



### Über Friederike von Tiedemann

Friederike von Tiedemann ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin und leitet das Hans Jellouschek Institut (HJI) Freiburg – Hamburg. Sie bietet in diesem Rahmen erfahrenen Therapeutinnen und Beratern Fortbildung in systemisch-integrativer Paartherapie an. Frau von Tiedemann ist eine gefragte Referentin und Supervisorin im psychosozialen Berufsfeld. Als Psychotherapeutin und Paartherapeutin ist sie in eigener Praxis sowie als Coach, Personalentwicklerin und Trainerin in der Industrie tätig.

## ALLES, WAS PAARE BESCHÄFTIGT, MUSS DURCH DAS ENGE NADELÖHR DER SPRACHE HINDURCH

Im Gespräch mit der Paartherapeutin  
Friederike von Tiedemann

**EFL: Liebe Frau von Tiedemann, danke, dass Sie heute mit uns über das Reden und Schweigen in Paarbeziehungen nachdenken. Beginnen wir! Muss man eigentlich immer über alles reden?**

**Friederike von Tiedemann:** Die Frage ist nicht, „ob oder ob nicht“, sondern welche Qualität das Reden hat. Denn das, was Paare zusammenhält, hat sich über die Generationen verändert. Früher wirkten Heirat und wirtschaftliche Absicherung als äußere Klammer. Heute besteht mehr Autonomie und die innere Klammer wird wichtiger: Wie fühle ich mich mit dir? Werden in der Partnerschaft meine Grundbedürfnisse versorgt? Können wir uns miteinander erholen von den Anstrengungen der Welt?

Viele Paare reden, häufig über Dritte und wichtige Organisations-

themen, spüren dabei aber keine Nähe. Die wird dann erlebbar, wenn Sprechen positiv gestaltet wird. Der Klebstoff, der die Beziehung stabilisiert, heißt nämlich Resonanz. Also Fragen wie „Wie fühlst du dich?“ und positive Rückmeldungen wie „Mich hat gefreut, dass du mir einen Tee hingestellt hast“ – das ist Sprechen, das Verbindung schafft.

**EFL: Wie kommt es, dass sich diese Qualität nicht von selbst einstellt? Oft sind es die Frauen, die sich tiefergehende Gespräche wünschen.**

**Friederike von Tiedemann:** Dazu müssen wir wissen: Männer und Frauen unterscheiden sich physiologisch und deswegen auch der Art der Kommunikation.

Im männlichen, testosterongesteuerten physiologischen System geht es viel um Wettbewerb, Konkurrenz, Zielorientierung, also um die vertikale Kommunikation, die stärker klärt: Wer ist oben, wer ist unten? Was ist zu tun? Das hat Auswirkungen auf die Wahrnehmung, die emotionale Verarbeitung und den Ausdruck des Innenlebens. Die horizontale Kommunikation der Frauen fokussiert viel stärker: Ist eine Zugehörigkeit da? Ein inhaltliches Interesse? Eine emotionale Resonanz? Auch das Scannen von sozialen Signalen ist in einem weiblichen, oxytocin- und dopamingesteuerten Gehirn anders. Es gibt also unterschiedliche Bedürfnisse, und manche Männer fühlen sich ziemlich herausgefordert von den Wünschen ihrer Partnerin.

**EFL: Wie lässt sich bei so vielen Unterschieden Verständigung herstellen?**

**Friederike von Tiedemann:** Ich löse das jetzt mal von den Kategorien männlich oder weiblich, denn die unterschiedlichen Bedürfnisse werden nicht nur neurohormonell gesteuert. So sind sie auch in gleichgeschlechtlichen Beziehungen bedeutsam. Paarsein fordert also heraus, die Sprachkompetenz zu flexibilisieren und zu erweitern. Es ist wichtig, sich in der Beziehungssprache zu üben, genau wie in der Positionssprache. Zum Glück ist unser Gehirn in der Lage, die Kommunikationsfähigkeit zu erweitern.

