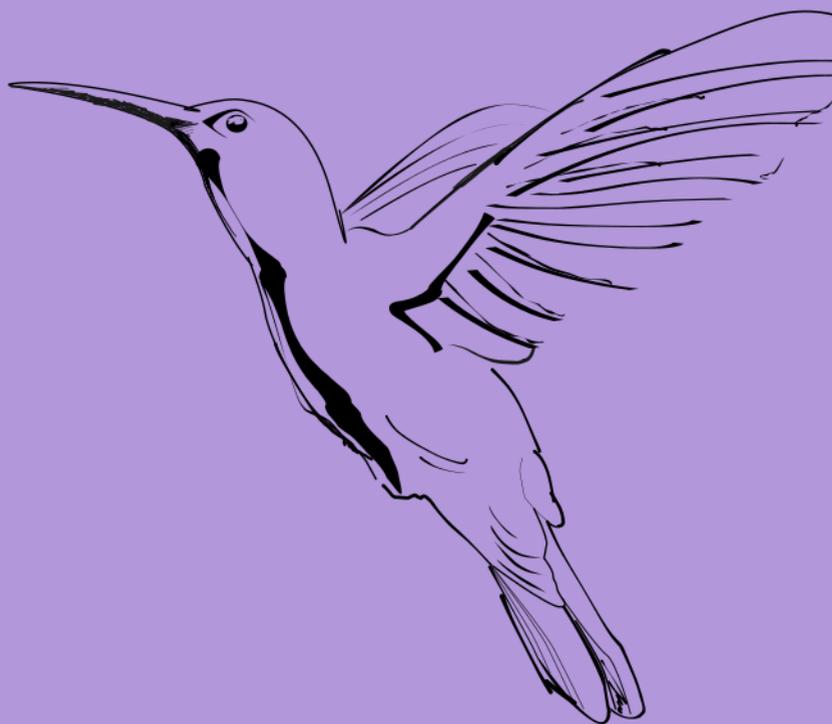


JESSICA WILKER

WIE MAN SICH IN BEZIEHUNGEN VON STRESS, FRUST UND SCHMERZ BEFREIT

Entspannter lieben




my
MONK

2019, Jessica Wilker (Verlag: mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

Inhalt

Vorwort: Zu viele Beziehungsratgeber

Kapitel 1: Einstieg – Ich gebe mir Mühe

Kapitel 2: Mich selbst achten – Selbstliebe üben

Kapitel 3: Ich blicke hin – Aufmerksamkeit üben

Kapitel 4: Was kann ich für Dich tun? – Streitigkeiten verhindern und Konflikte meistern

Kapitel 5: Wir reden zusammen – Kommunikation

Zum Schluss: Happy End

Vorwort: Zu viele Beziehungsratgeber?

Liebe Leserinnen und Leser,

die Auswahl von Büchern, die Beziehungen zu ihrem Thema gemacht haben, ist riesig. Vom „Ratgeber Sexualität“ zum „Wie finde ich meinen Traumpartner?“ über „Miteinander reden“ gibt es alles zu lesen. Wen wundert's? Lieben und geliebt werden ist für uns Menschen lebenswichtig. Beziehungen nehmen einen zentralen Platz in unserem Leben ein - Liebesbeziehungen insbesondere.

Unsere Partnerschaften bedeuten uns viel und sie halten uns auch ganz schön auf Trab. Mal heben sie uns in den siebten Himmel, versüßen und erleichtern uns den Alltag. Mal treiben sie uns an den Rand der Verzweiflung, rauben Energie und vergiften uns das tägliche Leben. So oder so lassen sie uns nicht kalt. Im Gegenteil!

Liebesbeziehungen sind brennlich, sie scheinen von Natur aus Zündstoffe zu enthalten. Zwei Liebende treffen aufeinander – und schon knistert es. Im Bett sprühen die Funken. Im Streit donnerwettert und blitzt es.

Entzündlich zu sein macht Beziehungen anfällig für Störungen. Meinungen knallen aufeinander, Gespräche laufen aus dem Ruder. Probleme bleiben stecken, drehen sich im Kreis. Das ist leider ganz normal. Keine Beziehung ist perfekt, jede bringt sowohl Harmonie wie auch Stress.

