



Daniela Suter, Sonnental.



Wenn es in einer Beziehung kalt geworden ist, kann eine Paarberatung helfen.



Es gibt viel Literatur zur Paarbeziehung.



Hilfsmittel in der Paarberatung.

Die Sprache der Liebe lernen und üben

Daniela Suter, Sonnental, ist Fachfrau für Kommunikation. In ihrer Beratertätigkeit begleitet sie Paare und Familien, bietet Mediationen an, leitet Seminare und Workshops. Wenn Paare zu ihr kommen, weil sie sprachlos geworden sind und in ihrer Beziehung anstehen, führt sie sie auf eine andere Ebene und zu einer neuen Sprache.

Text & Fotos > CECILIA HESS-LOMBRISER

Kommunikation ist komplex. Das, was der Absender sagt und meint, kommt beim Empfänger unter Umständen anders an. Eines stellt Daniela Suter immer wieder fest. «Wenn Konflikte entstehen, läuft es immer von der Sachebene auf die Beziehungsebene.» Das ursprüngliche Thema, der Sachverhalt, wird plötzlich auf der Beziehungsseite ausgetragen. Dort kommt es darauf an, was die beiden Partner voneinander halten, wie sie zueinander stehen oder welche Wertschätzung sie einander entgegenbringen. «Ich zeige den Paaren auf, dass sie sich zuerst selbst mitteilen; formulieren, was sie denken, was sie fühlen, was ihnen durch den Kopf geht und dann Wünsche und Bitten äussern», erklärt die Fachfrau. Das sind dann die Ebenen der Selbstmitteilung und des Appells. Das Modell ist von Friedemann Schulz von Thun. Es ist bekannt als «Vier-Ohren-Modell» oder als «Nachrichtenquadrat».

Konstruktiv streiten

Für Daniela Suter ist es entscheidend, dass sich die Menschen selber kennen lernen, dass sie ihre Gefühle und Regungen wahrnehmen, diese ausdrücken und formulieren können. Letztlich gehe es darum, sich selber anzunehmen und zu lieben, sich einen Wert zu geben. «Wie viele Menschen rennen etwas hinterher und erwarten von anderen Menschen, dass sie ihre Bedürfnisse stillen. Jeder muss seine Bedürfnisse in erster Linie selber stillen», sagt sie. Gefährlich in der Kommunikation seien schlechte Streitmuster: Destruktive Kritik wie «du machst das ja sowieso nie» oder verächtliche, den Partner abwertende Bemerkungen wie «aha plötzlich interessierst du dich für andere Leute». «Wer konstruktiv streitet sagt, was ihm nicht passt, ohne zu verletzen, zu vernichten oder zu demütigen. Das braucht die Fähigkeit, bei sich selber zu bleiben und dem anderen das Gefühl der Wertschätzung zu geben.» Die Art der Sprache und die Wortwahl sind dabei wichtig. Ich-Botschaften tragen eher zu einer Lösung bei als Du-Botschaften, die schnell zu Beschuldigungen führen können. Ein «und» statt ein «aber» kann bereits zu einer wertschätzenden

Haltung beitragen. Auch hier gilt es, die Wahrnehmung zu schärfen und den eigenen Ausdrucksdruck und die eigene Sprache zu reflektieren.

> Solange die Frau bereit ist, an der Beziehung zu arbeiten, besteht eine Chance.

Gefühle wahrnehmen

Wenn ein Paar bei Daniela Suter Hilfe holt, dann will sie alles auf den Tisch gelegt haben. Es gibt eine Art Auslegeordnung, die wichtigsten Themen werden von beiden Partnern benannt und dann wird ein Konflikt um das andere abgearbeitet. «Meistens haben die Konflikte das gleiche Muster und sie erledigen sich von selbst», verdeutlicht die Paarberaterin und Mediatorin das Vorgehen. Lösungs- und ressourcenorientiert geht sie in ihrer Arbeit vor. Sie will das Gute im Menschen berühren, Fähigkeiten und die Kreativität wecken. Sie glaubt daran, dass die Menschen die Lösung für ihr Problem in sich tragen. «Die Verantwortung bleibt immer beim Paar.» Wenn ein Paar überhaupt nicht mehr miteinander reden könne, sei die Beziehung zu Ende, meint sie nüchtern. Sie spricht auch das Verhalten an, das oft Frauen haben. «Auch wenn man harmoniebedürftig ist, sollte man das ansprechen, was man bei sich an Gefühlen wahrnimmt – und zwar bereits beim ersten Mal», rät sie. Wenn der Respekt für den anderen vorhanden sei, könne man auch das ansprechen, was einem an der Situation störe und welche Veränderungen man wünsche. Die Botschaft sollte so sein, dass sie der andere annehmen könne. «Ich schaue bei mir, was an Bedürfnissen und Gefühlen ist und formuliere von da aus», zeigt Daniela Suter den Weg auf. Das könne beispielsweise eine Aussage wie «es macht mir Angst, dieses Thema anzusprechen» sein. Bei der Begleitung erwartet sie von den Klienten, dass sie arbeiten. Sie übt mit ihnen zu kommunizieren, holt Gutes heraus, verdoppelt und vermehrt es mit ihren gelernten Methoden

Mit sich selber in Kontakt sein

Wenn die Sprache nicht gepflegt wird, kann sie verkümmern. Genau das Gleiche kann mit der Beziehung und mit der Liebe passieren. Bei mangelnder Pflege verkümmern sie. Am Ende stehen möglicherweise Schmerz, Verzweiflung, Wut und Trennung. Das muss nicht sein. Sich selber kennen, wissen, was man braucht, egal in welcher Beziehung, sind gute Voraussetzungen, um die Sprache der Liebe zu pflegen. «Nicht andere müssen mir meine Bedürfnisse stillen, sondern ich gebe mir selber, was ich brauche. Dazu muss ich mir bewusst sein, was mir fehlt und dann können Schritte folgen. Als Erwachsener übernehme ich die Verantwortung für mich selber und meine Bedürfnisse», macht die Fachfrau nochmals bewusst. Dabei gelte es, die Verschiedenheiten zu akzeptieren. Vergeben und Verzeihen gehöre dazu. «Viele Menschen lieben sich selber nicht und erwarten von anderen, dass sie sie lieben. Solange jedoch ein Problem bei sich selber nicht gelöst ist, kommt das Problem wieder.» Und noch einen interessanten Aspekt nennt Daniela Suter: «Solange die Frau bereit ist, an der Beziehung zu arbeiten, besteht eine Chance.»

Aufmerksamkeiten im Alltag

Die Chance ergreifen kann bedeuten, den Partner, die Partnerin, im Alltag zu überraschen. Daniela Suter regt an, sich zu überlegen, welche Träume man mit dem Partner verwirklichen möchte. Der gemeinsamen Beziehung sollte grosse Beachtung geschenkt werden. Die gemeinsame Zeit sei eine notwendige Grundlage, sich wechselseitig emotional öffnen zu können, Intimität und Sexualität zu leben, und Voraussetzung für ein intaktes Wir-Gefühl als Paar. In einer Beziehung spiele die Kommunikation auf allen Ebenen. Es brauche nicht immer die verbale Sprache. Körper, Geist und Seele seien daran beteiligt. Kleine Aufmerksamkeiten im Alltag seien Ausdruck der Sprache der Liebe.

www.paarberatung.sg <