Wieder miteinander verbunden

Drei Schritte, um nach einem Vertrauensbruch emotionale Nähe wiederherzustellen

Nach einer Affäre, emotionaler Untreue oder wiederholten Lügen kann das Vertrauen tief erschüttert sein. Es kann gut sein, dass ihr bereits viel miteinander gesprochen habt. Ihr versteht inzwischen besser, wie eure Teufelsdialoge bzw. negative Beziehungsmuster entstehen, und habt gelernt, sie zu unterbrechen.

Trotzdem gibt es im Alltag Momente, in denen der Schmerz plötzlich wieder auftaucht: dein Partner kommt später nach Hause. Vielleicht erinnert dich eine Nachricht, ein bestimmter Ort oder eine beiläufige Bemerkung an den Vertrauensbruch.

Plötzlich ist die alte Unsicherheit wieder da. Der verletzte Partner wird misstrauisch, stellt Fragen oder zieht sich zurück. Der andere versucht sich zu erklären, rechtfertigt und verteidigt sich oder verstummt.

Und schon droht der alte Teufelsdialog erneut zu beginnen.

Diese Übung soll euch helfen, nach solchen Momenten wieder miteinander in Verbindung zu kommen.

Dabei geht es nicht darum, den Vertrauensbruch aufzuarbeiten oder alle offenen Fragen zu klären. Es geht darum, einander eure verletzlichen Gefühle zu zeigen, darauf zu antworten und zu erfahren, dass ihr emotional füreinander erreichbar seid.

Die Übung richtet sich an Paare, die ihre Teufelsdialoge bereits erkennen und zunehmend unterbrechen können.

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:

In der Regel beginnt die Person, deren Vertrauen verletzt wurde - so bekommt die Bindungsverletzung zuerst Raum und kann vom anderen Partner anerkannt werden.

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

Zum Beispiel:
„Als du gestern später nach Hause gekommen bist, habe ich sofort wieder Angst bekommen. Ich musste daran denken, wie lange du mich damals belogen hast. Ich möchte dir so gerne wieder vertrauen. Aber ich habe Angst, noch einmal verletzt zu werden. Und darüber bin ich sehr traurig.“

Sprich von deinem eigenen Erleben. Du musst deinen Schmerz nicht kleinreden oder deine Angst verstecken.

☘️Versuche aber, deinem Partner deine Verletzlichkeit zu zeigen, statt ihn anzugreifen.

Schritt 2: Auf die Verletzlichkeit antworten

Der andere Partner hört aufmerksam zu. Du gibst dem Schmerz deines Partners Raum. Versuche zu verstehen, was in ihm passiert, ohne dich zu rechtfertigen oder seine Gefühle verändern zu wollen.

Wenn du das Vertrauen verletzt hast, gehört dazu auch, die Verantwortung für die Bindungsverletzung anzuerkennen.

Zum Beispiel:
„Ich höre, wie viel Angst du noch hast. Ich habe dich damals belogen und dein Vertrauen verletzt. Ich verstehe, dass du jetzt Angst bekommst, wenn ich später nach Hause komme. Es tut mir leid, dass ich dir diesen Schmerz zugefügt habe. Und ich möchte, dass du weißt, dass ich jetzt bei dir bin.“

Du musst keine perfekte Antwort finden. Es geht darum, dass dein Partner spüren kann:

☘️Du siehst meinen Schmerz. Du verstehst, woher er kommt. Und ich bin damit nicht mehr allein.

Schritt 3: Aussprechen, was du brauchst

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

Zum Beispiel:
„Wenn ich wieder Angst bekomme, brauche ich nicht sofort eine Erklärung. Ich brauche zuerst das Gefühl, dass du verstehst, warum ich Angst habe. Kannst du mich dann in den Arm nehmen und mit mir zusammen traurig sein?“

Oder:
„Wenn ich unsicher werde, brauche ich manchmal deine Nähe. Kannst du mir dann zeigen, dass ich dir wichtig bin?“

Als antwortender Partner schaust du, welche Zuwendung du ehrlich geben kannst. Vielleicht kannst du deinen Partner in den Arm nehmen, seine Hand halten oder ihm mit eigenen Worten zeigen, dass du emotional bei ihm bist.

Lasst euch danach einen Moment Zeit. Spürt nach, wie es ist, diese Zuwendung zu geben und anzunehmen. Es kann gut sein, dass Verbundenheit wieder spürbar ist. Vielleicht bleibt aber auch ein Teil der Angst bestehen. Beides darf sein.

Teil 2: Die Übung gemeinsam durchführen

Bevor ihr beginnt

✅Sucht einen ruhigen Moment, in dem ihr beide bereit seid, euch zuzuhören.

