

Paarzeit, emotional

SystemEmpowering - Zeit füreinander, in der Gefühle Raum bekommen

"Sprecht nicht nur darüber, was geschehen ist. Sprecht darüber, was es in euch ausgelöst hat."

In vielen Gesprächen zwischen Paaren geht es vor allem um Alltag, Organisation, Aufgaben, Entscheidungen oder darum, was geschehen ist. Dabei bleibt häufig unausgesprochen, wie es jedem Einzelnen mit dem Erlebten eigentlich geht. Genau dafür ist diese Paarzeit gedacht. Sie schafft einen eigenen Raum, in dem nicht organisiert, diskutiert oder nach einer schnellen Lösung gesucht wird. Im Mittelpunkt steht ausschließlich das emotionale Erleben.

Warum diese Paarzeit wichtig ist

Ein wesentlicher Auslöser für Missverständnisse und emotionale Distanz kann darin liegen, dass die eigenen Gefühle nicht mitgeteilt werden. Der Partner erlebt dann vielleicht eine Reaktion, kennt aber die dahinterliegende Wirkung nicht. Es entstehen Fragen wie: Was geht in ihm oder ihr vor? Wie geht es meinem Partner eigentlich damit? Was hat eine Situation emotional ausgelöst?

Diese Paarzeit soll helfen, diese innere Ebene wieder sichtbar zu machen. Nicht der Vorwurf steht im Mittelpunkt, sondern die emotionale Wirkung.

1. Eine gemeinsame Zeit vereinbaren

Vereinbart bewusst eine Zeit, die nur euch und eurem emotionalen Austausch gehört. Wählt einen Zeitraum, in dem ihr möglichst ungestört seid und nicht bereits unter Zeitdruck steht.

Unsere vereinbarte Paarzeit:

2. Einen passenden Ort bestimmen

Wählt einen Ort, an dem ihr euch wohlfühlt und miteinander sprechen könnt. Das kann unter einem Baum im Garten sein, bei einem Spaziergang, am Deich, auf einer Bank oder an einem anderen ruhigen Ort. Entscheidend ist weniger der Ort selbst als die Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu sein.

Unser Ort:

3. Diese Zeit gehört nur der emotionalen Ebene

Während dieser Paarzeit werden keine organisatorischen oder sachlichen Themen besprochen. Keine Termine, keine Aufgabenverteilung, keine Kinderorganisation, keine Einkäufe und keine anderen Alltagsthemen. Auch ein Konflikt soll nicht noch einmal in allen Einzelheiten rekonstruiert oder verhandelt werden.

Die Leitfrage lautet: Wie geht es mir damit? Was hat das Erlebte in mir ausgelöst? Was möchte ich meinem Partner über mein inneres Erleben mitteilen?

4. Wie wir miteinander sprechen

Orientiert euch an der bekannten Feedbackstruktur:

Wertschätzende Haltung → Wahrnehmung → Wirkung → gegebenenfalls Wunsch

Wertschätzende Haltung

Bevor ihr sprecht, stellt innerlich eine wertschätzende Haltung zum Partner her. erinnert euch daran, dass euch nicht ein Gegner gegenüber sitzt, sondern der Mensch, mit dem ihr verbunden seid und den ihr verstehen möchtet.

Wahrnehmung ohne Interpretation

Wenn eine Situation genannt werden muss, beschreibt nur das, was tatsächlich wahrgenommen wurde. Verzichtet auf Unterstellungen, Bewertungen und Vermutungen darüber, warum der andere etwas getan oder nicht getan hat.

Wirkung

Hier liegt der Schwerpunkt dieser Paarzeit. Sprecht darüber, was die Situation in euch ausgelöst hat. Welche Gefühle waren da? Was habt ihr körperlich oder emotional wahrgenommen? Was hat euch gefehlt? Was hat euch berührt, gefreut, verunsichert, traurig oder einsam gemacht?

Wunsch, wenn er notwendig ist

Nicht jede emotionale Mitteilung braucht sofort einen Wunsch oder eine Lösung. Manchmal ist es ausreichend, dass der Partner versteht, wie es euch geht. Wenn ein Wunsch wichtig ist, formuliert ihn klar und ohne Forderung oder Vorwurf.

Weg vom Vorwurf - hin zur emotionalen Wirkung

Der Unterschied liegt häufig nur in wenigen Worten, verändert aber die Wirkung des Gesprächs deutlich.

Vorwurf	Emotionale Mitteilung
„Du warst wieder nicht für mich da.“	„Du hast mir gefehlt. Ich habe mich allein gefühlt.“
„Du interessierst dich überhaupt nicht für mich.“	„Als wir kaum miteinander gesprochen haben, habe ich mich weit weg von dir gefühlt.“
„Du hörst mir nie zu.“	„Wenn ich mich nicht gehört fühle, werde ich traurig und ziehe mich innerlich zurück.“

5. Zuhören, um zu verstehen

Während einer spricht, hört der andere zu. Nicht um eine Antwort vorzubereiten, sich zu rechtfertigen oder die eigene Sicht dagegenzustellen, sondern um zu verstehen: Wie geht es meinem Partner damit? Was geschieht emotional in ihm oder ihr?

Zuhören bedeutet dabei nicht automatisch zustimmen. Zwei Menschen können dieselbe Situation unterschiedlich erlebt haben. In dieser Paarzeit darf beides nebeneinander bestehen.

6. Was möchte ich in unserer nächsten emotionalen Paarzeit mitteilen?

Meine Wahrnehmung:

Die Wirkung und meine Gefühle:

Mein Wunsch, falls einer notwendig ist:

Merksatz

Nicht: Was hast du falsch gemacht? Sondern: Was hat das Erlebte in mir ausgelöst und wie kann ich dich daran teilhaben lassen?