

Paarberaterin Dörte Brüning im Interview

# Liebe braucht Aufmerksamkeit



Von Daniela Kovacevic

**E**ine Beziehung hat Höhen und Tiefen. Doch wie geht man damit um? Besonders in der stressigen Vorweihnachtszeit und an den Feiertagen kann es schon mal schneller dicke Luft geben. Redakteurin Daniela Kovacevic fragte bei Dörte Brüning nach. Die Diplom-Psychologin arbeitet als Systemische Beraterin und Therapeutin für Singles, Paare und Familien in Syke und Bremen und ist seit 2009 freiberuflich in ihrer eigenen Praxis tätig. Die Paarberaterin weiß, wo manchmal der Wurm drin ist.

**Wie definieren Sie Liebe in einer Partnerschaft?**

Dörte Brüning: Liebe ist für mich eine tiefe Verbundenheit, in der man sich zugewandt ist. Für eine starke Liebe sind Paarprobleme, Empfindungen von Unterschiedlichkeit und Ungleichheit keine allzu große Belastung. Wer geliebt wird, kann sich, den anderen und die Welt per se gut oder viel besser ertragen. Liebe wird praktisch gelebt in einer Art Freundschaft, in der man sich annehmen, aber auch einen gewissen Abstand nehmen kann, in der man streitbar und mutig ist, sich zuhört, herausfordert und auch versteht, und in der auch der Alltag sich miteinander teilen lässt.

**Was sind die wichtigsten Säulen in einer Beziehung?**

Natürlich das Vertrauen und ein echtes Interesse am Anderen. Mit diesen Säulen wird die Verbindung hergestellt.

**Jeder kann sich in einer Beziehung verändern. Wie geht man damit um?**

Eine Art Bestandsaufnahme zwischendurch kann wichtig sein! In einer Paarbeziehung sollten sich die Beteiligten immer mal wieder fragen, ob sie sich noch wohl miteinander fühlen, oder ob sie etwas

Wesentliches vermissen. Das sollte man nicht dauernd tun, nicht jede Woche, aber ab und zu. Allzu oft wird die Liebe nämlich als selbstverständlich angesehen, die wie automatisch liefe, und für die man nichts mehr machen müsste. Die Kräfte werden unter anderem in die Karriere, in Hobbys und Kinder gesteckt. Die Liebe ist aber oft kein Selbstläufer und sollte gepflegt werden.

**Eine Beziehung mit Kindern ist doch zusätzlich eine große Herausforderung für Paare?**

Wenn ein Paar Kinder hat, fokussiert sich die Aufmerksamkeit auf die Kinder. Ein Paar mit zwei Kindern von beispielsweise 3 und 5 Jahren hatte in den letzten Jahren kaum Zeit füreinander. Dabei besteht die Gefahr, sich in dieser Zeit ein Stück weit aus den Augen zu verlieren. Denn Kinder können, mit Verlaub, fast wie ein Angriff auf eine Paarbeziehung erlebt werden. Für die eigenen Grundbedürfnisse ist da nur sehr wenig Zeit. Täglich aus dem Schlaf gerissen und gar nicht mehr durchschlafen zu können über viele Monate oder gar Jahre macht die Dauerbelastung schon deutlich!

**Was würden Sie Eltern raten?**

Es ist hilfreich, seine Erwartungen an sich selbst, den Partner und die Familie nicht zu hoch anzusetzen, weil diese kaum erfüllbar sind und noch mehr Druck machen. Das gilt auch für den Anspruch einer aufgeräumten Wohnung ohne Wäscheberge. Eltern haben nie frei. Wenn sie von der Arbeit kommen, gehen sie in ihre zweite Schicht und sind oft auch mal müde.

**Zweisamkeit ist die Lösung?**

Ja, Paare müssen versuchen bei allen Herausforderungen des Alltags ein bisschen Zeit für sich selbst und füreinander zu finden. Das kann ein Spaziergang sein, ein Wochenend-Trip oder ein Ausflug.

Syke<sup>life</sup>

Es muss nicht immer etwas ganz Großes sein, wichtig ist nur, dass es einigermaßen regelmäßig stattfindet und nicht nur einmal im Jahr. Das Paar sollte einen „Raum“ finden, wo sie beide stattfinden und nicht allzu sehr gestört werden. Und außerdem sollte die Aufgabenverteilung in der Partnerschaft mit Kind ausgeglichen sein, es sollte sich keiner hängen gelassen fühlen, nur so kann man als gutes Team funktionieren und Partnerschaft auch leben! Auch in puncto Zweisamkeit sollte die eigene Erwartungshaltung nicht allzu hoch angesetzt werden. Wenn man überall perfekt sein möchte, als Partner, als Elternteil, bei der Arbeit, bei Hobbys und im Haushalt, würde man leicht unter zu großen Druck in eine Stresshaltung kommen, was wiederum unter Umständen auch die Beziehung belasten würde, weil man nicht mehr zur Ruhe kommen kann, und sich das Gefühl einstellen würde, es sei nie genug, was man macht. Man würde sich dann als nicht richtig und unzulänglich erleben.

