

www.wish.wien/downloads

LIEBE AUF DISTANZ

*Interaktiver Vortrag zum Paarleben in
einer Fernbeziehung*

Die Bedeutung der sicheren Bindung

- Der Mensch ist bindungsorientiert und hat ein tiefes Bedürfnis nach einer sicheren Bindung zu wichtigen anderen Menschen.
- „Der Wind der Isolation sticht uns allen in die Augen.“ (Susan M. Johnson)
- Berührung setzt das Beziehungshormon Oxytocyn im Körper frei.
- Charisma-Forschung zeigt die Bedeutung von Wärme in der Führung auf
 - Hawthorne-Effekt: Interesse an Mitarbeitern = erhöhte Produktivität.





VERBUNDEN ZU SEIN IST UNSER DEFAULT-ZUSTAND

- Social Baseline Theory, James Coan
 - Verbundenheit ist energie-effizient
- Beispiele aus der Natur:
 - Kühe in Cliquen sind klüger als Einzelrinder
 - Elefanten scharen sich um das älteste Weibchen
 - Orcas lehren sich gegenseitig
 - Kojoten und Dachse gehen gemeinsam auf die Jagd
 - Pinguine führen synchronisierte Kuschelbewegungen aus, um die Wärme zu maximieren

Landesgrenzen erschweren Bindung

- Einschränkungen wegen Covid-19: Quarantänepflicht, Reiseverbote
- Aufenthalte für „Touristen“ sind auf 90 Tage innerhalb eines 180-Tage-Zeitraums eingeschränkt
- Auflagen für Migranten und Asylsuchende
 - Beispiel Brexit: „If you have been living in Austria for less than 5 years ... You will need to provide evidence of your personal situation (as a worker, student, self-sufficient person, British family member or British spouse of an Austrian national) and proof of comprehensive health insurance.
- Barrieren für Niederlassung
 - Arbeitsmarkteinschränkungen;
 - Deutsche Sprache
 - Vorurteile (Kultur, Aussehen, Dialekt, Rasse, Religion usw.)



Gängige Themen bei Fernbeziehungen

- Umgang mit physischer Abwesenheit
- Vertrauen, Kontrolle (Überwachung via Social Media) und der Umgang mit Unsicherheit
- Mangel an körperlicher Berührung und sexueller Entzug
- Social Media, E-Mail, Chat-Apps und Videotelefonie fördern Missverständnisse
- Hohe Erwartungen an Zeit zu Zweit
- Übergangsschwierigkeiten: vom Urlaub zum Alltag



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

A man with a beard and mustache is shown in a close-up, looking directly at the camera with a thoughtful expression. He is holding a white telephone receiver to his ear. The background is blurred, suggesting an office or home setting. The overall tone is contemplative and somewhat somber.

Saudade

- Eine tiefe nostalgische oder melancholische Sehnsucht nach einem abwesenden Etwas oder jemandem, der einem wichtig ist und/oder den man liebt
- Schwere und Schmerz der physischen Trennung
- Obwohl wir zusammen telefonieren oder uns virtuell im selben Raum befinden.
- Video fatigue

Überbrückungs- Versuche

- Über Facebook, WhatsApp, Skype, Zoom und Co. bleiben die Paare sich nahe und halten einander auf dem Laufenden
- Einige zocken auf der PS4, spielen Online-Spiele zusammen
- Online Video-Dates zum Abendessen, Tanzen usw.
- Liebesbotschaften für Zwischendurch
- „Kleine liebe Gesten“, wie etwa Briefe, Blumen, Geschenke



Schwierigkeiten bei der Kommunikation über Zoom und Co

- Jeder Mensch trägt physische (emotionale) Energie in sich. Diese ist in 2-D schwer erfassbar.
- Spiegelneuronen verlieren ihre Wirkung über Videochat.
- Zoom, WhatsApp und Co fehlen viele zusätzliche Auslösereize - physisch, visuell, auditiv, olfaktorisch.
- Gesamteindruck
 - E-Meetings können surreal und unverbunden wirken
 - Mitgefühl, Empathie schwieriger
 - Mißverständnisse wahrscheinlicher



