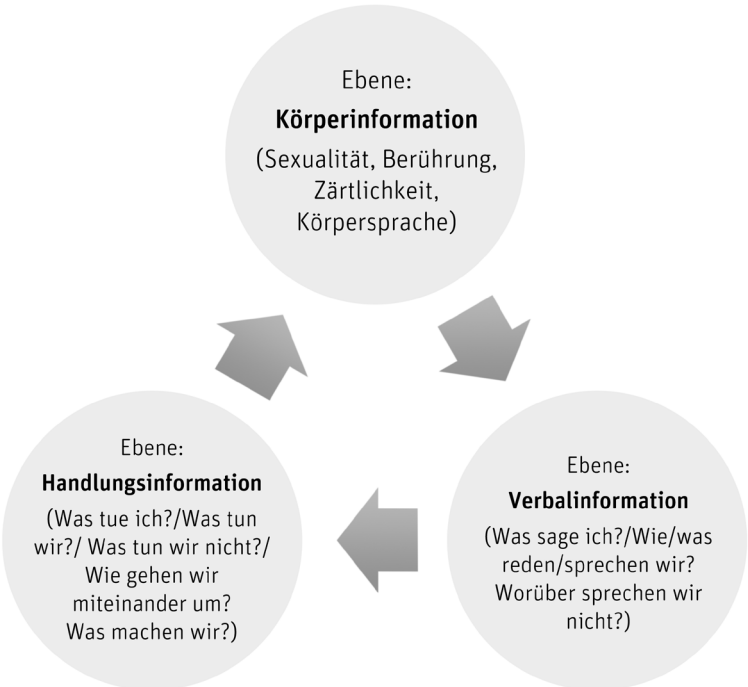
Die drei Ebenen von Information bei Paaren

oder Warum wirklich jedes Verhalten in einer Partnerschaft Information ist, die Sie sinnvoll nutzen können

© 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

Die drei Ebenen von Information bei Paaren
oder Warum wirklich jedes Verhalten in einer Partnerschaft Information ist, die Sie sinnvoll nutzen können



In diesem Kapitel wollen wir uns primär darauf konzentrieren, welche Informationen wir als Partner anhaltend einander zukom-

men lassen und erhalten, anhaltend voneinander wahrnehmen können. Ich gehe dabei von folgenden zentralen Annahmen aus: Sämtliches Agieren in einer Beziehung kann als Informationsaustausch verstanden werden. Informationsaustausch findet verbal oder nonverbal statt. Er kann durch Berührung geschehen (»Ich streichle deine Hand«), durch eine Handlung (»Ich fahre mit dir in den Urlaub«/»Ich setze mich zu dir an den Tisch«) oder durch verbalisierte Sprache (»Ich sage etwas«).

Als die drei Ebenen von Information verstehen wir Körper-, Handlungs- und Verbalinformation. Alle drei Dimensionen des Paar-Informationsaustauschs tragen zum Wohlbefinden in einer Beziehung bei. Die Dimensionen stehen in keiner Rangordnung zueinander und auch in keiner spezifischen Kausalität, es gibt also kein Wenn-dann-Verhältnis, vielmehr sind alle drei Dimensionen gleichrangig und anhaltend in Interaktion ohne Anfang und ohne Ende.

Indem ich darauf achte, wie ich mich gegenüber meinem Partner oder mein Partner sich gegenüber mir auf Körper-, Handlungs- oder Verbalebene verhält, bekomme ich Beziehungsinformationen. Und indem mein Partner darauf achtet, bekommt er Beziehungsinformationen.

