

**humboldt**

... bringt es auf den Punkt.

Glückliche Beziehungen haben eins gemeinsam: Die Partner sprechen regelmäßig und gerne miteinander. Ist dies nicht der Fall, leeren sich die Liebes-Akkus dagegen sehr schnell. Die Autorin erklärt anschaulich und humorvoll, wie es zum großen Schweigen in einer Beziehung kommen kann und wie praktische Lösungswege für unterschiedliche Persönlichkeitstypen aussehen.

Psychologie & Lebensgestaltung

**Die Autorin:** Jutta D. Blume leitet eine Praxis für Psychotherapie und ist eine gefragte Therapeutin bei der Behebung von Beziehungskonflikten. Den Hörern von WDR5 ist sie seit vielen Jahren als Expertin in Beziehungsfragen bekannt.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-89994-212-5



9 783899 942125 8,90 EUR (D)

**humboldt**



**humboldt**

J U T T A D. B L U M E

Ich dich auch, Liebling

JUTTA D. BLUME

# Ich dich auch, Liebling

Warum Beziehungen  
wundervoll sind, wenn  
man miteinander spricht

Jutta D. Blume  
Ich dich auch, Liebling



Jutta D. Blume

## **Ich dich auch, Liebling**

Warum Beziehungen wundervoll sind,  
wenn man miteinander spricht

**humboldt**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89994-212-5

Die Autorin: Die studierte Diplompsychologin und Psychotherapeutin blickt auf eine erfolgreiche Karriere im psychologischen, wie auch wirtschaftlichen Umfeld zurück. Sie arbeitet seit 1995 selbständig als Psychologin und Seminarleiterin in eigener Praxis und hat sich bezüglich ihres Privatclients auf Themen wie Partnerschaft, Angstzustände sowie akute Krisen spezialisiert. Sie ist Hypnotherapeutin, Gesprächspsychotherapeutin, NLP-Trainerin, sowie akkreditierte Insights-Beraterin und arbeitet seit Jahren mit dem DISG-Modell. Hörer des WDR 5 kennen sie von den verschiedensten Lifesendungen rund um das Thema Partnerschaft. Im Jahr 2003 gründete sie den Lichtpunkt, Nürnberg – Seminarplattform und Fundgrube für Bücher und Produkte, die dem persönlichen Wachstum dienen. Neben verschiedenen erfolgreichen Buch- und Presseveröffentlichungen ist sie auch im Businessbereich als Firmenberaterin und Trainerin, sowie als gefragte Referentin in ganz Deutschland tätig.

Originalausgabe

© 2008 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Medienprojekte München, München

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Coverfoto: Imagebank

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Satz: Medienprojekte München, München

Druck: Schlütersche Druck GmbH & Co. KG, Langenhagen

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Harmonie kommt von Reden</b> . . . . .	8
<b>Streit, Oberflächlichkeit, Schweigen</b> . . . . .	10
Die Streitfälle . . . . .	11
Die Oberflächlichkeitsfälle . . . . .	16
Die Schweigefälle . . . . .	20
Das schleichend eingekehrte Schweigen . . . . .	21
Das akute Schweigen . . . . .	22
Folgen der Kommunikationsfallen . . . . .	24
<b>Jeder ist ein Einzelstück</b> . . . . .	30
Menschenkenntnis – mit Typenmodellen sich selbst und andere besser verstehen . . . . .	31
Sind Sie introvertiert oder extravertiert? . . . . .	32
Sind Sie ein Verstandes- oder ein Gefühlsmensch? . . . . .	34
<b>Die vier Persönlichkeitstypen des DISG-Modells</b> . . . . .	36
Der extravertierte Verstandesmensch – der rote Typ	37
Der extravertierte Gefühlsmensch – der gelbe Typ . . . . .	39