Vom Beziehungsstress kann ich selbst ein Lied singen. Wie oft habe ich mich in meinen eigenen Partnerschaften gegrämt – angefangen beim Schulschatz, bis zum Ehemann Nummer eins und Nummer zwei. Und wie oft klagten meine Freundinnen mir vor: „Jetzt hat er schon wieder...“ Oder: „Jetzt hat er immer noch nicht...“ Wie viele leidvolle Liebesgeschichten wurden mir als Therapeutin anvertraut.

Zu viele um nicht zu wissen, dass Beziehungen nervenaufreibend sein können. Von der Untreue zum ungespülten Geschirr – Probleme, Probleme! Ich habe sie, du hast sie, wir alle haben sie. Die Fülle von Hilfsangeboten und Ratgebern muss uns somit nicht erstaunen. Es ist verständlich, dass wir Unterstützung suchen. Ich selbst habe über die Jahre mindestens ein Dutzend Beziehungsratgeber konsultiert. Sie motivierten, mich zu bemühen, ließen mich frischen Mut fassen, vermittelten mir neue Sichtweisen und stärkten mir das Rückgrat bei meinen Versuchen, es anders zu machen, besser.

Meine Bemühungen zahlten sich aus, immer mehr Beziehungsstress fiel von mir ab. Diese Erfahrung festigte meine Überzeugung, dass viele Beziehungsprobleme vermeidbar sind. Die Mittel dazu haben wir in der Hand. Keine Hexerei ist nötig. Schon nur ein paar kleine Worte vermögen eine Lage sofort zu entspannen: „Es tut mir leid.“ „Danke.“ „Ich möchte dich verstehen.“ „Wie kann ich dir helfen?“

Reden, Zuhören, Mitfühlen sind wirksamste Mittel zum Stressabbau und uns allen zugänglich. Besitzt nicht jeder Mensch eine Zunge im Gaumen und ein Herz in der Brust? Und liegt es nicht in seiner Macht, wie er diese einsetzt?

Verweigern wir das Gespräch, baut sich die Spannung nicht ab. Verhärten wir das Herz, wird der Konflikt nicht lockerer. Hingegen kommt Freude auf,

wenn wir einander zuhören, wir unser Herz öffnen und Wohlwollen verbreiten. Viel oder wenig Stress – wir haben eine Wahl. Es kann tatsächlich gelingen, entspannter zu lieben. Mir ist es möglich, dir – uns allen ist es möglich.

Diese Zuversicht möchte ich dir, lieber Leser und liebe Leserin, hier weitergeben. Ich möchte dich dazu ermuntern, Selbstverantwortung zu übernehmen und dich um deine Beziehung zu kümmern – unabhängig davon, ob dein Partner oder deine Partnerin das auch tut. Dein eigener Einsatz wird sich so oder so lohnen, darauf kannst du zählen.

Wenn du dich darin übst, deine eigenen Muster zu erkennen und sie zu ändern; wenn du aufmerksam wirst auf deine Erwartungen und Reaktionen; wenn du deine Selbstliebe stärkst und dein Selbstvertrauen förderst, dann werden viele Probleme sich von selbst klären, sogar ganz von dir abfallen. Deine Nerven werden geschont, deine Lebensfreude erhöht sich und du kannst eine Unmenge Stress abwerfen.

Versuchst du hingegen deinen Partner oder deine Partnerin zu ändern, werden die Frustrationen nicht geringer. Weder anklagen, noch nörgeln und jammern, weder manipulieren, noch erpressen und drohen bringen Entspannung. Du verpuffst einzig deine Energie und vergiftest die Atmosphäre.

Bleibst du andererseits passiv und wartest darauf, dass dein Partner oder deine Partnerin den ersten Schritt tun, harrst du möglicherweise vergebens aus und nichts ändert sich. Wandlungen in einer Beziehung bedingen, dass man Probleme angeht, darum kommt niemand herum.

Der vorliegende Beziehungsratgeber möchte dich ermutigen, dein Augenmerk auf die Frage "Was kann ich tun?" zu richten. Er führt dich durch die grundsätzlichen Prinzipien erfolgreicher Beziehungsarbeit, und willst du dann im konkreten Beziehungsalltag zur Tat schreiten, offeriert er dir eine „Toolbox für Zweierkisten“. Darin sind praktische Übungen enthalten, wovon die meisten ohne Mithilfe des Partners oder der Partnerin durchführbar sind. Allesamt sind sie dazu geeignet, Knoten zu entwirren, Krusten aufzuweichen und Gestautes in Fluss zu bringen – und dir schlussendlich zu ermöglichen, entspannter zu lieben.

