

# DAS FESTE BAND

## WIE PAARE SICH IN KRISEN STÄRKEN KÖNNEN

KRISEN BRINGEN UNS IN EMOTIONALE AUSNAHMEZUSTÄNDE UND STELLEN FÜR ALLE PAARE EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG DAR. DER BERLINER PAARTHERAPEUT UND SINGLE-COACH **JOCHEN MEYER** ZEIGT PAAREN, WAS SIE IN EINER KRISE TUN KÖNNEN.



Ob wir gut durch eine Krise kommen, hängt wesentlich von unserem Umgang mit unseren Gefühlen ab. Habe ich für das, was mich ängstigt und bedroht, einen Ort in mir? Kann ich damit umgehen oder überwältigt es mich, so dass ich auf eines der drei angeborenen Muster der Stressbewältigung zurückgreifen muss: Kampf (aggressiv werden, ausrasten), Flucht (sich abwenden, aus dem Raum gehen) oder Erstarrung (stumm werden, emotional versteinern).

Haben wir für unsere Ängste einen Ort in unserer Partnerschaft? Können wir sie unserer Partnerin, unserem Partner zeigen? Kann sie oder er damit umgehen, wenn wir in einen emotionalen Ausnahmezustand geraten? Es gehört schon einiges dazu, sich dem Partner zuzuwenden und zu sagen: „Du, ich fühle mich gerade vollkommen hilflos, ich gerate in Panik, ich brauch' dich jetzt!“

### WAS KRISENFESTE PAARE AUSZEICHNET

Welche Paare kommen am besten durch eine Krise? Es sind die, deren Verbindung stabil ist. Die Partner haben Vertrauen ineinander, und sie haben Vertrauen in ihre Beziehung. Sie haben schon manche schwierige Situation durchgestanden und wissen, dass ihre Verbindung belastbar ist. Es gibt ein festes Band zwischen ihnen. Und dieses Band hält eine Menge aus.

Solch ein festes Band entsteht, weil beide Partner sich konsequent für die Bindung einsetzen und sie pflegen. Es entsteht, wenn zwei Partner zueinander stehen, also loyal und solidarisch miteinander umgehen. Und es wird stärker, wenn beide im alltäglichen Miteinander aufmerksam füreinander sind, Rücksicht nehmen und einen liebevollen Kontakt pflegen.

Wenn solch ein festes Band da ist, spüren wir intuitiv: Auf meinen Partner kann ich bauen. Ich weiß, dass er es gut mit mir meint. Ich weiß, dass er fest an meiner Seite steht und dass er mir Halt gibt, wenn ich ihn brauche.

### WIE SICH EINGESPIELTE PAARE IHRER LIEBE VERSICHERN

Das feste Band ist so stark, auch weil beide Partner sich immer wieder signalisieren, dass sie sich lieben. Schauen wir genauer hin, dann erkennen wir ein bestimmtes Repertoire, durch das sie sich ihrer Verbundenheit versichern: Sie verwenden Codewörter und sprechen in einer „Beziehungssprache“, deren Bedeutung nur sie kennen. Sie schenken einander kleine Gesten der Aufmerksamkeit, die wie alltägliche Rituale regelmäßig wiederholt werden. Sie zeigen sich ihre Zuneigung durch zärtliche Berührungen. Sie sind zugewandt und offen füreinander; jeder kennt den anderen. Daher wissen sie auch, wie sich der Partner in schwierigen Situationen fühlt und was er dann braucht. Beide wissen intuitiv um die Bedeutung dieser „Maßnahmen“ zur Erhaltung der Liebe. Sie setzen positive Bindungssignale ein, durch die sie das Band zwischen ihnen erhalten und stärken.

### SO NUTZEN SIE DIE KRAFT VON BINDUNGSSIGNALEN IN DER KRISE

Stellen Sie sich vor, Ihre Partnerin oder Ihr Partner kommt mit der Nachricht nach Hause, dass er möglicherweise seinen Job verliert. Das ist ein Problem, das keiner von Ihnen beiden lösen kann. Die Nachricht löst eine ganze Kaskade von Ängsten und Sorgen bei Ihrem Partner aus, und Sie spüren sofort: Diese Veränderung kann auch für unsere Beziehung zu einer Belastungsprobe werden.

In solch einem Moment entscheiden Sie durch bewusst oder unbewusst eingesetzte Bindungssignale, wie es zwischen Ihnen weitergeht. Hält das Band oder droht es zu zerreißen?

