

ZURÜCK IN ECHTE VERBUNDENHEIT

**Der Leitfaden für Paare, die nicht länger
nur funktionieren wollen**

Wie du als Paar wieder zurück in echte
Nähe, Leichtigkeit und ein liebevolles
Miteinander findest – statt im Alltag
nur noch zu funktionieren.

*Ein Leitfaden von
Elisabeth & Xabier Armendia*

Einleitung

Du sitzt abends neben deinem Partner auf dem Sofa, jeder das Handy in der Hand, und zwischen euch ist es still. Nicht die gute Stille. Die andere. Die, in der du dich fragst, wann ihr das letzte Mal wirklich miteinander geredet habt – und nicht nur über die Kinder, den Einkauf, wer morgen wen abholt.

Ihr funktioniert. Der Alltag läuft. Von außen sieht alles in Ordnung aus. Und trotzdem spürst du, dass etwas fehlt. Diese Nähe, die früher einfach da war, ohne dass ihr etwas dafür tun musstet.

Das liegt nicht daran, dass ihr euch nicht mehr liebt. Und es liegt auch nicht daran, dass du dir zu wenig Mühe gibst. In Wahrheit ist zwischen euch etwas verloren gegangen, das mit Reden allein nicht zurückkommt.

Und genau darum geht es in diesem Leitfaden. Ich zeige dir, warum diese Distanz entsteht, obwohl ihr beide Nähe wollt – und welche Schritte euch wieder zueinander bringen. Körperlich, emotional, geistig und spirituell. Am Ende findest du außerdem vier Übungen, mit denen du sofort selbst beginnen kannst.



Inhalt

Kapitel 1 · Wenn ihr nur noch funktioniert

Kapitel 2 · Warum mehr Reden euch nicht näher bringt

Kapitel 3 · Was zwischen euch wirklich passiert

Kapitel 4 · Der Weg zurück in echte Verbundenheit

Kapitel 5 · Deine vier Übungen

Bonus · Zwei Paare, die zurück zueinander fanden



Wenn ihr nur noch funktioniert

Von außen läuft alles. Die Kinder sind versorgt, der Haushalt ist organisiert, die Termine sitzen. Aber wenn du ehrlich bist, macht jeder von euch längst sein eigenes Ding. Du kümmerst dich um deins, er um seins. Ihr wohnt zusammen, ihr organisiert zusammen – aber ihr lebt nebeneinander her.

Und dazwischen liegt dieser ständige Unterton. Die kleinen Vorwürfe. Das Gefühl, dass du mehr trägst als er. Der Frust, der sich über Monate angesammelt hat und der bei jeder Kleinigkeit wieder hochkommt. Du bist unzufrieden, aber du sagst oft nichts mehr – weil du genau weißt, was passiert, wenn du es ansprichst.

Denn sobald ihr ein echtes Thema anfasst, kippt es. Aus einem Satz wird ein Streit. Aus einem Streit werden alte Verletzungen, die wieder auf den Tisch kommen. Und am Ende steht ihr wieder da, wo ihr immer landet – weiter voneinander weg als vorher. Also lässt du es lieber. Und schluckst es runter. Wieder.

Irgendwann kommt dann dieser leise Gedanke, den du dir kaum zu denken traust: „So habe ich mir das nicht vorgestellt.“ Und im nächsten Moment schiebst du ihn weg. Weil ihr ja eine Familie seid. Weil eigentlich alles da ist. Und trotzdem fühlst du dich in dieser Beziehung oft allein.

Ich möchte dir eine Sache ganz deutlich sagen: Das ist nicht dein Versagen. Du bist nicht undankbar, nicht zu anspruchsvoll, nicht „zu emotional“. Was du spürst, ist echt. Und es geht unzähligen Paaren genau so – auch denen, bei denen von außen alles perfekt aussieht. Und das Wichtigste: Dieses Nebeneinander, dieser Frust, dieses Sich-nicht-mehr-erreichen – das passiert nicht einfach so. Es hat einen Grund. Einen, den die meisten Paare nie zu sehen bekommen, weil ihn niemand ihnen erklärt.

Und genau diesen Grund schauen wir uns jetzt gemeinsam an.

Kapitel 2

Warum reden euch nicht näher bringt

Wenn zwischen zwei Menschen die Nähe fehlt, ist der erste Rat, den man überall hört, immer derselbe: Ihr müsst einfach besser miteinander reden. Redet mehr. Hört einander richtig zu. Nehmt euch Zeit füreinander. Das ergibt Sinn. Deshalb probieren es die meisten Paare auch genau so.

Ich denke an ein Paar, das zu uns kam. Die beiden hatten wirklich alles versucht, was man so macht. Sie hatten sich Kommunikationsregeln überlegt – wer wann ausreden darf, wie man Vorwürfe vermeidet. Sie hatten feste Zeiten für sich vereinbart, einen Abend in der Woche, nur für die Beziehung. Auf dem Papier haben sie alles richtig gemacht.

Und trotzdem hat sich nichts verändert. Die Regeln hielten ein paar Tage, dann kippten die Gespräche wieder in denselben Streit. Der gemeinsame Abend wurde still und angespannt, oder er fiel aus, weil einer zu müde war. Am Ende fühlten sie sich noch hilfloser als vorher. Weil sie jetzt dachten: Wir haben es doch versucht – und nicht mal das funktioniert bei uns.

Genau hier steckt der Irrtum. Nicht bei diesem Paar. Sondern in der Annahme selbst.

Hier kommt etwas, das selten ausgesprochen wird: Ihr kommuniziert ständig! Ihr könnt gar nicht NICHT kommunizieren. Selbst wenn ihr schweigt. Neben den Worten läuft immer eine andere Ebene mit – dein Tonfall, dein Blick, die Anspannung in deinem Körper, das, was du fühlst und auch das, was du unbewusst denkst. Die ganze Zeit. Während du redest. Und diese tiefere Ebene lässt sich nicht mit Regeln steuern.

