



Der Weg zu mehr Intimität in Beziehungen

Intime Beziehungen sind schwierig, aber warum? SEIN-Redakteur Oliver Bartsch hat sich bei drei Experten umgesehen und die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst: 4 Beziehungskiller verhindern sie, 8 Puzzlesteine werden benötigt und 6 Stufen beschreiben den unterschiedlichen Stand des Prozesses zur intimen Beziehung.

Die 4 Beziehungskiller nach John Gottmann

Viele Menschen haben eine tiefe Sehnsucht nach erfüllten Beziehungen, in denen Nähe, Intimität und Geborgenheit über einen langen Zeitraum gelebt werden kann. Statt Intimität erleben viele Paare jedoch das Wüten der 4 „apokalyptischen Reiter“ Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern, die der Paarforscher John Gottman vor über 20 Jahren als ultimative Beziehungskiller ausgemacht hat:

Kritik

Differenzen mit dem Partner kommen in jeder Partnerschaft vor und dürfen auch angesprochen werden. Nach Gottman ist es jedoch wichtig, dies in Form einer Störung und nicht als Kritik zu äußern. Kritik verallgemeinert, arbeitet mit Schuldzuweisungen und bezieht sich auf die Persönlichkeit des Partners. Beispiel: „Deine Arbeit ist Dir wichtiger als ich. Nie machst Du mir eine Freude. Warum hast Du überhaupt gesagt, dass Du kochen würdest?“. Stattdessen könnte man in einer Störung sich auf den konkreten Vorfall beziehen und seine eigenen Gefühle beschreiben: „Du wolltest doch heute Abend für uns kochen. Es ärgert mich, dass Du es vergessen hast.“

Verachtung

Verachtung drückt sich aus durch Sarkasmus und Zynismus („Das hast Du ja wieder gut hingekriegt“), Respektlosigkeit („Was ist das wieder für eine dumme Idee?“), abschätzigen Humor („Seit wann hast Du denn gelernt, einzuparken?“) oder auch, indem ein Partner den anderen verhöhnt („Du brauchst nicht gleich wieder so hysterisch zu werden.“). Nach Einschätzung von Gottman ist Verachtung der gefährlichste der „vier apokalyptischen Reiter“.

Wie kommt es dazu, dass sich zwei Partner, die sich zu Beginn ihrer Beziehung mit Respekt begegnet sind so verändern, dass schließlich der eine dem Anderen Verachtung entgegenbringt? Verachtung kann beispielsweise entstehen, wenn aus einer nicht bearbeiteten Beschwerde im Laufe der Zeit Kritik wird, die dann schließlich in Verachtung umschlagen kann. Ein problemlösender Umgang miteinander ist dann nur noch schwer möglich, da mit der Verachtung auch Abneigung und Ablehnung des Partners ausgedrückt wird und dadurch erst recht Konflikte ausgelöst oder auch zugespitzt werden.

Rechtfertigung

Rechtfertigungen eines Partners sind typischerweise eine Reaktion auf Kritik und Verachtung. Die Gefahr ist groß, auf eine geäußerte Beschwerde oder Kritik des Partners mit einer Rechtfertigung zu reagieren, beispielsweise: „Ich hatte einen harten Tag, deshalb konnte ich nicht wie vereinbart das Geschirr spülen.“ Jede Rechtfertigung ist aber auch gleichzeitig eine Beschuldigung des Partners, beispielsweise ein unausgesprochenes „Du verstehst mich nicht“, „Du weißt nicht, was mit mir los ist“, „Wenn Du mich unterstützen würdest, dann ...“. Daher führt Rechtfertigung nicht zu Deeskalation, sondern eher zum Gegenteil. Auch bei der Rechtfertigung ist das Gleichgewicht in der Partnerschaft aus den Fugen geraten und der Umgang mit Problemen funktioniert nicht.

