

Einfühlsamkeit als Schlüssel partnerschaftlicher Kommunikation

von Dr. Burkhard Kastenbutt

In der nassen Phase der Sucht haben Betroffene und Mitbetroffene im Rahmen ihres partnerschaftlichen Zusammenlebens vielfach nicht konstruktiv miteinander kommuniziert. Sie haben sich, so könnte man formulieren, mehr oder weniger unbewusst auf bestimmte Formen des Miteinanders geeinigt, um sich vor dem Bewusstwerden und der Konfrontation mit weiteren Konflikten zu schützen, die mit dem Suchtgeschehen und den daraus entstehenden Belastungen in Zusammenhang standen. Indem sie Problemen aus dem Weg gingen, wollten sie sicherstellen, dass ihre Partnerschaft nicht noch weiter belastet wird.

Das kommunikative Miteinander kann dabei von unterschiedlicher Art sein, indem man zum Beispiel das Suchtproblem innerhalb der Familie verharmlost und nach außen verschweigt. Dass dies im Endeffekt zu weiteren Anspannungen und Belastungen führt, bleibt nicht aus, denn die Probleme bestehen weiterhin. Nur geht dies meistens zu Lasten beider Partner, die sich nicht mehr offen und ehrlich begegnen und nur noch eingeschränkt miteinander austauschen können.

Eine solch eingeengte Kommunikation kann sich erst verändern, wenn der suchtkranke Teil der Partnerschaft zum abstinenten Leben bereit ist. Erst dann besteht die Chance, dass Betroffene und Mitbetroffene an ihrem Rollen- und Kommunikationsverhalten arbeiten. Oftmals verläuft der Prozess der Veränderung nur langsam, was in einer solchen Umbruchsituation normal ist. Wichtiger erscheint, dass beide Partner an sich arbeiten und lernen, sich gegenseitig zu achten und stellvertretend füreinander bestimmte Aufgaben erfüllen. Dies wiederum erhöht die Wirksamkeit des sozialen Miteinanders und verschafft dem Paar mehr Befriedigung im sozialen Zusammenleben. Damit haben sie die Chance, sich besser aufeinander einzustellen und gegenseitig Vertrauen aufzubauen, das in der nassen Phase der Sucht zu oft verspielt wurde. Zu einer ausgewogenen Kommunikation gehört auch die Fähigkeit, bestehende Konflikte konstruktiv anzugehen und kritikfähiger zu werden. In diesem Sinne spielt das offene und vertrauensvolle Miteinander zwischen den Partnern eine wichtige Rolle, damit sich Balance und Harmonie im Zusammenleben entwickeln können. Die Aufteilung von Aufgaben, das gegenseitige Ergänzen und die Integration konstruktiver Verhaltensweisen können dann ein Gewinn und eine Bereicherung für beide Partner sein.

Inwieweit habt Ihr in Eurer Partnerschaft seit dem Beginn der Abstinenz gegenseitiges Vertrauen aufbauen können?

Konntet Ihr dabei althergebrachte Muster Eures Kommunikationsverhaltens nach und nach überwinden?

Was fiel Euch in der ersten Zeit der Abstinenz schwer, wenn es um notwendige Veränderungen im sozialen Miteinander ging?

Welchen Zugewinn könnt Ihr in Eurer Partnerschaft verzeichnen, wenn es um Offenheit und Vertrauen geht?

Inwieweit hat die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe dazu beigetragen, Euch in Eurem Kommunikationsverhalten zu verbessern und zu stabilisieren?

Welche Rolle schreibt Ihr dabei dem Aspekt der Einfühlsamkeit zu?