Du kannst dir vornehmen, ruhig und freundlich zu bleiben. Aber wenn in dir Frust, Enttäuschung oder Anspannung sitzen, spürt dein Partner genau das – ganz egal, wie sauber deine Worte sind. Er reagiert nicht auf das, was du sagst. Er reagiert auf das, was darunter mitschwingt. Und du bei ihm genauso.

Deshalb können Kommunikationsregeln gar nicht funktionieren, solange darunter etwas anderes läuft. Ihr haltet oben die Form ein – und unten geht der eigentliche Konflikt einfach weiter. Mehr reden hilft dann nicht. Es bringt die zweite Ebene nur noch deutlicher zum Vorschein.

Und was, wenn ihr nichts ändert?

Vielleicht denkst du dir jetzt: Dann leben wir eben so weiter, so schlimm ist es doch gar nicht. Und ja, man kann so weiterleben. Viele Paare tun das über Jahre. Aber schau dir ehrlich an, wohin dieser Weg führt, wenn niemand ihn ändert.

Der Frust, den du heute noch runterschluckst, verschwindet nicht. Er sammelt sich. Aus Enttäuschung wird mit der Zeit Gleichgültigkeit. Ihr streitet irgendwann nicht mehr, weil ihr euch versöhnt hättet, sondern weil es sich nicht mehr lohnt. Die Themen, die ihr nicht anspricht, werden mehr, die Momente echter Nähe werden weniger. Und der Abstand, der heute noch schmerzt, fühlt sich irgendwann einfach normal an.

Das ist das eigentlich Gefährliche: nicht der laute Streit, sondern die leise Gewöhnung. Zwei Menschen, die sich einmal geliebt haben und irgendwann nur noch wie höfliche Mitbewohner nebeneinander herleben. Oder die eines Tages feststellen, dass zwischen ihnen nichts mehr da ist, das sie noch hält. Es geht also nicht darum, nach festen Regeln zu reden. Es geht darum, an die Ebene zu kommen, auf der das Eigentliche sitzt. Und da kommt man nicht hin, indem man sich vornimmt, es besser zu machen – sondern indem man anfängt, wirklich hinzuschauen, was darunter liegt.

Und ein weiterer Gedanke schleicht sich gerne ein, wenn Reden nicht hilft: Dann muss es wohl am anderen liegen. Wenn er sich endlich ändern würde, wäre alles gut. Vielleicht kennst du diesen Gedanken. Er ist nachvollziehbar – und dennoch hält er dich fest. Denn solange du darauf wartest, dass dein Partner sich zuerst bewegt, gibst du das, was sich verändern könnte, komplett aus der Hand. Du wartest auf etwas, das du nicht steuern kannst.

Das Ding ist: Der andere muss sich gar nicht als Erster ändern, damit sich zwischen euch etwas löst. Aber dazu müssen wir erst verstehen, was in diesen Momenten wirklich zwischen euch passiert.

Die eigentliche Frage ist also nicht: Wie reden wir besser miteinander? Die eigentliche Frage ist: Was passiert zwischen euch, noch bevor ein einziges Wort fällt?

Und genau darüber sprechen wir jetzt.

Kapitel 3

Was zwischen euch wirklich passiert.

In Kapitel 2 hast du gesehen, dass unter euren Worten immer noch eine zweite Ebene mitläuft. Jetzt schauen wir uns an, was das eigentlich ist – und warum es so mächtig ist, dass es jeden noch so guten Vorsatz überschreiben kann.

Jeder von uns trägt tiefe innere Überzeugungen in sich. Sätze wie „Ich bin nicht wichtig genug“, „Ich bin nicht liebenswert“ oder „Ich muss alles alleine schaffen“. Diese Überzeugungen sind meistens lange vor deiner Beziehung entstanden – in deiner Kindheit, in früheren Erfahrungen. Und das Entscheidende: Sie sitzen nicht nur in deinem Kopf. Sie stecken in dir auf mehreren Ebenen gleichzeitig – in deinem Denken und Fühlen, in deinem Nervensystem und tief in deinem Unterbewusstsein. Und genau deshalb lassen sie sich nicht einfach abstellen.

Deshalb kannst du sie auch nicht einfach wegdenken. Tief in dir weißt du vielleicht längst, dass dein Partner dich liebt. Aber wenn eine alte Überzeugung berührt wird, meldet sich nicht dieses Wissen – sondern der Körper. Und zwar schneller, als du denken und reagieren kannst.

Genau das nennt man einen Trigger. Ein bestimmter Tonfall, ein Blick, ein Satz, den dein Partner sagt – und schon reagierst du. Nicht auf das, was gerade wirklich passiert, sondern auf etwas viel Älteres, das in diesem Moment mit anklingt. Dein Nervensystem erkennt eine alte Gefahr wieder und springt ein, um dich zu schützen. Ganz automatisch. Und hier kommt das Bild, das vielen Paaren zum ersten Mal wirklich erklärt, was zwischen ihnen passiert: eine Ampel.

Solange dein Nervensystem sich sicher fühlt, steht die Ampel auf Grün. In Grün bist du offen. Du kannst zuhören, du kannst auf deinen Partner eingehen, ihr erreicht euch. Genau hier ist Nähe möglich. Wird es enger – ein Thema wird heikel, ein Ton wird schärfer – springt die Ampel auf Gelb. Du wirst vorsichtiger, angespannter. Ein Teil von dir macht sich schon bereit, sich zu verteidigen.