Eine innere Stimme sagt dann zum Beispiel: »Da mein Partner und ich regelmäßig miteinander guten Sex haben, geht es mir und unserer Beziehung gut«, »Da wir viel miteinander reden, viel miteinander lachen, geht es mir und unserer Beziehung gut«, »Da wir viel miteinander unternehmen, ist unsere Liebe stark«, »Da mein Partner mich immer umarmt, wenn wir uns verabschieden, fühle ich mich geborgen und wohl«, »Da mein Partner nicht mehr mit mir schlafen möchte, stimmt etwas mit unserer Beziehung nicht«, »Da mein Partner nicht mit mir ins Kino möchte, liebt er mich

nicht mehr«, »Da mein Partner mir nie davon erzählt, wie es ihm geht, vertraut er mir nicht«, »Da mein Partner nie den Müll wegbringt, scheint ihm unsere Beziehung nicht wichtig zu sein«, »Da ich meinen Partner nicht mehr begehre, liebe ich ihn wohl nicht mehr« …

Betrachten Sie diese drei Ebenen wie ein Konto, auf das Sie einzahlen können. Oder wie ein großes Mosaikbild, bei dem Sie Steinchen für Steinchen hinzufügen können. Je mehr Sie auf das Konto einzahlen, desto größer ist Ihr Beziehungsguthaben. Je mehr Steinchen Sie anlegen, desto facettenreicher, bunter, lebendiger, größer ist das Gesamtbild Ihrer Beziehung.

Nutzen Sie die Unzufriedenheit Ihres Partners, um sich zu überlegen, ob Sie auf diesen drei Ebenen neues Verhalten, neues Sprechen, neue Körperlichkeit initiieren können, um Ihren Partner aus seiner Unzufriedenheit zu holen. Die Unzufriedenheit Ihres Partners ist eine Chance, kein Risiko.

Vermeiden Sie von Anfang an die Beurteilung der Wünsche Ihres Partners. Wie Sie ja schon wissen, geht es in einer Beziehung weniger darum, ob wir die Wünsche unseres Partners gut oder schlecht, angebracht oder unangebracht finden, sondern mehr darum, ob wir bereit sind, diese Wünsche zu erfüllen oder nicht. Wir werden darauf in diesem und den folgenden Kapiteln noch intensiver zurückkommen.

Wonach suchen Menschen in Beziehungen? Sie suchen in vielen Bereichen ihres Lebens und ihrer Biografie nach Freiheit, Abwechslung, Erweiterung und Veränderung. Diese Bedürfnisse stehen in Konkurrenz zu dem, was Menschen meist innerhalb einer Beziehung suchen: In einer Beziehung suchen sie Sicherheit und Bindungssicherheit (»Ich fühle mich geborgen«), Harmonie und

Zufriedenheit (»Es geht mir gut«). Dies erleben sie durch Bestätigung (»Ich mag dich«) und Teilhabe (»Ich erzähle dir von mir und höre dir zu«).

Eine Beziehung ist für viele Menschen dann sinn- und wertvoll, wenn sie als Paar auf den drei Ebenen der Information miteinander kommunizieren, in Verbindung stehen, einander Informationen geben. Findet dieser Austausch nicht statt, wird es schwer erklärbar, warum sie dann noch in der Beziehung sind. Sie muss für mich einen Mehrwert haben, dadurch, dass ich in der Beziehung bin, muss es mir besser gehen als ohne sie. Marilyn Monroe wird das Zitat zugeschrieben: »Wenn ich schon einsam bin, möchte ich wenigstens allein sein.« Und sie hat damit zum Ausdruck gebracht, was viele Menschen umtreibt: Ein Beziehungserleben, das mich einsam bleiben lässt, ist schmerzhafter, als in seiner Einsamkeit allein zu sein. Wir erwarten also etwas in einer Beziehung.

Kommunikation und Informationsaustausch auf den drei Ebenen sorgen dafür, dass wir uns nicht einsam fühlen, sondern geborgen, gesehen, aufgehoben, gewollt, erwünscht; und dadurch erleben wir eine Beziehung als sinnvoll und richtig. Wir fühlen uns sicher und zufrieden.

