DER SPIEGEL

LOVELETTER

Mehr Glück in Liebe und Beziehung – immer sonntags

Ausgabe Nr. 5

Nach dem Streit – so öffnet man sich wieder für den anderen

Wie können Paare Zank und Zwist hinter sich lassen? Hier spricht die Psychotherapeutin Katharina Henz darüber, wie zwei Menschen ihre Gefühle gegenseitig anerkennen können und sich dabei selbst treu bleiben.

Ein Interview von **Heike Le Ker**

In diesem Loveletter finden Sie außerdem:

Dating: Keine Lust mehr auf Tinder? Schreiben Sie diesem Baum Von Claudio Rizzello

SPIEGEL: Frau Henz, als systemische Therapeutin helfen Sie streitenden Paaren, sich wieder für die Gefühlswelt des anderen zu öffnen. Wie geht das?

Henz: Die meisten Paare, die zu mir kommen, spielen Mikado: Wer sich zuerst bewegt, hat verloren. Jeder ist bei der eigenen Kränkung und dem eigenen Ungerechtigkeitserleben und wenig bereit, sich darauf einzulassen, wie das Gegenüber die Situation empfindet. Beide warten darauf, dass der oder die andere den ersten Schritt tut. Das Ziel der Paarberatung ist zunächst, die Gefühle des anderen wieder wahrzunehmen.

Zur Person

Foto: Privat

Katharina Henz ist Psychotherapeutin in Wien und bietet Einzel-, Paar- und Familientherapien an. Zuletzt erschien ihr Buch »Validieren«. Darin beschreibt sie, wie Paare mit Kommunikation wieder Brücken bauen können, anstatt sich immer weiter voneinander zu entfernen.

SPIEGEL: Wie können Sie dabei helfen?

Henz: Der Zauber der Paartherapie ist, dass ich weder Team A noch Team B angehöre. Ich übernehme nur die Gesprächsleitung. Wut, Trauer, Angst, Neid – alles darf da sein. Ich höre neutral zu und zeige für beide Seiten Verständnis. Auf diesem Weg werden die Gefühle beider Partnerinnen oder Partner für gültig erklärt. In der Psychologie sprechen wir vom Validieren. Das gelingt einem streitenden Paar meist nicht mehr.

SPIEGEL: Nehmen wir ein Beispiel: Die Frau ist wütend, weil ihr Mann viel abwesend ist. Vielleicht hat sie sogar Angst, dass er sie verlässt. Er hingegen ist frustriert, weil sie nicht anerkennt, wie viel er arbeitet. Fällt es nicht besonders schwer, die starken Gefühle des anderen anzuerkennen, wenn sie der eigenen Wirklichkeit widersprechen?

Henz: Zu validieren heißt nicht, dem anderen recht zu geben. Es heißt lediglich, ohne Wertung zuzuhören und sich in die Lage des Gegenübers zu versetzen. In dem Beispiel würde ich zu der Frau sagen: »Ich kann verstehen, dass es Ihnen nicht gut geht.« Und zum Mann: »Was ich gehört habe, klingt schwierig für Sie.« Beide hören diesem Perspektivwechsel zu. Und beide erleben, dass ihre Gefühle da sein dürfen – gleichzeitig.

Mehr zum Thema

Paartherapeuten über richtiges und falsches Streiten: »Der Rückzug zerstört die Beziehung schleichend« Ein Interview von Heike Le Ker

Richtiger Umgang mit Konflikten: 70 Prozent aller Probleme in einer Partnerschaft sind unlösbar. Und nun? Ein Gastbeitrag von Julia Bellabarba, Fotos: Renke Brandt

SPIEGEL: Warum ist das so wichtig?

Henz: Wenn unsere Emotionen missachtet werden, befinden wir uns ständig im Alarmmodus. Wir glauben, uns verteidigen oder den anderen angreifen zu müssen, viele ziehen sich auch zurück. Wenn unsere Gefühle aber von außen für gültig erklärt werden, kann sich unser gesamtes Nervensystem beruhigen. Im entspannten Zustand sind wir dann wieder in der Lage, emotionale Dinge konstruktiv zu verhandeln.

SPIEGEL: Nachdem Sie das unterschiedliche Empfinden anerkannt haben, sollten vermutlich auch die beiden Partner das tun. Für chronische Streithähne stelle ich mir das schwierig vor.