**EFL: Und wie kann das gelingen?**

**Friederike von Tiedemann:** Wenn wir die Unterschiede erst einmal anerkennen und nicht ärgerlich werden, dass der nahestehende Mensch anders ist als man selbst. Es ist besser, sich einander mit Wohlwollen und einer liebevollen Akzeptanz zu widmen und sich beiderseits für Tiefergehendes zu gewinnen versuchen, anstatt voneinander zu erwarten, es von sich aus zu produzieren.

**EFL: Also keine Vorwürfe machen, sondern Wünsche äußern?**

**Friederike von Tiedemann:** Ja, einladende Brücken bauen, die nicht konfrontierend sind. Und möglichst konkret Wünsche äußern. Nicht sagen „Ich hätte gerne mehr Unterstützung“, sondern es so genau wie möglich beschreiben – also z.B. „Ich hätte gerne, dass alle Arbeitsflächen frei von Gegenständen sind“ statt ▶▶▶

„Räum’ bitte die Küche auf“. Gerade Frauen sind darin noch entwicklungsfähig. Die meisten Männer lieben Gebrauchsanweisungen, also auch für ihre Frau. Das lässt sich in alle Paarbereiche übertragen, auch auf die Sexualität: „Ich möchte gern, dass du mich genau hier streichelst.“

**EFL: Das scheint so naheliegend. Wieso ist es trotzdem nicht selbstverständlich?**

**Friederike von Tiedemann:** Weil es die romantische Idee gibt, dass, wenn jemand mich liebt, er bzw. sie doch weiß, was ich meine. In der Regel ist Kommunikation aber Missverstehen und nur in der Ausnahme Verstehen. Wenn zwanzig Menschen einen Baum malen, entstehen zwanzig unterschiedliche Bäume. Und das ist eine relativ einfache Sache. Aber wenn es um Themen wie Bedürfnisse und Vertrauen geht, muss all das durch das enge Nadelöhr der Sprache hindurch. Je genauer wir beschreiben, desto klarer kann die andere Person dekodieren und verstehen. Und je weniger wir das tun, desto mehr Enttäuschungen können entstehen.

**EFL: Und irgendwann ist dann mal alles gesagt und geklärt?**

**Friederike von Tiedemann:** Nein, denn wir sind nicht in Stein gemeißelt, unsere Vorlieben und Haltungen verändern sich lebenslang. Damit sind wir innerlich ständig befasst, und das muss auch in den äußeren Dialog mit dem Partner bzw. der Partnerin kommen. Das macht es doch interessant! Ich kann nicht sicher wissen, wie du gerade tickst, und begegne dir und deiner inneren Landschaft mit der Haltung einer Ethnologin in einer fremden Kultur.

**EFL: Ich bleibe an dir interessiert, gebe dir aber auch Auskunft über meine innere Landschaft? Damit wir uns nicht voneinander entfremden?**

**Friederike von Tiedemann:** Genauso ist es. Eines der wesentlichen Themen, die dazu beitragen, dass die erwähnte innere Klammer hält, ist, das anzusprechen, was mich verletzt hat, anstatt zu hoffen, dass es sich von allein auflöst. Es braucht den guten Umgang mit Unterschieden. Aushalten, dass sie da sind und wir uns trotzdem wichtig sind. Eine Haltung der Offenheit zu entwickeln und nicht sofort in eine Wertung oder Einordnung zu gehen, ist eine hohe Kunst und hält die Beziehung spannend.

**EFL: Was können Paare für ihre Kommunikation tun?**

**Friederike von Tiedemann:** Es gibt eine Menge Material, das Anregungen für Gespräche bietet. Zum Beispiel kleine Fragensets, da ziehen beide eine Karte, gehen spazieren und tauschen sich über Fragen aus wie „Was fandest du am aufregendsten, als du mich kennengelernt hast?“, „Wo erlebst du mich manchmal als großzügig?“. Das können niedrigschwellige Gesprächshilfen sein, ähnlich wie hilfreiche Produkte im Haushalt.