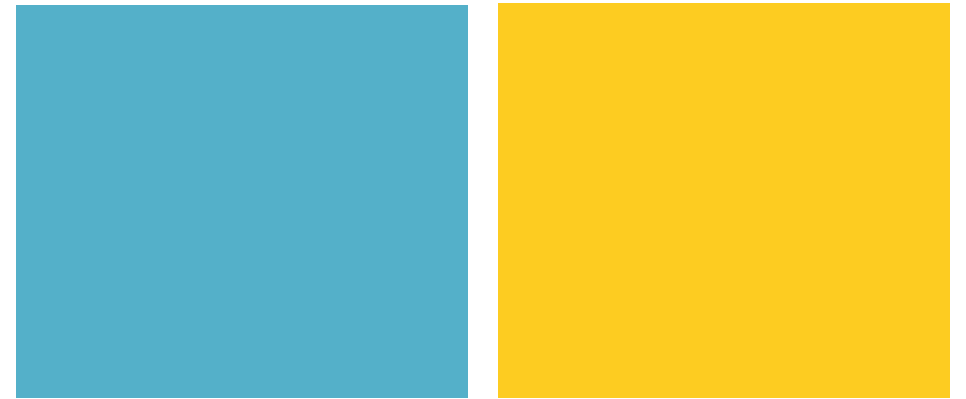
This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

Missdeutung von Signalen

<https://youtu.be/Su5eAqoYRIM>

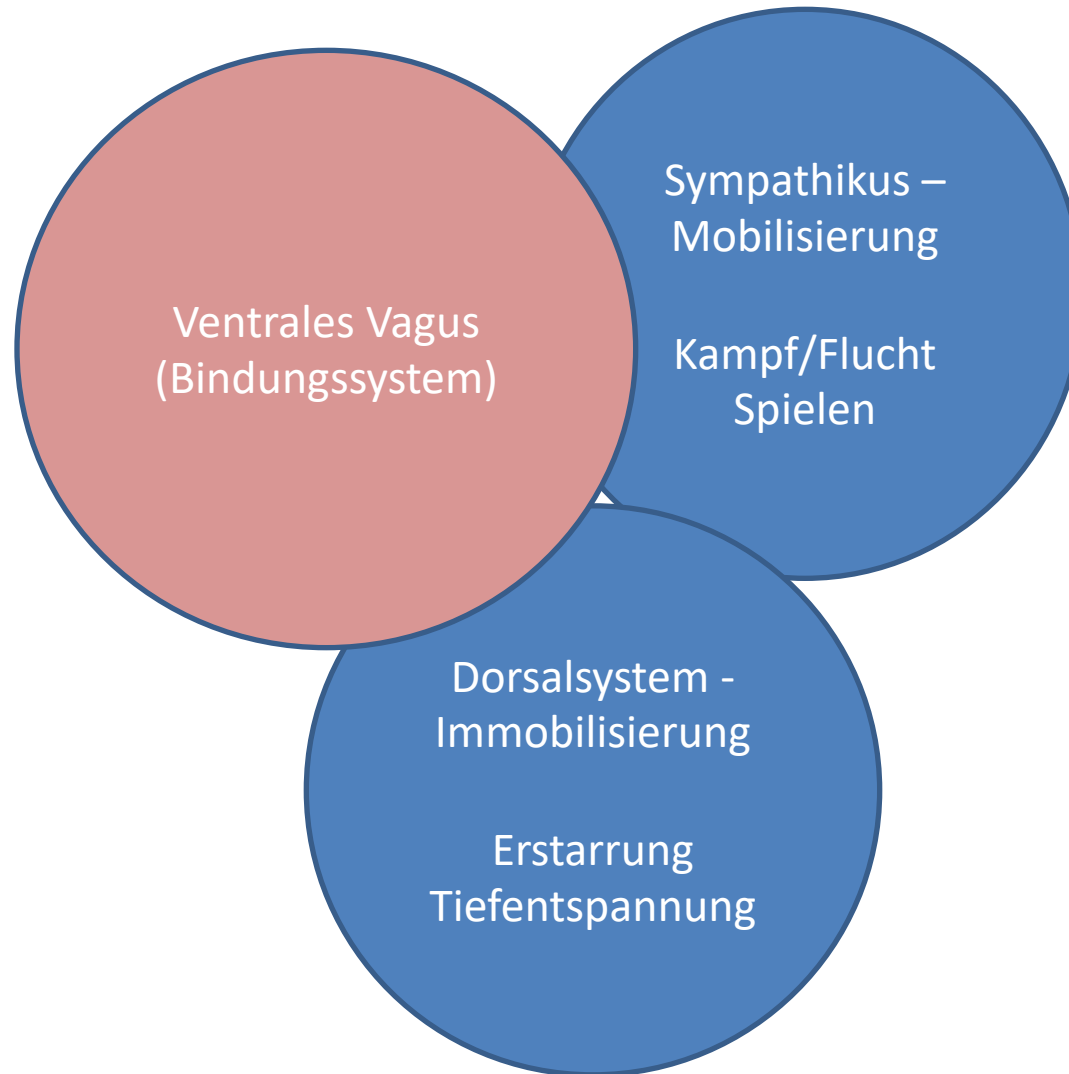
Wir sind für die Erkennung von Sicherheit versus Gefahr ausgerichtet

