

zu erkennen, ob die Ansprüche des leidenden Teils ihrerseits von narzisstischen Bedürfnissen geprägt und dadurch zu hoch gehängt sind oder ob der andere tatsächlich zu wenig an wahrnehmbarer Zuwendung gibt. Manchmal muss man allerdings auch zugeben, dass das gewünschte Mehr an emotionalem Tiefgang für den Partner gar nicht möglich ist, weil er keine höhere emotionale Kompetenz hat oder diese der Wertschätzungsblockade zum Opfer gefallen ist.

Die **Wiener Paar- und Sexualtherapeutin Claudia Wille** nennt vier »Minenfelder der Liebe«<sup>18</sup>, welche durchwegs mit dem Schwinden der Wertschätzung zu tun haben:

1. **Problematische Kommunikation:** Zu befriedigender und wertschätzender Kommunikation gehört neben einem konstruktiven Gesprächsklima und einer tragfähigen Konfliktkultur ein gutes Stressmanagement. Der Umgang mit persönlichem Stress und Belastungen in der Partnerschaft entscheidet über die Stabilität einer Beziehung. Erforderlich sind Ausgeglichenheit und Gelassenheit.
2. **Schlechte Organisation:** Jede gute Beziehung braucht eine gewisse Struktur, sowohl für den Haushalts- und Berufs- als auch den Freizeitbereich. Nur in wertschätzenden Gesprächen kann geklärt werden, wer welche Aufgaben übernimmt, wie sich die Wertigkeit von Haushalts- und Erwerbsarbeit darstellt, welche Grundsätze in der Kindererziehung gelten und wie mit den Finanzen umgegangen werden soll.
3. **Kränkungen:** In der Partnerschaft werden Kränkungen vor allem deshalb oft als so schmerzhaft erlebt, weil man den Kränkungsabsender ja liebt, dieser also sehr viel Wichtigkeit und Wert hat. Dabei stellt sich die Frage, wie zwei Menschen mit Kränkungen aus der Vergangenheit umgehen, ob über Verletzungen und Ängste gesprochen und über erfüllte oder unerfüllte Erwartungen diskutiert wird.

Ebenso sind die tatsächlichen oder vermeintlichen Rechte zu hinterfragen. Weil Forderungen oft als kränkend erlebt werden, sollte man Zuwendungen aller Art, einschließlich der Sexualität, nicht mit Besitzanspruch, sondern mit Dankbarkeit begegnen.

4. **Altlasten der Kindheit:** Oft nicht bewusste Prägungen aus der Herkunftsfamilie können für einen wertschätzenden Umgang mit dem späteren Partner sehr hinderlich sein, zum Beispiel wenn auf den Partner ähnliche Gefühle wie auf die lieblose Mutter oder den strengen Vater übertragen werden. Besonders belastend sind Retraumatisierungen, das Aufreißen alter Wunden. Nur wenn man die sensiblen Stellen seines Partners kennt, seine Werte ebenso wie seine nicht verheilten Wunden, können wir ihm (oder ihr) achtsam und wertschätzend begegnen.

Auch in den von der amerikanischen Paartherapeutin Mira Kirshenbaum (2010) ermittelten zehn, nach Häufigkeit geordneten typischen Ursachen für Beziehungskrisen stehen Wertschätzungsprobleme an vorderer Stelle. Da wären zunächst die vernachlässigte »Grundversorgung« mit Aufmerksamkeit, Respekt, Zuwendung und Anerkennung und in der Steigerung dann Abwertung und Verachtung des Partners. Ein weiterer wesentlicher Krisenfaktor ist der Alltagsstress, der keinen Platz mehr für die Pflege der Beziehung lässt. Darüber hinaus ist negatives Kommunikationsverhalten wie Mauern und Schweigen ein Grund für Partnerprobleme. Unerfüllte Bedürfnisse beziehungsweise ein ständiger Kampf darum und ein unbefriedigendes Sexualleben liegen auf Platz fünf und sechs. Manchmal sind die Gegensätze von Partnern einfach auch zu groß, als dass sie unter einen Hut gebracht werden könnten. Und Wunden, die der Partner oder die Partnerin zugefügt hat, können die Beziehung ebenfalls belasten, wenn sie nicht verheilen und für Verbitterung sorgen. Auf Platz neun in Kirshenbaums Liste stehen