

Paarseminar

Thema: „Gefühle wahrnehmen, zulassen, äußern!“

Referent: **Thomas Cramer**, Sozialtherapeut, Kliniken Wied

15. bis 17. Juli 2016 im Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,

wieder einmal haben wir uns an einem Freitagnachmittag zu diesem, für mich sehr spannenden Thema getroffen.

Wobei ich ein **Paarseminar** ohnehin spannend finde!

Weil:

- Wie reagiert mein Partner, wenn ich sage, was ich wirklich denke, was ich fühle?
- Wenn ich wage, Dinge zu äußern, die ich sonst nie ausgesprochen habe?
- Wie weit reicht unser Vertrauen, um auch unangenehme Dinge zu äußern oder zu hören?
- Wie ehrlich sind wir während eines Seminars miteinander?
- Wie reagiere ich, falls mein Partner etwas sagt, das mich überrascht, kränkt oder enttäuscht?
- Was macht das mit uns?



Hmmm....



Aber zuerst, nachdem wir unsere wirklich schönen Zimmer bezogen hatten, entspannten wir uns erst mal mit einem Kännchen und der unvermeidlichen Zigarette.

Um 19 Uhr, nach einem sehr leckeren Abendessen, begann der offizielle Teil des ersten Abends.

Thomas Cramer stellte sich vor, umriss sein Arbeitsgebiet in der analytischen Gruppentherapie, Suchthilfe und vieles mehr. Schon dabei wirkte er auf mich in seiner ruhigen, verständnisvollen Art sehr kompetent und sympathisch.

Er „gestand“ uns, kein Konzept mitgebracht zu haben, sondern dass wir unsere Ziele benennen sollten!!

Schwierig.. dachte ich! Doch dann wurde unser Clipboard rasch voll.

Da ging es um:

- Wie kann ich meine Gefühle äußern, ohne dass mein Gegenüber beleidigt ist?
- Wie kann bei völlig unterschiedlichen Auffassungen eine Einigung erzielt werden?
- Wie kann ich, wenn ich mich angegriffen fühle, wieder in Fluss kommen?
- Wie kann ich Gefühle mitteilen? Wie kann ich mich selbst erleben?
- Wie kann ich konstruktiv Grenzen setzen?
- Wann belaste ich meinen Partner mit Gefühlen und wann nicht?
- Wie kann ich etwas ansprechen, wie kommt es an?
- Kann ich Empathie lernen?
- Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen um, wie bekomme ich Hilfe und wie grenze ich mich ab?
- „Sei stark!!“ Wie kann ich mit dieser Lebenseinstellung Gefühle äußern?

Ich war erstaunt, wie viel wir zusammen getragen haben und wie offen wir zueinander waren!

Ein gelungener Start in ein tolles Seminar!

Zum Ausklang des Abends setzten wir uns in einer Eisdiele zusammen und waren

gespannt, was uns der nächste Tag bringen würde.

Am Samstag, natürlich nach einem ausgiebigen Frühstück, trafen wir uns um 9 Uhr im Gruppenraum und begannen mit der Frage:

Wie fühlt ihr euch?

Da wurden folgende Gefühle benannt:

neugierig, leer, erleichtert, unruhig, müde, wohl, zufrieden, freudig, erst mal einfühlen, gespannt, freudig angespannt!

Damit waren wir beim Thema Emotionen! Wir erleben sie rund um die Uhr, tagein, tagaus. Mal sind sie stärker ausgeprägt, mal weniger, aber emotionsfreie Zustände gibt es nicht. Emotionen äußern sich auf vier Ebenen:

- Als ein Gefühl, das wir bei einer Emotion erleben,
- Als Verhalten, z.B. in der Mimik, der Gestik, der Körperhaltung oder Körperbewegung,
- Als körperliche Veränderung, z.B. Herzrasen, Schweißausbrüche, Muskelverspannungen
- Und als Kognition, z.B. durch die Erwartung, dass etwas Schlimmes passieren könnte.

Es gibt sieben Grundgefühle:

- Angst
- Wut
- Traurigkeit
- Ekel
- Überraschung
- Abwertung
- Freude

Die vier Ebenen der Emotionen lassen sich anhand eines kleinen Beispiels veranschaulichen:

Ich sehe einen großen, zähnefletschenden Hund und verspüre Angst (Gefühl) und weiche mit erschrockenem Gesichtsausdruck zurück (Verhalten). Mein Puls beginnt zu rasen und mir steht Schweiß auf der Stirn (körperliche Veränderung). Und ein Gedanke beherrscht mich (Kognition): „Was mache ich nur, wenn er mich beißt?“

Nachdem wir eifrig über Gefühle diskutiert hatten, setzten wir Frauen uns in einen Kreis, die Männer standen hinter uns. Dann sollten wir Frauen uns erzählen, was uns an unseren Männern am besten gefällt, danach setzten sich die Männer in den Kreis mit demselben Thema.



