



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“



Ziemlich beste Partner.

Das 9-Wochen-Drehbuch

für ein **Remake** Ihrer Beziehung

2. Lektion



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

*„Lass uns noch mal ganz von vorne anfangen.“
„Gerne. Nehmen wir doch am besten die Stelle,
als wir uns gar nicht kannten.“*

Peter Breuer

Hallo.

danke, dass Sie sich für diesen eMail-Kurs entschieden haben. Und Gratulation!

Haben Sie die erste Lektion schon verdaut bzw. bearbeitet? Gar nicht so einfach, oder? Na ja, ich hatte Sie ja gewarnt. Ein Projekt zu reanimieren, das kurz davor ist, an die Wand zu fahren oder sonst wie nicht gut läuft, ist nicht leicht.

Das ist noch untertrieben. Was mit den folgenden Lektionen auf Sie zukommt, ist:
HAAAAAAAAAARRRRRTE AAAAAAARRRRBEIT!!!!

Aber keine Angst, ganz so schlimm wird es auch wieder nicht. **Das Wichtigste ist, erst mal heraus zu kriegen, wo es überhaupt klemmt.** Sie kennen das ja vermutlich auch von anderen Projekten. Egal ob es um den verwilderten Garten, die geplante Urlaubsreise oder die Überarbeitung der Firmen-Website geht.

Wenn es mit einer Sache nicht weitergeht, hilft es, die Projekt-Brille aufzusetzen und zu schauen, woran es hängt. Fast immer wird man in einem oder mehreren der folgenden Punkte fündig:

1. Verantwortlichkeiten sind ungeklärt.

Niemand fühlt sich zuständig aber alle Beteiligten beklagen, dass da mal was gemacht werden müsste.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

2. **Das Ziel ist unklar oder missverständlich definiert.**

Wer ist eigentlich an welchem Ziel des Projekts interessiert?

3. **Es sind keine oder zu wenige Ressourcen bereitgestellt.**

Ein Projekt braucht Zeit, Aufmerksamkeit, Geld und Unterstützung.

4. **Ein Schluss-Termin ist nicht festgelegt.**

Gut geplante Projekte haben einen realistischen Zeitplan

Jetzt wenden Sie diese vier Kriterien doch mal auf Ihre Partnerschaft an.
Am besten wieder schriftlich in den folgenden Zettelkasten.

Wie verantwortlich fühlen Sie sich für die Qualität Ihrer Beziehung?

Was genau tun Sie dafür – täglich?

Was ist Ihr Ziel in Ihrer Partnerschaft?
Und was ist das Ziel Ihrer Partnerin?

Wie viel Zeit pro Tag (pro Woche) investieren Sie in Ihr Beziehungs-Projekt?



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Aber vielleicht ist Ihnen dieser Ansatz auch zu nüchtern, zu pragmatisch. Dann kommen wir zu etwas Handfesterem.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Beziehung?

Auf dieser Skala von 1- 10 – wo würden Sie Ihre Partnerschaft gegenwärtig einstufen? Machen Sie am besten ein **X** an der Stelle.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = total unzufrieden

5 = es geht so

10 = Sehr zufrieden

Und wie ist Ihr Punktwert?

Zwischen 8 und 10?

Was tun Sie hier? Lesen ein eBook über Beziehungen? Schreiben Sie mir eine Mail und verlangen Sie Ihr Geld zurück. Das war ein glatter Fehlkauf.

Andererseits: Es gibt ja kaum etwas, dass man nicht noch verbessern oder vertiefen könnte. Arthur Rubinstein übt auch noch jeden Tag Klavier. Und Tiger Woods spielt jeden Tag Golf. Beide Spitzenkönner in ihrem Metier – und sie wollen entweder ihren Level halten oder noch ein kleines bisschen besser werden. Also, lesen Sie ruhig weiter.

Danke.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Ergebnis zwischen 4 und 7?

Na ja, geht so. Oder auch: oh je. Kommt auf Ihre Erwartungen an eine Beziehung an.

Auf jeden Fall habe ich diesen eMail-Kurs für Sie geschrieben.

Darin werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Partnerschaft spürbar verbessern können. Indem Sie ein paar Ihrer ungünstigen Verhaltensmuster erkennen werden. Und Hinweise und Übungen bekommen, was Sie in bestimmten Situationen anders und besser machen können.