- Unsere Gehirn überprüft stets Inputs unsers Körpers und der Umwelt auf:
 - Gut für uns / schlecht für uns
 - Sicherheit / Gefahr
- Wir brauchen ein Verhältnis von 5:1 (positiv zu negativ) in Beziehungen
- Wenn wir in einem Notzustand sind, wird neutral als Gefahr gedeutet
- Gefahrssignale verändern unsere Physiologie



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Bindung ist neurologisch verankert



POLYVAGALE THEORIE, STEPHEN PORGES

- Die Evolution hat uns zu sozialen Geschöpfen gemacht
- Hierarchie der Überlebensstrategien
 - Standardstrategie ist Verbindung und Anhang
 - Mobilisierung (reaktive Emotionen), z.B. Wut, Enttäuschung, Frustration
 - Immobilisierung, z.B. Dissoziation, Einfrieren, Desinteresse, Depression





ANGRIFF UND VERTEIDIGUNG

- Beschuldigungen, Kritik, Verachtung, Forderungen
 - Entlastet Schmerz und Unbehagen
 - Lenkt von der eigenen Verletzlichkeit, Einsamkeit, Traurigkeit, Angst, Schmerz ab
 - Fühlt sich ermächtigend
- Rechtfertigung, um Scham in Schach zu halten
- Rechthaberei als Mittel gegen Angst (Gewissheit und Kontrolle)



VERSTECKEN UND BETÄUBEN

- Keine Gefühle wahrnehmen können oder zeigen wollen
- Rollenmodelle reagieren negativ (Desinteresse, Wut, Angst, Volatilität)
- Fokus auf Objekte statt auf Menschen
- Familiäre/gesellschaftliche Vorstellungen über das Zeigen von "Schwäche"





Die Vier apokalyptischen Reiter

Die vier Reiter: Kritik, Verachtung,
Blockieren/Ignorieren, Rechtfertigung

Negative Interaktions-„Spiele“:

- Angriff / Angriff („Find the Bad Guy“)
- Angriff / Rückzug („Protest Polka“)
- Rückzug / Rückzug („Freeze and Flee“)



The still face experiment: <https://youtu.be/apzXGEbZht0>



Starke Bindungen

- Die Forschung hat gezeigt, dass die tiefsten menschlichen Bindungen auf folgenden Bausteine beruhen
 - Gegenseitiges Teilen, Akzeptanz und Verständnis,
 - erlebte Vertrauenswürdigkeit,
 - aktives Zuhören
 - und einer Prise Humor.
- Die Charisma-Forschung identifiziert die folgenden Komponenten: Kraft, Präsenz + Wärme





www.wish.wien/kevinhall · kevin.hall@wish.wien





THERMISCH-DESKRIPTIVE AUSDRÜCKE

- Er war eiskalt
- Denn die Dinge wurden wirklich heiß und dann plötzlich, hört er auf, mir zu antworten.
- Die Wärme ihres Lächelns
- Ihre Worte erwärmten mich bis ins Mark
- Ich werde mit ihm nicht warm
- Ein Schauer lief mir über den Rücken, als ich seine Worte hörte
- Sein Gesicht fror ein

Bindung setzt Auftauen und Wärme voraus!

