Sicherer miteinander verbunden

Eine Übung, um Teufelsdialoge zu verändern und Nähe herzustellen

Manchmal geraten wir als Paar immer wieder in denselben Teufelsdialog: Einer drängt, der andere zieht sich zurück. Einer wird laut, der andere rechtfertigt sich. Am Ende fühlen sich beide allein.

Unter diesen Reaktionen liegen meist verletzliche Gefühle: Traurigkeit, Angst, Schmerz oder das Gefühl, nicht wichtig zu sein. Diese Übung lädt euch ein, diese Gefühle miteinander zu teilen und auszusprechen, welche Zuwendung ihr braucht.

Hier sind zunächst die drei Schritte. Im zweiten Teil findet ihr Fragen und Satzvorlagen, mit denen ihr das Gespräch vertiefen könnt.

Teil 1: Die drei Schritte kennenlernen

☘️ Schritt 1: Zeigen, was dich im Innersten bewegt

Ein Partner erzählt, was in einem schwierigen Moment in ihm passiert. Du hast dabei den *Hut* des erzählenden Partners auf.

Versuche, das verletzliche Gefühl hinter deinem Ärger, deinem Drängen oder deinem Rückzug wahrzunehmen und zu zeigen.

Zum Beispiel:
„Ich bin traurig. Ich vermisse dich und fühle mich allein.“

Oder:
„Ich habe Angst, dir nicht zu genügen. Darüber zu sprechen fällt mir schwer.“

Sprich von deinem eigenen Erleben und übernimm Verantwortung für deine Worte und dein Verhalten, indem du darauf achtest, keine Vorwürfe oder Schuldzuweisungen vorzunehmen.

☘️ Schritt 2: Auf die Verletzlichkeit antworten

Der andere Partner hört aufmerksam zu.

Du gibst dem Erleben deines Partners Raum. Versuche, seine Gefühle zu verstehen, auch wenn du die Situation anders erlebt hast. Deine eigene Sicht bekommt später Platz, wenn ihr die Rollen wechselt.

Zum Beispiel:
„Ich höre, wie allein du dich fühlst und wie sehr du mich vermisst. Das berührt mich.“
Oder:
„Ich wusste nicht, dass du Angst hast, nicht zu genügen. Danke, dass du mir das zeigst.“

Du musst keine perfekte Antwort finden. Zeige mit deinen eigenen Worten, dass dir die Gefühle deines Partners wichtig sind.

🍀Schritt 3: Aussprechen, was du brauchst

Als erzählender Partner spürst du nach, welche Antwort dir an dieser verletzlichen Stelle helfen würde. Verbinde dein Gefühl mit einer konkreten Bitte.

Zum Beispiel:

👉„Ich bin traurig und brauche Trost von dir. Kannst du mich in den Arm nehmen?“

👉„Ich fühle mich unattraktiv. Kannst du mir sagen, dass du mich attraktiv findest?“

👉„Ich habe das Gefühl, dich zu überfordern. Bitte sag mir, dass ich dir nicht zu viel bin.“

👉„Ich habe Angst, dass du mich verlässt. Kannst du mir sagen, dass du bleiben möchtest?“

👉„Ich habe Angst, dir sexuell nicht zu genügen. Kannst du mir sagen, dass wir uns damit Zeit lassen dürfen?“

Als antwortender Partner schaust du, was du ehrlich geben kannst. Nimm die Bitte ernst und antworte mit Worten oder einer Handlung, die für dich stimmig ist. Die Beispielsätze sind Anregungen: Niemand muss etwas zusichern, das er nicht ehrlich meint. Es kommt auf das liebevolle Bemühen an.

Lasst euch anschließend Zeit, diese Antwort aufzunehmen. Nähe und Trost dürfen langsam ankommen.

Teil 2: Vertiefung – die Aufgaben für euren Austausch

Hier wendet ihr die drei Schritte auf eine konkrete Situation aus eurer Beziehung an. Die Fragen helfen euch beim Nachspüren. Ihr müsst sie nicht alle beantworten.

💚Bevor ihr beginnt

Sucht einen ruhigen Moment, in dem ihr beide bereit seid, euch zuzuhören. Beginnt, wenn ihr wieder „auf Grün“ seid: ruhig genug, um über euer Erleben zu sprechen und dem anderen zuzuhören.

⏸️Wenn ihr gerade streitet und euch nicht mehr zuhören könnt, braucht ihr zuerst eine Pause. Vereinbart, wann ihr wieder miteinander sprechen möchtet.

🛋️Setzt euch bequem hin. Wenn es für beide angenehm ist, könnt ihr euch berühren oder eine Hand halten.

Wählt für den Anfang eine überschaubare Situation. Entscheidet, wer zuerst den Hut des erzählenden Partners aufhat. Geht langsam vor. Ihr könnt euch zunächst Stichworte aufschreiben. Niemand muss mehr zeigen, als sich gerade stimmig anfühlt.

1️⃣Aufgabe für den erzählenden Partner: Deinen verletzlichen Moment erkunden

Erinnere dich an einen konkreten Moment, in dem euer Teufelsdialog begonnen hat.