Anfangs war das für einige von uns schwierig, aber nach kurzer Zeit sagten und hörten wir ganz viel Positives!

Tat gut!

Dann wurde es etwas ernster. Wir sollten erzählen, was uns in unserer Partnerschaft stört!

Einiges hat mich ziemlich betroffen gemacht!

Erzählte doch ein Gruppenmitglied, dass sie abends, wenn sie nach Hause komme, das Bedürfnis habe, mit ihrem Partner zu reden, er aber immer abblockt, weil er zu dieser Uhrzeit keine Lust habe zu reden. Was ihr wiederum das Gefühl gab, nicht willkommen zu sein und der Gedanke entstand: „Wozu braucht er mich überhaupt?“

Oder aber die verletzten Gefühle eines anderen Gruppenmitglieds, der mit seiner Frau sprechen wollte, weil es ihm gerade nicht so gut ging und er von ihr Hilfe erwartete, um dann zu hören: „Ich bin doch nicht für dein Befinden verantwortlich!“

Klingt hart, aber durchaus verständlich, wenn man sich die Hintergründe betrachtet.

Unsere Co-abhängigen Partner haben mit ganz viel Mühe lernen müssen, dass sie nicht für ihre abhängigen Familienmitglieder verantwortlich sind. Sie mussten sich solch einen Schutz mühsam erarbeiten!

Und das erste Beispiel zeigt deutlich, wie unterschiedlich die Bedürfnisse und die Erwartungen sind. Sie möchte nur ihre Tageserlebnisse mitteilen, er aber befürchtet, Probleme lösen zu müssen und dazu war er zu müde.

Es war also in beiden Fällen ein Kommunikationsproblem. Ein großes Thema!

Schnell fanden wir heraus, dass es dabei einige Regeln zu beachten gilt, z.B.:

- Abends keine tiefgreifenden Probleme ansprechen! Wir können danach nicht abschalten und an Schlaf ist nicht zu denken.
- Keine Sticheleien ins Gespräch bringen
- Der Satz: „Da ist nichts!“ geht gar nicht!
- Völlig utopische Erwartungen an ein Gespräch.
- Du bist.....!
- Auf den Partner herabschauen, ihn seine Unterlegenheit spüren lassen.

Eigentlich logisch, wenn wir drüber nachdenken, oder?

Richtig kompliziert machen es aber die vier Ebenen der Kommunikation:

- Sachebene
- Beziehungsebene
- Selbstoffenbarungsebene
- Appellebene

Damit beendeten wir die äußerst lebhafteste Vormittagsrunde und nahmen ein super Mittagessen zu uns. Danach erholten wir uns bis zur Nachmittagsrunde um 14 Uhr.

Auf lustige Weise erklärte uns Thomas weitere Fehler bei der Kommunikation. Das

„Girokonto“, auf dem manche Menschen tausende Dinge gespeichert haben und bei jedem Gespräch sofort abrufen können! Da werden Dinge erwähnt, die der Partner irgendwann mal falsch gemacht hat, die nicht schön waren und längst der Vergangenheit angehören und jede sinnvolle Kommunikation zum Scheitern verurteilen.

Störungen und Konflikte kommen auch zustande, wenn Sender und Empfänger die vier Ebenen unterschiedlich deuten und gewichten!

Das führt zu Missverständnissen und in der Folge zu Konflikten. Dies machte uns Thomas an dem bekannten Beispiel mit dem Paar vor der Ampel nochmal deutlich.

Die Frau sitzt am Steuer und der Mann sagt: „Du, die Ampel ist grün!“ Die Frau antwortet: „Fährst du oder fahre ich?“ Die Äußerung kann in dieser Situation auf den vier Ebenen folgendermaßen verstanden werden: als Hinweis auf die Ampel, die gerade auf Grün geschaltet hat (Sachebene); als Aufforderung, loszufahren (Appellebene); als Absicht des Beifahrers, der Frau am Steuer zu helfen, oder auch als Demonstration der Überlegenheit des Beifahrers über die Frau (Beziehungsebene); als Hinweis darauf, dass der Beifahrer es eilig hat und ungeduldig ist (Selbstoffenbarung). So kann der Beifahrer das Gewicht der Nachricht auf den Appell gelegt haben. Die Fahrerin könnte diese Aussage dagegen als Herabsetzung oder Bevormundung auffassen.

Nachdem uns das nochmal verdeutlicht wurde, bildeten wir kleine Gruppen, in denen wir erarbeiten sollten, wie wir in Zukunft unseren Partnern Gefühle zeigen und kommunizieren.

Dabei wurde klar, wie wichtig der offene Umgang miteinander ist. Oft ist es leichter, wenn wir uns feste Termine für Gespräche festlegen und diese dann auch einhalten, ohne Rücksicht auf die Gefühle oder die Unlust des Partners.

