



Überflutung

- Wenn dem Paar das Wasser bis zum Halse steht

In fast jedem unserer Zwiegesprächs-Seminare gibt es ein Paar mit folgenden Auffälligkeiten:

Sie scheint völlig aufgebracht, emotional auf Hochtouren, vielredend. Er wirkt passiv, abwehrend, abwartend, ebenfalls erschöpft. Die Haltung des Paares ist voneinander abgewandt, sie haben kaum Blickkontakt und schauen gerne auf den Boden.

Die Welt der Reizüberflutung macht offensichtlich vor der Haustür der Paare keinen Halt. Emotionale Überflutung ist nach John M. Gottman gekennzeichnet durch endlos, hitzige Diskussionen, die kräftezehrend und stressig sind. Negative Kritik und Verachtung herrschen vor. Überflutete Menschen können nicht mehr klar denken und nehmen die Wirklichkeit verzerrt wahr. Als Paar versinken sie dabei in unkontrollierbare Gefühle. Oftmals führt es dann zur emotionalen Entgleisung: Jeder der Partner möchte nur eines: dass es irgendwie aufhört! Um sich zu schützen, weichen die Partner einander aus, was Isolation und Distanz zur Folge hat. Die körperlichen Empfindungen ähneln einer Panikattacke: Engegefühl, körperliche Unruhe und Fluchtimpuls. Nichts geht mehr. Es handelt sich also um ein Burnout in der Partnerschaft. Die emotionale Entgleisung kann einseitig, aber auch wechselseitig sein. Gottman geht so weit, dass er sagt: „Emotionale Überflutung in der Partnerschaft ist ein sicheres Indiz für das Scheitern der Partnerschaft!“

Will man diese Situation beenden, steht an erster Stelle die Beruhigung. Schließlich hat das Paar Kompetenzen zu erwerben, die wir aus der emotionalen Intelligenz kennen: Achtsamkeit, Selbstregulierung, Selbstwahrnehmung, Selbstführung und Empathie.

Schwimmen in unterschiedlichen Elementen

Männer und Frauen entwickeln unterschiedliche Strategien,

um sich zu beruhigen. Während die Männer eher „implodieren“, „explodieren“ Frauen häufiger. Männer beruhigen sich, wenn sie sich zurückziehen, ihr Puls geht dann messbar zurück, belegt Gottman. Wenn Männer aber „mauern“, geht zeitgleich der Puls der Frauen schlagartig in die Höhe, als würde ein Notstand ausbrechen. Frauen hingegen beruhigen sich, wenn sie über Probleme reden. Daniel Goleman, US amerikanischer Psychologe, nennt das Phänomen „limbischen Tango“. Beide Geschlechter suchen in gegensätzlichen Zügen Erleichterung, sodass sie sich in einer ständigen „no-win“-Situation befinden. Folglich muss man Männern und Frauen unterschiedliche Empfehlungen für den Umgang mit Emotionen geben. Männer sollten dem Konflikt nicht ausweichen und ihn nicht gleichbedeutend mit einem Angriff auf die Person werten. Frauen dagegen müssen gezielt darauf achten, ihren Mann nicht zu attackieren.

Was aber können Zwiegespräche leisten, um die Überflutung zu besänftigen?

Hohe Wellen vermeiden

Wenn ein Gespräch mit Kritik und verachtenden Elementen beginnt („grober Auftakt“ nennt das John M. Gottman), verbreitet es todsicher die negative Stimmung und führt zu den oben beschriebenen Folgen. In unserem Seminar wählen wir als Einstieg bewusst immer einen sanften Auftakt. Ereignisse, die positiv erlebt wurden, die Freude und Lust bereitet haben, sind Thema. So kann die Einübung in das Zwiegespräch mit einer Würdigung beginnen. Der sanfte Auftakt, mit dem jedes Paar das erste Gespräch in unseren Zwiegesprächs-Seminaren beginnt, lautet: „Welche drei Eigenschaften haben mich am Partner so fasziniert, dass ich mich in ihn verliebt habe?“ Gelingt es den Paaren, sich an dieses positiv besetzte Thema zu halten, wird eine Tür einen Spalt breit geöffnet. Schon nach der ersten halben Stunde entscheidet sich, ob das Paar noch in der Lage ist, sich einander zuzuwenden.

Überfluteten Paaren fällt es schwer zu sagen, was sie aneinander so anziehend fanden. Manchmal verändern sie das Thema dahingehend, dass sie thematisieren, was aus der Beziehung bis heute geworden ist. Ist das der Fall, wenden sie sich sofort wieder voneinander ab. Harmlose, ursprünglich positiv gefärbte Themen werden dann sofort in ein negatives Licht gestellt und lösen erneut eine Überflutung aus. Für besonders hartnäckige und oft wiederkehrende Themen, die hundertprozentig zur Überflutung führen, verhängen wir zunächst ein Tabu, solange bis das Paar mit seinem Gesprächsverhalten wieder in einem sicheren Fahrwasser fährt.