Mauern

Mauern heißt, dass sich einer der Partner vom anderen zurückzieht, sei es körperlich (beispielsweise, indem er sich abwendet oder aus dem Raum geht) oder auch innerlich (beispielsweise, indem er schweigt oder den anderen ignoriert). Laut Gottman ist Mauern bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen. Durch Mauern wird ein Austausch zwischen den Partnern verhindert, die Kommunikation und das „in Verbindung sein“ bricht zusammen. Mauern ist eine beliebte Vermeidungsstrategie beim vermeidenden Beziehungstyp (s. Artikel „Beziehungstypen“).

Sind alle vier destruktiven Verhaltensweisen in einer Beziehung vorhanden, beträgt die Wahrscheinlichkeit, dass das Paar sich trennt, nach den Studien von Gottman 82 Prozent. Allen vier apokalyptischen Reitern gemeinsam ist die Machtausübung in einer aus den Fugen geratenen Hierarchie, wo es keine Kooperation und kein Team mehr gibt.

Die Definition von Intimität nach Dr. Tobias Ruland

Was kann ein Paar tun, um sich nicht mehr mit den 4 apokalyptischen Reitern rumzuschlagen, sondern Intimität zu erleben, einen Zustand tiefster Vertrautheit im emotionalen und körperlichen Bereich und was ist überhaupt Intimität? In seinem Buch „Die Psychologie der Intimität“ hat der Paartherapeut Dr. Tobias Ruland diese Frage wie folgt beantwortet:

„Intimität ist das subjektive, einseitige Gefühl der Selbsterfahrung und Selbstoffenbarung in Gegenwart eines anderen Menschen. Diese Selbstoffenbarung ist dann vom anderen wahrnehmbar, wenn sie offen, nicht absichtlich verfälscht oder verstellt und damit authentisch ist. Die Selbsterfahrung der Wahrnehmung der eigenen Gefühle und die Auseinandersetzung mit sich selbst ist die notwendige Vorbedingung, um sich authentisch offenbaren und damit erleben zu können.“

Intimität ist zunächst also ein subjektives Gefühl und kann auch zunächst nur einseitig entstehen. Intimität bedeutet, dass sich ein Mensch in Gegenwart eines anderen selbst versteht und offenbart. Intimität bedeutet, durch das, was man tut oder sagt, sich selbst, sein Innerstes, seine eigenen innersten Gefühle und Gedanken wahrhaftig nach außen zu tragen und sich selbst bei dieser Preisgabe zu erleben. Intimität heißt, sich selbst in Gegenwart eines anderen zu erleben und kennenzulernen. Erwidert der andere die Intimität mit eigenen intimen Gedanken und Gefühlen, werden Momente der Begegnung geschaffen, in denen Nähe entstehen kann.

Das Konzept der Differenzierungsfähigkeit nach David Schnarch

Nach dem US-amerikanischen Paar- und Sexualtherapeut David Schnarch muss man zwischen fremdbestätigter und selbstbestätigter Intimität unterscheiden. Bei fremdbestätigter Intimität äußert man seine intimen Gedanken und Gefühle nur, wenn man sicher ist, dass sie vom anderen akzeptiert werden. Bei der selbstbestätigten Intimität gebe ich etwas von mir preis, ohne dass ich erwarten kann, dass mein Bekenntnis vom anderen akzeptiert oder gebilligt wird, zum Beispiel: „Ich bin fremdgegangen, weil ich mit unserer Partnerschaft so unzufrieden bin.“ Nur in selbstbestätigten intimen Äußerungen entsteht Intimität, die zu einer dauerhaften und stabilen Beziehung führen kann, während fremdbestätigte Intimitäten im Konfliktfall schnell verpuffen.

Die Fähigkeit, sich einem anderen Menschen zu zeigen und seine intime Gefühls- und Gedankenwelt zu offenbaren hängt unmittelbar mit der eigenen Differenzierungsfähigkeit zusammen und mit der Fähigkeit zur Selbstberuhigung. Differenzierung des Selbst ist ein Term, der vom US-amerikanischen Psychotherapeuten und Pionier der Familientherapie

Murray Bowen (1913 – 1990) entwickelt wurde. Differenzierung des Selbst ist die Fähigkeit eines Menschen, emotionales und intellektuelles Funktionieren, sowie Verbindung und Autonomie in Beziehungen zu anderen auszubalancieren.