Wir erkannten, dass das Bewegen auf einer Ebene die größte Herausforderung ist (Gefühlsebene).

Auch die Bewertung einer Situation spielt eine große Rolle. Thomas machte uns dies an einem Beispiel klar: Ich befinde mich in einem Kreisverkehr, jemand fährt hinein, schneidet mich, nimmt mir die Vorfahrt! Ich kann gerade noch bremsen!

Jetzt kann ich natürlich eine Riesennummer daraus machen, mich ärgern, er habe das mit Absicht gemacht! Oder ich belasse es dabei und denke: „Ist ja nichts passiert!“

Ist doch viel einfacher, die Sache einfach auf sich beruhen zu lassen, weil eben nichts passiert ist, oder? Aufregung in so einem Fall verursacht nur unnötigen Stress und niemandem ist damit gedient.

Stress machen aber auch folgende Gedanken, die uns teilweise sogar anezogen wurden und schädlich für uns sind:

- Sei stark
- Sei perfekt
- Sei beliebt
- Sei auf der Hut
- Ich kann nicht

Kann jemand, der immer stark sein muss Gefühle äußern?

Können wir in allem immer und überall perfekt sein? Müssen wir das überhaupt sein? Überall beliebt sein kann ich doch nur, wenn mir anerzogen wurde, immer hilfsbereit zu sein, keine Kritik zu äußern, wenn ich nie gelernt habe, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu haben und auch mitzuteilen! Ist das gesund?

Immer auf der Hut zu sein, bedeutet, allem und jedem gegenüber misstrauisch zu sein! Warum denn?

Und „ich kann nicht“ bremst uns doch völlig aus! Auf einen Versuch kommt es an!

Leuchtet ein, oder?

Nun bearbeiteten wir die noch offenen Fragen von unserem Clipboard, z.B.:

- Wie kann ich wieder in Fluss kommen, wenn ich mich angegriffen fühle: Ohne den Anderen zu vernichten?

Wir kamen zu nachstehenden Lösungen:

- Ist der Vorwurf gerechtfertigt?
- Erst mal durchatmen!
- Evtl. durch ein Lob besänftigen, ablenken.
- Klare Grenzen setzen
- Nachfragen, mitteilen wie sehr wir getroffen sind
- „Rote Karte“ zeigen
- Erst mal raus aus der Situation, überdenken oder überschlafen

Danach rauchten unsere Köpfe und es wurde Zeit fürs Abendessen.

Im Anschluss trafen wir uns dann wieder in unserer bewährten Eisdiele, genossen unser Eis, diskutierten noch ein bisschen und gingen rundum zufrieden schlafen.

Am Sonntagmorgen, pünktlich um 9 Uhr, trafen wir uns gut erholt zur Abschlussrunde.

Da war noch eine Frage ungeklärt:

■ „Wozu brauchst du mich überhaupt, wenn du mir nie zuhörst?“
oder anders formuliert: Wozu braucht mein Partner mich? Wie stelle ich mir eine Partnerschaft vor?

Ganz wichtig hierbei waren uns:

- Gemeinsamkeiten
- Freiräume
- Vertrauen
- Auch mal gemeinsam schweigen können
- Aufmerksamkeit, klare Absprachen, auch sagen, wenn es im Moment zu viel wird!
- Gespräche, Gespräche..
- Respekt, gegenseitige Achtung, Wertschätzung

UND NIEMALS Schweigen als Waffe nutzen!!

Damit kamen wir zum Schluss dieses Seminars.

Wir bedanken und bei unserem großartigen Referenten Thomas Cramer, der so viel Verständnis für uns hatte und uns zu diesem komplexen Thema so viel Anregungen und Lösungswege gezeigt hat.

Bei einem Blick in unsere Abschlussrunde sah man nur lächelnde Gesichter, die in krassem Gegensatz zum Beginn unseres Treffens standen!

Wir haben ganz viele Anstöße für unsere Beziehungen erhalten und ich denke, wir alle sind sensibler für unsere Partnerschaft geworden.

Vieles wurde bewusster! Viele kleine und größere Probleme konnten in diesem Kreis (zum ersten Mal!) besprochen werden, die für den einen oder anderen Partner völlig überraschend waren. Es kamen Themen zur Sprache, die zu Hause sicher zu Streit geführt hätten; in dieser Runde jedoch in Ruhe geklärt werden konnten.

Was wir auch gelernt haben ist: Sprechen..., sprechen..., sprechen..!

Zum Schluss möchte ich unbedingt noch sagen: „Wir waren eine supertolle Gruppe!“

Denn Eigenlob stinkt nicht! (Immer)

Susanne Bunsch

Gruppe Karlsruhe 2