



Johannes Steilmann und Dr. Sabine Timm
Das Paarberater-Team hilft Paaren und schreibt in
jeder Impulse Ausgabe über Praxis-Fälle
www.Johannes-Steilmann.de

IMPULSE KOLUMNE ZUM THEMA

Vorsicht - Beziehungsbomben – Krisen erkennen und entschärfen

Dieser ständige Rückzug zerstört unsere Beziehung

*„Egal, bei welchem Thema, es gibt so oft unnötigen Streit. Und was dann kommt, ist für mich ganz schrecklich: Mein Mann zieht sich von mir zurück, statt das Thema wirklich zu klären. Manchmal sagt er dann gar nichts mehr und hört mir nicht mehr zu. Oft redet er aber plötzlich über etwas ganz anderes, und wenn ich auf das eigentliche Thema zurückkomme, ist er sauer und verlässt den Raum. Letzte Woche ist er sogar aus dem Haus gegangen, angeblich zu einem Freund und kam erst nach Mitternacht zurück. Wir können gar nicht mehr vernünftig miteinander sprechen. Es wird immer schlimmer. Langsam mache ich mir wirklich Gedanken um unsere Zukunft!“
(Ehepaar Petersen, Name geändert)*

Mehr und mehr Paare haben „Kommunikationsprobleme“. Sie haben das Gefühl, nicht mehr vernünftig miteinander sprechen zu können. Irgendwie ist alles schwierig und es gibt immer häufiger Streit. Jeder will nur etwas Gutes, aber trotzdem gehen die Gespräche schief und die Beteiligten bleiben mit Frust, Ärger, Wut, Verbitterung oder Trauer zurück. Gut miteinander reden zu können, ist aber einer der Tragpfeiler jeder Beziehung. Wenn das gute, liebevolle und respektvolle Sprechen immer weiter abhandenkommt, geht damit auch die Beziehung an sich verloren - Stück für Stück.

Bei Ehepaar Petersen wird offensichtlich die Beziehungsbombe des Rückzuges eingesetzt. Bei der ersten Paarsitzung sagte Herr Petersen: „Das ist reine Notwehr. Meine Frau will immer Recht haben und mir geht das auf den Geist. Diese endlosen Diskussionen werden mir zu viel. Mein Vater ist in solchen Situationen immer in die Kneipe abgehauen. Aber das waren andere Zeiten...“

Frau Petersen hörte ganz erstaunt, dass ihr Mann vor ihr wegläuft, weil er nicht so viel reden mag, und dass er sie als rechthaberische Vielrednerin erlebt...



Die vierte Beziehungsbombe: Innerer und äußerer Rückzug = Beziehungsabbruch

Menschen, die sich in Beziehungen in ihren inneren Raum zurückziehen oder die den äußeren Raum verlassen, stecken oft in einer Situation, die sie dem Partner nicht erklären können. Sie werden bei Gesprächen oft ganz still und sagen nur noch „...ja, ...ja“. Der Partner dreht dann noch mehr auf, weil er denkt, mehr erklären zu müssen. Der Rückzug, der ganz persönliche gute Gründe hat, wirkt aber in der Paarbeziehung wie eine Beziehungsbombe, die den anderen verletzt und damit unbeabsichtigt die Beziehung beschädigt. Manchmal drückt sich der Rückzug auch

im abrupten Themenwechsel aus oder in der gewaltsamen Unterbrechung: „Das ist ja kompletter Blödsinn, was du da sagst“, nimmt sich ein Buch oder einen TV-Film und geht damit in die innere Flucht.



Was möchten die Seelen?

Nur Beziehungsfrieden und Harmonie! Rückzug nach innen oder nach außen ist immer ein seelischer Kontaktabbruch, der seelische Schmerzen und Frustrationen auslöst. Der Kopf will Recht haben. Er redet uns in den Streit. Die Seele will nur Liebe und Frieden. Rückzug in allen möglichen oben beschriebenen Formen bis hin zu: „Ich ziehe mal für einige Wochen zu einem Freund“ oder „ich brauche mal Abstand“ und „ich glaube, es tut uns gut, wenn wir mal eine Zeit lang getrennt sind“ - das alles sind Beziehungsbomben, die das gewünschte Ziel der Verbesserung der Paarbeziehung

NICHT fördern, obwohl viele Menschen das glauben. Es ist ein Irrglaube. Was soll nach einer Trennungszeit grundlegend besser geworden sein, ohne dass die beiden ernsthaft an sich und an ihrer Beziehung gearbeitet haben?

Es ist also kein Wunder, dass solche vorübergehenden Trennungsmodelle grundsätzlich nichts verbessern (können). Wo Rückzug als Methode angewandt wird, müssen heilende Gespräche gelernt werden, damit die Verhaltensmuster der beiden Partner zu einem guten Ausgleich kommen und nicht immer wieder automatisch und störend auftauchen.

Was können Sie selbst tun, wenn Sie oder Ihr Partner zum Rückzug neigen?

Liebevolles Zuhören und die Hauptfrage immer wieder üben: Was möchtest Du? Die Antwort als echten Wunsch, echtes Bedürfnis des Partners in mir selbst zulassen.