

MY 21 – Tag 14

BEZIEHUNGSWEISE GESUND

Wussten Sie, dass gegenseitige Verletzungen in Partnerschaften nicht nur der Seele weh tun, sondern tatsächlich zu einer schlechteren Wundheilung führen? Und dass andererseits Menschen in guten Beziehungen eine viel bessere Gesundheit haben?

PFLEGE DEINE BEZIEHUNGEN UND DAMIT AUCH DEINE EIGENE GESUNDHEIT!

WHY – Hintergrundinformationen

- Partnerschaftliche Konflikte führten in einer Studie zu einer wesentlich schlechteren Heilung von Wunden und zu geringeren Spiegeln von Botenstoffen, die für Wundheilung wichtig sind. Probleme in der Beziehung sind auch mit höherem Risiko von Erkrankungen verknüpft – z.B. von Herzinfarkten.
- Umgekehrt zeigen große Studien, dass Menschen in festen Partnerschaften ein geringeres Risiko für Krebs und Herzinfarkt haben (dieser Effekt ist bei Männern stärker als bei Frauen).
- Wir wissen, dass Frauen bei sozialem Stress eine vermehrte Ausschüttung unseres Bindungshormons Oxytocin zeigen. Dieses führt zu einer verminderten Stressreaktion (Herzschlag, Blutdruck). Der Effekt wird durch Östrogen noch verstärkt. Frauen zeigen hier ein Verhalten, das man „Tend and Befriend“ nennt (Bemuttern und beschwichtigen), während Männer eher die sogenannte „Fight or Flight Reaktion“ (Kampf oder Flucht) zeigen und höhere Stresswerte aufweisen.

Gerade in Zeiten vermehrter Belastung ist es daher besonders bedeutsam, die wichtigsten Beziehungen positiv gestalten zu können – sei es zu Partnerin bzw. Partner, den eigenen Kindern oder unseren Eltern und anderen wichtigen Menschen.



WHAT & HOW – Maßnahmen

Suchen Sie nach einer Möglichkeit auch in belastenden Zeiten und Situationen mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind – Partner oder Partnerin, Kinder, Eltern oder Freund*innen – in gutem Kontakt zu bleiben? Und gemeinsam auch schwierige Situationen oder Themen meistern zu können? Dann lernen Sie hier zwei Möglichkeiten kennen, die sich weltweit und für viele tausende Menschen und deren Beziehungen bewährt haben.

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

1) Eine Möglichkeit sind die sogenannten Zwiegespräche:

Setzen Sie sich mit ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin an einem gemütlichen Platz zusammen und nehmen Sie sich **20-40 Minuten** Zeit. In der Zeit des Zwiegesprächs sollte es **keine Störungen oder Unterbrechungen** geben.

Das Thema ist: "Ich erzähle dir von mir! Ich erzähle, was mich bewegt. Wie ICH mich, dich und mein Leben erlebe. Was mir gefällt, was ich mir wünsche, was mich belastet." Jeder malt im Zwiegespräch ein Selbstportrait von sich, an dem er den anderen teilhaben lässt und hat gleichzeitig die Freiheit über das zu sprechen, was ihm oder ihr wichtig ist bzw. das zu teilen, was ihn oder sie gerade bewegt.

Die ersten 10-15 Minuten spricht die eine, dann die andere Person. Das ergibt dann 20-40 Minuten Gesamtzeit, je nachdem ob man 10, 15 oder 20 Minuten Redeblocke vereinbart hatte. Nach dem Zwiegespräch wird erst einmal weder nachkommentiert noch weiter über die Themen gesprochen.

Regeln: Wenn die eine Person spricht, schweigt die andere und hört nur aufmerksam zu. Es werden keine Fragen gestellt, keine Kommentare oder Ratschläge gegeben. Wenn einer nichts zu sagen hat, dann schweigt er. Das Zwiegespräch ist kein Offenbarungszwang, jeder ist frei in der Wahl seines Themas und sagt nur das, was er oder sie will.

Jeder bleibt bei sich - in der Welt des Anderen hat man nichts zu suchen. Es werden keine Interpretationen, Vorwürfe oder Unterstellungen gemacht.

Beginnen Sie pünktlich, halten Sie die Gesprächszeiten ein und hören Sie pünktlich auf.

**Zuhören
und gehört
werden!**



Für diejenigen von Ihnen, die vertiefend interessiert sind, hier eine weitere bewährte Methode, welche die gegenseitige Beziehung sehr vertiefen kann.

2) Die Imago-Methode ähnelt den Zwiegesprächen, jedoch ist hier eine Person die Sprechende (Sender*in) und die andere die Zuhörende (Empfänger*in). Zweitere hat die Aufgabe das Gesagte zu „spiegeln“, das bedeutet, es zu wiederholen und sich zu vergewissern, dass sie auch das gehört hat, was dem Sender bzw. der Senderin wichtig war. Nach anfänglichem wörtlichen Wiederholen, folgt eine Phase des Zusammenfassens und dann die wichtigste Phase – zu versuchen das Gehörte, die damit verbundenen Gefühle und Beweggründe wirklich zu verstehen – als würde man selbst in der Rolle des Senders bzw. der Senderin sein. Wenn Sie sich dafür näher interessieren, lohnt es sich diese Methode in einem Seminar genauer kennen zu lernen. Langjährige Erfahrung zeigt, dass sie es ermöglicht auch in Konflikten großes gegenseitiges Verständnis zu erreichen und einander viel näher zu sein als davor. Übrigens gibt es auch sogenannte Generationen-Dialoge, um die Beziehung zu unseren erwachsenen Kindern oder zu unseren eigenen Eltern zu verbessern und zu vertiefen und vielleicht manch altes, schwieriges Thema gemeinsam zu lösen.

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

Über welches Thema wollten Sie schon lange mit einer wichtigen Person in Ihrem Leben sprechen? Wann werden Sie dies tun und was genau möchten Sie sagen bzw. was wünschen Sie sich von Ihrem Gegenüber?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

Bösel S., Bösel R. Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz: Wege zu einer glücklichen
Liebesbeziehung. Orac 2010.

Kiecolt-Glaser et al.; Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound
healing. Arch Gen Psychiatry 2005

Möller, ML: Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch. Rowohlt 2010.

Robles, Theodore F.; Slatcher, Richard B.; Trombello, Joseph M.; McGinn, Meghan M. (2014).

"Marital quality and health: A meta-analytic review". Psychological Bulletin. 140 (1): 140–87.