Ihr/e Partner/in wird sich wundern. Sie brauchen ihr /ihm ja nichts davon zu erzählen. Sagen Sie einfach, Sie hätten über sich und Ihre Beziehung nachgedacht. Bei so einem Satz flippen die meisten Frauen schon mal aus. Weil das ein Mann normalerweise nie tut – und schon gar nicht sagt.

Aber Sie wollen ja etwas ändern. Gilt das noch?

Dann lesen Sie bitte weiter.

Zwischen 0 und 3?

Verdammt, was ist passiert?

- Gegenseitige Abneigung von Anfang an?
- Ihre Eltern haben den Partner/die Partnerin für Sie ausgesucht?
- Sie haben eine Insolvenz hingelegt, waren jung und brauchten das Geld?

Im Ernst. Die meisten Beziehungen sterben leise. Viele Nachlässigkeiten und Verletzungen. Keine Zeit, immer mal wieder über die Partnerschaft zu reden. Und so weiter.

Und jetzt sind sie ziemlich unzufrieden. Die entscheidende Frage in Ihrem Fall ist:



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

**Wollen Sie weiter mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner leben?
Und wollen Sie auch zufriedener sein in Ihrer Partnerschaft?**

Sagen Sie nicht gleich: „Ja natürlich!“

Denn es wird Sie etwas kosten. Nicht den Preis dieses eMail-Kurses. Den haben Sie ja schon bezahlt. Sondern viel mehr.

Ihre Zeit. Ihre Aufmerksamkeit. Immer mal wieder auch Ihr Ego.

Sie sind noch da?

Fein. Dann lesen Sie weiter.

Mein Versprechen gilt immer noch: **Mit diesem eMail-Kurs können Sie die Qualität und Zufriedenheit in Ihrer Partnerschaft deutlich steigern.**

Nachdem wir das geklärt hätten, können wir ja jetzt weiter machen.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Die häufigsten Kommunikationsfehler von Paaren.

Der Paarforscher John Gottman hat in seinem Ehelabor etwas Wichtiges für Sie herausgefunden. Über dreißig Jahre beobachtete er mit der Videokamera Paare, die über schwierige Themen diskutierten.



Er wollte herausfinden, was Paare, die lange zusammen waren anders machten als Paare, die sich nach ein paar Jahren schon getrennt hatten. Dabei fand er u.a. **sechs Kommunikationsmuster** heraus, die zufriedene Paare deutlich unterschieden.

In den folgenden Lektionen können Sie diese häufigen Kommunikationseigenheiten genauer kennenlernen – und vor allem Alternativen dazu ausprobieren.

1. **Ein grober Auftakt:** ein Gespräch fängt mit einer Kritik, einer sarkastischen Bemerkung o.ä. an. Je nachdem können dann die sogenannten „4 apokalyptischen Reiter“ auftauchen.
2. **Die vier „apokalyptischen Reiter“** Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und „Mauern“. Das sind Gesprächsstile, die jeden Konflikt eskalieren lassen und dafür sorgen, dass der andere meist ebenso destruktiv sich verhält.
3. **Affektive Überflutung:** eine Überwältigung durch das Maß von Negativität, das sich Partner entgegenbringen.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

4. **Körperliche Stresssignale** wie hoher Puls, Schweißausbrüche etc., wobei Männer und Frauen recht unterschiedliche körperliche Reaktionen auf Stress aufweisen.
5. **Scheiternde Rettungsversuche**, also missglückende Reparaturhandlungen in der Kommunikation sind besonders gravierend, ihr Vorherrschen ist Gottman zufolge ein sicheres Zeichen für eine bevorstehende Trennung.
6. **Schlechte Erinnerungen** an die Beziehungsgeschichte dominieren die positiven Erinnerungen.

***Wenn es Ihnen gelingen würde,
Ihre destruktiven Gesprächsstile
frühzeitig zu erkennen und zu verändern,
würde das Ihre Kommunikation
und die Qualität Ihrer Beziehung
deutlich verbessern.***

Interessiert?

Dann fangen wir jetzt an.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Ein grober Gesprächsauftakt



Wie ist das in Ihrer Partnerschaft? Wer spricht eher problematische Themen an?

Die Frau oder der Mann?

In den meisten Ehen und Partnerschaften ist es die Frau.

Das hat vielleicht etwas damit zu tun, dass Frauen mehr mit dem Haushalt, den Kindern und den dort auftretenden Themen zu tun

haben, die eben auch den Mann angehen, wenn er nach Hause kommt.

Vielleicht liegt der Grund auch darin, dass Frauen mehr in Beziehungen denken und ihnen viel früher etwas auffällt, was nicht in Ordnung ist – und es auch ansprechen.

