



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## VALIDIERST DU SCHON?

Validieren der Gefühle, die wir bei unserem Gegenüber wahrnehmen, heißt, dass wir diese bestätigen, ihnen Raum geben, wir sie halten und mit unserem Gegenüber zusammen aushalten.

In den letzten Jahren haben Bindungsforscher zur bedürfnisorientierten Erziehung viel Beachtung gefunden, wenn es darum geht, Kinder in den ersten Lebensjahren gut zu begleiten. Wichtig dabei ist es, Gefühle nicht abzuwerten bzw. von ihnen abzulenken, sondern diese zu validieren, wertzuschätzen, zuzulassen und Kindern einen Raum anzubieten, in denen wir ihre Gefühle halten. Ich finde das wundervoll und glaube, das ist nicht nur für Kinder wichtig, sondern auch für das Miteinander als Paar. Auch Erwachsene haben das Bedürfnis, mit ihren Gefühlen wahrgenommen und ausgehalten zu werden. Und wenn ein Paar dies miteinander leben kann, dann fällt es vielleicht auch leicht, es auf die Kinder zu übertragen.

Da sind zum Beispiel Monika und Josias. Monika ist Ärztin in einer Klinik und hat einen belasteten Arbeitstag. Oft muss sie schnell reagieren, viele Patienten müssen versorgt werden. Nach der Arbeit hat sie den großen Beziehungswunsch an ihren Mann, sich ungefiltert sowohl über die Patienten als auch über die Kolleginnen auszulassen und darüber einfach drauflos zu sprechen. Josias fühlte sich mit den ausgelassenen, ungefilterten, nicht immer liebevollen Äußerungen überfordert. Ihm wurde zuhause vorgelebt, dass über Frust oder andere Menschen in unliebsamen Tönen nicht geredet wird. Das durfte er nicht, dafür gab es keinen Raum. Und in dem Moment, wo Monika anfängt, darüber zu sprechen, fängt Josias an, die Aussagen von Monika zu relativieren. Monika empfindet, dass ihr Gefühl nach Frust, Erschöpfung, Überforderung nicht wahrgenommen, nicht ausgehalten, ja sogar bagatellisiert und abgewertet wird. Ihre Gefühle werden klein gemacht. Es scheint ihr, dass Josias dafür sorgen will, dass diese Gefühle schnell wieder weg sind, damit er nicht mit ihnen in Kontakt kommen muss. Das ist einfacher für ihn auszuhalten, denn er kann nicht gewähren, was ihm selbst nicht erlaubt wurde.

Ich glaube, solche Situationen erleben alle Paare im Alltag. Momente, in denen unser Partner/ unsere Partnerin Gefühle zeigt, die in uns etwas bewegen, uns emotional berühren oder sogar bedrohen. Wir wollen auf keinen Fall mit diesen Gefühlen in Kontakt kommen, also sorgen wir dafür, dass sie schnell wieder verschwinden durch Bagatellisieren, Abwerten, Kleinreden, Relativieren oder Moralisieren. Für die Beziehung ist das schwierig, weil der andere sich unverstanden und eben nicht validiert fühlt. Stattdessen wünscht sich jeder, dass die eigenen Gefühle in Ordnung und legitim sind, dass sie im Schutzraum unserer Paarbeziehung ihren Platz haben dürfen.

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wann bagatellisierst du die Gefühle deines Partners und was hat das mit dir und deiner Geschichte zu tun?

Von Ira Schneider, verheiratet mit David und arbeitet als Paartherapeutin. @ira.schneider\_

Weitere Artikel: [familylife.de/five](https://familylife.de/five)