Gerät Ihr Partner in einen emotionalen Ausnahmezustand, können Sie eine Menge tun – zumindest solange Sie selbst nicht gerade emotional am Anschlag sind. Senden Sie positive Bindungssignale, die das Band zwischen ihnen aktivieren: Das kann ein liebevoller, sanfter Blick sein. Sie können auch auf Ihren Partner zugehen, ihn vielleicht in den Arm nehmen und ihn halten, wenn er so viel Nähe gerade zulässt. Wichtig ist, dass Sie emotional präsent für ihn sind, ihn spüren lassen: „Ich bin für dich da. Du kannst mit allem zu mir kommen, was dich bewegt und was dich belastet!“ Wenn Sie sich umgekehrt vorstellen, sie selbst wären in einer vergleichbaren emotionalen Notlage: Was würden Sie sich von Ihrem Partner, Ihrer Partnerin wünschen? Was müsste sie oder er tun? Welche Worte würden Sie gern hören?

Bild: © NDABCREATIVITY\_AdobeStock

## SÄTZE, DIE BINDUNGSBOTSCHAFTEN ENTHALTEN. ERKENNEN SIE SIE?

- Du bist mir wichtig. Du bedeutest mir sehr viel. Ich möchte wissen, wie es dir geht.
- Ich möchte, dass es Dir gutgeht und dass du klar kommst. Kann ich etwas für dich tun?
- Ich bin für dich da. Du kannst mir alles erzählen, egal wie schlimm es für dich ist. Ich halte das aus.
- Überfordert sein, ratlos sein, verzweifelt sein: All das ist erlaubt!
- Wir gehen da jetzt gemeinsam durch.
- Keiner von uns kann jetzt alles richtig machen, aber wir bleiben zusammen.
- Wir haben schon ganz andere Krisen durchgestanden, erinnerst du dich? Wenn wir das hier hinter uns haben, werden wir noch stärker sein!

Achten Sie auf die innere Haltung, die hier zum Ausdruck kommt. Umso sicherer Sie und Ihr Partner sich in Ihrer Haltung sind, desto weniger Worte werden Sie brauchen. Machen Sie sich klar: Jeder Satz, den Sie nicht sagen; jede Geste, auf die Sie verzichten, enthält ebenfalls eine Bindungsbotschaft. Nur eben eine andere. Und die wird auch eine Wirkung haben auf Sie beide und das Band zwischen Ihnen.

Wer gerade Stress hat und emotional überfordert ist, braucht einen verständnisvollen Partner und keinen, der ihm noch mehr Probleme bereitet. Krisen sind eine wunderbare Gelegenheit für Paare, die Bindungssprache zu erlernen und sich positive Bindungssignale zu geben. „Ich bin grad am Anschlag und kann jetzt nicht auf Dich eingehen. Aber das bedeutet nicht, dass Du mir nicht wichtig bist. Ich liebe dich trotzdem!“ Auch das ist eine Möglichkeit, die Verbindung zu halten. Selbst dann, wenn das Band gerade nicht spürbar ist. In Zeiten zunehmender Verunsicherung wird die Sehnsucht nach stabilen Beziehungen größer. Unsere Bindungsbedürfnisse sind angeboren; wir alle sehnen uns nach einem Partner, der in Krisenzeiten für uns da ist und der uns signalisiert: „Bei mir bist du sicher. Bei mir kannst du dich aufgehoben fühlen. Zu mir kannst du immer kommen, egal womit. Komm her und lass uns schauen, was wir jetzt machen können.“

Ich sage nicht, dass das immer leicht ist. Paare, die in alten Konfliktmustern feststecken und sich schon oft verletzt haben, können den mitgeschleppten Groll oder die Angst vor neuerlicher Verletzung nicht einfach beiseite packen und durch ein paar gut gemeinte Worte ersetzen. Aber auch sie können lernen – zum Beispiel im Rahmen einer Paartherapie – auf ihre jeweiligen Bindungsbedürfnisse zu achten und bewusster mit ihnen umzugehen. Sie können sogar schon jetzt etwas für ihre Bindung tun: Sich immer dann, wenn ihre Beziehung gerade stabil ist, liebevolle Gesten und positive Bindungssignale schenken. So können auch sie das Band zwischen ihnen beleben und festigen.

Der Autor **Dr. phil. Jochen Meyer** lebt und arbeitet als Paartherapeut und Single-Coach in Berlin. Er bietet unter anderem Online-Seminare für Paare an: „Sicher durch die Krise. Durch Bindungssignale die Beziehung stärken“. Weitere Infos und seine Kontaktdaten, Telefon und E-Mail finden Sie auf [www.jochen-meyer-coaching.de](http://www.jochen-meyer-coaching.de)