Und wenn eine alte Überzeugung wirklich getroffen wird, springt die Ampel auf Rot. In Rot ist dein Körper im Alarm. Und jetzt kommt der entscheidende Punkt: In Rot ist der Teil von dir, der zuhören und verstehen könnte, schlicht nicht mehr erreichbar. Du bist nicht mehr in einem Gespräch. Du bist in einem Schutzmodus – kämpfen, dichtmachen oder weg wollen.

Und genau deshalb funktioniert keine Kommunikationsregel, wenn ihr in Rot seid. Du kannst dir noch so sehr vornehmen, ruhig zu bleiben – wenn dein Nervensystem auf Alarm steht, hat der Vorsatz keine Chance. Und bei deinem Partner läuft in diesen Momenten genau dasselbe ab. Zwei Menschen in Rot, die sich eigentlich lieben, und die sich trotzdem nicht mehr erreichen.

Ihr habt kein Kommunikationsproblem. In diesen Momenten wird etwas berührt, das viel tiefer sitzt als das Gespräch, das ihr gerade führt. Euer Körper geht in den Alarm, noch bevor ihr überhaupt denken könnt – und was da wirklich mitredet, ist nicht dein Partner von heute, sondern alte Verletzungen, die nie aufgelöst wurden. Auf keiner ihrer Ebenen.



Und wie fühlt es sich an, wenn ihr wieder in Verbindung seid?

Stell dir für einen Moment vor, wie euer Alltag aussieht, wenn ihr wieder öfter in Grün seid. Nicht perfekt, nicht ohne Konflikte. Aber grundlegend anders.

Ihr sitzt abends zusammen und redet wieder – nicht über Termine, sondern über euch. Du erzählst, wie dein Tag wirklich war, und spürst, dass dein Partner zuhört. Ein Thema wird heikel, und statt zu eskalieren, schafft ihr es, dranzubleiben. Ihr könnt wieder miteinander lachen. Eine Berührung im Vorbeigehen, ein Blick, der sagt: Ich bin da.

Du fühlst dich in deiner Beziehung nicht mehr allein. Du fühlst dich sicher. Du fühlst dich gesehen.

Und das Schönste: Wenn doch mal Streit kommt, reißt er euch nicht mehr auseinander. Ihr wisst, wie ihr wieder zueinander findet. Das ist keine ferne Fantasie. Das ist der Zustand, in dem ihr euch begegnet, wenn das, was in den Rot-Momenten mitredet, seine Macht verliert.

Das bedeutet: Ihr müsst nicht lernen, besser zu streiten. Ihr müsst dahin kommen, wo diese alten Muster wirklich sitzen – auf allen Ebenen, auf denen sie euch bis heute steuern: im Denken und Fühlen, im Nervensystem und im Unterbewusstsein. Genau da fängt der Weg zurück an.



Kapitel 4

Der Weg zurück in echte Verbundenheit

Wenn du bis hierher gelesen hast, weißt du jetzt, dass zwischen euch nicht die Worte das Problem sind, sondern das, was darunter passiert. Und das ist eine gute Nachricht. Denn an dieser Ebene kann man arbeiten. Der Weg zurück führt über vier Schritte. Sie bauen aufeinander auf – und die passenden Übungen dazu findest du im nächsten Kapitel.

Schritt 1: In welchem Zustand bist du gerade?

Der wichtigste Moment in einem Konflikt ist der, in dem du merkst, dass du gerade nicht mehr in Grün bist. Dass dein Herz schneller schlägt, dass sich dein Bauch zusammenzieht, dass du innerlich schon zum Gegenschlag ausholst oder dichtmachst.

Das ist ein kleiner Moment. Und er verändert alles. Denn in dem Moment, in dem du erkennst „ich bin gerade auf Rot“, bist du nicht mehr völlig im Automatik-Modus. Ein winziger Teil von dir schaut von außen drauf. Und genau dieser Teil ist dein Ausgang.

Ein Beispiel: Dein Partner kommt nach Hause und sagt beiläufig „Ist das immer noch nicht erledigt?“ – und in dir schießt sofort etwas hoch. Der alte Impuls wäre, zurückzuschießen oder dichtzumachen. Aber wenn du in diesem Moment bei dir bemerkst „aha, meine Ampel ist gerade auf Rot gesprungen“, hast du zum ersten Mal eine Wahl. Nicht die Situation hat sich verändert – sondern deine Fähigkeit, sie zu sehen, statt nur zu reagieren.

Fang erstmal damit an, deine eigene Ampel zu beobachten. Nicht die deines Partners. Nur deine. Wann springt sie? Was sind deine typischen Rot-Momente? Allein dieses Beobachten bringt schon Ruhe hinein, wo vorher nur Reaktion war.

Schritt 2: Rede nicht in ROT

Das ist vielleicht die wirkungsvollste Sache, die du sofort umsetzen kannst: Führe kein wichtiges Gespräch, solange einer von euch auf Rot ist.

Der häufigste Fehler ist nämlich, im Alarm weiterzumachen. Man denkt: Jetzt sind wir schon dabei, jetzt klären wir das auch aus. Doch in Rot klärt sich nichts. In Rot verhärtet sich alles. Jeder Satz, den du dort sagst, wird von deinem Partner durch seinen eigenen Alarm gehört – und umgekehrt. Ihr redet nicht miteinander, ihr verteidigt euch. In Rot ist kein echtes Gespräch möglich – das weißt du jetzt. Also gib dir und deinem Partner in solchen Momenten die Erlaubnis, zu unterbrechen. Nicht als Weglaufen, sondern als bewusste Pause. Kurz rausgehen, durchatmen, dem Körper Zeit geben, wieder runterzukommen. Und erst weiterreden, wenn ihr beide wieder näher an Grün seid.

Es hilft, das vorher miteinander zu vereinbaren – in einem ruhigen Moment, nicht mitten im Streit. Ein kleines Zeichen, ein Satz wie „Ich bin gerade auf Rot, ich brauche zehn Minuten“, den ihr beide kennt und der nicht als Angriff gilt. So wird die Pause zu etwas, das ihr gemeinsam nutzt, statt dass einer den anderen stehen lässt.