Beide Aspekte – also Bindungssicherheit und Zufriedenheit – stehen entsprechend im Mittelpunkt, wenn Partner die Qualität einer Beziehung beurteilen. Ich stelle mir dann Fragen wie »Fühle ich mich in meiner Beziehung verstanden?«, »Fühle ich mich von meinem Partner akzeptiert und gewollt?«, »Bin ich zufrieden?«, »Habe ich das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit?«, »Erlebe ich meine Partnerschaft in seiner Gesamtheit als richtig und gut?« oder »Erlebe ich meine Beziehung als abwechslungsreich und bereichernd?«.

Je nachdem, woran ich diese Zufriedenheit oder Bindungssicherheit messe, sehe ich Handlungsbedarf auf der einen oder anderen Informationsebene.

Hängt meine Beziehungszufriedenheit davon ab, wie ich mit meinem Partner den herausfordernden Alltag mit zum Beispiel Haushalt, Kindern und Beruf organisiere oder wie oft wir gemeinsam ins Kino gehen (Handlungsebene), hängt mein Beziehungserleben maßgeblich von diesem Parameter ab: Ich bin über das Verhalten meines Partners bezüglich gemeinsamer Aktivitäten, gemeinsamer Haushaltsaufgaben unzufrieden und glaube, dass die Qualität unserer Beziehung zunimmt, wenn wir zum Beispiel öfter miteinander ins Kino gehen oder eine klare Regelung bezüglich Kochen und Einkaufen hätten. Oder: Ich leide an der Tatsache, dass mein Partner und ich zwar seit Jahren gemeinsam leben, aber immer noch nicht verheiratet sind oder immer noch getrennte Konten haben; und ich glaube, dass sich mein Beziehungserleben verbessert, wenn wir verheiratet sind oder gemeinsame Konten haben.

Mache ich meine Bindungszufriedenheit an der Quantität und/oder an der Qualität meines Sexuallebens und der allgemeinen gemeinsamen Körperlichkeit (Körperebene) innerhalb der Beziehung fest, stehen im Mittelpunkt meiner Betrachtung das Sexualleben und die Körperlichkeit: Ich bin über die Qualität oder Quantität unserer gemeinsamen Sexualität unzufrieden und glaube, dass die Beziehungsqualität an sich durch eine Verbesserung unseres Sexuallebens verbessert wird. Ich bin mit unserer Körperlichkeit sehr unzufrieden und glaube, wenn wir eine höhere körperliche Intimität auch jenseits von Sexualität entwickeln könnten, wäre unsere Beziehung schöner.

Bewerte ich die Qualität meiner Beziehung an der Qualität unserer Gespräche (Verbalebene), beurteile ich meine Beziehung

vornehmlich über unsere Gesprächskultur, die Lust am Erzählen, die Fähigkeit, gehört, getröstet, verstanden zu werden: Ich bin unzufrieden darüber, dass mein Partner zu wenig mit mir spricht, mir zu wenig zuhört, mir zu wenig Fragen stellt, mir zu wenig aus seinem Arbeitsalltag erzählt, mich zu selten an seinen Ängsten und Sorgen teilhaben lässt; und ich bin der Überzeugung, dass unsere Beziehung sich deutlich verbessern würde, wenn wir uns mehr miteinander austauschten.

Besteht meine Vorstellung von einer gelingenden Beziehung aus einem Mix all dieser Ebenen (und das ist ja meist der Fall), achte ich vornehmlich auf die Ausgewogenheit der drei Dimensionen.

Mir ist in meiner Praxis als Paartherapeut noch nie ein Paar begegnet, das nicht eine Herausforderung auf einer dieser drei Ebenen hätte.

