

SWR2 Leben

Paartherapie – Junge Paare auf der Suche nach Liebesglück

Sendung vom: 06.03.2024, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2024

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-tandem-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

PAARTHERAPIE – JUNGE PAARE AUF DER SUCHE NACH LIEBESGLÜCK

Anmoderation

Paartherapie – die meisten stellen sich dabei wahrscheinlich ein langjähriges Paar in der Krise vor, das sich, vielleicht nach Auszug der Kinder, neu finden muss. Also erst an der Beziehung arbeiten, wenn es nicht mehr so gut läuft. Das scheint sich zu ändern. Auch immer mehr junge Menschen wollen frühzeitig daran arbeiten, dass ihre Beziehung langfristig hält. So auch Michelle. Sie selbst hat eine App entdeckt, aber in ihren Gesprächen auch andere Wege kennengelernt.

O-Ton 01, Michelle und App:

Atmo:

Auf dem Handy tippen: So also, ich probiere jetzt mal die App „Recoupling“ aus. Wir starten jetzt mal und die erste Frage ist hier direkt: Du willst eine langfristig glückliche Beziehung? Dann bist du hier genau richtig! Na wunderbar!“

Erzählerin:

Das bin ich – Michelle, 32 Jahre und seit ein paar Monaten in einer Beziehung.

O-Ton 02, Michelle und App:

Atmo:

Auf dem Handy tippen / „Wie zufrieden bist du mit der Kommunikation in deiner Beziehung? Sehr zufrieden! Wie zufrieden bist du mit der Qualitytime? Auch sehr zufrieden!“

Erzählerin:

Na wenn doch alles gut ist, warum mach ich das hier eigentlich alles? Bei älteren Kollegen und Kolleginnen, denen ich davon erzähle, habe ich das Gefühl, dass sie das sogar belächeln. Warum sich so verkopfen, wenn man gerade frisch verliebt ist.

O-Ton 03, Jaane:

„Wir wollen Paare langfristig glücklich werden lassen.“

Erzählerin:

Das ist Jaane Henning, die Gründerin der App.

O-Ton 04, Jaane:

„Und das machen wir dadurch, dass wir sie selbstwirksam an ihrer Beziehung arbeiten lassen. Also sie brauchen uns irgendwann gar nicht mehr, sondern sie lernen, wie man ja mit unterschiedlichsten Problem umgehen kann, wie sie besser in der Kommunikation werden, wie sie sich selbst reflektieren und dadurch auch die Beziehung reflektieren und dadurch werden wir in Beziehungen einfach glücklicher.“

Erzählerin:

Jaane Henning ist 30 Jahre alt, hat Psychologie studiert und danach eine Ausbildung zur Paartherapeutin gemacht.

O-Ton 05, Jaane:

„Ich selber war zum Auslandssemester in Kopenhagen und hatte da eine unglaublich inspirierende Dozentin gehabt, die Paartherapeutin war und die hat ganz viel zu ihren Paaren in den dreißigern erzählt, dass die zu ihr kommen und ihre Beziehung stärken und dass sie eigentlich glücklich sind und das auch bleiben wollen. Und das hat mich unfassbar inspiriert. [Ende!!]“

Erzählerin:

Top motiviert kommt sie nach Deutschland zurück – und ist geknickt, denn die Paare, die dann zu ihr kommen, sind ganz andere:

O-Ton 06, Jaane:

„Die waren irgendwie gar nicht jung und glücklich in ihrer Beziehung, sondern eher die Kinder sind gerade ausgezogen, waren kurz vor der Trennung und wussten irgendwie gar nichts mit sich anzufangen. Und dann hab ich gedacht, okay, da muss es eine viel, viel niedrigschwelligere Lösung geben. Da muss es was geben, wo man viel früher ansetzen kann und was irgendwie Spaß macht und was irgendwie nicht so stigmatisiert ist, wie Paartherapie.“

Erzählerin:

Sie will weg von dem Gedanken, dass man sich erst dann mit seiner Beziehung beschäftigen sollte, wenn es kracht.