Viele Streits, die euch das Gefühl geben, unlösbar zu sein, sind gar keine unlösbaren Themen. Es sind nur Gespräche, die im falschen Zustand geführt wurden.



Schritt 3: Schau, was wirklich darunter liegt

Wenn ihr wieder in Ruhe seid, kommt der eigentliche Punkt. Denn die Ampel zu kennen und Pausen zu machen, sorgt für weniger Eskalation – aber es verändert noch nicht, warum eure Ampel überhaupt so schnell auf Rot springt.

Dahinter liegen die alten Überzeugungen und Verletzungen aus Kapitel 3. Und der Weg zurück in echte Nähe führt genau dorthin: nicht über die hundertste Diskussion an der Oberfläche, sondern über die Frage, was in diesen Momenten wirklich in dir anklingt.

Ein Beispiel: Ein Paar streitet immer wieder über den Haushalt. Für sie ist es nie „nur der Abwasch“. Wenn sie den vollen Spülbecken sieht, hört sie in sich einen alten Satz: „Ich muss hier alles alleine machen, keiner sieht mich.“ Für ihn ist ihre Kritik nie „nur ein Hinweis“. Er hört: „Du genügst nicht.“ Zwei Menschen, die scheinbar über Geschirr streiten – und in Wahrheit berührt jeder von ihnen eine ganz alte Wunde. Solange sie über das Geschirr reden, kommen sie nie an das Eigentliche. Genau hier hilft die Regie-Frage aus Übung 3: Welche Rolle spiele ich in diesen Momenten eigentlich? Und welche geheime Überzeugung steckt dahinter? Wenn du beginnst, deine eigenen Muster zu erkennen, verändert sich, wie du sie erlebst. Du bist ihnen nicht mehr einfach ausgeliefert.



Schritt 4: Sei liebevoll mit dir auf diesem Weg

Und jetzt kommt etwas, das genauso wichtig ist wie die drei Schritte davor. Diese Muster sind über Jahre entstanden. Sie verschwinden nicht über Nacht. Es wird Momente geben, in denen du trotz allem wieder in Rot rutschst, in denen der alte Automatismus schneller ist als du.

Das ist kein Rückschritt. Das ist normal. Verurteile dich nicht, wenn es noch nicht sofort funktioniert. Jedes Mal, wenn du hinterher erkennst „ah, da war ich wieder in meinem alten Muster“, hast du schon etwas verändert – denn früher hättest du es gar nicht bemerkt.

Und hier ist etwas Ehrliches, das ich dir nicht vorenthalten möchte. Diese alten Muster sitzen auf mehreren Ebenen zugleich – in deinem Denken und Fühlen, in deinem Nervensystem und tief in deinem Unterbewusstsein. Die Schritte, die du gerade gelesen hast, und die Übungen auf den nächsten Seiten helfen dir, deine Muster zu erkennen und im Moment aus dem Alarm herauszukommen. Das ist ein echter, wichtiger Anfang. Aber es ist auch ehrlich zu sagen: Das Erkennen und das Beruhigen im Moment sind das eine. Das tiefe Auflösen dessen, was ganz unten im Unterbewusstsein gespeichert ist, ist das andere. Dorthin reicht keine Atemübung und kein guter Vorsatz allein.

Verstehen ist also der Anfang. Es zeigt dir, wo du hinschauen musst. Und die Übungen auf den nächsten Seiten helfen dir, den ersten Schritt zu gehen. Wie du auch an die tieferen Ebenen kommst, dazu später mehr.

Sei geduldig und liebevoll mit dir. Der Weg zurück in echte Verbundenheit beginnt nicht mit Perfektion, sondern damit, dass du überhaupt anfängst hinzuschauen.

Kapitel 5

Deine vier Übungen

Bevor wir irgendetwas verändern können, müssen wir wissen, wo wir gerade wirklich stehen. Nicht, wo wir stehen sollten. Wo wir stehen. Die folgenden vier Übungen nehmen dich Schritt für Schritt mit – vom ehrlichen Blick auf den Ist-Zustand bis zu einem klaren Bild davon, wohin ihr wollt. Du kannst sie allein machen. Nimm dir Zeit dafür und sei ehrlich zu dir.

Ein Wort vorweg, damit du weißt, was diese Übungen können und was nicht. Sie helfen dir vor allem, deine Ampel zu erkennen, im Moment aus dem Alarm herauszukommen und deine eigenen Muster überhaupt erst zu sehen. Das ist ein echter, spürbarer Anfang – und schon das verändert viel. Was sie nicht können: die tief in dir gespeicherten Überzeugungen an der Wurzel auflösen. Die sitzen im Unterbewusstsein, und dorthin kommt man mit einer Atemübung nicht. Sieh diese Übungen also als das, was sie sind – ein kraftvoller erster Schritt, kein Ersatz für die tiefere Arbeit.

Übung 1: Das Beziehungsbarometer

Diese Übung macht sichtbar, in welchem Ampel-Zustand du dich in deiner Beziehung gerade überwiegend befindest. Lies die drei Beschreibungen und markiere, was am ehesten auf dich zutrifft:

- Grün (Verbindung & Sicherheit): Ich fühle mich meinem Partner nah. Ich kann offen reden, ich bin präsent, ich fühle mich gesehen.
- Gelb (Spannung & Distanz): Ich bin gereizt, ziehe mich innerlich zurück oder spüre den Drang zu streiten – oder das genaue Gegenteil: alles schlucken, nichts sagen.
- Rot (Abschaltung & Leere): Ich bin emotional abgeschaltet. Ich funktioniere, aber ich fühle wenig. Ich fühle mich allein – auch wenn mein Partner neben mir sitzt.