Jeder Mensch hat eine ganz eigene Ahnung davon, durch welche Ebene für ihn eine maximal positive Veränderung in einer Partnerschaft erreichbar wäre. Wir sagen dann: »Würden wir nur mehr miteinander schlafen, wäre der Rest an Problemen gar nicht so schlimm.« Andere meinen: »Wenn wir nur mehr miteinander redeten …« Und wieder andere: »Wenn wir nur mehr miteinander unternähmen …«

Jedes Paar definiert für die eigene gelingende Beziehung, welche Ebenen in welcher Intensität bespielt werden, damit beide Partner das Gefühl haben, in einer guten und funktionalen Beziehung zu leben.

Es geht nie darum, alle Ebenen maximal zu erfüllen, sondern darum, als Paar herauszufinden, welches Set an Kommunikationspraktiken beide Partner wünschen respektive benötigen, um das

Gefühl von Leichtigkeit, Erfüllung, Möglichkeit, Freiheit bei gleichzeitiger Zufriedenheit, Ankunft, Verbindlichkeit, Sicherheit, Entspanntheit zu haben.

Es gibt leider keine verlässliche Formel, nach der Partnerschaft gelingt, nach dem Motto: 40 Prozent Verbalinformationen plus 40 Prozent Handlungsinformationen plus 20 Prozent Körperinformationen gleich 100 Prozent Beziehungsglück. Es gibt zufriedene Paare, die auf diesen drei Ebenen völlig unausgewogen agieren und trotzdem eine für beide erfüllende Partnerschaft leben; und es gibt Paare, die in allen drei Dimensionen sehr ausgewogen agieren und dennoch ihre Partnerschaft als tiefes Unglück empfinden. Im Zentrum gelingender Partnerschaft steht also niemals eine theoretische Glücksformel, sondern immer das lebenspraktische Bedürfnis zweier höchst individueller Menschen. Die Chancen auf eine erfüllende Partnerschaft sind dann besonders hoch, wenn wir uns als Paar gegenseitig unsere Bedürfnisse mitteilen, um dem anderen dadurch die Möglichkeit zu geben, einander besser kennenzulernen und sich dazu zu verhalten.

Darüber hinaus handelt es sich bei den drei Ebenen der Information um kein statisches Modell, das, einmal geklärt, verlässlich funktioniert, vielmehr herrscht in den Dimensionen eine anhaltende Dynamik und Veränderung, da sich Bedürfnisse in den unterschiedlichen Lebensphasen auch wandeln. Aus Verlangensschwächeren bezüglich zum Beispiel Sexualität oder gemeinsamer Unternehmungen können Verlangensstärkere werden und umgekehrt. Und drei Jahre später sind die Dinge schon wieder anders.

Wichtig ist,

a) ein Bewusstsein für diese drei Ebenen zu haben,
b) einen Austausch als Paar darüber zu pflegen, was uns in einer Partnerschaft wichtig ist, und

c) die Fähigkeit zu besitzen, in herausfordernden Situationen, in Zeiten des Streits und der Krise, alternatives Verhalten sowohl innerhalb einer Ebene als auch beim Wechsel auf eine andere Ebene in mein Aktivverhalten als Partner zu integrieren.

Ganz praktisch:

a) Haben Sie bitte immer vor Augen, dass es die drei Ebenen der Information gibt.
b) Erinnern Sie sich bitte immer daran, welche Dimensionen für Ihren Partner wichtig sind. Oder befragen Sie ihn immer wieder einmal dazu.
c) Und zeigen Sie im Streitfall die psychologische Flexibilität im Denken, Handeln und Tun, um Ihre innere Fähigkeit abzurufen, anders zu reden und anders zu handeln als bislang.