O-Ton 07, Song von Mine und Fatoni „Romcom“

Ich mach' die Tür auf und sag': Hallo, Schatz

Sie sagt:

Hallo, Schatz, hast du an das Salz gedacht?

Ich sag':

Fuck, ne, das hab' ich krass verplant

Sie sagt:

Jetzt hab'n die Läden zu, aber das war ja klar

Ich sag':

Wie meinst'n das? Als würd' ich nie was richtig machen

Sie sagt:

Ne, wenn dir was wichtig ist, kann man sich auf dich verlassen

Ich sag':

Du hast doch neulich auch die Milch vergessen

Sie sagt:

Hör endlich auf, von dieser Milch zu sprechen

Ich sag':

Ach, immer der gleiche Scheiß

Sie sagt:

Ja genau, und als nächstes sagst du, für so 'ne Scheiße hast du keine Zeit

Ich sag':
Stimmt
Sie sagt:
Wenn du kein'n Bock hast, hast du niemals Zeit
Ich sag':
Da ist er wieder, der Klischee-Beziehungsstreit

O-Ton 8, Atmo Michelle:
„Übung starten. Okay. Jetzt sind hier Fragen, die ich nacheinander beantworten muss. Das sind 20 Stück und ich muss mich jetzt entscheiden. Hier steht nämlich „Könnte diese Aussage von dir stammen?“. Da steht einmal auf der linken Seite „niemals“ und auf der rechten Seite „auf jeden Fall“ und ich kann über diesen Schieberegler eingeben, wie sehr diese Aussage auf mich zutreffen könnte.

Es wäre nett, wenn du ab und zu das Geschirr abspülen könntest, aber wenn du keine Zeit hast, ist das auch okay. Ohja, das ist so ein richtiger Satz von mir. Das könnte ich mir sehr gut vorstellen. „Ich will nicht hören, was du zu sagen hast, mach einfach, was ich sage. Nee, das sag' ich so gar nicht.“

Erzählerin
Nochmal zurück zu mir und der Frage: Warum mache ich das hier eigentlich? Ich habe genug von Trennungen. Nach dem Aus der letzten Beziehung war ich ehrlich gesagt ganz schön verzweifelt. Ich habe mich gefragt, ob ich überhaupt beziehungsfähig bin.

O-Ton 9, Jaane:
Jaane:
Das ist jetzt schon sehr oft bewiesen worden, dass Beziehungen generell eins der größten Faktoren sind, wenn es um das Glück in unseren Leben geht... als bei anderen Generationen.

Erzählerin:
Genau!

O-Ton 10, Jaane:
„Und weil ich das auch noch nen sehr wichtigen Punkt finde, würde ich das gerne hinzufügen.“

Michelle:
„Ja gerne.“

„Dass Paare, gerade jüngere Menschen sehr viele Krisen in ihrem jungen Alter durchgemacht und ich glaube innerhalb von Krisen ist der Wunsch nach Stabilität gerade in Beziehungen sehr, sehr groß und sehr sehr hoch. Und von daher sehen wir da auch einen Willen, ja, diese Beziehung zu stärken, um eben Stabilität und Sicherheit in Beziehungen herzustellen.“

O-Ton 11, Michelle:

„So, und jetzt ist hier das Ergebnis und mein Kommunikationsstil ist laut dieser App passiv. ‚Dein Kommunikationsstil‘ – jetzt steht hier die Erklärung dazu. ‚Menschen mit einem passivem Kommunikationsstil drücken Ihre Meinungen und Wünsche meist nicht offen aus. [lacht] Ja, das ist tatsächlich so ein Thema bei mir. ‚Umgang und Veränderung‘ – so jetzt wird mir hier vorgeschlagen, was ich auch verändern kann. ‚Identifiziere deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was du wirklich in einer Situation willst und welche Bedürfnisse du hast.“

Erzählerin:

Hm. Also die App bringt auf den Punkt, was ich schon immer gespürt habe. Während ich in allen anderen Bereichen meines Lebens gut für mich sorgen und für mich einstehen kann, schaffe ich es bei Partnerschaften nicht. Da beschäftige ich mich vorrangig mit den Gedanken, Interessen und möglichen Gefühlen des anderen und stelle meine eigenen hinten an. Steckt dahinter die Angst, nicht mehr geliebt zu werden, wenn ich mich zeige, wie und wer ich bin? Schon länger mache ich mir Gedanken darüber, was ich auch selbst tun kann, um eine gute Partnerschaft zu führen. Und da bin ich auch auf die Doku „Die Paartherapie“ in der ARD-Mediathek gestoßen.

O-Ton 12, Ausschnitt Doku „Die Paartherapie“

Hallo!

Hallo!

Mein nächstes Paar, das sind Miriam und Pauline. Von denen weiß ich, dass sie sehr unterschiedliche Persönlichkeiten sind. Eine von beiden ist so ein bisschen eher intuitiv und lässt das Chaos walten. Die andere braucht mehr Sicherheit und Struktur.

Erzählerin:

Man sieht hier echte Paare mit echten Problemen und Paartherapeut Eric Hegmann hilft ihnen dabei. Ich finde, die meisten davon können richtig gut miteinander kommunizieren. Und es sind ausschließlich Leute in meinem Alter.

O-Ton 13, Ausschnitt Doku „Die Paartherapie

Pauline:

Wenn ich signalisiere, boah, ich bin fertig. Also meine Energie ist weg. Dass du dann sagts, ja meine Energie ist auch weg, ich hab heut auch das und das und das gemacht.

Miriam:

Ja, das machst du oft. Jaja.

Pauline:

Wo ich dann aber gar nicht sagen wollte, hey,..

Miriam:

Du hast nichts gemacht.

Pauline:

Du hast nichts gemacht oder du darfst nicht fertig sein oder wir müssen gleich fertig sein. Sondern ich hab nur zum Ausdruck gebracht, ich kann nicht mehr, ich muss jetzt ins Bett.

Miriam:

Ja.

Pauline:

Aber...

Eric Hegmann:

Ich würde den mal gerne greifen, weil den finde ich ganz spannend. Weil das ist auch so etwas, das glaube ich alle Paare kennen.

Miriam:

Ja.

Eric Hegmann:

Du sagst: ‚Boah, ich bin heute fertig.‘ Deine Reaktion: ‚Ich auch! Ich hab das, das und das gemacht.‘

Miriam:

Ja.

Eric Hegmann:

Bei dir kommt was an dadurch?

O-Ton 14, Atmo Tipp-Geräusche Handy

Erzählerin:

Ich tausche mich mit Freunden aus, will wissen: Kennt ihr Menschen in eurem Umfeld, die so jung zur Paartherapie gehen. Und stelle fest, dass fast jeder jemanden kennt. Nur geht es leider nicht bei allen so aus, wie erhofft:

Ein guter Freund von mir - Stefan - erzählt mir von einem Fall aus seinem Freundeskreis. Er flüstert seine Sprachnachricht, weil er gerade im Zug sitzt:

O-Ton 15, Atmo Ton WhatsApp-Nachricht geht ein / Nachricht von Freund
„Hey Michelle! Tatsächlich hatte ich nämlich auch ein Pärchen bei mir im Freundeskreis, die haben sich damals auch dazu entschieden ne Paartherapie zu machen, weil sie nicht mehr ganz so glücklich waren in der Beziehung und letztens Endes war das dann so, dass die sich getrennt haben, aber ich fand das einen tolle interessanten Ansatz und vielleicht hat das denen ja auch dabei geholfen, einfach zu sehen: ‚okay, als Paar funktionieren wir vielleicht auf lange Sicht nicht so gut, wie wir es die ganze Zeit dachten‘.“

Erzählerin:

Ich erzähle auch einem Kumpel von meiner Recherche. Er sagt mir, dass er 23 war, als er und seine damalige Freundin zum ersten Mal zu einer Paarberatung gegangen sind. Sie war ein gutes Stück älter als er. Der Altersunterschied hat ihnen Probleme bereitet. Eine Zeit lang hat die Beratung sie weitergebracht. Bis sie dann doch zum Schluss gekommen sind, dass es nicht passt. Er würde es immer wieder mit Paarberatung probieren, sagt er trotzdem. Schon krass... denke ich mir. Dass Beziehungen so oft schmerzlich enden, obwohl man vorher mal so verliebt war. Ich merke: meine Sorge, dass es wieder scheitern könnte, sitzt ganz schön tief.

Andererseits:

O-Ton 16, Musik:
Laing – „Neue Liebe“

Erzählerin:

Das klingt jetzt vielleicht kitschig, aber ja, mir geht's gerade genauso. Gerade ist alles rosa-rot, Wolke sieben.

O-Ton 17, Nadja von Saldern:

„Da werden schon sehr viele Weichen gestellt. Da entscheidet sich ne ganze Menge. Und diese Phase wird so im Verliebtheitstaumel übergangen. In dieser Zeit wird wenig geprüft. In der Zeit wird wenig investiert. Da wird einfach genossen.“

Erzählerin:

Das ist Nadja von Saldern. Paartherapeutin in Berlin. Mit ihrem Mann hat sie zwei Praxen. Sie ist einerseits Trennungsexpertin – hat das Buch „Glücklich getrennt“ geschrieben. Aber auch Verliebtheits-Expertin.

O-Ton 18, Nadja von Saldern:

„Je verliebter ich bin, um so weniger arbeite ich, umso weniger habe ich die Augen auf für sogenannte ‚Huch-Momente‘, in denen ich sage: ‚Huch, was ist hier denn los? Da muss ich doch mal gucken, vielleicht mal genauer hinschauen, ist das hier so gut für mich? Die werden übergangen. Und das finde ich eigentlich schade. Deshalb merke ich manchmal, dass die Beziehungen, die nicht so wahnsinnig verliebt waren, sondern genauer hingeguckt haben, oft ne bessere Grundlage haben interessanterweise. „

Erzählerin:

Wenn ich so mit Frau von Saldern spreche, wird mir auch einiges über mein Verhalten in meinen Ex-Beziehungen klar. Wenn ich mich über viele Monate schweigend angepasst habe, dann habe ich immer so ein Unwohlsein in mir gefühlt, konnte aber gar nicht sagen, woran genau das liegt. Jetzt weiß ich, es lag daran, dass ich zu wenig sagen konnte, was ich will. Zu so richtigen Huch-Momenten kam es dann, wenn ich nach Jahren zu seiner großen Überraschung plötzlich gesagt habe, dass mir etwas nicht gefällt oder ich mir etwas anderes wünsche. Oder ich ihm auf einmal vermittelt habe, dass mich schon lange etwas irritiert. Das war natürlich auch für ihn nicht toll. Er konnte ja nicht wissen, was in mir vorgeht, wenn ich es nicht sage. Ein ziemlich mieses Gefühl. Das soll mir jetzt nicht mehr passieren.

O-Ton 19, Nadja von Saldern:

„Es ist so ne Phase in der eine Art Schutzkokon um die Beziehung gespannt wird. Und innerhalb dieses Kokons können wir eigentlich ganz schön cool schon miteinander arbeiten.“

Erzählerin:

Sie schlägt vor, dass frisch Verliebte, sich einmal die Woche zu einem vorher verabredeten Zeitpunkt an einem ruhigen Ort zusammensetzen.