Entscheidend für den Gesprächsverlauf ist der Anfang.

Es macht einen Unterschied, ob Sie in einem Restaurant, wo beim Besteck die Gabel fehlt, den Ober herbeizitieren und sagen:

„Jetzt schauen Sie doch mal genau auf diesen Tisch und sagen Sie mir ob Ihnen was auffällt?“ Oder:

„In welcher Pommesbude haben Sie eigentlich Ihren Beruf gelernt?“

Oder :

„Zeigen Sie mir doch bitte mal, wie ich mit dem Löffel den Salat essen soll.“

Oder ob Sie ruhig sagen:

„Würden Sie mir bitte noch eine Gabel bringen?“



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Ein grober Auftakt ist der sicherste Weg in einen Paarstreit.

Einfach, weil der Angesprochene weniger den sachlichen Grund hört, sondern auf Ihre emotionale Ladung reagiert.

Deswegen ist es auch wichtig, Dinge, die einen stören, so früh wie nötig anzusprechen. Nicht so früh wie möglich, also bei jedem Pipifax, sondern so früh wie nötig. Dann also, wenn Sie merken, dass etwas anfängt, Sie zu stören.

Der Grund ist einfach.

Wenn Sie früh etwas ansprechen, was Ihnen nicht gefällt, ist Ihre emotionale Ladung noch nicht hoch, und der Informationsgehalt Ihres Satzes hoch.

„Deine Joggingklamotten liegen noch auf dem Küchentisch. Räum Sie doch bitte weg.“

Wenn es Sie aber schon sechs Wochen (oder sechs Jahre) stört, dass Ihre Frau nach dem Duschen das Handtuch auf dem WC ablegt, statt auf die Stange zu hängen, kann sich das irgendwann so anhören:

„Bei Euch zu Hause hat man wohl auch die Pantoffeln in den Kühlschrank geräumt!“

Zum einen hat der Angesprochene meist keine Ahnung, worum es geht. Denn er weiß ja nicht, dass Sie sich schon zweitausendsiebenhundertmal darüber geärgert haben. Zum anderen, wenn Sie dann klären können, was Sie eigentlich stört, er oder sie meist etwas ratlos fragt: *„Warum hast du denn die ganze Zeit nichts gesagt, dass Dich das stört??“*

Also ein sanfter Auftakt. Denn oft enden Diskussionen so, wie man sie anfängt.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Das muss jetzt nicht honigsüß verklausuliert werden. *„Ach Schatzlilein, würde es Dir was ausmachen, heute ausnahmsweise mal für fünf Minuten nicht die Zeitung beim Frühstück zu lesen, ja?“*

Ein sanfter Auftakt muss einfach nur frei sein von Kritik und Verachtung. Also besser nicht:

„Warum ignorierst Du mich eigentlich in letzter Zeit so viel?“

„Na, die Zeitung muss ja heute wieder superinteressant sein.“

„Am Frühstückstisch der große Schweiger aber in der Kaffeepause im Büro, da schwingst du wieder die großen Reden.“

Sondern klar Ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern, ohne Ihren Partner zu kritisieren oder zu verachten:

„Ich finde es nicht gut, dass wir beim Frühstück uns so anschweigen. Viel lieber würde ich mich mit Dir unterhalten, das ist mir wichtig.“

Wie kommt es zu einem groben Auftakt?

Manche Menschen sind es einfach gewohnt, ihre schlechte Laune an anderen auszulassen. Dabei spielt die Person oder der Anlass keine Rolle. Der andere ist eben zur falschen Zeit am falschen Ort und kriegt die Ladung ab.

Es sind meist Menschen, die sich im Leben oft als Opfer fühlen und jemanden brauchen, dem sie die Schuld zuschieben können, dass dies und das jetzt anders war als ihre Erwartung.

In Beziehungen hat ein grober Auftakt meist eine Vorgeschichte.

Es ist meist die nächste Stufe, wenn ein Partner das Gefühl hat, dass der andere auf die bereits vorgetragenen Beschwerden nicht reagiert hat. Insofern ist es hilfreich, auf



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

eine gereizt vorgetragene Beschwerde schnell zu reagieren und daraus keinen Machtkampf zu machen.

Wenn Sie sagt:

„Du bist heute dran mit Tisch abräumen!“

ist es deeskalierend, den Tisch abzuräumen. Auch wenn Ihnen das vielleicht gerade nicht in den Kram passt.