Jessica Wilker, 2019

Kapitel 1: Einstieg – Ich gebe mir Mühe

1. Stress hausgemacht



„Und dann lebten Sie glücklich bis ans Ende.“ Wirklich? Gibt es völlig entspannte und stets stressfreie Beziehungen? Sicher. Im Märchen beklagt sich keine Prinzessin darüber, dass der Prinz ihre Bedürfnisse nicht ernst nimmt. Und im Hollywoodfilm mit Happy End ärgert sich der glückliche Ehemann nie über die Nörgeleien seiner geliebten Frau. Wie schön! Wie schade jedoch, dass nur die Phantasiewelt so bezaubernd unkompliziert ist. Im richtigen Leben will es einfach nicht klappen, jeden Tag reibungslos und romantisch zu verbringen. Wer hat sich – Hand aufs Herz – noch nie über seinen Partner oder seine Partnerin geärgert? Wer wurde noch nie verletzt? Wer hat noch nie geklagt: “Ich werde nicht gehört. Ich kann mit ihm/ihr nicht reden. Ich brauche mehr Nähe. Ich brauche mehr Distanz. Ich komme zu kurz. Ich gebe zu viel.“ Viele von uns kennen die eine oder andere Klage nur zu gut. Ein reines Honiglecken sind Beziehungen nun mal nicht. Bedauerlicherweise müssen wir ab und zu bittere Pillen schlucken.

Wie wir die Pillendosis heruntersetzen können, ist das Thema des vorliegenden Buches und deshalb möchte ich den Einstieg gleich mit einer ermutigenden und motivierenden Aussage beginnen. Meine gute Botschaft lautet folgendermaßen: Eine große Anzahl von Problempillen wird von uns in Eigenproduktion fabriziert. Von Frustrationen zu Streit, von Enttäuschung zu Verletzungen – öfter als wir meinen ist unser Stress „hausgemacht“.

Probleme in Beziehungen werden zu mindestens fünfzig Prozent von uns selbst produziert.

Ich bin mir bewusst, dass diese Aussage auf den ersten Blick kaum wie eine frohe Kunde wirkt und ich nehme an, dass sie einige Leser und Leserinnen zerknirscht. Wer gewohnt ist, stets alle Fehler auf sich zu nehmen, fühlt sich wahrscheinlich angesprochen und in der Selbstkritik bestätigt. Doch Stopp! Selbsterfleischung ist nicht die von mir angepeilte Konsequenz. Ich propagiere das Gegenteil: Ich will die Chance betonen, die der selbstgemachte Stress uns bietet.

Probleme selbst zu verursachen gibt uns die Chance, mindestens die Hälfte allen Stresses zu verhindern.

Wer Probleme selbst kreiert, hat die Kontrolle über ihr Verschwinden ebenfalls in der Hand. Löst unser Verhalten Stress aus, kann unser Verhalten ihn wieder abstellen. Und das, nicht wahr, ist doch wirklich eine gute Botschaft! Lassen also wir jegliche Selbstvorwürfe gleich links liegen. Sie bringen uns hier nicht weiter, genauso wenig wie Schuldgefühle. Wir sind menschlich, Beziehungen sind herausfordernd, niemand ist perfekt. Sich selbst herunterzumachen verbessert die Lage nicht, ihr weit förderlicher hingegen ist die Konzentration auf Positives. Hausgemachter Stress schenkt uns die Chance zur Entspannung. Freuen wir uns über die Möglichkeit, die Stressdosis herunterzusetzen und signifikant zur Harmonie in unserer Partnerschaft beizutragen. Nutzen wir unseren Einfluss, statt uns zu tadeln.

II

Wie sich die Chance zur Entspannung ganz konkret manifestieren kann, möchte ich anhand eines alltäglichen Beispiels demonstrieren. Ich setze dazu ein durchschnittliches Paar, A und B, in Szene, so dass wir mitverfolgen können, was sich zwischen ihnen abspielt. Der Auftritt findet an einen ganz normalen Feierabend statt.

Feierabend.

A kommt nach Hause, ruft: „Hallo Schatz.“

„Schatz“ kommt die Treppe hinunter, sie küssen sich.