Empfehlenswert sind auch die Zwiegespräche. Einmal pro Woche verabredet man sich und die eine Person spricht darüber, was sie gerade bewegt, vielleicht für 5 oder 10 Minuten. Die andere hört zu, ohne zu kommentieren oder zu zerpfücken. Und dann umgekehrt. Dieses Ritual und die Verabredung eines verlässlichen Termins können zu einer sicherheitsspendenden Struktur werden. Es ist klar belegt, dass positive Resonanz förderlich für die Partnerschaft und für die Gesundheit ist. Auch Kritik lässt sich besser ertragen, wenn ein Paar gut aufeinander bezogen ist und gewohnt ist, sich viele positive Rückmeldungen zu geben.

**EFL: Muss es denn immer über das Sprechen gehen?**

**Friederike von Tiedemann:** Nein, im Gegenteil, Reden ist nicht die einzige Sprache der Liebe. Manche Paare laufen sogar Gefahr, ihre Beziehung zu zerreden, anstatt sie zu leben. Hilfreich sind auch nonverbale Rituale, mit denen man sich zeigt, dass man sich wahrnimmt. Gemeinsames Erleben hat oft einen viel stärkeren Effekt als Worte.

**EFL: Wenn gute Kommunikation zu wenig gelingt – entsteht dann auch Einsamkeit in der Partnerschaft?**

**Friederike von Tiedemann:** Ja, sogar ganz gravierende. Wenn man auf das, was einen im Inneren beschäftigt, keine Reaktion oder nur Schweigen bekommt von dem Menschen, mit dem man sich eigentlich wohlfühlen müsste. Das aktiviert das Schmerzzentrum im Gehirn und führt aus Schutz zur Distanzierung. Deswegen sind für die Erhaltung der Gesundheit neben der aktiven, selbstwirksamen Gestaltung des eigenen Lebens positive Resonanzbeziehungen und Gemeinschaft so wichtig.

**EFL: Wie wirken sich die Medien, insbesondere das allgegenwärtige Handy auf Beziehungen aus?**

„Ich kann nicht sicher wissen, wie du gerade tickst, und begegne dir und deiner inneren Landschaft mit der Haltung einer Ethnologin in einer fremden Kultur.“

“



**BUCHTIPP**  
Friederike von Tiedemann (2011):  
**Das Geheimnis dauerhaften Glücks – Leitsterne für Paare**  
Mit Beispielen und einem Selbsttest für Liebende

**Friederike von Tiedemann:** Sie haben einen großen Einfluss auf das Miteinander von Paaren und manches ist problematisch daran, zum Beispiel, wenn Paare im Gespräch ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf digitale Medien richten. Dafür gibt es den Fachbegriff „Phubbing“ – ein Kunstwort, zusammengesetzt aus „phone“ und „snubbing“, also jemanden mit dem Handy brüskieren. Studien von Howard Markman haben gezeigt, dass es für das Erleben von Nähe und Bezogenheit einen großen Unterschied macht, ob z. B. bei einem Abend im Restaurant das Handy auf dem Tisch liegt oder bewusst weggesteckt wird.

Die technische Entwicklung ist schnell, und wir kommen mit unserer Kultur im Umgang damit kaum hinterher. Deshalb sind wir gesellschaftlich mehr denn je gefordert, unsere Intimbeziehungen zu schützen, damit Resonanz Erfahrungen und unser Miteinander in der Ich-Du-Beziehung ungestört von Medien stattfinden können. Paare sollten besprechen: Wie benutzen wir unsere Medien und wie hätten wir es gern? Das Handy bewusst außerhalb des Raumes zu deponieren ist förderlich und ein Ausdruck von Respekt.

**EFL: Muss man eigentlich alles voneinander wissen? Sollten Paare als Zeichen des Vertrauens z. B. ihr Handy offenlegen?**