Andererseits heizen Sie vermutlich einen längeren Streit an, wenn Sie reagieren mit:

„Was soll ich denn noch alles machen.“

„Mach ich, wenn ich Zeit hab.“

„Wie heißt das Zauberwort?“



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Und wie ist das bei Ihnen?

Bitte notieren Sie hier, an welche groben Auftakte in der letzten Zeit Sie sich erinnern können. Egal ob von Ihnen oder Ihrem Partner.

Wie schafft man einen sanften Auftakt?

Wichtig ist, dass Sie nicht zu wütend oder erregt sind. Wenn Sie also etwas Kritisches sagen oder eine Beschwerde vorbringen wollen, ist es hilfreich, dass Sie sich selbst erst mal beruhigen.

Durchatmen, einfach eine Minute warten, mal aufs Klo gehen etc. Egal, Hauptsache, Sie kommen erst mal ein bisschen runter von Ihrer emotionalen Ladung. Damit



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre sachliche Botschaft gehört wird, enorm.

Hier noch ein paar Tipps für einen sanften Auftakt:



1. Beschweren Sie sich über die Situation.

Aber beschuldigen Sie nicht Ihren Partner.

2. Beginnen Sie Ihre Beschwerde mit dem Wort „Ich“.

Vermeiden Sie Beschwerden mit „Du“ anzufangen.

Statt: *„Du blockierst ewig das Badezimmer.“*

Besser: *„Ich komme morgens zu spät zur Arbeit, wenn ich so lange nicht ins Bad kann. Wie können wir das regeln?“*

3. Sagen Sie deutlich, was Sie wollen – und nicht das, was Sie nicht wollen.

Statt: *„Du hast schon wieder die Stromrechnung nicht bezahlt. Soll ich mich jetzt auch noch darum kümmern?“*

Besser: *„Die Stromrechnung ist fällig. Bitte überweise heute noch den Betrag.“*

4. Bemühen Sie sich um Höflichkeit.

Mit einem Kunden oder einem Gast sind Sie das doch auch.

Benutzen Sie Formulierungen wie *„Bitte“, „Danke“, Ich hätte gern...“* *„Würde es dir etwas ausmachen ...?“*

Wenn Ihnen ein sanfter Auftakt gelingt, ist das keine Garantie, dass Ihr Partner darauf wohlwollend, verständnisvoll oder kooperativ reagiert.

Aber die Wahrscheinlichkeit ist größer.





2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Doch ein sanfter Auftakt ist nur der Anfang.



Es gibt noch mehr Möglichkeiten, aus einem Gespräch eine hitzige Diskussion oder einen zermürbenden Kampf zu machen, in dem beide am Ende erschöpft sind.

Dafür brauchen Partner die vier apokalyptischen Reiter. Das sind jene destruktiven Gesprächsstrategien, die der Paarforscher John Gottman als besonders negativ für den weiteren Verlauf einer Beziehung herausfand.

Der 1. Reiter: Persönliche Kritik

Was Menschen tun, wenn etwas nicht ihrer Erwartung entspricht, ist, dass sie enttäuscht oder verärgert sind. Eine gute Möglichkeit, das mit dem Anderen zu klären, ist, ein Gespräch mit einem sanften Auftakt zu beginnen.

Viel häufiger wählen Partner jedoch die „Persönliche Kritik“.

Es besteht ein fundamentaler Unterschied zwischen einer Kritik *“Immer lässt du den Autoschlüssel irgendwo rumliegen. Glaubst du, ich bin dein Butler?”* und einer mehr sachlichen Beschwerde: *“Ich mag es nicht, wenn der Autoschlüssel nicht an seinem Platz liegt. Würdest du das bitte künftig anders machen?”*

Eine Beschwerde konzentriert sich auf ein bestimmtes Verhalten, am besten auch auf einen oder mehrere konkrete Vorfälle.

Beispiel für eine Beschwerde:

„Du wolltest doch auf dem Heimweg noch Sprudel aus dem Supermarkt mitbringen. Jetzt haben wir kein Wasser im Haus, wie ärgerlich.“



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Beispiel für eine persönliche Kritik:

„Was hast Du nur im Kopf, dass Du so etwas vergessen kannst? Nie kann man sich auf das verlassen!“

Persönliche Kritik wird erkennt man gut an typischen Einleitungen wie *„Immer“*, *„Nie“*, *„Schon hundertmal habe ich ...“*, *„Warum machst Du eigentlich ...?“*

Ärger und Kritik hört zwar niemand gern in der Partnerschaft. Doch das Unterdrücken davon ist auch keine Lösung. Meist zieht man sich dann resigniert zurück (*„Es hilft ja doch nichts.“*) oder irgendwann kommt der lange aufgestaute Ärger wie ein Vulkanausbruch nach oben.

