

## Gegenseitige Einstimmung und gegenseitiges Verständnis

### Der Aufbau der Bindung in Paarbeziehungen

Vertrauen und dadurch Sicherheit und Bindung wird in einer Paarbeziehung durch die Fähigkeit der gegenseitigen Einstimmung aufgebaut. Durch ein angemessenes Einfühlungsvermögen wird gegenseitiges Verständnis und dadurch eine tiefe Verbundenheit entwickelt.

Vertrauen wird v.a. in 3 Bereichen aufgebaut: 1) in alltäglichen Begegnungen. 2) bei der Verarbeitung von unglücklichen Ereignissen oder vergangenen emotionalen Verletzungen. 3) in Konfliktsituationen.

**Häufiges Hindernis für gegenseitige Einstimmung:** Man denkt, jedermann könne wählen, welche Emotion er hat. Dadurch versucht man den Partner aufzuheitern und in eine gute Stimmung zu versetzen, erkennt aber nicht, dass sich der Partner dadurch unverstanden fühlt (weil er die Botschaft erhält „Deine Gefühle sind nicht ok, ändere dich. Du lässt deiner Negativität zu viel Raum“). Unglücklicherweise ist es aber nicht möglich, jemanden zuverlässig in eine bestimmte, gewünschte Stimmung zu versetzen. Man versteht dies aber als seine persönliche Verantwortung. Misslingt dies, fühlt man sich persönlich zurück gewiesen. Dahinterliegend ist eine vermeidende Haltung gegenüber unangenehmen Gefühlen, die oft auf eine nicht optimal verlaufene Bindungsgeschichte zurückgeht.

#### Fähigkeit der gegenseitigen Einstimmung

Die Fähigkeit der gegenseitigen Einstimmung ist nicht eine sehr komplexe Fähigkeit. Grundsätzlich geht es darum, empathisch und ohne sich angegriffen zu fühlen dem Partner zuzuhören, um ihn besser zu verstehen. Das führt dazu, dass man „füreinander da ist“.

#### Bausteine der gegenseitigen Einstimmung:

- 1) Aufmerksamkeit.
- 2) Positive Zuwendung: Beschwerden werden in der Form eines positiv formulierten Bedürfnisses formuliert (Wunsch statt Vorwurf).
- 3) Toleranz: Negative Emotionen werden als verständliche, berechnete Wahrnehmung verstanden.
- 4) Verständnis: Man schenkt seinem Partner den Raum, sich ausdrücken zu können. Die eigenen Anliegen oder der Wunsch einen Ratschlag zu geben werden vorerst zurück gestellt. Man übernimmt keine Verantwortung für die Emotion des Partners, sondern versucht nur zu verstehen.
- 5) Offene Haltung: man kann zuhören, ohne sich angegriffen zu fühlen, ohne sich verteidigen zu wollen. Man beruhigt die eigene Emotion. Dies ist schwierig, wenn das Beziehungskonto leer ist.
- 6) Empathie: sie wird transportiert, indem der verständliche Teil anerkannt wird.

#### Gegenseitige Einstimmung im Alltag – Angebote für Bindung

Es gibt unzählige Situationen, in denen einer der Partner direkt oder indirekt um etwas bittet. Diese Bindungsangebote können in einer Hierarchie zusammengestellt werden, abhängig davon, wie viel emotionaler oder kognitiver (gedanklicher) Aufwand eingesetzt werden muss

1. Um Aufmerksamkeit bitten („Hast du gelesen, was in der Zeitung steht,...?“).
2. Eine einfache Bitte („Da du gerade stehst, könntest du mir die Butter geben?“).
3. Eine Bitte um Hilfe oder Kooperation („Könntest du mir beim Einkauf helfen?“ „Könnten wir das Wochenende planen?“).
4. Den Partner um Interesse oder emotionales Mitschwingen anfragen („Weisst du, was mir eben meine Freundin erzählt hat?“ „Ich habe gehört, dass... Ist das nicht aufregend?“).
5. Den Partner um bestimmte Informationen anfragen.
6. Mit dem Partner plaudern wollen.
7. Beim Partner etwas Dampf ablassen wollen („Stell dir vor, was mein Chef gemacht hat!“)
8. Austausch über die Ereignisse des vergangenen Tages.
9. Partnerschaftliche Stressbewältigung („Und nachdem der Chef so gemein war ist auch noch der PC ausgestiegen. Und ich habe vergessen, beim Arzt wegen den Laborresultaten anzurufen.“).
10. Die Lösung eines Problems
11. Humor, lachen.
12. Zuneigung („Bitte nimm mich in deine Arme!“).
13. Verspieltheit.
14. Abenteuer.
15. Etwas erforschen.
16. Zusammen etwas lernen.
17. Ein intimes Gespräch.
18. Emotionale Unterstützung („Ich hatte heute Kopfweg und zudem waren die Kinder so anstrengend, ich bin einfach erschöpft!“).

## Gegenseitige Einstimmung und gegenseitiges Verständnis

19. Verständnis, Mitgefühl, Empathie.

20. Sexuelle Intimität.

Die eigene Verletzlichkeit wird dem Partner nur dann auf einer höheren Hierarchiestufe anvertraut, wenn sich das Vertrauen auf tieferen Stufen als tragfähig erwiesen hat. Deshalb ist es unwahrscheinlich, dass man um emotionale Unterstützung bitten wird, falls der Partner öfter nicht auf die Anfrage nach einfacher Aufmerksamkeit eingegangen ist.

