

PSYCHOLOGIE

Zueinander finden

Wer seine Beziehungen pflegt, lebt gesünder, das belegen zahlreiche Studien. Doch wo Menschen miteinander leben, gibt es Streit, Konflikte, Missverständnisse. Wie schafft man es, sich nach Krisen wieder anzunähern?

VON CLAUDIA MINNER, FOTOS: KAJA SMITH

Elke und Ralf Schenkman hatten sich fast verloren. Sie fanden einen Weg, aufeinander zuzugehen und sich neu zu verlieben



**»Wir mussten lernen, uns ganz zu öffnen«
Elke, 41, und Ralf Schenkman, 53**

Elke: »Viele Jahre lang war unsere Ehe nicht die, von der wir beide träumten. Wir liebten uns, wollten miteinander glücklich sein – aber wir stritten schrecklich viel. Mein Mann war damals chronisch krank, litt unter heftigen Kopfschmerzen, war deswegen oft depressiv und abweisend. Ich wiederum sehnte mich nach Nähe, fühlte mich zurückgewiesen, war verletzt. Mehrmals stand unsere Ehe kurz vor dem Aus. Obwohl wir viele Seminare besucht, Therapien gemacht und Bücher gelesen haben, um sie zu retten. 2017 schien es endgültig, wir sprachen schon über Scheidung. In dieser Krise haben uns vor allem Zwiegespräche gerettet. Bei dieser Methode hat jeder eine feste Redezeit, erzählt von sich, ohne Du-Botschaften, ohne Vorwürfe, und der andere darf nicht unterbrechen. Klingt simpel, ist aber unglaublich wirkungsvoll!«

Ralf: »Wir haben uns in diesen Gesprächen sehr geöffnet und ehrlich über unsere Ängste, Verletzungen und Bedürfnisse gesprochen. Das war nicht leicht. Doch den anderen und auch sich selbst so nackt und echt zu sehen, hat uns tief berührt und ganz neu zueinander geführt.«

Elke: »Auch heute fliegen bei uns manchmal die Fetzen. Aber deutlich seltener als früher. Uns ist in der letzten Krise klar geworden, wie sehr wir zusammengehören. Wir gehen seitdem liebevoller miteinander um, empfinden eine innige Verbundenheit. Es fühlt sich an, als könnte unsere Liebe endlich frei fließen.«

n Neues Jahr, neues Glück! 2019 ist noch herrlich unverbraucht, bietet Platz für gesunde Vorsätze.

Endlich abnehmen, nicht mehr rauchen, mehr Sport machen, weniger Zucker in den Kaffee rühren ... Viele gute Ideen sind das. Aber eine ganz wichtige fehlt. Einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben nämlich auch unsere Beziehungen. Nicht nur die zum Liebes- und Lebenspartner, auch die zu Familienmitgliedern, Freunden oder Kolleginnen und Kollegen.

Wer genau hinguckt, wird feststellen, dass die ein oder andere Beziehung einen kleinen Neustart gut gebrauchen kann. Oft nehmen wir uns keine Zeit mehr für Gemeinsamkeit, weil unser Leben so stressig ist, wir geben uns weniger Mühe, verkanten uns schneller in Streitereien, distanzieren uns. Das führt zu Enttäuschung, Frust und Einsamkeit. Ein bisschen mehr Verständnis, Nähe oder Wertschätzung tut jeder Beziehung gut, die ins Stocken geraten ist. Ein wichtiger Vorsatz für 2019 könnte also lauten: Annäherung! Wir sollten wieder mehr Zeit fürs Miteinander einplanen. Für mehr Glück – und mehr Gesundheit.

»Bewusst darauf zu achten, dass wir in guten Beziehungen leben, verbessert nicht nur unsere Lebensqualität, sondern fördert zugleich unsere Gesundheit und verlängert auf diese Weise unser Leben entscheidend«, schreibt der Psychiater Hans-Otto Thomashoff in seinem Buch »Das gelungene Ich«. Auch Manfred Spitzer, ebenfalls Psychiater, hat diesen Gedanken 2018 in seinem Buch »Einsamkeit – die unerkannte Krankheit« aufgegriffen, das Thema ging groß durch die Medien. Dabei sind die Aussagen nicht neu. Schon in den 60er-Jahren gab es erste Erkenntnisse dazu, mittlerweile existieren zahlreiche Studien, die unter anderem belegen, dass intakte soziale Beziehungen vor negativer Stresserfahrung, Depressionen und Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen. An der Brigham Young University in Utah, USA, wurden zwei große Meta-Analysen durchgeführt. Ergebnis: Einsamkeit ist ähnlich gesundheitsgefährdend wie Rauchen und Alkoholkonsum und riskanter als Übergewicht und Bewegungsmangel.