A hängt den Mantel auf, stöhnt: „Puh, heute war’s anstrengend. Ich brauche ein Bier und dann mal runterfahren.“

Während A in die Küche zum Kühlschrank läuft, plappert Schatz: „Ich hatte solch ein Theater mit dem Kleinen heute. Also stell dir vor, da hat er doch tatsächlich die Windeln... und dann habe ich ...“

A stellt zwei Gläser auf den Tisch, schenkt ein. Schatz spinnt die Windelgeschichte weiter. Das Bier säuselt im Glas, in A’s Bauch brodel’t. Die Frustration schäumt über bei A: „Nie hörst du mir zu. Immer dreht sich alles nur um dich.“

Türenknallen. Abgang von A.

Ein Mini-Drama auf der Bühne des Alltags, von uns auf ähnliche Weise millionenfach nachgespielt: Wir hören nicht, was unsere Lieben uns mitteilen. Wir respektieren die Bedürfnisse unseres Schatzes nicht. Wir fühlen uns übersehen. Wir grenzen uns nicht ab. Wir werfen mit Anklagen um uns. Wir lassen unserem Ärger freien Lauf.

Wie indessen könnte es aussehen, wenn wir uns anders verhalten und unsere Chance, das Drama zu verhindern, nutzen würden? Ich möchte dies ich wiederum an einem Beispiel demonstrieren – und zwar am genau gleichen. Gehen wir also nochmals zum Feierabend von A und B und werden wir Zeugen, wie es diesmal zum Happy End kommt.

Feierabend.

A kommt nach Hause, ruft: „Hallo Schatz.“

„Schatz“ kommt die Treppe hinunter, sie küssen sich.

A hängt den Mantel auf, stöhnt: „Puh, heute war’s anstrengend. Ich brauch ein Bier und dann mal runterfahren.“

Während A in die Küche zum Kühlschrank läuft, plappert Schatz: „Ich hatte solch ein Theater mit dem Kleinen heute. Also stell dir vor, da hat er doch tatsächlich die Windeln... und dann habe ich ...“

„Das tut mir leid zu hören,“ sagt A, stellt zwei Gläser auf den Tisch und legt den Arm um die Schulter von Schatz. „Aber ich bin im Moment auch gestresst und so musst du mich entschuldigen, wenn ich jetzt erst mal runterfahre, bevor ich mir deine Probleme anhöre.“

„Natürlich, entschuldige, ich habe dich überfallen mit meinem Zeug“ sagt Schatz. „Komm setz dich. Du siehst hundemüde aus.“

„Danke“, A lässt sich aufs Sofa fallen. „Ah, das tut gut.“

B setzt sich ebenfalls und in einträchtigem Schweigen trinkt das Paar ein Bier.

Happy End.

Türenknallen versus Harmonie – ein Vergleich der beiden Szenen macht offensichtlich, dass ein Verhalten Stress erzeugen und ein anderes Frieden bringen kann. Eine Analyse der Details lässt erkennen wieso:

Szene 1:

Verhalten: In der ersten Variante wählt A Vorwurf und Aggression, um der Frustration durch B's Plappermaul Ausdruck zu geben.

B wählt Ignorierung von A's Ruhebedürfnis, um das eigene Bedürfnis nach Kommunikation zu erfüllen.

Resultat: Beide Partner sind verletzt. Stimmung unter null, Entspannung ade.

Bilanz: Beide Partner tragen zur Entstehung der schlechten Stimmung bei.

Szene 2:

In der zweiten Variante gelingt dem Paar ein weit besseres Resultat.

Verhalten: A gibt sich Mühe, den Respekt gegenüber dem Mitteilungsbedürfnis von B zu bewahren und doch dem eigenen Bedürfnis nach Ruhe treu zu bleiben. A wählt Kommunikation und Mitgefühl.

B stellt das eigene Bedürfnis für den Moment zurück und respektiert das Ruhebedürfnis von A.

B wählt Mitgefühl und Selbstkontrolle.

Resultat: Beide Partner fühlen sich ernstgenommen. Friedliche und harmonische Stimmung. Stress ade.

Bilanz: Beide Partner tragen zur guten Stimmung bei.

