

RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,
Paarberater/
Mediator, Affoltern

Wie viele Bettdecken?

Die Situation in den Ferien kennen viele. Das Bett im spanischen oder griechischen Hotel ist 140 Zentimeter breit und nur mit einer Decke bezogen. Das kann ganz schön eng werden

Ja, vor allem, wenn ein Paar sich gewohnt ist, ein breiteres Bett und je eine eigene Bettdecke zu haben. In den Ferien gibt es die Lösung, ein zweites Leintuch zu verlangen, dann ist das Problem etwas abgefedert.

Was geschieht aber im Beziehungsalltag, wenn die Bedürfnisse nach der Anzahl Bettdecken nicht dieselben sind? Vielleicht möchte er unbedingt mit ihr unter einer Decke schlafen. Sie hat aber das Bedürfnis, sich nachts in die eigene Decke zu wickeln?

Hier wird es grundsätzlich. Es geht um die Frage: Wie viel Eigenes und wie viel Gemeinsames? Die Herausforderung dieser Frage kann an den Bettdecken erkennbar werden und sich ausweiten auf die Diskussion, ob eine Matratze oder zwei, ob ein Bett oder zwei und schliesslich, ob je ein eigenes Schlafzimmer.

Kann es durch diese Fragen zu Konflikten kommen?

Natürlich, denn in Partnerschaften kann jedes Detail zu Konflikten führen, weil Sachebene und Beziehungsebene ständig präsent und

«Was ausgesprochen werden kann, verliert seine Bedrohlichkeit.»

gleichberechtigt sind, und dies schafft viel Verwirrung. Sobald also sie oder er hinter der eigenen Bettdecke oder dem eigenen Zimmer eine Beziehungsbotschaft hört, kann es schwierig werden.

Wo liegt denn der Konflikt, beim Wunsch nach einer eigenen Decke, wenn man/frau damit besser schlafen kann?

Der sachlich gemeinte Wunsch kann eine Krise auslösen, wenn sie oder er ein ganz intensives Bedürfnis nach Nähe hat und die Beziehung darüber definiert. Der Wunsch nach individuellem Raum des einen kann für den Partner/die Partnerin eine Absage bedeuten und eine emotionale Krise bewirken. Oftmals entsteht dann ein Kampf um Verbundenheit, da sie oder er einen Mangel empfindet. Genau dieser Kampf bewirkt aber, dass das Gegenüber sich noch mehr eingeengt fühlt und zurückzieht.

Die Bettdecken sagen also etwas aus über Bindung und Freiheit?

Ja und nein. Die Bettdecke ist ja nur ein Beispiel, an dem sich die verschiedenen Bedürfnisse zeigen. Somit ist nicht die Anzahl Bettdecken das Problem, sondern, wie mit verschiedenen Bedürfnissen umgegangen wird in der Beziehung.

Wie können Paare mit solchen Situationen umgehen?

Was ausgesprochen werden kann, verliert seine Bedrohlichkeit. Daher ist der beste Weg immer, offen über die Emotionen und Bedürfnisse zu sprechen und die Signale des anderen wahrzunehmen, darauf einzugehen und für sich selber und seine Bedürfnisse einzustehen.

viktor.arheit@paarberatung-mediation.ch