Der introvertierte Gefühlsmensch – der grüne Typ . .	40
Der introvertierte Verstandesmensch – der blaue Typ	41
<b>Beleuchten Sie Ihre Partnerschaft</b> . . . . .	43
Welcher Typ sind Sie? . . . . .	43
Erkennen Sie, welcher Typ	
Ihr Partner/Ihre Partnerin ist . . . . .	50
<b>Die „Typen“ begegnen sich</b> . . . . .	55
<b>Der Rote in der Liebe</b> . . . . .	62
Der Rote im Kontakt mit den anderen Farbtypen . . .	71
Die Rot-Rot-Koalition . . . . .	72
Die Rot-Gelb-Koalition . . . . .	74
Die Rot-Grün-Koalition . . . . .	76
Die Rot-Blau-Koalition . . . . .	80
<b>Der Gelbe in der Liebe</b> . . . . .	84
Der Gelbe im Kontakt mit den anderen Farbtypen . .	95
Die Gelb-Gelb-Koalition . . . . .	95
Die Gelb-Grün-Koalition . . . . .	98

Die Gelb-Blau-Koalition . . . . .	102
Die Gelb-Rot-Koalition . . . . .	106
<b>Der Grüne in der Liebe . . . . .</b>	<b>111</b>
Der Grüne im Kontakt mit den anderen Farbtypen . .	120
Die Grün-Grün-Koalition . . . . .	120
Die Grün-Blau-Koalition . . . . .	123
Die Grün-Rot-Koalition . . . . .	127
Die Grün-Gelb-Koalition . . . . .	132
<b>Der Blaue in der Liebe . . . . .</b>	<b>138</b>
Der Blaue im Kontakt mit den anderen Farbtypen . .	149
Die Blau-Blau-Koalition . . . . .	149
Die Blau-Rot-Koalition . . . . .	152
Die Blau-Gelb-Koalition . . . . .	155
Die Blau-Grün-Koalition . . . . .	161
<b>Überblick und Ausblick . . . . .</b>	<b>166</b>
Literaturverzeichnis . . . . .	175

# Harmonie kommt von Reden

Dass es sich auf unsere Partnerschaft positiv auswirkt, wenn wir miteinander reden, weiß eigentlich jeder. Nur – wie bringen wir dieses einfache Wissen in unseren Beziehungsalltag, wenn dort inzwischen nur noch wenig intimer Gedankenaustausch üblich geworden ist?

Und warum können wir mit manchen Menschen so wunderbar frei und harmonisch reden, und mit manchen einfach nicht? Oder nur manchmal?

Wenn in einer Partnerschaft die Kommunikation erlischt, leeren sich die Beziehungs-Akkus rapide. Eine Trennung scheint dann oft unvermeidlich.

In diesem Buch erfahren Sie, wie es zu dem so häufig üblichen, großen „Schweigen“, beziehungsweise zur Verflachung des Kontaktes in Beziehungen kommt und welche Auswirkungen es auf unsere Liebe haben kann.

Sie lesen, welche Persönlichkeitstypen es gibt und lernen jeden dieser „Typen“ anhand lebendiger, alltagsnaher Beschreibungen kennen und verstehen. Sie finden heraus, welcher Typ Sie selbst sind und welcher Ihr Partner/Ihre Partnerin.

Dabei erfahren Sie auch, welche klassischen Kommunikationsfallen es zwischen den jeweiligen Typen gibt und wie Sie diesen elegant und konstruktiv entgehen – oder Ihnen wieder entkommen können.

Während des Lesens wird Ihnen noch klarer werden als bisher, wo Ihre eigenen Empfindlichkeiten liegen und wie Sie auf Ihren Lieblingsmenschen am besten zugehen können, wenn Sie seine verletzlichen Seiten und empfindlichen Punkte vermeiden wollen.

Ihnen werden einfache und praktische Lösungsansätze bewusst und deutlich, auf was Sie im Zusammenleben mit Ihrem Lieblingsmenschen konkret achten können, um es noch harmonischer zu gestalten und wie Sie mit ihm wieder besser und noch positiver als bisher ins Gespräch kommen können.