Die Schlussfolgerung für unsere eigene Beziehung ist unmissverständlich: Es lohnt sich, die Chance zu ergreifen und unser Verhalten zu ändern. Nehmen wir unsere Einflussmöglichkeiten wahr, können wir knifflige Situationen auf liebevolle Art lösen. Wir müssen nicht streiten, friedliche Lösungen sind vorhanden. Liebe kann entspannt sein.

2. Was kann ich tun?

I

Um unsere Einflussmöglichkeiten wirklich auszunutzen, müssen wir im Umgang mit unserem Partner oder unserer Partnerin solche Verhaltensweisen an den Tag legen, die Stress vermindern. Das ist leichter

gesagt als getan. Uns allen sind Einstellungen eigen, die sich gegen Veränderungen sträuben. Wir haben eingefleischte Gewohnheiten und Beziehungsmuster, die beinahe automatisch ablaufen. Sich aus diesen zu lösen geht nicht von einem Tag auf den andern. Wir müssen uns darum bemühen, sie zu ändern.

Selbsterkenntnis vermag unsere Bemühungen zu unterstützen; die Reflexion darüber, welche unserer Verhaltensweisen zu Streit führt und welche Einstellungen verletzen. Das hilft uns, Alternativen zu finden und ermöglicht uns, den ersten Schritt in die richtige Richtung zu tun.

Welchen Kurs es einzuschlagen gilt, ist natürlich von Person zu Person verschieden, schließlich gibt es genauso viele Arten von Beziehungsknatsch, wie es Charaktere gibt. Wir alle haben unseren eigenen „Stil“: Vielleicht sind wir aufbrausend, oder eher zurückhaltend. Wir vergiften die Atmosphäre mit Vorwürfen und Anklagen; überfordern mit unrealistischen Ansprüchen; wir trotzen, klagen, verweigern ein Gespräch, kreieren eifersüchtige Machtkämpfe. Möglicherweise befrachten wir unsere Beziehungen durch Illusionen. Wir meinen zum Beispiel, gerade in der Liebe ließe sich ungetrübt und ewiges Glück erreichen. Oder wir machen die anderen für unser Glück zuständig; opfern uns gar auf, weil wir glauben, nicht liebenswert zu sein.

So oder so, egal welchen Stil wir verfolgen, zahlt es sich aus, dem eigenen Beziehungsverhalten bewusst zu werden. Selbsterkenntnis ist einer Partnerschaft immer förderlich.

Selbsterkenntnis gewinnen wir durch die Frage: „Was ist mein Anteil am Problem? Wo erzeuge ich Stress?“ Um uns zu ändern sind diese Fragen

unumgänglich. Die Antwort auf sie zu finden ist jedoch nicht immer leicht. Manche unserer Tendenzen sind augenscheinlich, andere wiederum unfassbar und schwer zugänglich. Meist entspringen genau diese unserer Vergangenheit. Vergessen wir nicht: Wir treten keine Partnerschaft als unbeschriebenes Blatt an. Im Gegenteil. Schon auf Seite eins unserer Beziehungsgeschichte geht's los: „Es war einmal ein Kind, und das hatte Mutter und Vater.“

Wir wissen, wie die meisten Geschichten weitergehen, nicht wahr, wir kennen es ja aus eigener Erfahrung. Viele von uns mussten als Kinder Unerfreuliches einstecken. Wir wurden überbehütet oder vernachlässigt, übersehen oder überfordert. Wir wurden mit Erwartungen befrachtet oder abgewertet, alleine gelassen oder manipuliert. Was wir in unserer ersten „Liebesbeziehung“ mit Mutter und Vater erleben, prägt unser Beziehungsverhalten. Ungebeten mischen sich die eingefleischten Kindheitsmuster in unsere heutige Liebesbeziehung ein. Immer wieder begegnen wir demselben Szenario. Wir lieben Männer oder Frauen, die Vater oder Mutter spiegeln, die uns nicht ernst nehmen, die uns betrügen, sich nicht binden wollen, uns unterdrücken oder zu viel von uns wollen.

Es ist beinahe unvermeidbar, das Klima, das in unserer Familie herrschte, nicht zu wiederholen. Wie wir aufwuchsen, prägt unser heutiges Verhalten – vielleicht gehen wir Konflikten aus dem Weg, oder wir werden sehr schnell laut, wir reden nie über Probleme, wir setzen uns nicht durch, wir halten uns für nicht liebenswert. Die vererbten Glaubenssätze lassen uns zu fordernd sein, oder zu nachgiebig. Die einen erwarten zu viel, die anderen zu wenig.