Abwertende Körpersprache löst Turbulenzen aus

Grimmigtes Gesicht, verachtender Gesichtsausdruck, erhobene Augenbraue und verschränkte Arme im Zwiegespräch können Signale der Ablehnung bedeuten. Wenn wir im Zwiegespräch vis-a-vis sitzen, sind Paare dieser Situation ausgesetzt. Belastbare Paare nehmen diese Wahrnehmung als zusätzliche Information auf. Überflutete Paare fühlen sich damit –genau wie bei negativen Äußerungen - völlig überfordert. Sie empfinden die Situation als bedrohlich und geraten in zusätzlichen Stress. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, in diesen Fällen die nonverbalen Reizschwellen auszublenken. Die Paare schauen sich in den Zwiegesprächen nicht mehr an. Sie sitzen entweder nebeneinander und schauen in dieselbe Richtung. Einige Paare praktizierten sehr erfolgreich die Haltung, Rücken an Rücken zu sitzen. Sie sehen sich nicht an, haben aber zusätzlich den Körperkontakt, der signalisiert: „Ich stärke deinen Rücken! Wir können die emotionale Spannung dadurch deutlich verringern.“

Notruf absetzen - Beginn der Selbstregulierung

Solange der Mann oder die Frau von einer emotionalen Entgleisung mitgerissen ist, kann es zu keinem fruchtbaren Zwiegespräch kommen. Konstruktiver werden die Gespräche, wenn sich die Paare bei emotionalen Ausreißern auf eine Beruhigung einigen. Das geschieht mit dem Ziel, sich wieder zu erholen und das Zwiegespräch fortsetzen zu können. Bei emotionalen Übergriffen dürfen die Hände erhoben werden, die einen Notstand signalisieren. Worte wie „Ich fühle mich überflutet!“, „Ich bekomme Angst!“ oder: „Ich fühle mich verletzt“ geben der Situation Ausdruck. Bei emotionalen Entgleisungen legen die meisten Paare eine kurze Pause ein um sich wieder „abzukühlen“, denn in diesem Fall verlieren sie die Fähigkeiten zuzuhören, zu denken und zu sprechen. Manchmal ist eine längere Pause notwendig, da noch Restbestände des Ärgers vorhanden sind, die ungut weiterwirken. Bei sehr hartnäckigen Überflutungen verlassen Paare auch mal kurz den Raum, um danach das Zwiegespräch wieder aufzunehmen. Andere kontrollieren sich während des Gesprächs, denn sie bemerken im Zwiegespräch

frühzeitig an den Körpererregungen, dass sich eine Entgleisung anbahnt.

Zu solchen unterschiedlichen Gesprächsvarianten sind Paare allerdings nur bereit, wenn Sie noch über genügend Motivation für die Beziehung verfügen. Es bedarf halt der Beharrlichkeit, Lernwilligkeit und Achtsamkeit beider Partner, damit sich die emotionalen Gewohnheiten langsam und allmählich ändern. Haben Paare erfolgreich Rettungsversuche erlebt, wächst erfahrungsgemäß die Bereitschaft für einen Neuanfang in der Beziehung.

Empathie - ein wichtiger Rettungsring

Der beste Weg zur Reduktion solcher Spannungen ist die Einübung in die Empathie. Das geschieht in den Zwiegesprächen von selbst, wenn sich gegenseitiges Hören und Sprechen abwechseln und wir den anderen so wahrnehmen, wie er ist und ihn in seiner Andersartigkeit akzeptieren. Akzeptieren heißt nicht gleich alles gutzuheißen, sondern dem anderen mit Respekt entgegenzutreten. Meine Sichtweise ist genauso wichtig wie deine Sichtweise.

Bei überfluteten Paaren muss das Hören in einer besonderen Weise geschult werden. Oft ist ein Partner beim Zuhören schon in den Gedanken wieder bei sich selbst und hat ein „ja aber“ zu erwidern. Paare sollten es dann vermeiden auf das Gesagte zu reagieren, das Thema aufzugreifen oder sich darauf zu beziehen. Jeder arbeitet an dem eigenen Thema, das ihn aktuell bewegt. Wer nicht verwickelt ist in demselben Thema, kann besser auf die Gefühle achten, die hinter dem Gesagten verborgen sind. Und ganz nebenbei entsteht dann wieder das, was wir Empathie nennen, also die Fähigkeit, sich in den anderen einzufühlen.

Mit Zwiegesprächen im sicheren Wasser rudern

Voraussetzungen für den Einsatz solcher Varianten des Zwiegesprächs ist, dass sie eingeübt werden. Dann ist es zwar nicht leicht, aber nicht unmöglich die Zwiegespräche umzusetzen. Für das Gelingen gilt auch hier: Zwiegespräche müssen regelmäßig geführt werden! Gelingt es dem Paar, bewusst den großen Spannungen entgegenzusteuern, werden die Gefühlsüberschwemmungen weniger und sie beginnen sich allmählich von den Überflutungen zu erholen. Das Paar gewinnt wieder an gegenseitigem Respekt und Offenheit. Im ruhigen Fahrwasser können dann allmählich die Sonderregelungen gelockert werden und die regulären Zwiegespräche wieder beginnen.

Literatur: Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz;
John M. Gottman, Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

Autorin:

Marita Weerts-Eden,

Ausbildung zur zertifizierten Zwiegesprächsvermittlerin und -beraterin bei Celia Fatia

26133 Oldenburg, Lärchenring 46a, Telefon: 0441-42008

E-Mail: zwiegespraech@gmx.net

Web-Seite: www.zwie-gespraech.de

Er implodiert, sie explodiert:
der limbische Tango!

Daniel Golman