**Friederike von Tiedemann:** Nein! Viele Paare haben die Leitidee, dass sie ihre Liebe über absolute Offenheit sichern könnten. Das funktioniert aber nicht. Es kann sich z. B. im Fall einer geheim gehaltenen Außenbeziehung sogar traumatisch auswirken, wenn Partner Handys oder E-Mails öffnen, in denen alles detailliert dokumentiert ist. Das führt zu schweren Verletzungen. Man muss nicht alles vom anderen wissen, aber was die Beziehung wirklich betrifft, weil ja auch die andere Person an den Folgen zu tragen hat, sollte mit Offenheit kommuniziert werden. Mit Behutsamkeit, denn wir können nicht immer erraten, wie belastend die Offenbarung für sie ist. Ich muss mir klarmachen, wozu ich es offenlegen will. Wenn ich mich nur der eigenen Schuld zu entledigen beabsichtige, dann missbrauche ich den anderen. Wenn Dinge für die Beziehung keine Relevanz haben, wie z. B. ein harmloser Flirt, dann muss ich das auch nicht en détail mitteilen.

**EFL: Auch individuelle/private Bereiche sollte es also geben?**

**Friederike von Tiedemann:** Es gibt eine „Paarinsel“, die es zu bespielen und zu pflegen gilt, und es gibt die „Ich-Insel“. Beide Inseln brauchen meine Aufmerksamkeit, es geht um das Wechselspiel von Autonomie und Bindung. Wenn ich immer nur dasitze und warte, dass allein von der anderen Person mein Glück kommt, dann trocknet die Paarinsel aus. Und wenn ich andererseits zu viel anderweitig unterwegs bin, dann wird es zu unsicher und es braucht wieder mehr Signale von Bindung und Verlässlichkeit. Es ist legitim, bestimmte Interessen außerhalb der Paarinsel zu verfolgen. Deshalb fordert der Wunsch nach Exklusivität der Zweisamkeit Paare heraus, angemessen zu entscheiden, wie viel Eigenes das Paarsystem verkraftet.

**EFL: Und diese Abstimmung geschieht auch manchmal jenseits von Worten?**

**Friederike von Tiedemann:** Ja, es gibt diese stille Kommunikation, eine Berührung, ein Blick, der z. B. Ausdruck sein kann für „Versöhnen wir uns?“. Dieses stille Einvernehmen z. B. bei hochbetagten Paaren, die sich lange und gut kennen, eine liebevolle annehmende Haltung, auch gegenüber Einschränkungen. Jedes Paar muss für sich selbst herausfinden: Was brauchst du, was brauche ich, wie passt das zusammen? Welche Frequenz und Dichte der Sprache und Handlungen brauchen wir? Zu wissen, ich kenne dich gut und trotzdem sind neue Impulse bis ins hohe Alter wichtig. Ja, ich glaube, diese Mischung macht’s. Dann können Reden und Schweigen sowohl Silber als auch Gold sein – je nachdem. Die Kunst ist, das in eine gute Balance zu bringen.

**EFL: Wie können wir in der Beratung Paare unterstützen, die diese Qualität pflegen wollen?**

**Friederike von Tiedemann:** Indem wir diese wertschätzende, annehmende, wohlwollende Haltung selbst praktizieren. Dann entsteht in der Beratung eine Art Trainingseffekt. Ähnlich wie in der Tanzstunde, dort schauen wir ja auch dem Tanzlehrer ▶▶▶

genau zu. Dazu gehört, antisoziale, dysfunktionale Kommunikation zu unterbinden und einen sicheren Ort herzustellen. Und wir sollten Paare zum Üben anregen, denn wir alle haben in der Schule nicht gelernt, wie man beziehungserhaltend kommuniziert. Also: Wie genau muss ich sprechen, damit ich gehört werde, und was kann ich beitragen, damit ich den mir nahestehenden Menschen gut erfassen kann? So bleibt auch eine „innere Klammer“ ausreichend lange stabil.