Ein Freund zum anderen: „Gestern ist mir ein peinlicher Freud’scher Versprecher passiert. Zum Frühstück wollte ich zu meiner Frau sagen: Schatz, gib mir doch bitte mal die Marmelade. Und gesagt habe ich: DU DUMME SCHLAMPE HAST DIE HÄLFTE MEINES LEBENS ZERSTÖRT!!!“

Hier noch mal der Unterschied zwischen einer Kritik und einer Beschwerde:

Eine Kritik ...

- Beinhaltet meist einen Vorwurf, einen persönlichen Angriff oder eine Beschuldigung
- Beginnt meist mit dem Wort *„Du“*
- Wird oft ergänzt durch die Vokabel *„Du solltest (wissen, intelligent genug sein, längst begriffen haben)“*
- Ist meist global und verrät nichts über die Gefühle des Kritisierenden



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Eine Beschwerde

- ist eine genaue, begrenzte Äußerung von Ärger, Unzufriedenheit, Sorge oder eines anderen negativen Gefühls
- beginnt meist mit dem Wort „Ich“
- ist mehr ein negativer Kommentar darüber, dass der Beschwerende irgendetwas anders erwartete oder sich wünschte

Beispiele von Kritik und Beschwerde:

„Es hat mich gestört, dass Du letzte Nacht vergessen hast, den Fernseher ganz auszuschalten anstatt nur auf Standby. Das kostet unnötig Strom.“

„Du solltest eigentlich wissen, dass man in Zeiten sich verknappender Energie ein Elektrogerät ausschaltet, wenn man es nicht mehr nutzt. Was bist Du für ein Verschwender!“

„Ich hätte mir gewünscht, dass Du vorher anrufst, wenn Du später aus dem Büro kommst. Ich habe mir Sorgen gemacht.“

„Ich bin Dir wohl völlig egal. Du rufst ja nicht mal an, wenn Du später kommst. Wie kann man nur so rücksichtslos sein? Erklär mir das mal.“

„Musst Du eigentlich immer die teuersten Lebensmittel kaufen? Das brauchst Du wohl für Dein Ego.“

„Ich mache mir Sorgen um unser Haushaltsgeld, wenn Du den superteuren Kaffee kaufst statt der Hausmarke. Können wir das mal besprechen?“

Beschwerden statt Kritik zu äußern erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Partnerin nicht sofort in Verteidigungshaltung geht, sondern erst mal zuhört.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Hinderliche Einstellungen

Wenn es Ihnen schwerfällt, auf persönliche Kritik zu verzichten und stattdessen eher eine Beschwerde zu formulieren, kann das mit Ihren inneren Einstellungen zu tun haben.

Einstellungen wie:

- Ich muss immer klären, wer recht hat und wer unrecht.
- Ich muss auch viel aushalten, da muss ich manchmal was loswerden.
- Mein Partner muss meine negativen Gefühle aushalten.
- Ich will meinem Partner auch zeigen, was er falsch macht.
- Einer muss schließlich die Probleme auf den Tisch bringen.
- Mein Partner soll einsehen, dass er sich nicht alles erlauben kann.

Und jetzt überlegen Sie mal einen Moment
und werden Sie ein bisschen achtsam:



Was fällt Ihnen zu diesen Einstellungen?

Gibt es jemand in Ihrer Herkunftsfamilie, der ähnlich dachte und handelte?



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Notieren Sie hier kurz Ihre Einfälle dazu:



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Der 2. Reiter: Verteidigung

Kritik lässt jeden Dialog eskalieren, denn auf Kritik reagiert fast jeder mit einer rechtfertigenden Verteidigung: *„Ja, aber ich bin müde, weil ich den ganzen Tag gearbeitet habe. Da kann ich doch nicht noch ständig aufräumen.“*

So menschlich und verständlich Verteidigungsversuche sein mögen, sind sie trotzdem nicht förderlich, denn auch sie lassen den Streit eskalieren.



Wenn man Kritik, Abwertung oder Beleidigungen abkriegt, scheint es nahezuliegen, sich zu wehren. **Dennoch ist Verteidigung eine eskalierende Strategie**, was demjenigen oft gar nicht so bewusst ist, „denn er verteidigt sich ja nur.“

Es gibt verschiedene Formen von Verteidigung:

- **Verantwortung leugnen.**

Egal, was Ihr/e Partner/in Ihnen vorwirft, Sie tun einfach so, als hätten Sie das entweder gar nicht getan oder es hätte das gar nicht diese Wirkung gehabt.