Ich will Ihnen das an einem Beispiel erläutern: Mein Partner ist mit unserem Sexualleben unzufrieden. Meist offenbart sich diese Unzufriedenheit nach einer Kränkung durch Ablehnung oder in einem allgemeinen Streit in einer Beziehungsunzufriedenheit. Unsere erste Reaktion ist Erklärung (»Ich bin heute einfach nicht gut drauf« oder »Wenn du mich so berührst, geht bei mir gar nichts«), Abwehr (»Das stimmt doch nicht!«), Abwertung (»Du und deine kranke Sexsucht!«) oder Flucht (»Du spinnst, und ich gehe jetzt!«). Auch wenn die innere Stimme kommt, die sagt: »Du musst dich wehren!« Oder: »Du musst dich erklären!« Versuchen Sie, dieser inneren Stimme nicht nachzugeben. Halten Sie Ihre Lippen für eine Sekunde geschlossen, und stellen Sie sich folgende Fragen: »Kann ich innerhalb der Ebene Körperinformation Alternativen zu meinem aktuellen Informationsangebot bieten?«, »Kann ich mich darauf einlassen?«, »Kann ich andere körperliche oder sexuelle Praktiken anbieten?«, »Kann ich zärtlicher sein?«, »Kann ich häufiger Sex initiieren?« – »Nicht weil ich das Bedürfnis danach habe, sondern weil es der Wunsch meines Partners ist«.

Falls mir nichts einfällt: »Kann ich meinen Partner befragen, was er sich wünscht? Und sehe ich mich in der Lage, diese Wünsche dann zu erfüllen?«

Die Fragen, die wir dann über unsere Lippen gehen lassen, lauten zum Beispiel: »Woran würdest du merken, dass wir eine erfüllende Sexualität hätten?«, »Was wünschst du dir von mir, damit es dir bezüglich deiner Bedürfnisse nach Sexualität besser oder sogar gut ginge?«, »Was wünschst du dir genau jetzt von mir?« Dass dadurch ein vollkommen anderes Gespräch entsteht, als wenn Sie sich erklären oder wehren wollen, werden Sie sehr schnell bemerken (dazu mehr im Kapitel »Alles anders … Sieben simple Wahrheiten über Kommunikation …«).

Daraufhin bekomme ich Informationen von meinem Partner über seine Wünsche und Bedürfnisse. Ich weiß dann, was mein Partner sich wünscht. Ich bin in der Lage, mich zu entscheiden, ob ich diese Wünsche erfüllen möchte oder nicht.

Falls ich mich, um beim Beispiel der Sexualität zu bleiben, nicht in der Lage dazu sehe, meinem Partner auf der Ebene der Körperinformation ein Angebot zu machen oder seine Wünsche in dieser Dimension zu erfüllen, muss ich mir die Frage stellen: »Kann ich meinem Partner zum Beispiel auf der Ebene der Handlungs- oder Verbalinformation ein alternatives Angebot machen, damit er die Partnerschaft in Summe in höherer Zufriedenheit und höherer Bindungssicherheit erfährt? Kann ich also zum Beispiel durch Kinobesuche, Urlaube, Gespräche einen Ersatz schaffen, der meinen Partner Sicherheit, Ruhe und Zufriedenheit spüren lässt und dadurch das Bedürfnis nach sexuellem Erleben aus dem Zentrum der Beziehungsunzufriedenheit rückt?«

Denn alle drei Dimensionen erfüllen den gleichen und hinter der eigentlichen Handlungsebene angesiedelten Zweck: Es geht immer darum, höhere Bindungssicherheit und höhere Zufriedenheit zu erlangen. Sexualität, Gespräche, gemeinsame Unternehmungen sind letztendlich nur jeweilige Strategien, um dieses Ziel zu erreichen.