Es gibt also gute Gründe sich den Fragen zu stellen: Wie geht es mir in meinen Beziehungen? Stärken oder belasten sie mich? Was kann ich tun, um Missstimmungen und Konflikte zu vermeiden? Oder, anders gefragt: Wie kann ich mehr Nähe in mein Miteinander bringen?

Eine Antwort darauf lautet: Wer mit anderen liebevoll verbunden sein will, braucht eine gute Beziehung zu sich selbst. Denn jedes Wir beginnt ►



**»Durch eine Mediation haben meine Kollegin und ich den Konflikt gelöst«
Birgit Schumacher, 40**

»Ich habe viele Jahre lang in verschiedenen Unternehmen als Controllerin und Projektmanagerin gearbeitet und weiß, wie viel Konfliktpotenzial im beruflichen Miteinander steckt und wie lähmend diese Probleme für eine Organisation sein können. Einmal befand ich mich selbst in einer solchen Situation: Ich sollte mit einer Kollegin gemeinsam etwas erarbeiten und hatte den Eindruck, dass sie nicht sehr engagiert war. Darüber ärgerte ich mich, aber ich wollte es ihr nicht sagen, weil ich dachte, ich müsse das Problem allein lösen. Ich sprach auch nicht mit meinem Chef oder mit anderen Kollegen darüber, weil ich niemandem zur Last fallen wollte. Stattdessen fühlte ich mich monatelang unwohl, war sehr unzufrieden. Irgendwann suchte ich dann doch das Gespräch mit meinem Chef. Er schlug eine Mediation vor, wir stimmten zu. Die Mediatorin hat mich und meine Kollegin dabei unterstützt, ehrlich miteinander ins Gespräch zu kommen. Nach nur zwei Terminen war das Thema geklärt. Ich war beeindruckt! So sehr, dass ich ein paar Jahre später eine Ausbildung zur Wirtschaftsmediatorin gemacht habe. Heute helfe ich Teams dabei, in einem guten Miteinander zu arbeiten statt sich gegenseitig zu bekämpfen. Es begeistert mich immer wieder, wie wirkungsvoll dabei die Methoden der Mediation sind.«

beim Ich. In seinem Buch »Selbstliebe. Weg der inneren Heilung« schildert der Psychiater und Theologe Michael Tischinger, wie in seinem Theologie-Studium immer nur von Selbstaufopferung, Selbstverleugnung und Selbstlosigkeit die Rede war, und ihm erst als Chefarzt einer psychosomatischen Klinik bewusst wurde, wie krankmachend eine solche Haltung sein kann. Das Gebot »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« begreift er als Aufforderung zur Selbstliebe: »Dies beinhaltet, dass wir uns zunächst mit unseren eigenen Fehlern und Schwächen annehmen und lieben lernen. Erst dann können wir auch andere mit ihren Fehlern und Schwächen akzeptieren, ohne sie zu bekämpfen.«

Zwischen Christel Bohms, 52, und ihrer Tochter Vanessa Bohms, 29, hat es oft gekracht, in der Pubertät ging dann irgendwann nichts mehr. Vanessa klatte, log, schwänzte die Schule. Christel war überfordert, organisierte therapeutische Hilfe, eine Familientherapie und für sich selbst eine Psychotherapie. Und verstand im Laufe der Zeit, wie die Erfahrungen aus ihrer Kindheit die Beziehung zu ihrer Tochter prägen. Sie hatte sich als Kind oft

allein gefühlt, verlassen von Eltern, die mit ihren eigenen Sorgen beschäftigt waren. Hatte deshalb immer versucht, keinen Ärger zu machen, war das brave Mädchen. Vanessa war ganz anders, brach jede Regel, wehrte sich. »Erst als ich mich in der Therapie mit meiner Geschichte und der Frage: Was hat das alles mit mir zu tun? auseinandersetzte, verstand ich meine Tochter«, erzählt Christel. Sie erkannte, dass Vanessa die Rebellion lebt, die sie sich nie getraut hat. Sie begriff, dass sie Vanessa immer an ihr Leben anpassen wollte, obwohl sie selbst nicht mit sich zufrieden war. Sie erkannte, dass sie Vanessa nicht ändern kann, nur sich selbst – und dass sie sich viel zu lang verurteilt hat. »Durch diese neue Perspektive konnte ich mich endlich richtig auf sie einlassen. Das war für uns beide sehr heilend. Heute bin ich Vanessa dankbar dafür, dass sie mein Leben so aufgewirbelt hat. Sie hat mir gezeigt, dass wir die Welt nicht sehen, wie sie ist, sondern wie wir sind.«

