mein Partner dreimal im Jahr mit zwei besten Freundinnen/Freunden auf ein Wochenende verweist.

Ich habe begriffen, dass ich nicht jede Karriere machen kann und dabei der beste Vater/die beste Mutter, der beste Partner und der

beste Freund/die beste Freundin gleichzeitig sein kann, da ein Tag nur 24 Stunden hat.

Ich habe akzeptiert, dass meinem Partner unsere Kinder weniger wichtig sind, als ich mir erhofft hatte/als seine Arbeit/als sein Vergnügen/als seine Hobbys.

Ich habe eine Paartherapie initiiert.

Ich erwarte nicht mehr, dass mein Partner über meine Witze lacht.

Ich warte beim Fahrradfahren, beim Wandern, beim Skifahren, beim Rudern, beim Reiten auf meinen Partner.

Ich denke immer an unseren Hochzeitstag.

Ich suche den Dialog und versuche, mich so gut zu erklären, wie es mir möglich ist.

Ich versuche, ruhig zu bleiben, den Ton der Stimme ruhig zu halten und Nähe zu schaffen.

Ich schaffe eine gemütliche Atmosphäre für den Dialog.

Ich sehe die Bedürfnisse meines Partners und gebe ihnen Raum.

Ich führe den Haushalt, berücksichtige dabei die Wünsche meines Partners.

Ich erinnere mich im Streit immer daran, dass ich meinen Partner liebe.

Ich erinnere mich im Streit immer daran, dass mein Partner mich liebt.