Das wünscht Ihnen von ganzem Herzen  
Ihre

Jutta Dhara Blume

# Streit, Oberflächlichkeit, Schweigen

Wenn wir unsere heutige partnerschaftliche Kommunikation einschätzen wollen, so ist es hilfreich, sie mit dem Beginn der Beziehung zu vergleichen. Wie war es denn am Anfang? Haben wir damals mehr miteinander geredet? Über welche Themen haben wir uns ausgetauscht und wie war unsere Grundstimmung dabei? Wenn unser Partner noch nie viel gesagt hat, ist es heute auch nicht verwunderlich, wenn er recht schweigsam ist. Es gibt durchaus Paare, die reden wenig miteinander und haben das schon immer so gehalten. Ob dies nun als „Problem“ zu betrachten ist, können nur die beiden selbst entscheiden, denn es gibt kein allgemeingültiges „richtig“ und „falsch“. Wenn beide Partner zufrieden damit sind, ist alles wunderbar. Vielleicht verstehen sie sich wirklich ohne Worte.

Wenn allerdings einer von Ihnen beiden oder Sie beide das Gefühl haben, es könnte irgendwie noch besser oder wieder besser miteinander laufen, dann sind Sie hier richtig. Vielleicht war es bei Ihnen früher anders, und deswegen denken Sie manchmal ein bisschen wehmütig zurück. Oder Sie fragen sich, wenn es grade mal wieder „geknallt“ hat oder Sie sich missverstanden haben, warum die Kom-

munikation mit Ihrem Schatz eigentlich so schwierig ist. Warum es manchmal super geht und manchmal überhaupt nicht. Und ob Sie ihn wohl je so richtig verstehen werden.

Hierauf möchte dieses Buch Antworten bieten und praktische, alltagsnahe Wege aufzeigen. Menschen, die sich sehr ähnlich sind, verstehen sich naturgemäß leichter, ja nahezu automatisch. Da wir Menschen aber meistens im Vergleich zu anderen viele Unterschiede in uns tragen, ist es eigentlich ein Wunder, dass wir uns im Großen und Ganzen recht gut verstehen.

**Partnerschaft ist der Versuch, Probleme gemeinsam zu lösen, die man alleine nicht gehabt hätte.**

In Bezug auf Kommunikation gibt es drei große Fallen: die Streitfalle, die Oberflächlichkeitsfalle und die Schweigefalle. Je nach unserer Persönlichkeitsstruktur neigen wir eher zur einen, als zur anderen. Aus der Streitfalle entsteht im Laufe der Zeit oftmals nur noch oberflächliche Begegnung und Schweigen. Warum, das sehen wir gleich.

## Die Streitfalle

Was ein Streit ist, weiß jeder. Warum auch immer – mindestens einer wird wütend und laut oder sagt etwas, das ihm später wieder leid tut. Worte können sehr verletzend

sein und in ihrer Wirkung manchmal nicht mehr rückgängig gemacht werden, selbst wenn wir uns später entschuldigen. Und das fällt ja auch nicht jedem leicht.

Es gibt bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass es zu einem Streit kommt.

Nicht jeder von uns neigt dazu. Manche sind geradezu prädestiniert dafür, sozusagen Schnellstarter – von Null auf hundert in zwanzig Sekunden. Um filmreife Szenen in puncto Streitfälle in der Beziehung zu erleben braucht es mindestens einen, am besten jedoch zwei

**Manche von uns haben aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur eine größere Neigung zum Streiten als andere.**

Partner, die aufgrund Ihrer Persönlichkeitsstruktur eine Affinität dazu besitzen. Dann geht es so richtig ab.