Und jetzt eine Zahl dazu: Auf einer Skala von 1 (tiefe Verbindung) bis 10 (maximale Distanz) stehe ich gerade bei einer ...

Notiere dir deinen Wert. Er ist kein Urteil, sondern ein Ausgangspunkt. Du wirst überrascht sein, wie viel sich allein dadurch verändert, dass du ehrlich hinschaust.

Übung 2: Zurück aus Rot - deine SORFORTHILFE

Kein Gespräch, das ihr führen wollt, wird funktionieren, wenn einer von euch in Gelb oder Rot steckt. In diesem Zustand sucht dein Körper nach Gefahr, nicht nach Nähe. Hier sind zwei einfache Wege, um wieder in Richtung Grün zu kommen. Du kannst sie allein machen – oder ihr macht sie gemeinsam, nebeneinander, bevor ihr ein schwieriges Gespräch beginnt.

A • Der Blick der Ruhe

1. Verschränke deine Finger hinter deinem Hinterkopf.
2. Halte den Kopf geradeaus und bewege nur die Augen ganz nach rechts – so, als würdest du deinen rechten Ellbogen anschauen wollen.
3. Halte das für etwa 30 bis 60 Sekunden, bis ein Gähnen, Seufzen oder Schlucken kommt. Das ist das Zeichen, dass dein Körper herunterfährt.
4. Wiederhole es auf der linken Seite.

B • Die 4-7-8 Atmung

1. Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein.
2. Halte den Atem für 7 Sekunden.
3. Atme 8 Sekunden lang hörbar durch den Mund aus – als würdest du durch einen Strohhalm pusten. Wiederhole das dreimal.

Wenn ihr ein schwieriges Gespräch aus diesem ruhigeren Zustand heraus beginnt, verändert sich das Gespräch – noch bevor ihr ein Wort gesagt habt. Wichtig zu wissen: Diese beiden Übungen beruhigen dein Nervensystem im Moment. Sie helfen dir, aus Rot herauszukommen, damit ein Gespräch überhaupt möglich wird. Sie lösen nicht die tiefere Ursache, aber sie schaffen den Raum, in dem echte Veränderung erst beginnen kann.

Übung 3: Dein unsichtbares Skript

In jeder Partnerschaft spielen wir Rollen. Meistens haben wir sie nie bewusst gewählt – sie sind einfach entstanden. Diese Übung macht deine sichtbar. Stell dir vor, die Rolle, die du gerade in eurer Beziehung spielst, wäre eine Figur in einem Theaterstück.

- 1. Wie heißt diese Rolle?** (Zum Beispiel: „Die Angepasste“, „Der Distanzierte“, „Die Feuerwehr“, „Der Stille“, „Die ewig Funktionierende“.)
- 2. Was ist die geheime Überzeugung dieser Rolle?** (Zum Beispiel: „Wenn ich etwas brauche, nerve ich.“ / „Nur wenn ich stark bin, verliert er mich nicht.“ / „Streit bedeutet, dass die Beziehung kaputt ist.“)
- 3. Wenn du diese Rolle für einen Moment ablegst – was würde sich zwischen euch sofort verändern?**

Mit diesen Fragen wechselst du die Perspektive: vom Schauspieler, der im Muster feststeckt, zum Regisseur, der bewusst entscheidet, was als Nächstes passiert. Und genau das ist der Anfang von echter Veränderung.



Übung 4: Das gemeinsame Bild

Die ersten drei Übungen haben nach innen geschaut – wo du stehst, was in dir mitläuft, welche Rolle du spielst. Diese letzte Übung geht in eine andere Richtung. Nicht zurück. Nach vorne.

Denn die meisten Menschen wissen sehr genau, was sie in ihrer Beziehung nicht mehr wollen. Aber wann hast du zuletzt konkret ausgemalt, was du wirklich willst?

Stell dir einen ganz normalen Dienstag vor – zwei Jahre von heute. Kein Urlaub, kein besonderer Anlass. Einfach euer Alltag. Aber einer, in dem etwas grundlegend anders ist. Lass diese Fragen auf dich wirken:

- Was passiert zwischen euch in diesem Alltag, das heute noch fehlt?
- Wie fühlt es sich an, wenn ihr wirklich verbunden seid? Nicht, was du denkst, dass du fühlen solltest – was spürst du wirklich?
- Was darf in dir sichtbar sein, das du heute noch zurückhältst?
- An welchem Moment merkst du: Das ist die Beziehung, die ich mir gewünscht habe?

Schreib es auf – nicht als Plan, nicht als Versprechen. Einfach als ehrliches Bild davon, was möglich ist. Dieses Bild ist dein Kompass. Es zeigt dir, wofür sich der Weg lohnt.

Wenn du diese vier Übungen wirklich machst, wirst du etwas merken. Weniger Eskalation. Mehr Klarheit über dich selbst. Erste Momente, in denen du anders reagierst als früher. Das ist echt, und darauf darfst du stolz sein. Und gleichzeitig wirst du vielleicht auch spüren, dass die alten Muster trotzdem wiederkommen – dass da etwas ist, das tiefer sitzt und sich nicht allein durch eine Übung auflöst.

Genau das ist kein Scheitern. Es ist der Punkt, an dem die eigentliche Arbeit beginnt. Und warum man an diesen Punkt allein nur schwer weiterkommt, darum geht es jetzt.

So kann es für dich weitergehen

Dieser Leitfaden sollte dir vor allem eines zeigen: Dass das, was zwischen euch steht, nicht dein Versagen ist – und nicht daran liegt, dass du den falschen Partner hast. Es liegt an einer Ebene, die tiefer sitzt als eure Worte. Und diese Ebene lässt sich verändern.