**Gehört Streit zu einer Beziehung dazu?**

Selbstverständlich. Für ein Paar Klima gibt es nicht nur Sonne, da gibt es Regen, Wind und Sturm. Nur Harmonie zu empfinden, hat mit Lebendigkeit nicht viel zu tun und wäre wie Stillstand. Dabei ist es wichtig, wie gestritten wird. Gegenseitige Vorwürfe wären wenig hilfreich bei einer Problemlösung und würden eher als große Belastung erlebt werden. Sich zu streiten gehört zu einer guten Beziehung dazu. Damit wird deutlich, dass man sich auf keinen Fall egal ist! Und wenn es mal nicht so gut laufen sollte, sollte man sich fragen: Wieso habe ich mir diesen Menschen damals ausgesucht? Was hat mir anfangs so sehr an ihm gefallen, mich fasziniert und ist das noch da?! Bei Paarproblemen kann eine Frage in der Paartherapie sein: „Was hat Sie als Paar zusammengeführt?“

**Was ist das Geheimnis einer langen, guten Beziehung?**

Fragt man ein Paar, dass seit 50 Jahren zusammen ist, was sie zusammenhält, antwortet dieses dann, dass es wichtig sei, sich selbst und den Partner so annehmen zu können, wie man eben sei – mit all seinen Stärken und auch Schwächen! Wenn ich meinen Partner kennenlerne, sollte ich mich gleich fragen, ob ich mit seinen Stärken, aber vor allem auch mit seinen Schwächen leben kann? Wenn man nun versuchen sollte, dem netten Kerl, den man geheiratet hat, noch ein paar Macken auszutreiben, wird der Partner dies als Angriff auf sich und seine Macken erleben. Auf Angriff folgt Verteidigung, der Partner wird seine Macken noch mehr festhalten und verteidigen. Denn eine gewisse Autonomie möchte sich jeder in seiner Beziehung erhalten. Ändern kann man nur sich selbst, nicht den anderen!

**Oft sagt der eine etwas und der andere versteht es völlig falsch. Was dann?**

Ja, das ist das Sender-Empfänger-Problem. Einander zuhören, nicht nur von sich selbst ausgehen, sollte helfen, da es sein kann, dass der andere anders denkt und fühlt, wie man selbst. Also neugierig bleiben. Manchmal hilft auch eine Übung, in der es darum geht, eigene Wünsche zu formulieren, die man an den anderen hat. Die Übung geht so: Jeder überlegt sich fünf Wünsche, die man sich gerne erfüllen lassen würde vom Partner. Somit ist erst einmal jeder mit sich selbst beschäftigt auf der Suche nach eigenen Wünschen. Dies kann schon zwei Wochen dauern. Die Wünsche sollten erfüllbar und auch nicht negativ formuliert sein. Also nicht, „ich will nicht mehr, dass...! Dann gibt es einen Übergabezeitpunkt, den man zu Beginn ausgemacht hat, und übergibt dann dem anderen seinen

Wunschzettel. Die Wunschliste wird wortlos angenommen und jeder überlegt sich, welchen Wunsch man dem anderen erfüllen möchte, ohne zu sagen, welcher Wunsch es ist. Diese Vorgehensweise kann eine andere Aufmerksamkeit legen – auf freudige Überraschungen!

**Oft knallt es an den Festtagen zwischen Paaren. Warum ist das so und welchen Tipp haben Sie?**

Relativ ruhig und authentisch bleiben, ohne zu viele und vor allem zu hohe Erwartungen an den Anderen zu haben. Die oft viel zu hohen Erwartungen nach Harmonie, Idylle und Einigkeit an den Partner und andere Familienangehörige – gerade an Weihnachten – sorgen für Stressempfinden. Kaum angesprochene, bislang verschwiegene und ungelöste Konflikte aus den letzten Monaten oder Jahren ausgerechnet an den Festtagen zum Beispiel ad hoc lösen zu wollen, wäre dann ein Problem. Man könnte sich vorher überlegen, welche Themen vielleicht nicht unter den Weihnachtsbaum gehören. Aber auch die eigenen Ansprüche, es allen recht zu machen, sowie zu viele Familientermine ohne zeitliche Begrenzungen können stressen. Weniger ist da oft mehr!

**Und wann ist eine Paartherapie nötig?**

Wenn ein Paar merken sollte, dass es alleine nicht mehr weiterkommt. Das Paar bekäme dann das Gefühl, sich im Kreis zu drehen und festzustecken. Dann kann eine Inspiration von außen hilfreich sein.



Psychologin Dörte Brüning

Foto: privat

01.12.2024 - 31.01.2025  
**Winterwartung**  
Per Pedal   
Fahrräder Syke

**Startklar?**  
Mit uns sicher durch Dunkelheit und Glätte!  
Im Dezember und Januar erhalten Sie auf alle  
\*Fahrrad- und E-Bike Wartungen 20% Rabatt  
\*\*wenn das Rad bei uns gekauft wurde 40%!

20%\* - 40%\*\*

Weihnachtsgeschenke gesucht?  
Schönes und Nützliches rund ums Rad –  
vom Helm bis zur Tasche gibt's bei uns!

Herrlichkeit 36 - direkt an der B6 in 28857 Syke  
@perpedalsyke - www.perpedal.de



Weitere Infos