„Du hast auf der ganzen Party nur nach anderen Frauen geschaut.“

„Stimmt doch gar nicht.“

- **Rechtfertigungen anbringen.**

Hier erklären Sie das Verhalten, das Ihre/n Partner/in stört, mit äußeren Umständen oder dessen/deren Empfindlichkeit.

„Du hättest mir sagen müssen, dass unser Konto so stark überzogen ist.“



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

„Aber du regst Dich doch sofort darüber maßlos auf.“

- **Gegenangriff starten.**

Hier lenken Sie von dem ab, was der andere sagt und greifen stattdessen ihn an.

„Ich mag es nicht, wenn Du jeden Abend fernsiehst.“

„Und ich mag es nicht, dass Du so selten Lust auf Sex hast.“

- **Eigenen Standpunkt wiederholen.**

Diese Taktik kann man gut bei Interviews mit Politikern beobachten. Anstatt auf den Einwurf des anderen einzugehen, wird stur die eigene Position wiederholt.

„Ich würde mich gerne beim Essen mit Dir unterhalten aber Du liest immer die Zeitung.“

„Informiert sein ist mir eben wichtig.“

„Aber vielleicht informierst Du Dich mal über mich und was ich erlebe.“

„In meinem Beruf muss ich ständig uptodate sein. Da ist Zeitunglesen unverzichtbar.“

- **Opferrolle einnehmen.**

Wenn es unangenehm wird und man keine gute Ausrede hat, flüchten manche Menschen in eine unterlegene Position und fangen an zu jammern. **Das hört sich zwar hilflos an, ist aber eine Form passiver Aggression** und besänftigt den anderen deshalb selten sondern löst Ärger oder Schuldgefühle aus..

„Seit zwei Wochen wolltest Du den Rasen mähen, jetzt ist er schon zwanzig Zentimeter hoch.“

„Ja, hackt nur alle auf mir rum. Im Büro sowieso den ganzen Tag und jetzt Du auch noch. Mit mir kann man's ja machen, nur immer feste drauf.“



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Mögliche Einstellungen, die hinter dem Verteidigen stecken

- Ich mache immer alles richtig.
- Ich bin nur gut und habe keine schlechten Seiten.
- Mich kritisieren kommt einer Majestätsbeleidigung gleich.
- Wenn ich einer Kritik zustimmen würde, wäre klar, dass ich ein Versager bin.

Und jetzt überlegen Sie mal einen Moment und werden Sie ein bisschen achtsam:



Was fällt Ihnen zu diesen Einstellungen?

**Gibt es jemand in Ihrer Herkunftsfamilie,
der ähnlich dachte und handelte?**

**Welche der beschriebenen
Verteidigungs-Gewohnheiten haben Sie?**



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Notieren Sie hier kurz Ihre Einfälle dazu:



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Der 3. Reiter: Verachtung

Wenn sich jemand hilflos fühlt und dies nicht zugeben möchte, greift derjenige oft an. Entweder kritisiert er den Partner direkt. Oder er zeigt ihm Verachtung.

Verachtung ist eine starke Waffe, denn das Ziel ist es, den anderen damit zu beleidigen und psychisch zu verletzen. Es gibt verschiedene Formen:



- **Verbal direkt**

Alle Formen von Beleidigungen und Schimpfworten

„Du bist das letzte Stück Dreck.“

„Wie konnte ich nur auf so einen Schwächling wie Dich reinfallen.“

„Frigides Miststück.“

- **Verbal indirekt**

Alle Formen von Zynismus, Sarkasmus, herabsetzendem Humor, abfälligem Spott.

„Weißt Du eigentlich, dass man im Büro heimlich über Dich lacht?“

„Würde mich wundern, wenn Du heute mal einen hochkriegst.“

- **Nonverbal direkt**

Auslachen, verspotten, Augenrollen, lautes Seufzen etc.

- **Nonverbal indirekt**

Nicht antworten, demonstrativ sich jemand anderem zuwenden, komplett ignorieren als wäre der andere nicht anwesend.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Verachtung ist eine scharfe Waffe. Manche Männer fühlen sich davon sehr getroffen und werden von rasendem Zorn überflutet, der manchmal auch in gewalttätigen Handlungen endet.