Die ersten Schritte kannst du ab sofort selbst gehen. Die Übungen aus dem letzten Kapitel helfen dir dabei, deine Ampel zu erkennen, wieder in Ruhe zu kommen und deine eigenen Muster zu sehen. Das allein verändert schon viel.

Aber genau hier liegt auch die Grenze dessen, was du allein tun kannst. Die Übungen helfen dir, deine Muster zu erkennen und im Moment ruhiger zu werden. Das eigentliche Auflösen aber passiert dort, wo diese Muster gespeichert sind – tief im Unterbewusstsein. Und da kommt man allein kaum hin. Denn mitten im eigenen Muster erkennst du es kaum – du bist ja Teil davon. Du kannst dir selbst nicht die Fragen stellen, die du nicht als Fragen erkennst, weil dein eigenes System dir genau die Antworten liefert, die deine alte Überzeugung bestätigen. Es ist wie mit einem blinden Fleck: nicht, weil du nicht klug oder ehrlich genug wärst, sondern weil niemand seine eigenen tiefsten Muster von innen vollständig sehen kann.

Genau dort setzen wir in unserer Arbeit an. Wir stellen die Fragen, die du dir selbst nicht stellen kannst, und begleiten euch dorthin, wo die Muster wirklich sitzen – nicht nur ins Denken und Fühlen, sondern auch ins Nervensystem und ins Unterbewusstsein. Dort, wo echte und bleibende Veränderung entsteht.

Und du kannst den ersten Schritt allein gehen. Du musst nicht warten, bis dein Partner so weit ist. Schon wenn du bei dir anfängst, kommt etwas in Bewegung. Und wenn ihr beide bereit seid, gemeinsam hinzuschauen, ist das umso kraftvoller.



Ein persönliches Erstgespräch

In einem unverbindlichen, persönlichen Gespräch schauen wir gemeinsam auf eure Situation – wo ihr gerade steht, was zwischen euch wirklich passiert, und ob und wie wir euch begleiten können. Ohne Druck, aber mit Klarheit.

Warum kostenfrei?

Vertrauen ist uns von Anfang an wichtig. In diesem Gespräch lernen wir uns kennen und spüren gemeinsam, ob es passt. Wenn daraus eine Zusammenarbeit entsteht, weißt du genau, wie wir arbeiten – und wenn nicht, hast du trotzdem etwas mitgenommen. Deshalb kostet dich dieses erste Gespräch nichts.

Wann ein Erstgespräch Sinn macht:

Wenn du spürst, dass ihr diesen Weg nicht länger allein gehen wollt. Wenn ihr merkt, dass ihr euch im Kreis dreht und trotz aller Mühe immer wieder am selben Punkt landet. Und vor allem: wenn du bereit bist, bei dir selbst hinzuschauen. Denn der Weg zurück in echte Nähe beginnt nicht damit, den anderen zu verändern, sondern damit, den Mut zu haben, die eigenen Muster anzuschauen. Wenn du dazu bereit bist, bist du bei uns genau richtig. Du musst nicht warten, bis dein Partner so weit ist.

Dieses Gespräch kannst du auch allein führen. Schon wenn du bei dir anfängst, kommt etwas in Bewegung. Und wenn ihr beide bereit seid, gemeinsam hinzuschauen, ist das umso kraftvoller. Beides ist möglich – du entscheidest, wo ihr gerade steht.

Mit uns beiden oder mit einem von uns.

Du kannst das Erstgespräch mit uns beiden führen – als Frau und als Mann, beide Perspektiven im Raum. Oder, wenn dir das lieber ist, zunächst nur mit einem von uns.

Ganz nach dem, wer dir sympathisch ist und wie es zeitlich für euch passt. Was sich für dich stimmiger anfühlt, ist genau richtig.

→ Hier kannst du dein Erstgespräch buchen:

www.armendiacoaching.com/erstgespräch

Über Xabier & Lisa

Wenn ich dir von dieser tieferen Ebene erzähle, dann nicht aus der Distanz. Sondern weil Xabier und ich diesen Weg selbst gegangen sind.

Wir haben uns spät gefunden – ich war 36, Xabier 42. Davor lagen bei uns beiden Beziehungen, die immer wieder gescheitert sind. Und lange dachten wir dasselbe, was vielleicht auch du schon gedacht hast: Ich finde einfach nicht den Richtigen. Es liegt an den anderen. Und mit mir stimmt auch etwas nicht ... ich bin falsch ...



Wenn wir dir von dieser tieferen Ebene erzähle, dann nicht aus der Distanz. Sondern weil wir diesen Weg selbst gegangen sind.

Wir haben uns spät gefunden – ich war 36, Xabier 42. Davor lagen bei uns beiden Beziehungen, die immer wieder gescheitert sind. Und lange dachten wir dasselbe, was vielleicht auch du schon gedacht hast: Ich finde einfach nicht den Richtigen. Es liegt an den anderen. Und mit mir stimmt auch etwas nicht ... ich bin falsch ...

Bis wir beide, jeder für sich, an denselben Punkt kamen: Es lag nicht an den anderen. Und ich bin auch nicht verkehrt. Es lag an etwas in uns selbst – an etwas, das viel tiefer sitzt als alles, was man sich vornehmen oder besprechen kann. Erst als wir dort wirklich etwas verändert haben, wurde möglich, was vorher nie gehalten hatte. Inzwischen sind wir seit über 15 Jahren glücklich miteinander. Gibt es dennoch manchmal Streits und Herausforderungen? Absolut! Aber wir wissen einfach, wo wir hinschauen müssen, um diese aufzulösen.

Genau das ist der Grund, warum wir heute mit Paaren arbeiten. Weil wir aus eigener Erfahrung wissen, wie es sich anfühlt, zu suchen, sich anzustrengen und trotzdem nicht anzukommen. Und weil wir wissen, was sich verändert, wenn man an der richtigen Stelle ansetzt.

