



J U T T A D . B L U M E

Ich dich auch, Liebling

Warum Beziehungen
wundervoll sind, wenn
man miteinander spricht

Inhalt

Harmonie kommt von Reden	8
Streit, Oberflächlichkeit, Schweigen	10
Die Streitfälle	11
Die Oberflächlichkeitsfälle	16
Die Schweigefälle	20
Das schleichend eingekehrte Schweigen	21
Das akute Schweigen	22
Folgen der Kommunikationsfallen	24
Jeder ist ein Einzelstück	30
Menschenkenntnis – mit Typenmodellen sich selbst und andere besser verstehen	31
Sind Sie introvertiert oder extravertiert?	32
Sind Sie ein Verstandes- oder ein Gefühlsmensch?	34
Die vier Persönlichkeitstypen des DISG-Modells	36
Der extravertierte Verstandesmensch – der rote Typ	37
Der extravertierte Gefühlsmensch – der gelbe Typ	39

Der introvertierte Gefühlsmensch – der grüne Typ . .	40
Der introvertierte Verstandesmensch – der blaue Typ	41
Beleuchten Sie Ihre Partnerschaft	43
Welcher Typ sind Sie?	43
Erkennen Sie, welcher Typ	
Ihr Partner/Ihre Partnerin ist	50
Die „Typen“ begegnen sich	55
Der Rote in der Liebe	62
Der Rote im Kontakt mit den anderen Farbtypen . . .	71
Die Rot-Rot-Koalition	72
Die Rot-Gelb-Koalition	74
Die Rot-Grün-Koalition	76
Die Rot-Blau-Koalition	80
Der Gelbe in der Liebe	84
Der Gelbe im Kontakt mit den anderen Farbtypen . .	95
Die Gelb-Gelb-Koalition	95
Die Gelb-Grün-Koalition	98

Die Gelb-Blau-Koalition	102
Die Gelb-Rot-Koalition	106
Der Grüne in der Liebe	111
Der Grüne im Kontakt mit den anderen Farbtypen . .	120
Die Grün-Grün-Koalition	120
Die Grün-Blau-Koalition	123
Die Grün-Rot-Koalition	127
Die Grün-Gelb-Koalition	132
Der Blaue in der Liebe	138
Der Blaue im Kontakt mit den anderen Farbtypen . .	149
Die Blau-Blau-Koalition	149
Die Blau-Rot-Koalition	152
Die Blau-Gelb-Koalition	155
Die Blau-Grün-Koalition	161
Überblick und Ausblick	166
Literaturverzeichnis	175

Streit, Oberflächlichkeit, Schweigen

Wenn wir unsere heutige partnerschaftliche Kommunikation einschätzen wollen, so ist es hilfreich, sie mit dem Beginn der Beziehung zu vergleichen. Wie war es denn am Anfang? Haben wir damals mehr miteinander geredet? Über welche Themen haben wir uns ausgetauscht und wie war unsere Grundstimmung dabei? Wenn unser Partner noch nie viel gesagt hat, ist es heute auch nicht verwunderlich, wenn er recht schweigsam ist. Es gibt durchaus Paare, die reden wenig miteinander und haben das schon immer so gehalten. Ob dies nun als „Problem“ zu betrachten ist, können nur die beiden selbst entscheiden, denn es gibt kein allgemeingültiges „richtig“ und „falsch“. Wenn beide Partner zufrieden damit sind, ist alles wunderbar. Vielleicht verstehen sie sich wirklich ohne Worte.

Wenn allerdings einer von Ihnen beiden oder Sie beide das Gefühl haben, es könnte irgendwie noch besser oder wieder besser miteinander laufen, dann sind Sie hier richtig. Vielleicht war es bei Ihnen früher anders, und deswegen denken Sie manchmal ein bisschen wehmütig zurück. Oder Sie fragen sich, wenn es grade mal wieder „geknallt“ hat oder Sie sich missverstanden haben, warum die Kom-

munikation mit Ihrem Schatz eigentlich so schwierig ist. Warum es manchmal super geht und manchmal überhaupt nicht. Und ob Sie ihn wohl je so richtig verstehen werden.

Hierauf möchte dieses Buch Antworten bieten und praktische, alltagsnahe Wege aufzeigen. Menschen, die sich sehr ähnlich sind, verstehen sich naturgemäß leichter, ja nahezu automatisch. Da wir Menschen aber meistens im Vergleich zu anderen viele Unterschiede in uns tragen, ist es eigentlich ein Wunder, dass wir uns im Großen und Ganzen recht gut verstehen.

Partnerschaft ist der Versuch, Probleme gemeinsam zu lösen, die man alleine nicht gehabt hätte.

In Bezug auf Kommunikation gibt es drei große Fallen: die Streitfälle, die Oberflächlichkeitsfälle und die Schweigefälle. Je nach unserer Persönlichkeitsstruktur neigen wir eher zur einen, als zur anderen. Aus der Streitfälle entsteht im Laufe der Zeit oftmals nur noch oberflächliche Begegnung und Schweigen. Warum, das sehen wir gleich.

Die Streitfälle

Was ein Streit ist, weiß jeder. Warum auch immer – mindestens einer wird wütend und laut oder sagt etwas, das ihm später wieder leid tut. Worte können sehr verletzend

sein und in ihrer Wirkung manchmal nicht mehr rückgängig gemacht werden, selbst wenn wir uns später entschuldigen. Und das fällt ja auch nicht jedem leicht.

Es gibt bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass es zu einem Streit kommt.

Nicht jeder von uns neigt dazu. Manche sind geradezu prädestiniert dafür, sozusagen Schnellstarter – von Null auf hundert in zwanzig Sekunden. Um filmreife Szenen in puncto Streitfälle in der Beziehung zu erleben braucht es mindestens einen, am besten jedoch zwei

Manche von uns haben aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur eine größere Neigung zum Streiten als andere.

Partner, die aufgrund Ihrer Persönlichkeitsstruktur eine Affinität dazu besitzen. Dann geht es so richtig ab.

Meist dienen Situationen als Auslöser, in denen wir ungeduldig werden, weil zum Beispiel etwas zu lange dauert und wir wie auf Kohlen sitzen. Oder wir denken, zu unrecht für etwas beschuldigt oder nicht angemessen geachtet zu werden, vielleicht fühlen wir uns auch verspottet oder jemand macht uns etwas streitig, das uns gehört. Diejenigen von uns, die sich in diesen oder ähnlichen Situationen akut ärgern, spüren meist sofort Ihre Kampfeslust aufsteigen und sie glauben, es mit dem vermeintlichen Gegner aufnehmen zu können. Es ist eine kräftige, dynamische, feurige Energie direkt aus unserem

Bauch, die uns von Natur aus gegeben wurde, um bei Gefahr zum Angriff übergehen zu können – ein wichtiger, überlebensnotwendiger Instinkt. Jedenfalls für viele Millionen Jahre in unserer Evolution. Dieser Instinkt ist in unserem Stammhirn zuhause – dem ältesten Teil unseres Gehirns. Wenn wir diesen Instinkt nicht gehabt hätten – wer weiß, ob die Menschheit bis heute überlebt hätte.

Daran ist grundsätzlich natürlich nichts falsch, denn diese ungeheure Energie können wir heutzutage sehr konstruktiv einsetzen, um mit Leidenschaft unsere Ziele zu erreichen. Wir können diese Ur-Kraft in uns sozusagen vor unseren Karren spannen und sie nutzen, uns auch gegen Widerstände und Schwierigkeiten durchzusetzen, unendlich viel Positives zu bewegen und letztlich erfolgreich zu sein.

Jeder, dem diese Kraft vertraut ist, weiß aber auch, dass sie nicht einfach zu „handeln“ ist, dass sie in akuten Momenten leicht mit uns durchgeht und die Oberhand gewinnt. Dass also nicht wir sie, sondern – wenn wir ehrlich sind – sie uns vor ihren Karren gespannt hat und einfach nur gewinnen wollte – koste es, was es wolle. So wirkt der Kampfindstinkt: Er stellt uns innerhalb von Sekunden unsere gesamte Energie zur Verfügung, als ginge es um Leben und Tod. Und wenn der Spuk vorüber ist, fragen wir uns manchmal

Die Fähigkeit zu streiten entstammt einem unserer ältesten und wichtigsten Instinkte – unserem Kampfgeist.

selbst: Musste es wirklich gar so heftig sein? In diesem Zustand sind wir zwar aus lauter Wut so ehrlich, dass wir ohne Zensur alles sagen, was uns gerade in den Kopf kommt. Allerdings bezieht sich diese ungeschminkte Ehrlichkeit auch nur auf diesen Moment. Ist der „Anfall“ vorüber denken wir oft ganz anders.

Unser Stammhirn hat diesen Instinkt sozusagen „wasserdicht“ gemacht: Wenn wir ein Vorkommnis als Gefahr interpretieren – und das kann heute sogar relativ unterbewusst geschehen – so setzt er sich vollautomatisch in Gang. Es werden über Hormone Eiweißreserven ins Blut befördert, die uns innerhalb von Sekunden in die Lage versetzen, körperliche Höchstleistungen zu vollbringen. So war es in der Evolution sinnvoll, damit wir kämpfen oder fliehen konnten. Gleichzeitig werden höhere Hirnleistungen kurzfristig blockiert, denn es musste schnell gehen. Wer als Mensch vor Millionen von Jahren – der Entstehung unseres Stammhirns – lange überlegt hat, wie und wo und wer oder ob überhaupt, war schon tot bevor die Entscheidung gefallen war. In Situationen akuter Lebensgefahr beschließt also dieses, fürs Überleben zuständige System, die Sache lieber allein zu managen – nachdenken können wir ja danach immer noch.

Heutzutage geht es natürlich normalerweise nicht mehr ums nackte Überleben, sondern um das gewöhnliche Recht