

Wie bleibe ich mit meinem Partner im Gespräch?

Stil Oft sieht man Paare in Restaurants, die sich scheinbar nichts mehr zu sagen haben. Die Vorstellung, dass meinem Partner und mir das auch mal passieren könnte, macht mir zu schaffen. Wie ist wohl dieses Schweigen in einer Beziehung zu deuten und vor allem auch zu durchbrechen?

Schweigen in einer Beziehung kann laut und leise sein. Leise, wenn es angenehme Momente der Ruhe und der Stille sind, die harmonisch und entspannend wirken. Ein Paar geniesst gemeinsam sowohl schweigende als auch sprechende Augenblicke.

Nimmt hingegen die stille Kommunikation in einer Beziehung zu viel Raum ein, kann das Schweigen «laut» werden. Nach Jahren des Zusammenseins herrscht in vielen Beziehungen das grosse Schweigen. Man hat sich nichts mehr zu sagen. Man hat sich emotional entfremdet und spricht nicht mehr dieselbe «Sprache».

Die tägliche Routine kann nach und nach den Austausch über Gefühle, Veränderungen, Einstellungen ersticken. Es wird nur noch über das «Nötigste» gesprochen, wie etwa

die Alltagsorganisation. Jeder hängt seinen eigenen Gedanken nach und lässt den Partner nicht mehr daran teilhaben. Macht alles mit sich selbst aus, zieht sich zurück und verstummt.

Schnell entwickelt sich so eine Spirale der Wortlosigkeit. Eine Stille, die keine Wege öffnet, sondern eine, die im

Kurzantwort

Schweigen in einer Beziehung muss nicht per se negativ sein. Es gibt auch schöne Momente gemeinsamen Schweigens. Wird das Schweigen aber zu «laut», ist es Zeit, sich emotional wieder näher zu kommen. Suchen Sie bewusst gemeinsame Zeiten für gute Gespräche. Denn eine Beziehung muss man pflegen. (sh)

Weg steht. Hinzu kommt: Wir meinen den Partner genau zu kennen und deuten in sein Schweigen oft unsere Gedanken hinein. Oft sind jedoch unsere Deutungen nicht richtig. Unausgesprochene Worte sind Gedanken, die still und leise sind, aber in uns laut wirken können. Das ist Gift für eine Beziehung.

Tipps zur Kommunikation

Doch wie lässt sich die vielsagende Wortlosigkeit in einer Beziehung durchbrechen?

- Durch expressives Schreiben. Schreiben Sie sich alles von der Seele. Dies befreit und entwickelt mögliche Handlungsstrategien.
- Reflektieren Sie im Guten Ihre Beziehung. An welchen schönen Erlebnissen können Sie sich erinnern? Was gefällt

Ihnen an der Partnerschaft? Was wünschen Sie sich?

- Versuchen Sie wieder bewusst, gemeinsame Zeiten für Gespräche wahrzunehmen.
- Reden statt denken! Oft denken wir zu viel und reden zu wenig. Durchbrechen Sie die Mauer des Schweigens. Etwa: «Ich weiss nicht wirklich, was los ist. Ich habe das Gefühl, wir haben seit Wochen nicht mehr miteinander gesprochen. Hättest du heute Abend Zeit zu reden?» Oder: «Wir haben in letzter Zeit nicht besonders viel miteinander geredet. Ich vermisste dich.» Oder: «Können wir miteinander reden? Ich weiss, ich habe mich in letzter Zeit etwas distanziert. Ich weiss nicht genau, wie ich es erklären soll. Hättest du jetzt Zeit, dass wir miteinander

darüber reden?» Im Austausch zu bleiben, ist grundlegend. Denn eine Beziehung ist wie eine Pflanze. Pflegst du sie, so wächst sie. Vernachlässigst du sie, dann trocknet sie aus.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.