Henz: Dabei können Therapeutinnen und Coaches helfen. Ich gehe in kleinen Schritten vor und hole mir jeweils die Zustimmung ein, indem ich zunächst eine der beiden Personen bitte, einfache Sätze zu wiederholen, wenn sie sich stimmig anfühlen: »Wenn du mir nicht wichtig wärst, würde ich nicht hier sitzen.« Oder: »Ich bin hier, aber es ist schwierig für mich, weil ich so sauer bin.«

SPIEGEL: Die eine offenbart dem anderen die Gefühle …

Henz: »Offenbaren« klingt so groß, man könnte auch einfach »erzählen« sagen. Entscheidend ist, die Vorwürfe wegzulassen. Im nächsten Schritt sind Aussagen wichtig, die die Perspektive des Gegenübers widerspiegeln: »Aus deiner Sicht kann ich nachvollziehen, dass dich das kränkt.« Oder: »Ich kann mir vorstellen, dass dir das Angst macht.« Wenn die eine Person das sagt, passiert meist etwas Elementares: Die Gesichtszüge und Schultern der anderen Person entspannen sich, sie atmet durch. Sie kann sich beruhigen, weil sie nicht mehr für ihre Wirklichkeit kämpfen muss.

»Keiner verliert sein Gesicht. Im Gegenteil: Eine Tür öffnet sich.«

SPIEGEL: Das Ganze wiederholen Sie auch in die andere Richtung?

Henz: Richtig. Im besten Fall merken beide: Die Welt geht nicht unter, wenn sie die Gefühle des jeweils anderen anerkennen. Keiner verliert sein Gesicht. Im Gegenteil: Eine Tür öffnet sich. Diese vorsichtige Annäherung empfinden die Paare meist als wohltuend.

SPIEGEL: Therapie wird gern als die Zeit zwischen den Sitzungen bezeichnet. Was raten Sie Ihren Klienten?

Henz: Ich gebe ihnen die Hausaufgabe, mit einem Sack voller Wohlwollen die positiven Seiten des Partners oder der Partnerin wiederzuentdecken. Bei streitenden oder distanzierten Paaren liegt der Fokus stark auf der Fehlersuche: Sie haben ihr Gehirn darauf trainiert, so spürsicher wie Drogenhunde nach Defiziten bei ihrem Partner oder ihrer Partnerin zu suchen. Jede und jeder kann sich aber dazu entscheiden, wieder nach dem Schönen beim anderen zu suchen und sich darüber zu freuen – irgendwann auch wieder gemeinsam. So legt man ein neues Suchmuster an, das sich nicht mit ständigem Erbsenzählen aufhält.

SPIEGEL: Und wenn die positiven Absichten im Alltag verloren gehen?

Henz: Wenn Paare grundsätzlich noch offen füreinander sind, können kleine Rituale helfen. Zuerst darf die eine Person fünf Minuten lang ein aktuelles Thema oder Gefühl beschreiben, danach die andere. Das Gegenüber hört nur zu, unterbricht nicht und gibt auch keine klugen Ratschläge. Zu validieren ist keine Raketenwissenschaft und auch keine Technik, sondern eine Haltung.

SPIEGEL: Ist das nicht recht künstlich? So würde man sich normalerweise nicht als Paar unterhalten.

Henz: Es ist auch nicht als Unterhaltung konzipiert. Ich würde es eher Selbstgespräch in Anwesenheit des anderen nennen. Zu Beginn einer Beziehung machen wir das permanent: Alles, was uns durch Herz und Hirn geht, sprudelt aus uns heraus, während der oder die Liebste fasziniert zuhört. Alte Paare sind da verschlossener, auch weil sie glauben, sie wüssten schon alles vom anderen – ein Riesenirrtum.

SPIEGEL: Und was ist falsch daran, dem anderen bei der Lösung eines Problems helfen zu wollen?

Henz: Wer hadert oder zürnt oder weint, will keine schnelle Lösung präsentiert bekommen. Die Person will meist auch keine Entschuldigung oder eine Kehrtwende um 180 Grad. Sie möchte primär einen Raum haben, in dem ihre Gefühle da sein dürfen, ohne Wenn und Aber.

Hier gleich weiterlesen:

Keine Lust mehr auf Tinder? Schreiben Sie diesem Baum

In einem deutschen Wald steht eine besondere, alte Eiche. Sie hilft Menschen dabei, sich zu verlieben – ohne Apps. Wir verraten, was Sie dafür tun müssen. Von Claudio Rizzello

8 Min