Innerpsychisch bezieht sich der Terminus auf die Fähigkeit des Gehirns, zwischen Gedanken und Emotionen zu unterscheiden. Oder vereinfacht gesprochen: je höher der Differenzierungsgrad eines Menschen, umso mehr ist er fähig, auch in emotional sehr belastenden Situationen „vernünftig“ zu reagieren. Mit höherem Differenzierungsgrad werden Menschen geistig flexibler, resistenter gegen Stress und können auch dann Nähe zu einem anderen Menschen halten, wenn es schwierig wird oder wenn Emotionen eher Flucht- und Kampfreflexe auslösen.

Um eine Beziehung erfolgreich zu gestalten, sind laut Dr. Roland 8 Puzzlesteine nötig:

8 Puzzlesteine erfolgreicher intimer Beziehungen

1. **Selbstbestätigte Intimität**

Der erste Puzzlestein erfolgreicher Intimität ist die „selbstbestätigte Intimität“. Beide Partner müssen die Fähigkeit entwickeln, ihre innersten Gedanken und Gefühle auch dann preiszugeben, wenn sie nicht damit rechnen können, dass diese Offenbarungen auf Wohlwollen stoßen. Ohne eine ausgeprägte Fähigkeit zu selbstbestätigter Intimität ist die notwendige Problemlösungskompetenz für eine intime Partnerschaft nicht zu erreichen. Wird diese Fähigkeit im Lauf des Lebens nicht entwickelt, hat das drei Konsequenzen: 1. Fremde Offenbarung bereitet großes Unbehagen und führt zu abweisenden Reaktionen. 2. Ich muss die Ungewissheit ertragen, ob ich für das geliebt werde, wer ich bin. 3. Die Partner sind auf Raten und Telepathie angewiesen, um die Bedürfnisse des Partners zu berücksichtigen. Die Erfolgsquote dieser Methode ist beschränkt. Mit der Fähigkeit zu selbstbestätigter Intimität wächst die Fähigkeit, kollaborative Allianzen aufzubauen.

2. **Kollaborative Allianz aufbauen und pflegen**

Der zweite Puzzlestein erfolgreicher Intimität ist die „kollaborative Allianz“. In der kollaborativen Allianz steht das Team, die Beziehung im Mittelpunkt des beiderseitigen Interesses und nicht wie in der kollusiven Allianz das jeweils eigene Bedürfnis oder die Bereitschaft, dem Partner ein gutes Gefühl zu vermitteln. Tauchen Konflikte auf, stellt sich die gemeinsame Frage „Was machen wir mit diesem Problem?“ Diese Frage beinhaltet alles, was eine kollaborative Allianz braucht, nämlich den Ausdruck von Problembewusstsein, die Aufforderung, das Problem nicht zu lange ungelöst zu lassen und das Angebot zur gemeinsamen Lösung. Beide Partner einigen sich auf ein langfristiges Ziel, das von beiden getragen werden muss und sind bereit, gemeinsam alle Höhen und Tiefen des Beziehungslebens zu durchleben.

3. Commitment

Der dritte Puzzlestein erfolgreicher Intimität ist das „Commitment“. Unter Commitment verstehen wir den Grad an Bekenntnis zur Beziehung. Am Anfang der Beziehung muss die Frage stehen, ob man sich wirklich füreinander entschieden hat. Erst wenn sich beide Partner füreinander entschieden haben, wächst die Motivation, das Ungehabene selbstbestätigter Intimität auszuhalten und das Team immer wieder aufzurichten, zu pflegen und zu schützen.