Meist dienen Situationen als Auslöser, in denen wir ungeduldig werden, weil zum Beispiel etwas zu lange dauert und wir wie auf Kohlen sitzen. Oder wir denken, zu unrecht für etwas beschuldigt oder nicht angemessen geachtet zu werden, vielleicht fühlen wir uns auch verspottet oder jemand macht uns etwas streitig, das uns gehört. Diejenigen von uns, die sich in diesen oder ähnlichen Situationen akut ärgern, spüren meist sofort Ihre Kampfeslust aufsteigen und sie glauben, es mit dem vermeintlichen Gegner aufnehmen zu können. Es ist eine kräftige, dynamische, feurige Energie direkt aus unserem

Bauch, die uns von Natur aus gegeben wurde, um bei Gefahr zum Angriff übergehen zu können – ein wichtiger, überlebensnotwendiger Instinkt. Jedenfalls für viele Millionen Jahre in unserer Evolution. Dieser Instinkt ist in unserem Stammhirn zuhause – dem ältesten Teil unseres Gehirns. Wenn wir diesen Instinkt nicht gehabt hätten – wer weiß, ob die Menschheit bis heute überlebt hätte.

Daran ist grundsätzlich natürlich nichts falsch, denn diese ungeheure Energie können wir heutzutage sehr konstruktiv einsetzen, um mit Leidenschaft unsere Ziele zu erreichen. Wir können diese Ur-Kraft in uns sozusagen vor unseren Karren spannen und sie nutzen, uns auch gegen Widerstände und Schwierigkeiten durchzusetzen, unendlich viel Positives zu bewegen und letztlich erfolgreich zu sein.

Jeder, dem diese Kraft vertraut ist, weiß aber auch, dass sie nicht einfach zu „handeln“ ist, dass sie in akuten Momenten leicht mit uns durchgeht und die Oberhand gewinnt. Dass also nicht wir sie, sondern – wenn wir ehrlich sind – sie uns vor ihren Karren gespannt hat und einfach nur gewinnen wollte – koste es, was es wolle. So wirkt der Kampfindstinkt: Er stellt uns innerhalb von Sekunden unsere gesamte Energie zur Verfügung, als ginge es um Leben und Tod. Und wenn der Spuk vorüber ist, fragen wir uns manchmal

**Die Fähigkeit zu streiten entstammt einem unserer ältesten und wichtigsten Instinkte – unserem Kampfgeist.**

selbst: Musste es wirklich gar so heftig sein? In diesem Zustand sind wir zwar aus lauter Wut so ehrlich, dass wir ohne Zensur alles sagen, was uns gerade in den Kopf kommt. Allerdings bezieht sich diese ungeschminkte Ehrlichkeit auch nur auf diesen Moment. Ist der „Anfall“ vorüber denken wir oft ganz anders.

Unser Stammhirn hat diesen Instinkt sozusagen „wasserdicht“ gemacht: Wenn wir ein Vorkommnis als Gefahr interpretieren – und das kann heute sogar relativ unterbewusst geschehen – so setzt er sich vollautomatisch in Gang. Es werden über Hormone Eiweißreserven ins Blut befördert, die uns innerhalb von Sekunden in die Lage versetzen, körperliche Höchstleistungen zu vollbringen. So war es in der Evolution sinnvoll, damit wir kämpfen oder fliehen konnten. Gleichzeitig werden höhere Hirnleistungen kurzfristig blockiert, denn es musste schnell gehen. Wer als Mensch vor Millionen von Jahren – der Entstehung unseres Stammhirns – lange überlegt hat, wie und wo und wer oder ob überhaupt, war schon tot bevor die Entscheidung gefallen war. In Situationen akuter Lebensgefahr beschließt also dieses, fürs Überleben zuständige System, die Sache lieber allein zu managen – nachdenken können wir ja danach immer noch.

Heutzutage geht es natürlich normalerweise nicht mehr ums nackte Überleben, sondern um das gewöhnliche Recht

haben, um die vermeintlich angegriffene Ehre oder darum, sich in Alltagsfragen durchzusetzen – doch unser Stammhirn weiß das nicht.