Sexualität findet also nicht der Sexualität wegen statt, sondern weil mit der gemeinsam gestalteten und erlebten Sexualität etwas über die Beziehung ausgesagt, eine Bindungsaussage über die Beziehung gemacht wird. Ein Gespräch wird nicht um des Gesprächs willen geführt, sondern weil dieses Gespräch Bindung repräsentiert und wir uns in diesem Gespräch wohl und geborgen fühlen. Es geht also nicht um das Gespräch an sich, sondern um das gute Gefühl dahinter. Gemeinsame Kinobesuche, Urlaube finden nicht der Kinobesuche oder der Urlaube wegen statt – denn ich könnte ja auch allein ins Kino gehen oder in den Urlaub fahren –, sondern weil sich durch die gemeinsamen Aktivitäten eine Beziehungsaussage manifestiert. Und in der Summe dieser guten Erlebnisse fühle ich mich geliebt, angenommen, aufgehoben, sicher und zufrieden und erlebe physiologisch eine Ausschüttung an Oxytocin, Dopamin und Endorphin, wodurch ich mich wohlfühle. Anders ausgedrückt sind Sexualität, Gespräche und Handlungen nicht das Ziel, sondern die Strategien einer guten Beziehung, um als Ziel Liebe, Geborgenheit, Zufriedenheit zu erleben.

Die drei Ebenen der Information der Partnerschaft sind im Alltag eines Paares also Repräsentanten und Ausdruck des dahinterstehenden beziehungsweise tieferliegenden Wunschs nach Sicherheit, Geborgenheit, Ankunft.

Indem ich innerhalb einer der Dimensionen etwas tue, sage ich etwas über unsere Beziehung aus: »Du bist der Mensch, mit dem

ich die intimen und beglückenden Momente der Sexualität teilen möchte«, »Du bist der Mensch, mit dem ich ein Kind haben möchte«, »Du bist der Mensch, mit dem ich alt werden möchte«, »Du bist der Mensch, mit dem ich mich austauschen möchte, wenn es mir schlecht geht«, »Du bist der Mensch, mit dem ich ein Haus kaufen möchte«, »Du bist der Mensch, dessen Hand ich streicheln möchte, wenn wir auf der Couch sitzen«, »Du bist der Mensch, den ich am Samstag an meiner Seite haben möchte, wenn ich Schuhe kaufen gehe/wenn ich zu diesem Empfang eingeladen bin«, »Du bist der Mensch, mit dem ich im Supermarkt an der Kasse stehen möchte«, »Du bist der Mensch, mit dem ich die Wäsche gemeinsam aufhängen möchte«, »Du bist der Mensch, dessen Hand ich halten möchte, wenn ich am Grab meines Vaters stehe«, »Du bist der Mensch, mit dem ich im Badezimmer verschlafen gemeinsam Zähne putzen möchte, wenn wir viel zu früh aufstehen müssen«, »Du bist der Mensch, dem ich mich in meiner ganzen Verletzlichkeit zeigen kann und der sich nicht über mich erhebt oder lustig macht« …

Zentral bleibt die innere Verpflichtung, sich in Offenheit diesen inneren und äußeren Fragen anhaltend zu stellen, und die Bereitschaft, immer wieder neue, alternative, ergänzende, erweiternde Kommunikationsangebote zu unterbreiten. Was kann ich anders machen? Was kann ich ergänzend anbieten?

Ganz wichtig ist dabei, dass die Kommunikationsangebote deshalb teilweise auch austauschbar sind: Wenn der Wunsch meines Partners nach einem gemeinsamen Urlaub ursächlich durch die Sehnsucht nach Geborgenheit und Sicherheit motiviert ist, kann ich mich auch bemühen, meinem Partner durch andere Angebote das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu geben, sodass die Dringlichkeit bezüglich des Urlaubswunschs schwindet. Es kann einfach sein, dass die einzig bisher gelernte Strategie meines Part-

ners, um Geborgenheit und Sicherheit zu spüren, ein gemeinsamer Jahresurlaub war. Wenn ich selbst aber kein vertiefendes Interesse an Urlaub habe, ich das Bedürfnis dahinter jedoch ernst nehme, sollte ich in der Lage sein zu sagen: »Was kann ich alternativ Gutes und Sinnvolles in unserer Beziehung für dich tun, damit du dich sicher, geliebt und geborgen bei mir fühlst?« Oder: »Auch wenn ich kein Bedürfnis nach einem gemeinsamen Urlaub habe, fahre ich als Zeichen meiner Liebe gern mit dir in diesen Urlaub, weil ich weiß, wie wichtig dir das ist.«

Wie schon erwähnt wurde, gestatte ich Ihnen nicht, die Wünsche und Bedürfnisse des Partners zu bewerten, infrage zu stellen, abzuwerten und als überzogen, idiotisch oder krank einzuordnen. Falls Ihre innere Stimme diesen Impuls hat: Halten Sie Ihre Lippen verschlossen!