4. Selbstberuhigung

Der vierte und zentrale Puzzlestein erfolgreicher Intimität ist die „Selbstberuhigung“. Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung ist die bedeutsamste Fähigkeit, um konstruktive, kooperative und gute zwischenmenschliche Beziehungen zu führen. Von der Fähigkeit zur Selbstberuhigung hängt die Fähigkeit zu selbstbestätigter Intimität und das Eingehen von kollaborativen Allianzen ab. Da viele Menschen unter einem Beziehungstrauma leiden, dass chronischen Stress produziert und jede Menge Explosionsstoff durch Beziehungs-Trigger bietet, macht es wirklich Sinn, die Selbstberuhigung zu trainieren wie einen Muskel. Geeignet sind dafür autogenes Training, progressive Muskelrelaxion, Selbsthypnose, Yoga, Meditation, Gebet und körperlicher Kontakt über Augen, Hände und ganzer Körper. Je mehr Beziehungsstress noch im Körper ist, desto mehr eignen sich dynamische Meditationen wie die Geh-Meditation, Tanz-Meditationen oder die Kundalini-Meditation von Osho.

5. Die Anliegen des Beziehungspartners ernst nehmen

Der fünfte Puzzlestein erfolgreicher Intimität ist die Bereitschaft, „das Anliegen des Partners ernst zu nehmen“. Die Welt aus der Perspektive des Partners zu betrachten und seine Anliegen zu verstehen und ernst zu nehmen, erleichtert es deutlich, sich auf den Partner einzulassen und zum Nutzen der Allianz zu handeln. Ein Team funktioniert deutlich effizienter, wenn die berechtigten Anliegen des Partners von vornherein ins eigene Denken und Handeln Eingang finden.

6. Gegenseitiges Wohlwollen

Der sechste Puzzlestein erfolgreicher Intimität ist „das gegenseitige Wohlwollen“. Wohlwollen ist der Wunsch, der Partner möge gedeihen, gesund sein, sich entwickeln und verwirklichen und seine Lebensziele erreichen und ich unterstütze ihn darin. Gegenseitiges Wohlwollen bedeutet sich im Konfliktfall klarzumachen, dass der Partner das, was er tut, nicht tut, um mir das Leben schwer zu machen, mir zu schaden oder mich fertig zu machen, sondern weil er überfordert, müde oder unachtsam ist. Sind missbräuchliche und destruktive Beziehungsmuster im Spiel, hilft es sich klarzumachen, dass der Partner traumatisiert ist und nicht anders kann.

7. Die körperliche Beziehung pflegen

Der siebte Puzzlestein erfolgreicher Intimität ist „die Pflege der körperlichen Beziehung“. Jede Form körperlicher Kontaktaufnahme wie Hände halten, sich umarmen, Streicheln, Küssen und Massieren trägt zu einer Intimität bei. Das dabei ausgeschüttete Hormon Oxytocin wirkt stressreduzierend, selbst wenn Menschen zu einer lebendigen Sexualität aufgrund körperlicher Gebrechen nicht mehr in der Lage sind. Oxytocin stärkt nicht nur die soziale Bindung, sondern vergrößert auch das subjektive Gefühl von Vertrauen zu einem Menschen. Eine körperliche Beziehung zu pflegen verlangt von uns die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und erhöht die Frequenz von intimen Momenten der Begegnung.

8. Momente der Begegnung schaffen

Der achte Puzzlestein erfolgreicher Intimität ist die Schaffung von „Momenten der Begegnung“. Momente der Begegnung sind Augenblicke, in denen zwei Menschen zum gleichen Zeitpunkt ihr Innerstes offenbaren, und diese Selbstoffenbarung berührt das jeweils Innerste des Partners. In diesen Augenblicken entsteht Kontakt, der die Basis des Vertrauens stärkt und ein Gefühl von gleichzeitiger Freiheit und Verbundenheit erzeugt. Es ist durchaus möglich, Momente der Begegnung gezielt zu kultivieren. Eine der effektivsten und intensivsten Möglichkeiten ist der bewusst herbeigeführte Augenkontakt. Aber auch verabredete intime Zwiegespräche, der Orgasmus mit offenen Augen oder das gemeinsame kreativ sein (kochen, malen, tanzen etc.) erfüllen diesen Zweck.