✅Wichtig: Beginnt erst, wenn ihr möglichst beide wieder „auf Grün“ seid.

✅Wenn ihr gerade mitten in einem Teufelsdialog steckt, unterbrecht ihn zuerst.

✅Nehmt euch Zeit, euch zu beruhigen.

✅Vereinbart gegebenenfalls einen späteren Zeitpunkt, an dem ihr wieder miteinander sprechen möchtet.

Die drei Schritte sollen nicht dazu dienen, eine akute Eskalation zu stoppen. Sie helfen euch, nach einer Unterbrechung wieder emotional zueinanderzufinden.

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

Wählt eine überschaubare Situation aus eurem Alltag aus, in der die alte Verletzung wieder spürbar geworden ist.

Vertiefung: Verbundenheit wiederherzustellen

1. Aufgabe für den verletzten Partner: Deinen verletzlichen Moment erkunden

Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der dein Vertrauen erneut erschüttert wurde.
Geh gedanklich zu dem Moment zurück, bevor du misstrauisch, wütend oder still geworden bist.

Spüre nach:
- Was hat mich in diesem Moment getroffen oder verunsichert?
- Was habe ich in meinem Körper bemerkt?
- Welche Angst, Traurigkeit oder Hilflosigkeit lag unter meiner Reaktion?
- Was habe ich in diesem Moment von meinem Partner gebraucht?

Diese Satzvorlage kann dir helfen:
„Als … passiert ist, habe ich mich … gefühlt. Ich musste wieder daran denken, dass … . Und darunter spüre ich …“

Zum Beispiel:
„Als du nicht ans Telefon gegangen bist, habe ich sofort wieder angefangen zu grübeln. Ich musste daran denken, wie oft du damals nicht erreichbar warst. Ich hatte Angst, dass du mir wieder etwas verheimlichst. Und eigentlich bin ich traurig, weil ich mir so sehr wünsche, dir wieder vertrauen zu können.“

☘️Versuche, einen Moment bei diesem verletzlichen Gefühl zu bleiben.

2. Aufgabe für den antwortenden Partner: Die Verletzung anerkennen

Höre deinem Partner aufmerksam zu. Versuche nicht sofort zu erklären, was tatsächlich passiert ist oder weshalb seine Befürchtungen unbegründet sind. Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf das verletzliche Gefühl.

Frage dich:
- Was berührt mich an dem, was mein Partner erzählt?
- Kann ich verstehen, warum diese Situation die alte Wunde berührt?
- Wie kann ich zeigen, dass ich seinen Schmerz ernst nehme?
- Wie kann ich meine Verantwortung für die Verletzung anerkennen?

Du könntest antworten:
„Ich verstehe jetzt besser, was in dir passiert ist.“
Oder:
„Ich sehe, dass du in solchen Momenten wieder Angst bekommst, weil ich dein Vertrauen damals so tief verletzt habe.“
Oder:
„Es macht mich traurig, dass du dich durch mein Verhalten noch immer so unsicher fühlst. Ich möchte für dich da sein.“

👉Wichtig ist nicht, dass du die richtigen Worte findest. Wichtig ist, dass dein Partner erlebt, dass seine Verletzung bei dir ankommen darf.

3. Gemeinsam: Um Zuwendung bitten und darauf antworten

Der verletzte Partner spürt nach: Was würde mir jetzt helfen, wieder etwas mehr Verbundenheit zu fühlen? Vielleicht möchtest du in den Arm genommen werden. Vielleicht brauchst du ein paar

liebevolle Worte, eine Berührung oder einfach das Gefühl, dass dein Partner bei deiner Traurigkeit bleiben kann.

Du könntest sagen:
„Kannst du mich einen Moment festhalten?“
Oder:
„Kannst du mir sagen, dass du verstehst, warum ich manchmal noch Angst habe?“
Oder:
„Ich brauche gerade gar keine Lösung. Kannst du einfach bei mir bleiben?“

💚Der andere Partner antwortet mit einer Zuwendung, die er ehrlich geben kann. Bleibt anschließend einen Moment zusammen. Lasst diese neue Erfahrung auf euch wirken.

Vielleicht magst du als verletzter Partner sagen:
„Wenn du mich so in den Arm nimmst, merke ich, wie sehr ich deine Nähe vermisst habe.“

Oder:
„Ein Teil von mir ist noch vorsichtig. Aber gerade fühlt es sich gut an, dass du mich verstehst.“

👉Ihr müsst nichts erzwingen. Vertrauen und Verbundenheit dürfen langsam wieder wachsen.

Teil 3: Jetzt wechselt ihr die Rollen

Nun bekommt auch der Partner, der das Vertrauen verletzt hat, Raum für seine verletzliche Seite. Der Rollentausch bedeutet nicht, dass beide die gleiche Verantwortung für den Vertrauensbruch tragen.Es geht darum, dass beide Partner wieder lernen, einander emotional zu erreichen.

