

Arbeitsblatt 2: Welche Beziehungsbühne zeigt sich bei uns?

In Beziehungen geraten Paare oft in wiederkehrende Muster. Diese Muster nennen wir **Beziehungsbühnen**.

Es geht nicht darum, eine Diagnose zu stellen. Die Bühnen helfen nur dabei zu erkennen, **welche Dynamik zwischen euch entsteht**.

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich für dich.

1. Schmerz-Tabu-Bühne

(Streit schützt vor innerem Schmerz)

- Streiten wir manchmal über Kleinigkeiten, obwohl die Gefühle dahinter sehr groß sind?
- Habe ich das Gefühl, dass unter unseren Konflikten ein tiefer Schmerz liegt, über den wir nie sprechen?
- Fühlt sich Streit manchmal wie ein innerer Alarm an?

Notizen:

2. Raumnehmende Bühne

(Eine Person nimmt den emotionalen Raum ein)

- Habe ich das Gefühl, dass hauptsächlich eine Person bestimmt, wie Beziehung funktioniert?
- Passe ich mich häufig an, um Konflikte zu vermeiden?
- Fühle ich mich manchmal klein oder übersehen?

Notizen:

3. Sehnsuchts-Bühne

(Große Sehnsucht nach Nähe – aber auch Distanz)

- Sehnsuche ich mich sehr nach Nähe, halte aber gleichzeitig Abstand?
- Fühlt sich Beziehung manchmal eher wie eine Idee oder Hoffnung an?
- Vermeiden wir echte Nähe, obwohl wir uns danach sehnen?

Notizen:

4. Ersatz-Bühne

(Rollen statt echter Nähe)

- Fühlt sich Intimität manchmal eher wie eine Pflicht an?
- Sprechen wir selten offen über Bedürfnisse oder Sexualität?
- Habe ich feste Vorstellungen davon, wie Beziehung „sein muss“?

Notizen:

5. Grenz-Chaos-Bühne

(Unklare oder überschrittene Grenzen)

- Übernehmen wir oft Verantwortung für die Gefühle des anderen?
- Fällt es uns schwer zu unterscheiden, wer wofür verantwortlich ist?
- Werden persönliche Grenzen schnell überschritten?

Notizen:

6. Achterbahn-Bühne

(Starke emotionale Wechsel)

- Wechselt unsere Beziehung schnell zwischen Nähe und Streit?
- Erleben wir starke Emotionen, die schwer zu regulieren sind?
- Fühlt sich die Beziehung manchmal wie eine emotionale Achterbahn an?

Notizen:

Reflexion

- Welche Bühne erkennst du am stärksten in deiner Beziehung?
- Gibt es mehrere Bühnen, die sich abwechseln?
- Welche Situation löst diese Dynamik meist aus?

Notizen: