

B|+ Dilemma im Schlafzimmer

Wenn die Bettdecke zur Beziehungsprobe wird

Im schlimmsten Fall könne die Frage nach der Anzahl Bettdecken eine Beziehungskrise auslösen, sagt der Aargauer Paarberater Viktor Arheit. Er erklärt, warum das so ist und wofür die Bettdecke stellvertretend steht.

Publiziert: 14.05.2024 um 12:57 Uhr | Aktualisiert: 14.05.2024 um 15:43 Uhr

Q 2

MEISTGELESEN

- 1** Grosseinsatz in Zofingen AG
Mann sticht wahllos auf Passanten ein – sechs...
- 2** Ins Spital gebracht
Slowakei-Premier Robert Fico (59) angeschossen
- 3** **B|+** Bei Olma-Wettbewerb gewon...
Jetzt muss sie 4000 Franken für einen Staubsauger zahlen



In einer Partnerschaft kann eine Meinungsverschiedenheit schnell in einem grossen Streit enden.



Jana Giger

Redaktorin Service

Früher oder später steht in der Regel jedes Paar vor der Frage: Zwei separate Bettdecken oder eine gemeinsame? Wenn die Wünsche nicht dieselben sind – oder sich im Laufe der Partnerschaft verändern – kann sich das negativ auf den Beziehungsalltag auswirken. Viktor Arheit (65), Paarberater aus Wohlen AG, klärt auf.

Was steckt hinter der Frage nach der Anzahl Bettdecken?

«Sie steht stellvertretend für die Frage, wie ein Paar mit unterschiedlichen Bedürfnissen nach Nähe und Freiraum umgeht», sagt Arheit. Es sei selten, dass zwei Menschen jede freie Minute miteinander verbringen

wollen und immer dasselbe Bedürfnis haben. Stattdessen ist es häufig der Fall, dass eine Person in der Beziehung mehr Freiraum und Eigenes braucht und die andere sich tendenziell mehr Nähe und Gemeinsames wünscht.



Unter einer Decke zu kuscheln, ist für manche Paare der Inbegriff von Nähe.

Warum bergen Bettdecken ein Konfliktpotenzial?

In einer Beziehung könne jede noch so kleine Meinungsverschiedenheit zu einem Streit führen, sagt der Experte. Der Grund sei, dass die Grenze zwischen der Sach- und Beziehungsebene fließend sei. Heisst: Wenn die eine Person aus dem pragmatischen Wunsch nach mehr Platz eine eigene Bettdecke möchte, kann die andere Person das als Zurückweisung interpretieren, weil für sie eine gemeinsame Bettdecke ein Ausdruck des «Wir»-Gefühls ist, worüber sie die Beziehung definiert. Arheit sagt: «Daraus kann ein Kampf um Verbundenheit entstehen.» Das bewirke, dass sich das Gegenüber noch mehr eingengt fühle und zurückziehe.

Bei Beziehungskrisen weiss er Rat

Viktor Arbeit (65) unterstützt seit über 20 Jahren Einzelpersonen und Paare dabei, Krisen und Phasen intensivster Entwicklung zu meistern. Am Institut für Körperzentrierte Psychologie und Psychotherapie in Zürich liess er sich zum psychologischen Berater sowie Paar- und

ZVG



Familientherapeuten ausbilden. Er arbeitete einige Jahre in einer Praxis in Frankfurt (D), bevor er in die Schweiz zurückkehrte. Jetzt ist er als Berater bei Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich tätig. Ausserdem bietet er zusammen mit seiner Frau bei Arbeit Mentoring individuelle Programme zur Paar-Entwicklung an. Arbeit lebt in Wohlen AG.

Wie können Paare mit solchen Schwierigkeiten umgehen?

Der beste Weg sei, sagt der Experte, offen über die Emotionen und Bedürfnisse zu sprechen und die Signale der Partnerin oder des Partners wahrzunehmen, darauf einzugehen und für sich selbst und seine Bedürfnisse einzustehen. «Was ausgesprochen wird, verliert seine Bedrohlichkeit.» Allerdings würden Konfliktlösestrategien in der Realität oft nicht funktionieren, da jeder Mensch Auseinandersetzungen unterschiedlich wahrnehme. Was für jemanden zum Beispiel bereits ein bedrohlicher Streit ist, kann von der anderen Person lediglich als Meinungsverschiedenheit empfunden werden.



Bei einem Streit spielen nicht nur die Worte eine grosse Rolle, sondern auch die Mimik oder die Handbewegungen.

Was kann die Folge davon sein?

«Es kann sein, dass aus einem Streit eine richtige Beziehungskrise entsteht, weil sich beide unverstanden fühlen», sagt Arheit. Das könne verletzend und frustrierend sein. Kommunikation findet gemäss Experte immer auf verschiedenen Ebenen statt. Es gehe nicht nur um die richtigen Sätze, sondern auch um die Körpersprache oder den Gesichtsausdruck beim Reden. Wenn zwei Menschen jede Macke voneinander kennen, sieht jemand in einer bestimmten Bewegung der Augenbraue womöglich einen Angriff, obwohl der Partner oder die Partnerin gar nicht die Stimme erhoben hat. Wenn ein Paar in einen Kreislauf aus unlösbaren Konflikten gerät, empfiehlt Arheit, einen Paarberater oder eine Paarberaterin miteinzubeziehen.