Sollten Sie feststellen, dass Sie nicht bereit sind, sich auf die Wünsche Ihres Partners einzulassen, hat er eine entsprechend ehrliche Antwort verdient: »Es tut mir sehr leid, dass ich der Partner an deiner Seite bin, der dir diesen Wunsch nicht erfüllen möchte.« Denken Sie immer daran: Ein klares Nein ist für eine Beziehung oft heilsamer und beruhigender als ein ewiges »Ich versuche es«, »Ich bemühe mich« oder »Ich denke darüber noch mal nach«. Denn meist versteckt sich hinter diesen Sätzen ein Nein, das wir aus Furcht, den anderen zu verletzen, nicht aussprechen möchten. Die Hinhaltetaktik dieser Sätze ist aber viel zermürbender und verletzender als ein klares Nein.

Eine ehrliche Antwort gibt meinem Partner die Möglichkeit, selbstverantwortlich zu handeln und diese Information für sich zu verarbeiten. Eben auch mit der Option, dann zu sagen: »Jetzt, wo ich weiß, dass du mir das nicht erfüllen möchtest, habe ich gemerkt, dass es mir für unsere Partnerschaft gar nicht so wichtig ist.

Und dass ich mich immer noch an deiner Seite wohlfühle und unsere Partnerschaft nicht infrage stelle. Es ist für mich nur wahnsinnig erleichternd, endlich eine ehrliche Antwort von dir erhalten zu haben.« Oder aber zu hören: »Jetzt, wo ich weiß, dass du mir das nicht erfüllen möchtest, habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr bereit bin, diese Beziehung zu leben.«

Die Beschäftigung mit den drei Ebenen der Information hat also immer zwei Richtungen:

1. Ich erhalte einerseits von meinem Partner Informationen darüber, was er sich von mir wünscht. – Ich zeige meine psychologische Flexibilität, meine innere Freiheit, meine Bereitschaft, für diese Beziehung etwas zu tun, indem ich mich prüfe, ob ich die Bedürfnisse oder Wünsche meines Partners erfüllen möchte, ohne zu bewerten, ob ich die Bedürfnisse oder Wünsche meines Partners teile, gut oder richtig finde. Es geht lediglich darum, mich zu befragen, ob ich gewillt bin, den Wunsch meines Partners zu erfüllen. Mich zu prüfen, ob ich bereit bin, der Beziehung ein Geschenk zu machen. Das klingt gar nicht so schwer, ist aber in der Beziehungspraxis für viele ein großer Schritt. Der sich jedoch lohnt, das verspreche ich Ihnen.
2. Andererseits geht es für den Partner, der seine Wünsche äußert, der sich also eine Veränderung, Ergänzung, Erweiterung des Beziehungserlebens wünscht, um die psychologische Flexibilität und innere Freiheit, mit der Antwort seines Partners konstruktiv umzugehen. Das ist sehr einfach, wenn mir mein Partner mitteilt, meine Wünsche erfüllen zu wollen. Das wird herausfordernd, wenn mir mein Partner mitteilt, mir meine Wünsche nicht erfüllen zu wollen. Bei einer abschlägigen Rückmeldung muss ich mich also in aller Ernsthaftigkeit prüfen, ob und wie ich mit dieser Information umgehe. Ich zeige meine psychologische Flexibilität, meine Bereitschaft, etwas für diese Beziehung zu tun, indem ich zulasse, dass mein Partner meine Wün-

sche nicht erfüllt und ich deshalb die Beziehung nicht infrage stelle. Es ist dann meine Aufgabe, mich zu prüfen, ob ich bereit bin, der Beziehung ein Geschenk zu machen, indem ich auf etwas verzichte. – Auch diese Variante ist in der Beziehungspraxis ein großer Schritt. Meist aber einer zu höherem Frieden und tieferer Zufriedenheit.