O-Ton 20, Nadja von Saldern:

„Dann finde ich es ganz hilfreich, wenn man eine Art imaginären Raum schafft, in dem man sagt, wir reden einmal die Woche über Dinge, die uns stören und lernen, wie das geht.“

Erzählerin:

Ja, wie geht das? Etwas Unbequemes zu sagen ohne Vorwürfe zu machen oder gar den anderen abzuwerten. Frau von Saldern verweist auf John Gottmann. Er hat viele Paare beobachtet und vier Kommunikationsstile identifiziert, die einer Beziehung schaden und sie sogar zerstören können. Er hat sie „Die vier apokalyptischen Reiter“ genannt. Sie heißen Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und „Stonewalling“. Sie bauen aufeinander auf. In der App werden sie mir erklärt.

O-Ton 21, Text aus Recoupling-App, Stimme: Leon Vucemilovic

„Der dritte Reiter ist die Rechtfertigung. Statt Verantwortung für die eigenes Verhalten zu übernehmen, suchst du nach Ausreden und spielst das unschuldige Opfer, wenn du dich zu Unrecht beschuldigt fühlst.

Der vierte und schlimmste Reiter ist das „Stonewalling“. Wenn du dich in schwierigen Situationen hinter Mauern zurückziehst und nicht mehr auf deine:n Partner:in eingehst, verweigerst du dich der Lösungsfindung und der Kommunikation. Dies kann dazu führen, dass Konflikte ungelöst bleiben und sich negativ auf die Beziehung auswirken.“

Erzählerin:

Fazit:

So früh wie möglich aus diesen Mustern ausbrechen und sich selbst reflektieren. Ich kann es selbst schon manchmal nicht mehr hören, aber ja – Kommunikation ist nun mal das A und O für eine gute Beziehung.

O-Ton 22, Nadja von Saldern:

„Wenn man es in den ersten 500 Tagen schon nicht schafft, ist das nicht vielleicht ein Vorbote, dass man das erst Recht in fünf Jahren nicht schafft? Und was spricht dagegen, sich immer wieder gegenseitig zu sagen, was brauche ich, was brauchst du. Heute stört’s mich noch nicht so doll, weil ich auch noch verliebt bin und warum sollen wir uns jetzt eigentlich damit beschäftigen, aber irgendwie so ein ganz kleines Bisschen stört mich schon und deshalb denk ich lass uns doch darüber reden und vielleicht heute schon eine Lösung finden.“

O-Ton 23, Musik:

Annenmaykanterit – Verliebt Sein

Niemand kann sehen, was ich fühle
Und wer verliebt sein will muss reden
So ist das eben

Und wenn wir nicht reden
Stehen wir irgendwann im Regen
Wie Magneten, und das Drama ist da
Also lass uns reden und dann werden wir schon sehen
Wie die Liebe weitergeht
Wie unglaublich schön das ist

Erzählerin:

Seit einiger Zeit kommen zu Nadja von Saldern auch immer mehr junge Paare in die Praxis kommen.

O-Ton 24, Nadja von Saldern:

„Ich fühle ganz oft:
,bin ich beziehungsfähig?‘ „

Erzählerin:

Ahja – da haben wir es wieder.

O-Ton 25, Nadja von Saldern:

„Es gibt ja kein fertiges Beziehungsmodell mehr in unserer heutigen Welt. Früher war das ja relativ eingefahren und da war es die Ausnahme, dass Paare was anderes leben. Heute haben ja zwei Menschen wirklich eine Variation an Möglichkeiten.

Machen sie die Kinder 50-50 und jeder verzichtet gleich auf Karriere, macht der eine Karriere, andere Kinder. Bereden wir alles zusammen oder haben wir jeder noch zwei, drei andere Freunde. Haben wir eine offene Beziehung und so. Also ist sehr zu oder sehr offen. Und diese ganzen Varianten, die es in einer heutigen Beziehungsvielfalt gibt. Das spüren die Paare, dass man darüber doch mal frühzeitig reden sollte.“

Erzählerin:

Ja, stimmt ... die vielen Möglichkeiten, die man heutzutage als Paar hat sind Fluch und Segen zugleich. Ohne ins Detail gehen zu wollen, kann ich aus Erfahrung sagen: Über die Vorstellungen einer gemeinsamen Zukunft frühzeitig zu sprechen, hätte mir so manchen Schmerz in Ex-Beziehungen erspart.