Sechs Stufen der Intimität nach Donald L. Mosher

Professor Donald L. Mosher hat in den 1980er Jahren einen für die Sexualforschung wegweisenden Artikel veröffentlicht, in dem er beschrieb, welche unterschiedlichen Tiefen Menschen in einer sexuellen Begegnung erreichen können. Dabei definierte Mosher die erste Stufe als geringste Form erreichter Intimität und die sechste Stufe als die höchste bekannte Form der intimen Vereinigung zweier Menschen.

Nicht jeder Mensch ist in der Lage, intime sexuelle Begegnungen auf allen sechs Ebenen zu erleben. Stufe 5 und 6 sind beispielsweise ohne eine ausgeprägte Fähigkeit zur Selbstberuhigung nicht denkbar.

Je höher die Stufe, umso mehr kollaborative Allianz benötigen die Partner und umso größer muss die individuelle Fähigkeit zu selbstbestätigter Intimität ausgeprägt sein. Die Stufen sind ein Gradmesser dafür, wie wahrscheinlich und wie intensiv ein intimer Moment der Begegnung von beiden Beteiligten erlebt wird.

Stufe 1 – Der Feind in meinem Bett

In der Partnerschaft werden Hass- und Rachegefühle ausgelebt. Die apokalyptischen Reiter wüten ungehemmt.

Stufe 2 – Die Gummipuppe

Die Partnerschaft wird von einem oder beiden geführt, um den Partner zu benutzen. Die Aktivitäten sind primär auf das Erreichen eigener Ziele gerichtet, etwa finanzielle Vorteile oder das Erreichen von sozialem Status. Der Partner wird nur solange geduldet, solange der die ihm zugedachte Rolle einnimmt.

Stufe 3 – Wie war ich, Schatz?

Die Partnerschaft ist der Prototyp der kollusiven Allianz. Der Partner ist austauschbar, aber er erhält die Funktion eines wichtigen Mitspielers im eigenen Leben, etwa als Ernährer, Gebärende, Hausmeister oder Langeweilevertreiber. Wichtige Bedürfnisse des Partners **werden nur berücksichtigt, solange sie den eigenen Bedürfnissen nicht zuwiderlaufen.**

Stufe 4 – Gemeinsam Spaß haben

Die Partnerschaft versteht sich als gleichberechtigtes Team. Die Bedürfnisse beider Partner werden berücksichtigt. Selbstbestätigte Intimität wird häufig aus Angst vor den Reaktionen des Partners nicht geübt.

Stufe 5 – Liebende Synergie

Die Partnerschaft ist eine kollaborativ Allianz mit einem gemeinsamen und bewusst festgelegten Ziel. Beide Partner sind bereit, auch Unbehagen auf sich nehmen, um die gemeinsamen Ziele zu erreichen. Die Partner sind in der Lage, selbstbestätigte Intimität zu üben und die Offenheit des Partners auszuhalten, weil sie sich der destruktiven Wirkung fehlender Offenheit bewusst sind.

Stufe 6 – Die kollaborative Union

Das Paar versteht sich als Schicksalsgemeinschaft. Selbstbestätigte Intimität wird wie selbstverständlich ausgetauscht, auch wenn sie Konfliktpotential beinhaltet. Die gemeinsame Partnerschaft wird von beiden als Teil ihres Lebens akzeptiert und steht nicht zur Disposition.

Literaturtipps

Tobias Ruland: Die Psychologie der Intimität – Was Liebe und Sexualität miteinander zu tun haben, Klett-Cotta 2015, 268 Seiten, 16,95 €

John Gottman: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, Ullstein 2002, 320 Seiten, gebraucht ab 1,45 €

David Schnarch: Intimität und Verlangen, Klett-Cotta 2011, 487 Seiten, 12,95 €