Geh gedanklich zu dem Augenblick zurück, kurz bevor du dich geschützt hast: bevor du laut geworden bist, gedrängt, dich gerechtfertigt oder zurückgezogen hast.

Spüre nach:

- Was habe ich in diesem Moment in meinem Körper bemerkt?
- Was hat mich getroffen oder verunsichert?

- Welches verletzliche Gefühl kann ich darin erkennen?
- Welche Zuwendung hätte mir geholfen?

Nutze gerne diese Satzvorlage:

„In dem Moment, kurz bevor ich mich schütze, indem ich …, fühle ich mich … und brauche von dir …“

Zum Beispiel:
„In dem Moment, kurz bevor ich mich schütze, indem ich *laut* werde, *fühle ich mich allein und traurig*. Ich brauche von dir ein Zeichen, dass ich dir wichtig bin. Kannst du mich in den Arm nehmen?“

Oder:
„In dem Moment, kurz bevor ich mich schütze, indem ich mich zurückziehe, habe ich Angst, dir nicht zu genügen. Ich brauche von dir Verständnis und das Gefühl, dass ich dir zeigen darf, wie es mir geht. Kannst du mir dabei zuhören?“

Die Satzvorlage hilft dir, deine Reaktion, dein Gefühl und dein Bedürfnis zu erkennen. Im Gespräch geht ihr langsam durch die drei Schritte:

✅Teile zunächst dein verletzliches Gefühl.

✅Gib deinem Partner Gelegenheit, darauf zu antworten.

✅Sprich danach deine Bitte aus.

Wenn du noch nicht weißt, was du fühlst oder brauchst, darfst du das sagen:

👉*„Ich merke, dass mich etwas verletzt. Ich brauche noch einen Moment, um Worte dafür zu finden.“*

2️⃣Aufgabe für den antwortenden Partner: Raum geben und Zuwendung anbieten

Lass den anderen ausreden und richte deine Aufmerksamkeit auf seine verletzliche Seite.

Spüre nach:
- Was berührt mich an dem, was mein Partner zeigt?
- Wie kann ich seinen Gefühlen Raum geben, auch wenn sie sich von meinen unterscheiden?
- Welche Zuwendung kann ich ihm ehrlich anbieten?

Du kannst antworten:

👉„Ich höre, dass du …“

👉„Mich berührt, dass du …“

Wenn dein Verhalten den anderen verletzt hat, erkenne auch das an:
„Als ich einfach gegangen bin, habe ich dich mit deiner Angst allein gelassen. Das tut mir leid.“

Höre anschließend die Bitte deines Partners. Schau, ob du sie erfüllen kannst. Versprich nur, was du ehrlich meinst. Wenn die gewünschte Zuwendung gerade nicht möglich ist, sag behutsam, was du stattdessen geben kannst.

3️⃣Gemeinsam: Die Antwort ankommen lassen

Bleibt nach der Antwort einen Moment zusammen. Ihr müsst nicht sofort weiterreden.

Als erzählender Partner spüre nach:

- Wie ist es, diese Worte zu hören oder diese Zuwendung zu bekommen?
- Verändert sich etwas in meinem Gefühl oder meinem Körper?

Du kannst sagen:

„Wenn du das sagst, merke ich …“ Oder: „Ich möchte dir glauben. Ein Teil von mir ist noch vorsichtig.“

Auch wenn Trost noch nicht ankommt, dürft ihr das ehrlich benennen. Ihr müsst keine Erleichterung herstellen.

4️⃣ Rollen und Hüte wechseln

Jetzt tauscht ihr die Rollen: Wer zuvor zugehört hat, setzt den nun Hut des erzählenden Partners auf.

Geht die drei Schritte mit dem Erleben des anderen Partners durch. Ihr könnt dieselbe Situation aus seiner Sicht betrachten oder eine andere wählen.

💡 Wenn ihr wieder in Vorwürfe, Rechtfertigungen oder Rückzug geratet, pausiert und vereinbart, wann ihr fortsetzen möchtet. Ihr könnt die zweite Runde auch auf einen anderen Zeitpunkt verschieben.

5️⃣ Zum Abschluss: Gemeinsam zurückschauen

Sprecht kurz darüber:

- Wie war es, Verletzlichkeit zu zeigen und um Zuwendung zu bitten?
- Wie war es, Zuwendung zu geben und anzunehmen?
- Was haben wir über uns und unseren Teufelsdialog erfahren?
- Gab es einen Moment, in dem wir uns näher gefühlt haben?

Ihr müsst nicht alles in einem Gespräch verändern. Neue Erfahrungen dürfen zunächst ungewohnt sein. Gebt euch Zeit, einander auf diese Weise kennenzulernen.

Diese emotionsfokussierte Übung basiert auf dem Buch „Brave Love, Great Sex“ von Laurie Watson und George Faller. Ihr seid mit diesen Teufelsdialogen nicht allein.

Weitere Impulse für eure Beziehung findet ihr unter: www.olivermasch.de