O-Ton 26, Nadja von Saldern:

„Was ich immer wieder feststelle: Welche Paare haben ein gutes Fundament? Nicht Paare, die eine tolle Verliebtheit hatten oder die tolle Sachen erleben, sondern die Paare, die gut über unterschiedliche Bedürfnisse miteinander reden können.“

Erzählerin:

Genau das üben gerade Anna und Max miteinander.

O-Ton 27, Atmo Michelle trifft auf Anna und Max

O-Ton 28, Anna und Max:

Hallo ich bin die Anna. Ich bin der Max. Anna: Ich bin 29 Jahre alt. und ich bin 32 Jahre alt. Wir wohnen mittlerweile beide zusammen in Karlsruhe mit meiner kleinen Tochter und haben zusammen ein Paarseminar über Kommunikation in der Partnerschaft besucht und freuen uns schon unglaublich drauf, dass es weitergeht, weil es ist auch wahnsinnig schön, diese Veränderung auch zu erleben.

Erzählerin:

Das Seminarprogramm heißt KEK und das gleiche Konzept speziell für junge Paare heißt EPL. Ein partnerschaftliches Lernprogramm. Zwei Wochenenden lang üben Paare konstruktiv miteinander zu sprechen. Ein Element dabei, das zunächst irritiert, ist es, bevor man selbst spricht, die Worte des anderen zu wiederholen. Die beiden geben ein Beispiel.

O-Ton 29, Max und Anna:

„Anna, du möchtest dieses Jahr noch in Urlaub. Wo möchtest du denn hin?“

„Du hast mich jetzt gefragt, wohin ich in den Urlaub möchte. Ich würde dieses Jahr noch gerne in die Sonne. Könntest du dir auch vorstellen in die Sonne zu gehen oder möchtest du lieber.. oder wär's dir egal?“

„Du möchtest in die Sonne. Ich finde Sonne super tatsächlich.....“ [reden noch weiter]

Erzählerin:

Zuhören, wiederholen, Frage stellen. Zunächst wird an Beispielen geübt, wo es keinen Dissenz gibt.

O-Ton 30, Max und Anna:

Max:

„Es ist so befremdlich. Jetzt auch in diesem Beispiel. Wir sind's halt nicht gewohnt und wenn du dann was gesagt bekommst und es dann erstmal wiederholst, das ist mega weird.“

Anna:

„Aber mir hilft es, wenn du manchmal was sagst und ich eigentlich dann direkt drauf loskeifen möchte und ich es dann wiederhole, dann kommt es in meinem Kopf manchmal ganz anders an. So: ‚ah, das ist jetzt gar nicht so schlimm, was er da gerade gesagt hat.‘ Nur mein Ich hat das so wahrgenommen, dass er mich jetzt angreift und ich wollte sofort zurückschießen. Und durch das Wiederholen ist das so, ah, so schlimm ist das eigentlich gar nicht.“

Erzählerin:

Aber nimmt man das dann so wirklich mit in den Alltag?

O-Ton 31, Anna:

„Ja, das verläuft sehr schnell. Also man muss sich das schon immer wieder ins Gedächtnis zurückholen.“

Erzählerin:

Also dran bleiben. Anna und Max sagen schon, dass ihre Gespräche, gerade wenn es mal knirscht, nicht immer so wie in der Übung verlaufen. Aber sie würden sich immer wieder daran erinnern, zumindest immer in die Selbst-Reflexion zu gehen und fast immer, wenn der erste Ärger verrauch ist, das Gespräch suchen. Denn ins Bett gehen mit Streit, das geht auf keinen Fall für die beiden.