**EFL: Einer Ihrer Arbeitsschwerpunkte ist die Ausbildung von Paartherapeuten und -therapeutinnen. Welche Fähigkeiten und Techniken vermitteln Sie da?**

**Friederike von Tiedemann:** Paartherapeutisch zu arbeiten ist sehr anspruchsvoll. Ich berate nicht nur eine Person, sondern habe zwei Gegenüber gleichzeitig. Dadurch entsteht eine affektive Dynamik, die es zu steuern gilt. Meine Aufgabe ist es dabei, für einen sicheren Rahmen zu sorgen. Diesen Rahmen stelle ich nicht nur durch therapeutische Methoden her, sondern ganz entscheidend durch mich als Person, die sich mit ihrer ganzen Persönlichkeit und auch mit engagiertem Mitgefühl hineingibt. Das Paar soll sich sicher gehalten fühlen, damit es sich entwickeln kann. Ich muss gut in der Lage sein, Spannung zu regulieren, und zwar die des Paares und meine eigenen. Wenn wir in der Beratung in Kontakt mit einem Paar und dessen Dynamik gehen, braucht es immer auch das Wissen um die eigenen inneren Prozesse. Ein Kernstück des Ausbildungskonzepts ist deshalb die Arbeit in Gruppen, in denen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit ihren eigenen Mustern und Beziehungsgeschichten befassen. Die Gruppe hilft, voneinander zu lernen, und ermöglicht Schritte der Persönlichkeitsentwicklung.

**EFL: Was ist Ihnen in Hinblick auf die beraterische Haltung besonders wichtig?**

**Friederike von Tiedemann:** Meine Aufgabe ist es, die Paare dabei zu unterstützen, „Kapitäne“ ihres eigenen „Beziehungsschiffes“ zu werden, indem sie ihre Partnerschaft neu gestalten lernen. Gleichzeitig muss ich meine eigenen Konzepte über „richtig oder falsch“ und therapeutische Zielideen loslassen. Auf welche Art Paare ihre Beziehung gestalten oder diese beenden und sich letztlich voneinander trennen, bleibt ihnen überlassen und ist unsererseits zu

”

**„Meine Aufgabe ist es, Paare dabei zu unterstützen, „Kapitäne“ ihres eigenen „Beziehungsschiffes“ zu werden, indem sie ihre Partnerschaft neu gestalten lernen.“**

“

akzeptieren. Paaren mit einer Haltung von Präsenz und Neugierde zu begegnen, ohne etwas zu wollen, ist mir wichtig. Und gleichzeitig habe ich für einen sicheren Rahmen zu sorgen. Deshalb helfe ich manchmal auch einem Paar, dem die Orientierung verloren gegangen ist, indem ich klar sage: „So, da geht es jetzt lang.“ In dieser Hinsicht führe ich also auch durch Engstellen im Prozess und bin damit hin und wieder so etwas wie eine Wanderführerin in der Wüste, die den Weg aufzeigt.

**EFL: Die Akzeptanz für die Entscheidungen der Paare heißt also nicht, sie sich selbst zu überlassen und zu hoffen, dass alle Lösungen von ihnen selbst kommen?**

**Friederike von Tiedemann:** Genau, denn damit würde man die Paare sehr im Stich lassen. Eine direktive Steuerung wird vielfach negativ gesehen, ist meiner Erfahrung nach aber ganz notwendig, wenn sie eng gekoppelt mit unserem Mitgefühl, unserer Präsenz und Wachheit ist. Wieder geht es hierbei um das Herstellen eines sicheren Rahmens, eines Containments. Dann kann sich das Paar trauen, etwas Neues auszuprobieren.

**EFL: Was wünschen Sie sich für die Qualität von Paartherapie-Ausbildungen?**

**Friederike von Tiedemann:** Nach meiner Auffassung ist die Arbeit mit Paaren eine Königsdisziplin. Leider gibt es in Deutschland für Paartherapie bislang keine wirklich gute Qualifizierung im Sinne von festgelegten Gütekriterien, außer seit Herbst 2023 bei der DGSE. So ist für Paare bei den Angeboten auf dem freien Markt nicht gut erkennbar, wer wirklich kompetente Arbeit macht. Eine gute Ausbildung anzubieten ist für mich eine Herzensangelegenheit, denn damit kann man Paaren wirklich in kurzer Zeit nachhaltig helfen.

**EFL: Liebe Frau von Tiedemann, herzlichen Dank für dieses inspirierende Gespräch!**

#### BUCHTIPP 2



Friederike von Tiedemann (2024):

#### Paare wirkungsvoll begleiten

Kompetenz!Box Therapie und Beratung (inkl. E-Book und mit Online-Material)