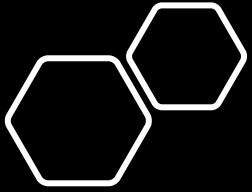
- Schutzmechanismen - Wut, Kälte, Enttäuschung, Frust usw. - verschleiern die zugrunde liegenden Bedürfnisse - „du bist mir wichtig“
- Wir müssen also unsere Schutzmechanismen abbauen
- Ein emotionaler Resonanzraum (empathisch) zu werden, bedeutet, Schmerz zu fühlen und sich ihm auszusetzen
- Hoffnung Raum zu geben, bedeutet Risiko einzugehen



EIGENSCHAFTEN DER SICHEREN BINDUNG

- Sanfte Emotionen und Vulnerabilität ersetzt „reaktive“ Emotionalität - z.B. Traurigkeit, Angst, Einsamkeit, Hilflosigkeit statt Wut, Verachtung, Frust, Enttäuschung
- Fürsorge, Hilfsbereitschaft, Menschenliebe, Trost, Sanftmütigkeit, Akzeptanz, Toleranz
- Das heißt, sich nicht alles gefallen lassen!
 - Liebevolle Grenzen; dran bleiben auf liebevolle Art
 - Förderung eines angemessenen Ausdrucks von Gefühlen und Bedürfnissen





**CHARISMA:
DIE KUNST,
VERTAUENSVOLL
UND
MOTIVIEREND ZU
WIRKEN**

Wärme

Power

Präsenz



Positivität: Lächeln, Freundlichkeit, Zuversicht, Optimismus, eine Prise Humor



Empathie: Einfühlsamkeit – ein emotionaler Resonanzraum sein, Mitgefühl, Zuhören, Akzeptieren, Validieren



Wertschätzung: Bestätigung, Großzügigkeit, Anerkennung, Komplimente machen, Dankbarkeit zeigen



Verbundenheit: Offenheit, Gefühle und Erfahrungen teilen, zeitlich und emotional verfügbar sein, Interesse am Anderen zeigen, Kollaboration



Hochachtung: Respekt, Fairness, Verzeihen, Entschuldigen, Ehrlichkeit

PEACE[®]

POSITIVITY, EMPATHY,
APPRECIATION,
CONNECTION, ESTEEM

6 KRÄFTE DER
MENSCHENLIEBE



® Responsibility!!

Wärme

Positivität

Power

Empathie

Wertschätzung

**Verbunden-
heit**

Hochachtung

Präsenz



Schlussfolgerungen für Videochat

- Beobachten Sie das Gesicht Ihres Partners sorgfältiger als üblich, z. B. sind die Augen gerötet, müde oder frisch usw.?
- Teilen Sie gegenseitig am Beginn des Chats ihren emotionalen und energetischen Zustand mit. Verständnis für Konzentrationschwierigkeiten:
 - Achten Sie auf Ablenkungen im Hintergrund.
 - Lassen Sie Ihren Partner wissen, wenn etwas besonders wichtig ist
 - Sorgen Sie auch für leichtere Themen zwischendurch
- Bitten und geben Sie mehr Feedback als üblich. Seien Sie verständnisvoll, wenn Ihr Partner dies auch mehr als üblich braucht.



DIE WÄRME DES GESPRÄCHSPARTNERS ALS “CO-REGULATIVE” KRAFT

- Die emotional Last mittragen: aktives Zuhören, Validation, empathische Rückmeldungen, Rückmeldungen zu signalisieren, “ich höre, ich bin noch da”
- Nähe/Distanz: Schauen Sie in die Kamera, mit dem Kopf nach vorne/hintern gehen
- Körpersprache: Hand übers Herz; den Partner mit den Augen halten
- Körpernahe Sprache: “Fühle dich von mir gedrückt”, “ich fühle mir dir”
- Prosodie (Tonalität) eher tröstlich, warm, melodisch

Lesetipps

- *Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain Can Help You Defuse Conflicts and Spark Intimacy*, Stan Tatkin
- *Saying Yes to a Relationship of Depth, True Connection, and Enduring Love*, Stan Tatkin
- *Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Emotionsfokussierte Therapie in der Praxis*, Susan M. Johnson
- *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*, Stephen Porges



Nützliche (bindungsorientierte) Fragen

- Wie reparieren Sie?
- Wie finden Sie sich wieder zueinander?
- Was schätzen Sie aneinander?
- Wieso glauben Sie, dass Ihr Partner das Potential hat, x zu tun?
- Wieso haben Sie Hoffnung, dass er das kann?
- Was schätzen Sie so sehr an ihrem Partner, dass Sie bereit sind, um ihn so zu kämpfen?
- Wann wurde es Ihnen wirklich bewusst, dass Sie ihn/sie lieben?
- Wie haben Sie sich kennen gelernt, sich ineinander verliebt?
- Aber es war ja nicht immer so oder? Wie war es früher?
- Wie ist es, von Ihrem Partner so geliebt zu werden?