Neben unserer eigenen Erfahrung steht natürlich eine fundierte Ausbildung dahinter. Xabier und ich begleiten seit über 15 Jahren Menschen im Coaching. Wir sind beide zertifizierte MasterLifeCoaches ASC® und zertifizierte Contextuelle Coaches®.

Ich bin zusätzlich ausgebildete Hypnose-, Energie- und EMDR-Trainerin und Xabier bringt über 30 Jahre Erfahrung als Pädagoge mit. Und aus meiner früheren Arbeit als Schauspielerin und Regisseurin habe ich eine Qualität mitgebracht, die heute den Kern unserer Arbeit bildet: Ich höre, was nicht gesagt wird – ich spüre, was zwischen zwei Menschen im Raum liegt, bevor ein Wort fällt.

Emotional Awareness Coaching

Unser eigener Ansatz – das **Emotional Awareness Coaching**, kurz **eaC** – ist aus genau dieser Erfahrung entstanden. In vielen Coachings, die wir selbst gemacht oder erlebt haben, fehlte uns immer eine Ebene. Mal blieb es uns zu sehr im Kopf, zu verstandesorientiert. Mal blieb es an der Oberfläche, bei guten Tipps, die nie in die Tiefe reichten. Und mal hieß es, man müsse einfach nur genug fühlen und in die Gefühle hineingehen.

Jede dieser Herangehensweisen hat ihre Berechtigung. Aber keine allein reicht aus. Genau deshalb arbeiten wir tiefer und auf allen Ebenen zugleich, auf denen unsere Muster gespeichert sind: auf der mental-emotionalen Ebene, auf der Ebene des Nervensystems und im Unterbewusstsein. Denn erst wenn diese Ebenen zusammenkommen, kann sich wirklich nachhaltig etwas verändern und halten.

Ein Punkt ist uns dabei besonders wichtig: Wir bieten die Möglichkeit, Paare gemeinsam zu begleiten – als Frau und als Mann. So sitzt in jedem Gespräch beides im Raum, beide Perspektiven, beide Seiten. Das ist etwas, das viele Paare bei uns zum ersten Mal erleben: sich wirklich von beiden Seiten verstanden zu fühlen.

Wie Christian und Diana zurück zueinander fanden

Wie es begann

Christian und Diana waren seit vielen Jahren zusammen, zwei Kinder, ein voller Alltag. Doch zuletzt schien es, als würden sie nur noch streiten. Es eskalierte wegen jeder Kleinigkeit. Besonders bei der Erziehung geriet fast jedes Gespräch zum Konflikt – wer wie mit den Kindern umgeht, was richtig ist, was falsch. Was ihnen dabei am meisten fehlte, war das, was ihre Beziehung früher getragen hatte: die Verbundenheit und die Leichtigkeit miteinander. Als die beiden zu uns kamen, haben wir sie gefragt: Was passiert, wenn ihr jetzt nichts verändert? Ihre Antwort kam ohne Zögern. „Dann sind wir spätestens in drei Monaten getrennt.“

Warum nichts funktioniert hatte

Dabei hatten Christian und Diana durchaus etwas versucht. Sie hatten sich Kommunikationsregeln vorgenommen. Sie hatten sich bewusst Zeit füreinander in den Kalender eingetragen. Auf dem Papier haben sie vieles richtig gemacht. Und trotzdem eskalierte es immer wieder. Aus einem harmlosen Satz wurde ein lauter Streit. Sie landeten in denselben Vorwürfen, denselben Verletzungen – und danach fühlten sich beide noch weiter voneinander entfernt. Denn das eigentliche Problem lag tiefer, als ein neuer Gesprächston es je hätte erreichen können.

Der Wendepunkt

Im Coaching haben Christian und Diana Stück für Stück etwas entdeckt, das ihnen vorher völlig verborgen war. Beide trugen alte Wunden in sich – aus Zeiten lange vor ihrer Beziehung. Und genau diese Wunden meldeten sich in ihren Konflikten zu Wort, ohne dass sie es merkten. Der Streit ging fast nie um das, was gerade auf dem Tisch lag.

Sie erkannten noch etwas: Jeder von ihnen hatte den anderen durch seinen eigenen Filter gesehen. Nicht so, wie der andere wirklich war – sondern so, wie man ihn über die Jahre bewertet hatte. In den Gesprächen kam immer wieder heraus, dass etwas ganz anders gemeint war, als es beim anderen angekommen war.

Bonus – Fallstudie 1

Über die Zeit hatten sich feste, negative Meinungen übereinander gebildet – entstanden aus alten Erfahrungen. Und diese Meinungen hatten einen enormen Einfluss auf ihre Beziehung.

Als sie anfangen, diese alten Wunden zu heilen und diese Bilder voneinander aufzulösen, veränderte sich alles.

Wie es heute ist

Christian und Diana sind heute wieder glücklich miteinander. Sie haben diese Leichtigkeit zurück, die sie sich so gewünscht hatten. Sie nehmen einander wieder liebevoll wahr, mit echtem, aufrichtigem Interesse aneinander – und reden dadurch ganz von selbst wieder anders miteinander.

Konflikte gibt es nach wie vor. Das gehört zu jeder Beziehung, und wir versprechen niemandem, dass Streit für immer verschwindet. Aber Christian und Diana gehen heute völlig anders damit um. Sie verlieren sich nicht mehr darin. Sie finden immer wieder zueinander zurück.