### Beantwortung von Bindungsangeboten

Bindungsangebote können auf drei Arten beantwortet werden.

Als Beispiel: die Frau erzählt ihrem Mann über das tolle Wellness-Wochenende ihrer Freundin.

- **Sich dem Partner zuwenden:** Dies kann begeistert geschehen („Das tönt wirklich grossartig, wir sollten uns auch bald einmal so ein Wochenende gönnen!“); oft genügt aber auch eine einfache Reaktion (der Mann schaut kurz von der Zeitung auf, nimmt Augenkontakt auf und sagt „Ja, das tönt gut.“) Das Bindungsangebot wird in beiden Fällen positiv beantwortet und das Vertrauen gestärkt. Das Paar hat auf das positive Beziehungskonto eingezahlt. Das Geheimnis des sich Zuwendens erscheint einfach – man muss das Bindungsangebot wahrnehmen und es danach beantworten. Dies braucht aber eine gewisse Aufmerksamkeit.
- **Sich abwenden:** das Bindungsangebot wird ignoriert, es kommt keine Reaktion. Die Bindung wird geschwächt.
- **Sich gegen den Partner wenden:** der Partner antwortet mürrisch, irritiert („du und deine Kolleginnen!“) oder sogar aggressiv. Das Vertrauen wird verletzt.

Untersuchungen haben ergeben, dass Paare, die sich innerhalb von 6 Jahren nach ihrer Hochzeit trennen, nur 33% der Bindungsangebote positiv beantworten. Paare hingegen, die nach 6 Jahren noch zusammen sind, geben auf 86% der Bindungsangebote eine positive Antwort.

### Gegenseitige Einstimmung im Alltag bei der Verarbeitung von unglücklichen Ereignissen

Der Prozess des Versöhnens und Verzeihens wurde an verschiedenen Orten sehr gut beschrieben.

### Gegenseitige Einstimmung in Konfliktsituationen

Diesen Vorgang beschreibt Prof. Brent J. Atkinson im „Ablauf: wann und wie sollen die Konfliktkompetenzen eingesetzt werden“.

### Die Erklärung des Scheiterns von Paarbeziehungen

Wenn unangenehme Erlebnisse eines Paares nicht durch gegenseitige Einstimmung und Verständnis geklärt werden, werden sie viel mehr erinnert als die Positiven und man beschäftigt sich gedanklich immer wieder damit. Dadurch beginnt das Vertrauen zu schwinden. Es kommt zu einer „kognitiven Dissonanz“ (innerer Widerspruch): man ist in einer Beziehung, die immer mehr die Quelle von Negativität ist. Hier setzt eine machtvolle Tendenz des Gehirns ein, der man sich kaum entziehen kann: Die kognitive Dissonanz muss aufgelöst werden. Dies geschieht, indem die Einstellung gegenüber dem Partner geändert wird: Man kommt zum Schluss, dass die schädlichen Verhaltensweisen des Partners durch dauerhafte, schlechte Charaktereigenschaften verursacht werden. Die häufigste negative Zuschreibung, die vorkommt, ist „mein Partner ist egoistisch“. In Konfliktsituationen wird es immer wahrscheinlicher, dass das erlittene Leid zurückgezahlt wird. Gefühle von Hass und Verachtung nehmen zu. Der Zustand einer grundlegend positiven Einstellung wird durch eine grundlegend negative Einstellung ersetzt: Man denkt „Auch wenn mein Partner etwas Schönes für mich macht, es ist weiterhin eine egoistische Person, die etwas Nettos macht. Ich kann ihm nicht vertrauen!“

Hier wird eine Grenze überschritten, ein Schalter umgekippt, der unweigerlich zum Scheitern der Beziehung führt, falls nicht Gegensteuer gegeben wird. Man denkt, dass der Partner einen negativeren Charakter hat als man selbst und kommt zum Schluss, dass er der Hauptschuldige in der Beziehung ist. Verachtung in Form von verallgemeinerter Schuldzuweisung hat sich eingenistet.

### Die Erklärung einer erfolgreichen Entwicklung einer Paarbeziehung

Falls negative Erlebnisse soweit geklärt werden können, dass keine Belastung zurück bleibt, werden sie nicht sehr gut erinnert und die Partner beschäftigen sich gedanklich auch kaum mehr damit. Stattdessen werden die positiven Erlebnisse erinnert. Das Vertrauen und die Bindung wird immer stärker, weil der Partner „für mich da war“. Wir sind überzeugt, dass der Partner in seinem Verhalten auch meine Interessen berücksichtigt und ihm meine Bedürfnisse wichtig sind. Wir vergessen die Details der Verletzungen und minimieren die Negativität in der Beziehung. Wir befinden uns in einem grundlegend positiven Zustand. Dabei ist die häufigste positive Zuschreibung „mein Partner ist liebevoll und grosszügig“. Wenn mein Partner gedankenlos, gereizt oder distanziert ist, erklären wir uns das nicht mit einer schlechten Charaktereigenschaft sondern damit, dass er gestresst oder schlecht gelaunt sein muss. Das Positive erzeugt immer mehr Positives. Auch wenn der Partner sich schädlich verhalten hat, wird er als vertrauenswürdige, aber kurzfristig gestresste Person gesehen. Belastende Situationen werden erneut durch gegenseitige Einstimmung und Verständnis geklärt und hinter sich gelassen.