



## „Warum Schweigen nicht immer Gold ist und was Verantwortung übernehmen in der Beziehung bedeutet“

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

In vielen Beziehungen ist das Schweigen der anderen Person ein Streitthema. Denn gerade in Konfliktsituationen greifen wir auf bestimmte, erlernte Verteidigungsstrategien zurück, die meist unbewusst ablaufen. Es gibt dann eine Person, die emotional - vielleicht sogar überbordend emotional ist und eine andere, die darauf mit Schweigen oder sogar Rückzug reagiert. (in der Fachsprache spricht man von maximierenden und minimierenden Schutzmustern, in der Imago Paartherapie von „Hagelsturm“ und „Schildkröte“).

Diese Schutzmuster bedingen einander wechselseitig und oftmals kommt es gerade deswegen zu einer Verstärkung des Konflikts. Die Ursache liegt darin, dass sich beide von der jeweils anderen Person nicht gehört und völlig unverstanden fühlen. Beide glauben zudem in der Situation, dass die jeweils andere Person Schuld hat.

Es gibt natürlich einige Situationen, in welchen Schweigen absolut Sinn macht. ...

Es gibt natürlich einige Situationen, in welchen Schweigen absolut Sinn macht.

- Manches Mal ist es sehr weise, mit eigenen Worten oder Stellungnahmen nicht noch zusätzlich Öl ins Feuer des heißen Themas zu gießen. Sondern vorerst zu schweigen, bis der Vulkanausbruch vorbei ist und dann in einem ruhigen Gespräch die Punkte geordnet zu besprechen. Gleichzeitig aber der anderen Person zu signalisieren: „Ich höre Dich, lass uns später, wenn unsere Emotionen etwas abgekühlt sind, in aller Ruhe darüber sprechen, damit ich Dich und Du mich verstehen kann/st.“
- Durch Reflexion und Zuhören ist es meist besser möglich, sich ein Bild zu machen und überlegt zu handeln.
- Die eigenen Gefühle vorerst zu ordnen und zu überlegen, welche Strategie sinnvoll ist, bewahrt davor, die andere Person mit einem Schwall von negativen Emotionen zu überschütten und sie damit zu verletzen.

Welche Formen des Schweigens destruktiv sind:

Eine Form des Schweigens, die sich auf lange Sicht negativ auf alle Formen von Beziehung auswirkt, ist das sogenannte „Tot – Schweigen“. Man hat oftmals in der Kindheit gelernt, dass Konflikte in der Familie nicht ausgetragen, sondern einfach unter den Teppich gekehrt wurden. Es wurde dazu geschwiegen und so getan, als sei alles okay. Dadurch verflacht jegliche Form der Kommunikation, weil es Tabubereiche gibt, die zu einem langsamen Veröden in der Beziehungslandschaft führen. Die herzliche Verbindung, die in einer Familie spürbar sein sollte, wird kühler und distanzierter.

Das sogenannte „zufriedene Schweigen“: zeigt sich dadurch, dass man mit allem in der Beziehung „zufrieden“ ist, dass es nichts gibt, was einen stört, dass bestimmte Themen ganz einfach nicht aufgegriffen werden. Im Prinzip ist dies eine Form der Vermeidung, sich mit konflikthafter Themen auseinanderzusetzen. Dadurch kann sich die Beziehung nicht entwickeln. Dies führt wiederum dazu, dass die andere Person in der Beziehung dazu tendiert, mehr Verantwortung zu übernehmen, in dem sie Druck macht, emotional wird und das Gefühl hat, mit Beziehungsthemen nicht gehört zu werden bzw immer die „lästige, aufdringliche“ Person ist, die alles so tragisch nimmt und aus jeder Mücke einen Elefanten macht..

Das vermeidende Schweigen bezüglich eigener Gefühle und Sichtweisen: zeigt sich dadurch, dass man sich der anderen Person einfach nicht mitteilt, nichts oder nur sehr wenig von sich erzählt und vieles oder alles mit sich alleine ausmacht. Die Partnerin oder der Partner müssen dann riechen können, wie es einem geht und mit der Aussage: „Wenn etwas nicht passt, dann sage ich es Dir eh“ wird das Bedürfnis nach Austausch und Verbindung der anderen Person abgewehrt. Dass diese Aussage impliziert, es gibt erst dann einen Austausch oder Information, wenn es im Prinzip bereits zu spät ist, realisieren die wenigsten Menschen.

Wenn Schweigen und miteinander reden in Balance sind, übernehmen beide Verantwortung für die Beziehung:

Das heisst ...

- Du setzt Dich mit Dir, Deinen Gefühlen und inneren Prozessen in Bezug auf bestimmte Themen in der Beziehung auseinander und kommunizierst mit Deinem Partner darüber
- Du sorgst regelmässig für Dich und Deine Entspannung und Dein Wohlfühl
- Du interessierst Dich für Deine liebste Person, ihre Geschichte, ihren Zugang zum Leben und ihre Bedürfnisse
- Du arbeitest daran, Dich selbst und die andere Person in ihren Verhaltensweisen und Verteidigungsstrategien immer besser zu verstehen
- Du bist an Eurer Beziehung und an gemeinsamer Entwicklung und Wachstum interessiert
- Ihr plant gemeinsame Liebeszeiten
- Ihr pflegt regelmäßig Eure Beziehung durch Überraschungen, liebevolles Verhalten, gemeinsame Unternehmungen, [emotionale Erreichbarkeit](#) und Aktivitäten, die Euch beiden Freude und Spaß machen
- Du übernimmst Verantwortung für Eure körperlich - sexuelle Verbindung, in dem Ihr lernt, einander auch auf der körperlichen Ebene das zu geben, was Euch beiden gut tut

In diesem Sinne wünschen wir Euch viele liebevolle, bereichernde und inspirierende Gespräche miteinander und ebenso viele verbindende, entspannte und freudvolle Momente des gemeinsamen Schweigens!

Einen schönen **Valentinstag** wünschen Euch



Elisabeth & Stefan

**Valentinstagsgeschenke für Euch!** Unsere Gutscheine sind eine gute Idee, der anderen Person eine Freude zu machen. Sie sind völlig unverbindlich, Du bezahlst erst, wenn Deine liebste Person ihr Geschenk einlösen möchte. Du kannst also mit unseren Gutscheinen experimentieren - und überraschst damit im besten Fall Deine liebsten Person positiv 😊

Unser Valentinstagsbonus ☺☺ von 50.- / Person für:

["Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben"](#) - unser Seminar zum Buch: ein Liebesretreat für alle, die einander auf der Herzens- und der Körperebene neu begegnen und ihr Liebesleben auffrischen möchten - im wunderschönen Biohotel ["Retter"](#) in Pöllauberg in der Steiermark - einfach zum Wohlfühlen ... 28.8. - 1.9.2019

Unser Valentinstagsbonus ☺☺ von 30.- / Person für:

["Unverschämt weiblich"](#) - das Seminar für Frauen mit Elisabeth, das sich mit dem Thema weibliche Sexualität beschäftigt. Was macht Dich als Frau stark, sinnlich und lustvoll und was brauchst Du dazu, Deinem Körper zu vertrauen und Deinen Gefühlen und Deiner Intuition zu folgen. Es findet von 26. bis 28. April 2019 in unserer Praxis in der Linzer Altstadt statt.

Weitere Seminare findet Ihr auf unserer Website [www.challengoflove.at](http://www.challengoflove.at)