O-Ton 32, Max und Anna:

„Bei mir liegt's aller Voraussicht nach darin begründet, dass ich ein Scheidungskind bin. Das hat definitiv dazu beigetragen. Wir sind beide Scheidungskinder. Irgendwie ist da auch eine gewisse Angst mit dabei, dass du eben selbst in diese Situation kommst und vielleicht daran zerbrichst. Nicht nur die Beziehung, sondern auch du selbst. Und ja, eben aus dieser Angst, aus diesem gesunden Respekt, gründet diese Motivation, es für sich, für die eigene Familie besser zu machen.“

Anna:

„Also bei mir liegt es glaube ich gar nicht daran, dass ich Scheidungskind bin. Ich glaub einfach, dass wir beide was Persönlichkeitsentwicklung anbetrifft uns gerne damit beschäftigen. Und dass es auch einfach schön ist, mit dem Partner diese Momente alle zu erfahren, zu erleben. Darüber in Erinnerung zu schwelgen. Also es ist einfach.. Und ich glaube, das wünscht sich ja auch jeder.“

Erzählerin:

Sie meint, bewusst zu erleben. Denn es geht in dem Seminar nicht nur darum, auf konstruktive Weise Konflikte miteinander zu besprechen, sondern auch darum, sich immer wieder gegenseitige Wertschätzung auszudrücken. Wobei auch das gar nicht so einfach ist.

O-Ton 33, Max und Anna:

„Da hatten wir am letzten Tag oder da durften wir wertschätzen uns gegenseitig. Was wir am anderen halt super finden. Und dann hab ich irgendwas zu ihm gesagt. Ich weiß gar nicht mehr was ich gesagt hab, was ich an ihm wertschätze und dann hat er eine Wertung reingebracht. Für mich total ist da ne Welt zusammengebrochen. Ich musste auch erstmal kurz weinen, weil ich dachte, toll, jetzt sagen wir uns gerade wie toll wir sind uns gegenseitig und du bringst so ne negative Wertung rein. Und dann hatte ich schon keinen Bock mehr und wär am liebsten aufgestanden und gegangen. Dann und in diesem Moment nach diesen Regeln dann zu reden, war für mich ganz schwierig, weil ich musste über meine Gefühle reden und ich musste ihm ja sagen, dass ich es nicht cool fand und durfte jetzt nicht rumbocken oder zickig sein, sondern... Ja, und dann sind wir nochmal in ein tiefes Gespräch gekommen, was total schön ist.“

Max:

„An den Moment kann ich mich auch noch erinnern. Das war tatsächlich ne absolute Missachtung der Grundregeln. Da hat die Anna gelobt an mir und gewertschätzt, dass ich ihr ja auch stärkend zur Seite stehe, dass sie sich mit allem an mich wenden kann, also dass dass.. sie sich mir einfach anvertrauen kann und ich irgendwie gesagt habe, ja manchmal könnte es auch ein bisschen weniger sein. Da habe ich diese Wertung reingebracht und da ist für sie dann die die Welt zusammengebrochen und ich hab's dann auch überhaupt nicht verstanden und hab dann erst danach gemerkt hey, als Zuhörer in dem Moment, lass es einfach mal auf dich wirken, okay, was schätzt deine Partnerin an dir wert und bedank dich auch dafür und ich hab halt. Was hab ich gemacht, ich hab halt gesagt, ja okay, und hab ne Wertung reingebracht und das das war richtig krass auch das zu erleben und ich hab mich danach oder in dem Moment völlig geschämt über mich selber, geärgert und ja, es war doof, weil du warst bei sowas Schöнем eigentlich, bei was Wertschätzendem und durch eine Wertung machst du alles kaputt. Bam!“

Erzählerin:

Autsch – das tut mir auch beim Zuhören weh. Aber ich merke die beiden haben es geklärt und an dieser Situation gelernt. Mit etwas Abstand haben sie sogar noch ein Gespräch darüber geführt, wann Max mehr Ruhe braucht und Anna ihn nicht in ihre Todo Liste einbeziehen sollte. Notiz an mich: Es passiert eben, dass einem was rausrutscht. Wichtig ist, dass ich es klären kann.