Meist fühlt sich der Verachtende dem anderen in der aktuellen Auseinandersetzung unterlegen und ergreift nicht selten eine moralisch höhere Position, von der aus er den anderen abkanzelt.

Verachtung schleicht sich schnell in eine Beziehung, wenn man den Respekt vor dem anderen verliert. Das passiert nicht von heute auf morgen, sondern ist meist die Folge von tiefen Verletzungen, die nicht geheilt wurden. Oder von vielen kleinen Kränkungen, die für sich vielleicht nicht so schlimm waren, in der Summe jedoch das Selbstwertgefühl des Gekränkten massiv beschädigten.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich überlegen, wann eigentlich Ihr Respekt für Ihren Partner Risse bekam.

Werden Sie einen Moment achtsam, schließen Sie die Augen – und beobachten Sie, was Ihnen einfällt. Eine Szene, eine Situation, ein Streit etc.

Schreiben Sie das hier auf.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Wie können Sie von diesem Reiter Abstand nehmen?

Am wichtigsten ist, dass Ihnen auffällt, wenn Sie sich verachtend verhalten. Das ist gleichzeitig am schwierigsten. **Denn die Verachtung ist ja Ihr Kommentar zu Ihrer Beziehung.** Weniger ein Beitrag auf das, was Ihr Partner aktuell Ihnen gerade mitteilen will. Sondern mit der Verachtung kommentieren Sie Ihren Partner und Ihre Beziehung zu ihm.

Sie rächen sich für etwas, was er/sie Ihnen angetan hat (nach Ihrer Wahrnehmung).

Deshalb ist es so wichtig, die vorige Aufgabe zu machen, damit Ihnen klar wird, was noch unbearbeitet als Leiche in Ihrem Beziehungskeller vor sich hin verwest.

Der zweite Punkt ist, dass Sie sich Ihre Rache und Vergeltungsgefühle bewusst machen. Dass Sie – zumindest vor sich selbst – zugeben, dass Sie sich an Ihrem Partner immer wieder rächen wollen.

Das Blöde dabei ist: Ihr Partner hat vermutlich keine Ahnung, worum es eigentlich geht. Sie bisher vielleicht auch nicht.

Verachtung ist die kalte Form der Rache.

Bei der **heißen Rache** stellen Sie sein geliebtes Cabrio mit geöffnetem Verdeck ab, nachdem der Wetterbericht einen Wolkenbruch vorhergesagt hat. Oder Sie

Bei der **kalten Rache** setzen Sie sich auf das hohe Ross der moralischen Überlegenheit und verkünden von dort Ihr vernichtendes Urteil:

„Du bist ein gutes Beispiel, dass Menschen sich ändern können. Du hast Dich von einem leidlich talentierten Menschen zu einen kompletten Versager gewandelt.“

„Weißt Du, was der verhängnisvollste Moment meines Lebens war? Als ich Dich kennenlernte.“



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Verachtung ist Gift für jede Beziehung. Nicht nur für den anderen, sondern auch für den, der verachtet. **Denn er bleibt ja aus irgendwelchen Gründen in der Beziehung.** Und er sieht sich bisher außerstande, die zugrunde liegenden Ursachen für die Verachtung zu lösen.

Doch im Verlauf dieses eMail-Kurses werden Sie Handwerkszeug und Methoden kennenlernen, mit denen das geht.

Der erste wichtige Schritt ist: mitzukriegen, wenn Sie verachtungsvoll denken, kommunizieren oder handeln.

Der 4. Reiter: Mauern

Dieses Verhalten findet sich vor allem bei Männern:

- Weggucken,
- nicht reagieren,
- aufstehen und den Raum verlassen,
- TV im Gespräch anschalten.



Oft steckt dahinter die Unfähigkeit des Mannes, seinen Ärger oder Zorn angemessen zu äußern, weil er sich davon überflutet fühlt und deshalb sich stark distanzierend verhält.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Warum ist ein konstruktiver Gesprächsstil so wichtig?

1. Viele grundsätzliche Uneinigkeiten über Lebensstile, Persönlichkeit oder Wertvorstellungen sind nicht wirklich lösbar.

Entscheidend für einen Fortbestand der Beziehung ist daher, einen respektvollen Umgang mit diesen Unterschieden zu entwickeln.

In patriarchalischen Partnerschaften galt das Wort des Mannes mit der Begründung, weil er das Geld nach Haus brachte. Doch haben sich die Zeiten geändert. Immer mehr Frauen verdienen ihr eigenes Geld oder die Tätigkeit einer Mutter oder Hausfrau wird als ähnlich wichtig erlebt und gewürdigt.