Wer sich selbst versteht, kann den anderen besser verstehen. Kann ihn annehmen, auch wenn er anders ist. Ein wichtiger Aspekt für Nähe. Man könnte auch sagen: Wer loslässt, kann sich besser

»Irgendwann habe ich verstanden, warum meine Tochter so rebelliert« Christel, 52, (I.) und Vanessa Bohms, 29

Christel: »Zwischen Vanessa und mir hat es oft gekracht. Sie war schon immer sehr rebellisch, hat früh mit Rauchen, Kiffen und Alkohol angefangen, hat geklaut, gelogen, Schule geschwänzt. Ich kam nicht an sie ran, sie war so anders. Irgendwann haben wir eine Familientherapie gemacht, zusätzlich war ich bei einer Psychotherapeutin. Ich habe mich dort viel mit meiner Kindheit beschäftigt und gelernt, Vanessa mit anderen Augen zu sehen. Sie war mein zweites Kind von einem zweiten Mann, von dem ich schon vor ihrer Geburt getrennt war. Ich war allein-erziehend, musste viel arbeiten, hatte wenig Zeit für sie. Das hat sie verunsichert. Und mich hat es frustriert, weil ich doch so anders als meine Eltern sein wollte. Sie waren nie wirklich für mich da gewesen, mit eigenen Sorgen beschäftigt, ich war das brave unauffällige Mädchen, wollte keinen Ärger machen. Das habe ich wohl auch von meinen Kindern erwartet. Und Vanessa hat sich gewehrt. Ihre Rebellion war die Rebellion, die ich nie gelebt habe. Als ich das erkannt habe, konnte ich sie annehmen, wie sie ist. Mich viel intensiver auf sie einlassen. Wir haben darüber ehrlich gesprochen. Das war für uns beide sehr heilend.«

Vanessa: »Damals begriff ich, dass meine Mutter immer hinter mir steht und an mich glaubt. Ich fühle mich von ihr geliebt und angenommen, das schweißt uns trotz unserer Unterschiede zusammen.«



binden. »Loslassen in Beziehungen heißt: den anderen in seiner Andersartigkeit belassen und sich befreien von Besserwisseri, Erfolgserwartungen und Erziehungswünschen« schreibt die Psychotherapeutin Irmtraud Tarr in ihrem Buch »Loslassen – die Kunst, die vieles leichter macht«. Die Basis dafür sei Offenheit. »Eine Offenheit, die bereit ist, andere in ihrer Fremdheit zu erleben, sie nicht zu beherrschen, zu bevormunden oder zu vereinnahmen.« Und was gehört zu einer solchen Offenheit? Gute Kommunikation! Oder anders formuliert: Ein vertrautes Wir braucht ehrliche Worte.

Loslassen, um sich zu binden

Ralf Schenkmann, 53, ist Inhaber einer Baufirma, seine Frau Elke, 41, Yogalehrerin. Neuerdings bieten sie gemeinsam Paarseminare an. Weil sie anderen vermitteln wollen, was sie selbst erlebt haben: Dass man sich ganz öffnen muss, um als Paar glücklich zu sein. In ihrer Ehe gab es viele Krisen. Ralf war jahrelang chronischer Schmerzpatient, zog sich deshalb zurück. Elke fühlte sich abgewiesen und nicht geliebt, war bedürftig und fordernd. Die beiden stritten viel, mehrmals wollten sie sich trennen. Dass sie heute nicht geschieden sind, liegt vor allem an den Zwiegesprächen, die sie damals fast täglich geführt haben. »Sie waren der Lebensretter für unsere Beziehung«, sagt Elke. Die Methode hat der Psychoanalytiker Michael Lukas Moeller entwickelt. »Nur das Sicheinander-Mitteilen hält eine Beziehung am Leben und befähigt sie zur Entwicklung«, sagt er. Ein Zwiegespräch ist kein normales Gespräch, man redet nicht über das, was zu tun ist, sondern über das, was man fühlt. Es gibt keine Du-Botschaften, keine Vorwürfe. Jeder spricht in einer vorher festgelegten Redezeit, ohne dabei unterbrochen zu werden. Durch die intensive Nähe und Ehrlichkeit spürten Ralf und Elke wieder, wie verbunden sie tatsächlich miteinander waren und dass sie dieses Band gar nicht trennen können. Sie sind immer wieder erstaunt über diese Wendung. Vieles habe sich seitdem verändert. »Wir gehen wertschätzender miteinander um, sind dankbarer«, erzählt Elke.