Die Varianten sind unzählig, doch wie unser Beziehungsverhalten auch aussieht und durch was es geprägt wurde – werden wir ihm bewusst, haben wir die Chance auf Veränderung.

II

Im Verlauf dieses Buches werden immer wieder konkrete Hilfestellungen zur Veränderung von bestimmten Mustern angeboten. Zum Einstieg jedoch präsentiere ich eine grundsätzlich nützliche Verhaltensstrategie, die in jeder Lage zu Erfolg führt. Die Methode ist unkompliziert und stets anwendbar. Sie besteht ganz einfach darin, uns Mühe zu geben und zu tun, was in unserer Macht steht. Das alleine wird die Beziehungslage verbessern und uns selbst stärken. Garantiert. So nenne ich sie denn auch das „Erfolgsrezept zum Stressabbau.“

Erfolgsrezept:

Man nehme die Absicht, sich für das Wohl der Beziehung einzusetzen und mischt diese mit dem Versuch, so geschickt wie möglich mit der problematischen Situation umzugehen.

So simpel dieses Rezept auch tönt, es vermag tatsächlich zum Erfolg führen. Unsere Bereitschaft, uns einzusetzen, erzeugt unweigerlich eine vorteilhafte Wirkung. Wir müssen nicht perfekt sein, wir müssen uns einzig Mühe geben. Gute Absichten tragen immer versöhnliche und heilende Kräfte in sich. Auf das können wir uns verlassen.

Die konkrete Umsetzung des Erfolgsrezeptes im Alltag ist so schlicht wie das Rezept selber: Wir stellen uns eine Frage. Und zwar wollen wir wissen: „Was

kann ich tun, um die Lage zu entspannen? Was kann ich anders machen, um Stress zu verhindern?“

"Was kann ich tun?"

Eine kleine Frage nur, aber eine mit großer Wirkungskraft. Frage ich mich, was ich tun kann, nehme ich die Zügel in die Hand. Statt mich darauf zu konzentrieren, was mein Partner oder meine Partnerin „falsch“ macht, statt zu klagen und anzuklagen, statt mir alles bieten zu lassen, werde ich aktiv und selbstverantwortlich.

Zudem lässt mich die Frage, was ich anders machen könnte, innehalten, bevor ich reagiere. Dieser achtsame Moment hilft mir die Bremse zu ziehen, zu verhindern, dass ich meine Worte und Taten bereuen muss, oder dass ich mir selbst ins Fleisch schneide. Frage ich mich, was ich tun kann, um Entspannung zu bewirken, werfe ich bestimmt kein Öl aufs Feuer, noch streue ich Salz in die Wunde. Damit vermindere ich Irritationen und ermögliche eine Beruhigung.

Die schlichte Frage vermag uns tatsächlich einen Weg aus dem Stress zu offenbaren. Schritt für Schritt führt sie uns aus der frustrierten und verletzten Hilflosigkeit zu Stärke, Toleranz und Heilung. Uns bei Konflikten selbst an die Hand zu nehmen ist das erfolgversprechendste Mittel zur Erreichung einer respektvollen, ehrlichen und klaren Lösung bei Beziehungsproblemen.

Wie oft aber, ehrlich gesagt, tun wir genau das Gegenteil? „Du bist schuld,“ sagen wir und bemühen uns unsere Partner zu ändern, sie zu erziehen, gar zu zwingen oder zu manipulieren. Solches Bestreben ist vergebens und bewirkt Unschönes. Der Versuch, den eigenen Willen durchzusetzen und ändern die eigene Sichtweise aufzuzwingen, bringt keine Harmonie. An unseren

Liebsten rumzunörgeln und auf ihren Schwächen rumzuhacken ist zum Stressabbau überhaupt nicht geeignet.

Die weit bessere Strategie ist eine Änderung und Neuorientierung der eigenen Haltung. Wenn wir anders denken und handeln, ändert sich unsere Wirkung auf die Welt. Tun wir es mit der Absicht, das Heilsame zu kultivieren und das Unschöne zu lassen, dann vermag unser Verhalten Freude und Frieden zu bringen.

- ENDE DER LESEPROBE -