

# 7 Wochen *8sam*

ERÖFFNET NEUE  
SPIELRÄUME

## LIEBES PAAR,

Heute erhalten Sie schon den 5. Brief, und vielleicht ist es Ihnen in den vergangenen Wochen ja gelungen, einander mit neuen Augen wahrzunehmen. Aber vielleicht merken Sie auch, wie sehr einen der Alltag mit seinen vielen Anforderungen dominieren kann und wie leicht dadurch Stress in der Beziehung entsteht. Diesen schwierigeren Situationen können Sie sich in dieser Woche bewusst zuwenden.

*Eigentlich war es eine ganz harmlose Frage: Hast du die Getränke noch nicht besorgt?*

*Der Mann hätte einfach „nein“ antworten können. Aber es platzte aus ihm heraus: „Immer soll ich für alles sorgen!“. Und auf die überraschte Reaktion seiner Frau – „man wird ja wohl noch fragen dürfen“ hielt er ihr einen langen Monolog, was er alles für die Familie tun würde und wie wenig sie das beachte – der Abend war gelaufen.*

Meist braucht es nur einen Auslöser, ein falsches Stichwort und wir geraten in das Fahrwasser von Anklage und Verteidigung. Am Ende fühlt sich jeder missverstanden – man rückt innerlich auseinander und es fällt immer schwe-

rer, Gefühle und Gedanken so mitzuteilen, dass der andere sie verstehen kann.

Ginge es auch anders?

Der Mann könnte seiner Frau erzählen, dass ihm gerade alles über den Kopf wächst: seine beruflichen Probleme, das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Da lösten ihre Erwartung einfach einen zusätzlichen Druck aus... Aber dazu müsste er das alles bei sich selbst erst wahrnehmen und sich dafür entscheiden, seine Frau daran teilhaben zu lassen. Vielleicht hätte sie dann verständnisvoll reagiert, oder ihm gesagt, dass sie auch stark unter Stress steht. Gemeinsam hätten sie überlegen können, ob sich daran etwas ändern ließe...

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, auf eine Situation zu reagieren. Und wie wir reagieren, hat einen großen Einfluss auf unsere Beziehung.

*Mechthild Alber*



Zwischen Reiz und Reaktion  
liegt ein Raum der Freiheit.

*nach Victor Frankl*

Wenn ein „Reiz“ auf mich einströmt, wenn mich etwas „reizt“, etwa eine Geste, ein Wort, eine bestimmte Situation, dann geschieht es leicht, dass ich „blind“ reagiere. Aber ich kann mir vor meiner Reaktion auch eine Atem-Pause gönnen, einen kurzen Moment, in dem ich mich und meinen Partner achtsam wahrnehme. Wenn ich so hinspüre und höre, eröffnet sich ein neuer Spielraum. Ich kann mich dann **bewusster** für eine Reaktion entscheiden.

Probieren Sie dies einmal aus. Gönnen Sie sich diesen Raum des Innehaltens. Entscheiden Sie bewusst, wie Sie reagieren.

## IMPULSE

### Sich selbst über die Schulter schauen

Versuchen Sie, sich einen Tag lang innerlich über die Schulter zu schauen: In welchen Situationen gerate ich in Stress? Gibt es bestimmte Reize, auf die ich besonders „gereizt“ reagiere. Gelingt es mir dann, kurz innezuhalten, durchzuatmen (Atem-Pause) und erst einmal wahrzunehmen, was ist. Tun sich dadurch neue Handlungsmöglichkeiten auf?

Erzählen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin davon.

### Agieren statt reagieren

Tun Sie sich erst etwas Gutes: eine kleine Massage, ein gemeinsamer Spaziergang, ein Gläschen Wein ...

Gehen Sie dann in Gedanken die vergangene(n) Woche(n) durch: Gab es eine Situation, in der Sie in eine ungute Stimmung oder in Streit geraten sind?

(Hinweis: Nehmen Sie etwas, das inzwischen erledigt ist.) Versuchen Sie, diese Situation innerlich noch einmal herzuholen: Was ging in Ihnen vor, welche Gefühle und Gedanken hatten Sie? Erzählen Sie einander davon. Dabei soll jeder die Möglichkeit haben, sein Erleben zu schildern, während der andere aufmerksam zuhört. Es geht nicht darum, wer Recht hat sondern besser zu verstehen, warum man selbst und der andere gerade so reagiert hat.

Vielleicht klappt es nicht auf Anhieb und Sie geraten wieder in alte Fahrwasser. Geben Sie trotzdem nicht auf. Eine Gesprächskultur\* braucht Pflege. Danken Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin dafür, dass er/sie sich ernsthaft bemüht hat. Sagen Sie, was Ihnen jetzt gut tun würde. (Ihr Partner/Ihre Partnerin kann darauf eingehen, muss es aber nicht!)

ein Kooperationsprojekt von

 ERZBISTUM KÖLN

 Bistum Limburg

 Erzdiözese  
Freiburg

 Diözese  
ROTTENBURG-  
STUTTGART