Auch das Berufsleben, das viele von uns von morgens bis abends einspannt, ist von Beziehungen geprägt. Wie wohl wir uns dabei fühlen, hängt stark davon ab, wie gut wir uns mit unseren Kollegen verstehen. Das zeigt der AOK-Fehlzeiten-Report 2018, für den Beschäftigten die Frage gestellt wurde, was ihnen bei der Arbeit am wichtigsten sei. 97,9 Prozent der Befragten kreuzten die Antwort »eine gute Zusammenarbeit mit den Kollegen« an. Doch in diesem Miteinander geht es immer auch um Leistung, Anerkennung und Konkurrenz, hier braucht man andere Mittel, wenn es mal knirscht.

Als Wirtschaftsmediatorin kümmert sich Birgit Schumacher, 40, aus Köln hauptberuflich um Konflikte am Arbeitsplatz. »Es kann auf allen Ebenen krachen«, sagt sie. Sie hat es vor einigen Jahren

selbst erlebt. Damals war sie Projektmanagerin in einem mittelständischen Unternehmen und geriet mit einer Kollegin in Konflikt. Sie fühlte sich immer unwohler im Büro, sagte aber nichts, weil sie dachte, sie müsse das Problem alleine lösen. Erst nach einigen Monaten suchte sie das Gespräch mit ihrem Chef. Er schlug eine Mediation vor. Was dann geschah, beeindruckt Birgit bis heute: »Nach nur zwei Terminen mit der Mediatorin war das Thema geklärt! Hätte ich gehaut, wie viel Frust und Zeit man sich sparen kann!«

Mittlerweile hat sich Birgit zur Mediatorin ausbilden lassen und hilft anderen dabei, festgefahrene Situationen zu lösen. Immer wieder ist sie fasziniert davon, wie effektiv eine Mediation ist. »Es ist unglaublich hilfreich, wenn ein Konfliktgespräch von jemandem moderiert wird, der unbeteiligt, also allparteilich ist und einen kühlen Kopf bewahrt, wenn die Emotionen hochkochen.«

Kurze Pause. Schlusstrich. Rückblick. Die Frage war: Wie gelingt Nähe? Es gibt darauf nicht die eine Antwort. So komplex, wie unsere Beziehungen und ihre Konflikte sind, so vielschichtig sind auch die Möglichkeiten der Annäherung. Es geht um Selbstliebe und Reflexion. Ums Loslassen und Öffnen. Um ehrliche Gespräche und kühle Köpfe. Doch egal, welchen Weg wir einschlagen, um aufeinander zuzugehen, eines ist immer richtig: Es ist wichtig. Überlebenswichtig. ✘

»Beziehungen zu anderen halten uns am Leben. Ich sehe und werde gesehen. Ich schenke Beachtung und werde erwärmt«

Irmtraud Tarr,
Psychotherapeutin



Inspiration

Zum Thema gibt es jede Menge Literatur, diese Titel können wir empfehlen:

Hans-Otto Thomashoff:
»Das gelungene Ich. Die vier Säulen der Hirnforschung für ein erfülltes Leben«,
Ariston Verlag, 272 S., 19,99 Euro

Michael Tischinger:
»Selbstliebe. Weg der inneren Heilung«,
Herder Verlag, 208 S., 20 Euro

Irmtraud Tarr:
»Loslassen – die Kunst, die vieles leichter macht«,
Herder Verlag, 160 S., 8,99 Euro

Michael Lukas Moeller:
»Die Wahrheit beginnt zu zweit.
Das Paar im Gespräch«,
Rowohlt Verlag, 288 S., 9,99 Euro

Marshall B. Rosenberg:
»Gewaltfreie Kommunikation:
Eine Sprache des Lebens«, Junfermann Verlag,
224 S., 24 Euro

Elisabeth Reisch und Eberhard Bojanowski:
»Beziehungsglück. Die Kraft der Großzügigkeit«,
Klett-Cotta Verlag, 142 S., 15 Euro