Nur in dieser doppelten Dynamik, in dieser doppelten Bewegung kann Beziehung langfristig gelingen. Für beide Partner gilt: Ich ändere mich, indem ich auf die Wünsche meines Partners eingehe; und ich ändere mich, indem ich auf die Erfüllung meiner Wünsche zum Teil oder ganz verzichte; oder ich ändere mich, indem ich die Erfüllung meiner Wünsche modifiziere. Und nur durch diese doppelte Dynamik, die ganz in meiner Macht steht, verändere ich die Dynamik unserer Beziehung und verbessere sie dadurch.

Im Zentrum der Veränderungsmöglichkeiten steht also nicht mein Partner, sondern ich; und da dies wiederum eben auch für meinen Partner gilt, stehen natürlich beide im Zentrum der Veränderungsmöglichkeiten. Ich frage mich aber nicht: »Was muss mein Partner tun, um unsere Beziehung zu verbessern?« oder »Was soll mein Partner tun, damit ich auch mit einer Verbesserung der Thematik beginnen kann?«, sondern: »Was kann ich jetzt und hier tun, um unsere Beziehung zu verbessern?«

Sie finden auf den folgenden Seiten zu den drei Ebenen der Information Beispiele aus meiner Praxis, also Antworten die Paare gegeben haben, woran sie die Qualität der jeweiligen Dimensionen festmachen, was Sie gemeinsam als Paar auf diesen Ebenen erleben.

Lesen Sie sich diese in Ruhe durch, um eine vertiefende Idee davon zu bekommen, welche Vielfalt und Möglichkeit in den

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 festmachte – was für ein Paar würde er sehen?

Wir gehen gemeinsam …/
Ich gehe mit meinem Partner zusammen …

- ◻ einkaufen.
- ◻ shoppen.
- ◻ feiern.
- ◻ tanzen/im Wohnzimmer tanzen.
- ◻ auf Partys.
- ◻ ins Kino/ins Theater/in die Oper.
- ◻ zum Sport.
- ◻ in die Kirche.
- ◻ zu unseren Eltern/Geschwistern.
- ◻ zu beruflichen Abendveranstaltungen.
- ◻ in Clubs/Diskotheken.
- ◻ am Sonntag spazieren.
- ◻ in Restaurants.
- ◻ in die Welt und zeigen uns als Paar.

Wir haben …/Ich bin bereit für …/Ich gebe den Impuls für …

- ◻ eine gemeinsame Wohnung.
- ◻ ein Kind/Kinder.
- ◻ 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 verletzlich 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-/Mädelsabende 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 Geschlechtsteile ohne Orgasmen.
- zärtliche Berührung unserer Geschlechtsteile 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 festmachte – 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.
- das Wetter.
- Vermischtes.
- Sport.
- Kultur.
- unsere Kinder.
- unsere Eltern.
- Bücher oder Filme.
- Zeitungsartikel.
- Werte, die uns wichtig sind.
- Alltagsanekdoten.
- Haltung.
- Werte.
- den Sinn des Lebens.
- unsere Ängste.
- unsere Ziele.
- unsere Wünsche.
- unsere Träume.
- unsere Sexualität.
- unsere finanzielle Situation.
- unsere Altersvorsorge.
- unsere Urlaubsplanung.
- was wir in den kommenden zwölf Monaten erleben wollen.
- wie wir sterben wollen.
- wie wir im Alter leben wollen.
- Wie wir in zehn/fünfzehn/dreißig Jahren leben wollen.

Wir erleben als Paar im Gespräch, dass wir …

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

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.