O-Ton 34, Anna, Michelle und Max:

„Also ich muss ja sagen, wenn wir immer solche Sachen machen, dann bin ich wieder voll in meiner Frisch-Verliebtheits-Phase. [Max lacht]

Michelle:

„Was genau hat das ausgelöst?“

Anna:

„Ich glaub tatsächlich, dieses einfach gemeinsame wieder unternehmen, Dinge wieder erleben. Nicht diesen Alltag, Du kommst von der Arbeit nach Hause. Klar, wir essen jeden Abend zusammen, auch mit der Kleinen. Ja, aber ich kann's dir ehrlich gesagt, nicht sagen, was das ist. Ich glaub, dass das einfach schön ist, wenn man aneinander arbeitet und das ist wichtig und ich glaub, das gibt einem einfach auch das Gefühl der Wertschätzung. Ja, vielleicht reicht mir das dann schon, mich wieder neu zu verlieben.“

Erzählerin:

Und dann aus der verliebten und wohlwollenden Haltung heraus, auch Konflikte besprechen zu können. Zum Beispiel, dass Anna sich manchmal ärgert, wenn Max nicht Bescheid gibt, wenn er später nach Hause kommt. Oder dass Max sich manchmal wünschen würde, dass Anna mehr über ihre Gefühle spricht.

O-Ton 35, Anna:

„Auch wir haben unsere Krisen und unsere Tage. Da wäre es jetzt gelogen zu sagen, es ist jetzt alles rosa-rot und super, super toll, aber ich hab dann schon meine Tage, wo ich denke: okay, wenn ich mich jetzt trennen würde, hätte ich dann einen anderen Mann, der es besser machen würde als der Max? Und denk ich mir so, nee, also eigentlich nicht. Also müssen wir daran arbeiten, dass wir das beide zusammen hinkriegen.“ OT Max: „Schön gesagt, schön gesagt.“

O-Ton 36, Musik:

Alex Mayr – „Was soll man sagen“

Warum sind wir uns begegnet?
Nur sieben Minuten später
Hätten wir uns verfehlt
Und parallel gelebt
Irgendwas in uns bellt
Wie ein junger Hund
Der das Leben nicht kennt
Und es liebt ohne Grund
Ich hab ziemlich Schiss
Dass das mit uns
Irgendwann nicht mehr ist wie es ist

O-Ton 37, Atmo Michelle und Dominik lachen

Erzählerin:

Dominik und ich machen jetzt die App zusammen. Fast jeden Tag. Ich denke nochmal an Anna und was sie gesagt hat: Man fühlt sich wertgeschätzt, weil man sich mit dem anderen beschäftigt. Gerade sind wir bei der Frage: Gibt es etwas, das ich meinem Partner nicht sagen kann?

O-Ton 38, Dominik:

Wahrscheinlich denk ich jetzt auch an Sachen, die ich vielleicht auch für mich behalte. Also im Großen und Ganzen war ja auch die Frage, wie viel kannst du deinem Partner ohne Bedenken anvertrauen. Und da fühl ich mich eigentlich total sicher bei dir, dass ich da keiner Wertung begegne oder sonst irgendwas.

Erzählerin:

Wir stellen uns Fragen, die wir uns so vielleicht nie im Alltag gestellt hätten. Das bringt uns näher zusammen. Ich habe das Gefühl, wir lernen uns so viel schneller viel besser kenne. Man weiß, was der andere mag, was er nicht mag, was ihm wichtig ist, wie er sich sein Leben in der Zukunft vorstellt, wo persönliche Grenzen sind und und und. So entsteht immer mehr Vertrauen. Und das ist wichtig, um meine Bedürfnisse zu äußern. Ich fühle mich so, als könnte ich Dominik alles sagen und dass es auch okay ist, wenn wir nicht immer einer Meinung sind oder nicht immer das gleiche denken. Zum ersten Mal habe ich das Gefühl, dass ich schaffen kann – eine wirklich gute Beziehung zu mir selbst und zu meinem Partner zu führen.

O-Ton 39, Musik von Alex Mayr „Was soll man sagen?“