Die Emanzipation der Frauen hat das Selbstbewusstsein der meisten Frauen massiv gestärkt. Das hat für Sie als Mann den Vor- oder Nachteil, dass viele Dinge nicht mehr von Ihnen einfach entschieden werden können.

Ganz vieles muss verhandelt werden.

Und hier ist ein konstruktiver Gesprächsstil eines der wesentlichen Werkzeuge.

Eine Studie im Auftrag des National Institute of Mental Health in den USA zeigte, dass sich die Trennungsgründe von früh und spät geschiedenen Paaren unterschieden.

- **In der ersten kritischen Periode bis zum siebten Jahr** folgte die Trennung auf einen offenen, emotionsgeladenen Kampf.
- **Die zweite kritische Periode in der Lebensmitte** kennzeichnen Entfremdung, unterdrückte negative Gefühle und mangelndes Interesse aneinander. Wenn die Partner diese Leere – oft beim Auszug der Kinder – realisieren, suchen sie anderswo Erfüllung – zum Beispiel in einer Affäre.



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

2. Männer werden leicht von negativen Emotionen überflutet.

Da es für den Mann in der Entwicklungsgeschichte überlebensnotwendiger war, anhaltend alarmbereit zu sein, sobald sich ein Raubtier näherte, reagiere er noch heute stärker als die Frau mit einem Anstieg von Adrenalin Spiegel, Blutdruck und Herzfrequenz.

So wird begründet, dass es in 85 Prozent der Fälle der Mann ist, der sich aus einem Streit ausklinkt, den Raum verlässt oder in eine scheinbar emotionslose Starre verfällt. *„Der menschliche Körper reagiert auf dieselbe Weise, ob Sie nun einem Säbelzahn tiger gegenüber stehen oder einer mit Verachtung argumentierenden Person“*, erläutert Gottman.



**Und jetzt können Sie das
Gelesene dieser Lektion
umsetzen.**



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

1. Kreuzen Sie hier an, worauf Sie in den nächsten Tagen bei Gesprächen mit Ihrem Partner besonders achten wollen.

- Sanfter statt grober Auftakt ☐
- Beschwerde statt Kritik ☐
- Verteidigung ☐
- Verachtung ☐
- Mauern ☐

2. Wenn Sie jetzt an einen typischen Streit denken, überlegen Sie jetzt mal: Wie könnten Sie das nächste Mal anders reagieren?

Notieren Sie Ihre Ideen hier:

Notieren Sie hier kurz Ihre Einfälle dazu:



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“



Ziel:

Mit diesem Remake können Sie herausfinden, welche inneren Einstellungen Ihnen bei Gesprächen im Wege stehen können.

Und so geht's:

Suchen Sie sich einen bequemen Platz, an dem Sie ein paar Minuten ungestört sind – vor allem kein Handy in Reichweite - auch nicht auf lautlos...

Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit noch innen.

Lesen Sie die folgenden Sätze erst und sagen Sie dann jeweils einen Satz laut vor sich hin.

Achten Sie dabei auf Ihre inneren Reaktionen wie Körperempfindungen, Gefühle und/oder Gedanken.

„Ich habe nicht immer Recht.“

„Meine Beschwerden sind nur meine Erwartungen.“

„Er/sie ist anders als ich.“

„Es muss nicht alles perfekt laufen.“

„Man darf mich kritisieren.“

„Meine Meinung und meine Gefühle zählen.“



2. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

In dieser 2. Lektion ging es um diese Themen:

- Wie verantwortlich fühlen Sie sich für die Qualität Ihrer Beziehung?
- Die häufigsten Kommunikationsfehler von Paaren
- Grober Auftakt und die 4 apokalyptischen Reiter
- Warum ein konstruktiver Gesprächsstil wichtig ist

In einer Woche kommt Ihre nächste Lektion per eMail..



Darin geht es um:

- Der Einfluss Ihrer Herkunftsfamilie auf Ihr heutiges Leben
- Die Macht von unbewussten Glaubenssätzen
- Fünf verschiedene Themen in Ihrer Partnerschaft

Bis dahin viel Erfolg beim Umsetzen

wünscht Ihnen Ihr

PS: Wenn Sie eine Frage haben oder Ihre Erfahrungen mit anderen Abonnenten des Kurses austauschen möchten, hier ist der Link zum Forum: <http://goo.gl/9Cmxv>

Sie müssen sich einmalig anmelden.