„Anfangs waren wir skeptisch, am Ende können wir die Paarberatung zu 100 % weiterempfehlen! Eine Paarberatung, die uns wieder neues Leben und neue Perspektiven eröffnet hat. Besonders gefallen hat uns die gemeinsame Betrachtungsweise – nicht nur aus Sicht von Lisa als Frau, sondern auch von Xabier als Mann. Beide haben uns super betreut und begleitet. Danke dafür!“

— Christian und Diana, nach 5 gemeinsamen Sessions



Wie Evelyn und Andreas wieder zueinander fanden

Wie es begann

Evelyn und Andreas waren seit vielen Jahren zusammen, drei Kinder, ein Leben, das von morgens bis abends durchgetaktet war. Doch zwischen ihnen war der Ton längst rau geworden. Es eskalierte ständig. Ein friedliches Gespräch schien kaum noch möglich – fast alles endete in Streit.

Was zwischen ihnen verloren gegangen war, war die gegenseitige Wertschätzung. Andreas fühlte sich mit allem, was er trug, überhaupt nicht gesehen – gestresst, überfordert und allein damit. Und Evelyn ging es genauso: Alles, was sie tagtäglich leistete, schien selbstverständlich geworden zu sein. Keiner der beiden fühlte sich vom anderen noch wirklich wertgeschätzt. Als wir sie fragten, was passiert, wenn sie jetzt nichts verändern, war ihre Antwort eindeutig: Dann wären sie spätestens in drei Monaten getrennt. Die Trennung stand für beide unmittelbar im Raum.

Der Wendepunkt

Im Coaching wurde nach und nach etwas sichtbar, das die beiden so nie gesehen hatten. Ihre Streits hatten längst aufgehört, um das eigentliche Thema zu gehen. Was sich in ihnen meldete, war viel älter – alte Verletzungen, die mit ihrer heutigen Beziehung wenig zu tun hatten und sich trotzdem immer wieder in sie hineindrängten.

Und sie erkannten, wie sehr jeder den anderen nur noch durch die eigene Enttäuschung wahrnahm. Andreas sah in Evelyn kaum noch die Frau, die so viel trug – er sah vor allem Kritik. Evelyn sah in Andreas kaum noch den Mann, der sich abmühte – sie sah vor allem seinen Rückzug. Aus alten Erfahrungen hatten sich feste Bilder voneinander gebildet, und diese Bilder standen längst zwischen ihnen. Dahinter war die Wertschätzung nicht verschwunden. Sie war nur verschüttet.

Als sie begannen, diese alten Verletzungen aufzulösen und die Bilder voneinander loszulassen, konnten sie einander wieder sehen – so, wie der andere wirklich war.

Wie es heute ist

Evelyn und Andreas sind heute wieder glücklich miteinander. Sie sehen und schätzen, was der andere in ihr gemeinsames Leben einbringt. Die Anspannung, die jahrelang zwischen ihnen stand, hat einer neuen Leichtigkeit Platz gemacht.

Konflikte gibt es auch bei ihnen weiterhin – die gehören zu jeder Beziehung. Aber sie gehen heute völlig anders damit um. Sie verlieren sich nicht mehr in ihnen, sondern finden immer wieder zueinander zurück.

„Wir sind unglaublich dankbar für dieses Paar-Coaching! Das Coaching fand per Zoom statt – für uns als Familie mit drei Kindern war das einfach perfekt. Besonders wertvoll war, dass es von einem Mann und einer Frau gemeinsam durchgeführt wurde. Dadurch waren beide Perspektiven auf eine sehr ausgewogene und verständnisvolle Weise vertreten. Unsere Ausgangssituation war sehr ernst – wir standen kurz vor der Scheidung. Umso beeindruckender ist das Ergebnis: Heute führen wir eine intensivere, bewusstere und tiefere Beziehung als jemals zuvor. Absolute Empfehlung von Herzen!“

– Evelyn und Andreas, nach 5 gemeinsamen Sessions



Wie Susi sich selbst wieder näher kam

Wie es begann

Susi kam nicht mit einem einzelnen Problem zu uns, sondern mit einer großen, ehrlichen Frage: Warum reagiere ich in bestimmten Situationen immer wieder auf eine ganz bestimmte Art? Sie spürte, dass sich manche Muster durch ihr Leben zogen – in ihrer Beziehung, aber auch weit darüber hinaus. Sie wollte sich endlich selbst verstehen.

Der Wendepunkt

Im Coaching schaute Susi dorthin, wo diese Muster wirklich entstanden waren – tiefer, als sie es allein je hätte sehen können. Nach und nach wurde ihr klar, woher ihre Reaktionen kamen und was sie über die Jahre geprägt hatte. In ihren eigenen Worten: Ihr ging im wahrsten Sinne des Wortes ein Licht auf. Und von diesem Moment an kam ihr ganzes Leben in Bewegung.

Wie es heute ist

Was als eine Frage begann, wurde zu einem echten Aufbruch. Susi hat begonnen, ihr Leben nach dem auszurichten, was sie wirklich will – bis hin zu einem lang gehegten Lebenstraum, den sie sich nun verwirklicht.

„Ich wollte mir einfach mal etwas Gutes tun und die große Frage klären, warum ich auf gewisse Situationen auf meine Art reagiere. Nach dem Coaching mit Armendia Coaching ging mir im wahrsten Sinne des Wortes ein Licht auf, und mein ganzes Leben ist jetzt in Bewegung. Ein Umzug steht an, ein Lebenstraum wird verwirklicht. Ich hätte mir kein besseres Coaching wünschen können und sage ganz einfach: Danke.“

— Susi A. nach 3 gemeinsamen Sessions

Kontakt & Hinweis

Elisabeth & Xabier Armendia

Emotional Awareness Coaching

contact@armendiacoaching.com

www.armendiacoaching.com

© 2026 Elisabeth Armendia.

Alle Rechte vorbehalten. Die Weitergabe oder Vervielfältigung dieser Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht gestattet.

Hinweis:

Dieser Leitfaden dient der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung.
Er ersetzt keine medizinische Diagnose oder psychotherapeutische Behandlung.