Der Partner, der das Vertrauen verletzt hat, übernimmt jetzt den Hut des erzählenden Partners. Geht erneut durch die drei Schritte.

Schritt 1: Die eigene Verletzlichkeit zeigen

💡 Erinnere dich an einen Moment, in dem du dich gerechtfertigt, zurückgezogen oder innerlich verschlossen hast. Was ist in dir passiert, bevor du so reagiert hast?

Vielleicht hast du Scham gespürt. Vielleicht Angst, deinen Partner endgültig zu verlieren, oder Hilflosigkeit angesichts seines Schmerzes.

Zum Beispiel:
„Als du mich gefragt hast, ob ich dich wieder belüge, habe ich mich sofort verteidigt. Dabei habe ich mich eigentlich unglaublich geschämt. Ich weiß, dass ich dein Vertrauen verletzt habe. Und manchmal habe ich große Angst, dass du mir nie wieder vertrauen kannst. Ich möchte dir nahe sein, aber in diesen Momenten weiß ich oft nicht, wie.“

Schritt 2: Auf die Verletzlichkeit antworten

Jetzt hört der verletzte Partner zu: Versuche wahrzunehmen, was hinter dem Rückzug oder der Rechtfertigung deines Partners liegt.

Vielleicht kannst du sagen:
„Ich wusste nicht, dass du in diesen Momenten solche Angst hast. Ich sehe, dass es dir schwerfällt, darüber zu sprechen. Ich bin selbst noch verletzt. Aber ich möchte auch verstehen, was in dir passiert.“

Du musst deinen Partner nicht trösten oder ihm seine Schuldgefühle abnehmen. Es genügt, wenn du ihm so viel Raum für seine Verletzlichkeit gibst, wie es sich für dich gerade stimmig anfühlt.

Schritt 3: Aussprechen, was du brauchst

Der Partner, der das Vertrauen verletzt hat, spürt nach, welche Zuwendung ihm helfen könnte, emotional erreichbar zu bleiben.

Zum Beispiel:

„Wenn ich merke, dass ich mich zurückziehe, möchte ich dir eigentlich zeigen, was in mir passiert. Manchmal fehlen mir die Worte. Kannst du mir dann einen Moment geben, damit ich meine Gefühle sortieren und wieder mit dir sprechen kann?“

Oder:
„Ich habe Angst, dich zu verlieren. Kannst du mir sagen, ob du trotz deiner Verletzung noch Momente spürst, in denen wir einander nahe sind?“

Der verletzte Partner schaut, ob er darauf antworten kann und möchte. Niemand muss etwas versprechen, das er nicht ehrlich meint. Auch hier könnt ihr euch anschließend Zeit nehmen und nachspüren, ob ein Moment von Nähe entstanden ist.

Teil 4: Gemeinsam zurückschauen

Sprecht zum Abschluss kurz darüber:

- Wie war es, meine eigene Verletzlichkeit zu zeigen?
- Wie habe ich erlebt, dass mein Partner meine Gefühle wahrgenommen hat?
- Gab es einen Moment, in dem ich mich wieder etwas sicherer oder verbundener gefühlt habe?
- Was könnten wir beim nächsten Mal tun, wenn die alte Verletzung wieder spürbar wird?

☘️Ihr müsst nicht alle Fragen beantworten. Vielleicht möchtet ihr einfach noch eine Weile zusammensitzen, euch umarmen oder die Nähe genießen.

Was diese Übung bewirken kann

Nach einem Vertrauensbruch können selbst kleine Alltagssituationen alte Ängste und Verletzungen wachrufen. Das bedeutet nicht, dass ihr wieder am Anfang steht. Entscheidend ist, wie ihr mit diesen Momenten umgeht.

Wenn ihr euren Teufelsdialog rechtzeitig unterbrecht und anschließend eure verletzlichen Gefühle miteinander teilen könnt, entsteht die Möglichkeit einer neuen Erfahrung:

💚*Ich kann dir zeigen, was mich verletzt. Du bist für mich erreichbar. Und wir können wieder zueinanderfinden.*

Diese wiederholten Erfahrungen können helfen, Verbundenheit und Vertrauen im Alltag zu stärken.

Die Übung ersetzt nicht die Aufarbeitung des Vertrauensbruchs. Sie kann aber dazu beitragen, die Stabilität und Verbundenheit zu festigen, die eine spätere vertiefte Aufarbeitung ermöglichen.

Eine emotionsfokussierte Übung, angelehnt an die drei Schritte aus „Brave Love, Great Sex“ von Laurie Watson und George Faller.

Weitere Impulse zur Paarbeziehung: www.olivermasch.de