Das erklärt, warum es den leidenschaftlichen Tigern und feurigen Amazonen unter uns so schwer fällt, sich zu zügeln, wenn der Auslöser erst mal „getriggert“ ist. Die gute Botschaft ist: Spätestens in ein paar Millionen Jahren hat sich auch unser Stammhirn umgestellt. Und bis dahin hilft nur eins: Bewusstsein in diesen Ablauf zu bringen, sich immer wieder selbst beobachten und durch Willensstärke und Disziplin den Automatismus zu durchbrechen. Die Energie wird auch dann noch in uns hoch kochen, aber es ist möglich, sie von einer Reaktion abzukoppeln. Wer daran arbeiten möchte, kann sich vornehmen, diesen inneren Zustand mehr und mehr zu beobachten, ja zu genießen. Es ist Energie pur – Ihre Energie! Und sich vornehmen, erst nach Auslaufen der Energiekurve wieder zu reden und zu handeln. Keine leichte Übung. Aber wenn es leicht wäre, könnte es ja jeder.

**Die Neigung zu streiten ist mehr als eine schlechte Gewohnheit, es ist eine hormonell gesteuerte, vollautomatisch ablaufende Körperreaktion.**

Aber Achtung: Einfach nur runterschlucken ist auf Dauer sehr ungesund. Für den Körper ist es hilfreich, die zur Verfügung gestellte Energie möglichst sofort in Bewegung

umzusetzen, zum Beispiel die Treppe rauf und wieder runter zu rennen, einmal um den Stock zu joggen, den Boxsack zu verprügeln, Trampolin springen oder ähnliches. Langfristig geschieht in Beziehungen, in denen einer von beiden zur Streitfalle neigt, folgendes: Der ruhigere Partner kennt die auslösenden Themen und Verhaltensweisen seines Tigers und passt sich an.

Was intelligent gemeint ist, hat auf Dauer fatale Folgen. Er zieht sich aus der authentischen, lebendigen Begegnung zurück, um nicht jedes Mal Theater zu haben. Die Folgen davon sind Oberflächlichkeit oder Schweigen – die Beziehungskiller Nr. 1.

## Die Oberflächlichkeitsfalle

In die Oberflächlichkeitsfalle geraten gerade die Menschen leicht, die eben nicht zum Typus der streitbaren Gemüter gehören. Es sind die, die nichts mehr hassen, als Streit und Komplikationen. Sie blenden mehr oder weniger bewusst die unerfreulichen Seiten des Lebens und Zusammenlebens aus und konzentrieren sich auf die positiven und schönen Aspekte.

Wären sie allein auf der Welt, könnte das auch funktionieren. Doch die Streithähne helfen ihnen, das Leben in seiner Ganzheit zu sehen und zu akzeptieren – nach dem Motto: Ausblenden gilt nicht.

Mit Oberflächlichkeit ist keineswegs gemeint, dass die Menschen, die diese Möglichkeit wählen, selbst oberflächlich sein müssen. Sie vermeiden nur aufgrund ihres feinen Gespürs für Stimmungen Konflikte, die ein kleines bisschen tiefer bereits fühlbar sind. Damit es nicht eskaliert, bleiben sie dezent auf Abstand zu den „heißen“ Themen ihrer Partnerschaft. Eine eigentlich sehr elegante Lösung – und eine echte Stärke. Denn es erfordert gutes „feeling“ für den anderen und ausgesprochen feine Antennen, um bereits im Frühstadium heikle Situationen zu erkennen.

Außerdem erfordert es die Fähigkeit, sich in diesem Moment spontan und kreativ etwas einfallen zu lassen, wie die drohende Eskalation möglichst unauffällig vermieden werden kann. Das vielleicht Wertvollste an dieser Strategie ist allerdings die grundlegende Ausrichtung auf das Gemeinsame, anstatt auf das Trennende. Es ist eine Herzqualität, die sich eindeutig gegen den Kampf entschieden hat. Vielleicht, weil wir ganz tief drinnen uns nicht sicher genug sind, ob wir im Streitfall gewinnen könnten. Vielleicht aber auch, weil wir gelernt haben, den anderen mit dem Herzen zu sehen und ganz bewusst nicht dem aufkommenden, inneren Feuer Nahrung geben, sondern dem Mitgefühl.

**Die Angewohnheit Unstimmigkeiten zu umgehen, kann aus Angst vor Konfrontation entstehen oder aufgrund tiefer Herzensweisheit.**