Gefühle teilen – ohne Druck

Wie ihr Raum schafft, in dem sich beide öffnen können

Ein Leitfaden von Fabienne Fleischmann

Paartherapie & Systemisches Coaching leichtSINN

„Wie war dein Tag?“ – „Gut.“ „Was ist los mit dir?“ – „Nichts.“ „Rede doch mal mit mir!“ – Schweigen.

Viele Paare kennen diese Momente. Eine Person sucht das Gespräch. Die andere macht zu. Und je mehr die eine fragt, desto stärker zieht sich die andere zurück.

Die Frage, die dann fast immer auftaucht, lautet: Wie bringe ich meinen Partner oder meine Partnerin dazu, über Gefühle zu sprechen?

In diesem Leitfaden geht es darum, warum diese Frage oft in die falsche Richtung führt. Warum es manchen Menschen so schwerfällt, Gefühle zu zeigen. Und was ihr tun könnt, damit sich ein Gespräch über Gefühle für beide sicher anfühlt. Dazu bekommt ihr eine **Gefühlslandkarte**, die hilft, Worte für das zu finden, was in euch vorgeht.

Gefühle teilen heißt nicht, ständig über alles zu reden. Es heißt, einander zeigen zu können, was in einem vorgeht. Ohne Angst, dafür bewertet zu werden.

Dieser Leitfaden hilft euch dabei.

1. Die falsche Frage

„Dazu bringen“ heißt: Der andere soll sich verändern.

Das ist verständlich. Wer sich Gespräche über Gefühle wünscht und sie nicht bekommt, fühlt sich oft allein. Der Wunsch nach Nähe ist echt und berechtigt.

Nur: Beim anderen kommt dieser Wunsch selten als Wunsch an. Er kommt als Erwartung an. Als Prüfung. Manchmal als stiller Vorwurf: Du bist nicht offen genug. Und wer sich geprüft fühlt, öffnet sich nicht. Er schützt sich.

Fragen
„Was fühlst du?“
→
Schutz
Kurze Antwort, Ablenkung, Schweigen
→
Nicht erreicht
Das Gefühl von Einsamkeit wächst
→
Mehr Druck
„Nie redest du mit mir.“

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Der Paarforscher Andrew Christensen hat dieses Muster als Drängen und Rückzug beschrieben. In einer Studie mit Christopher Heavey (1990) zeigte sich etwas Spannendes: Wer in einem Gespräch eine Veränderung möchte, rutscht eher in die drängende Rolle. Wer verändert werden soll, rutscht eher in den Rückzug. Die Rollen hängen also stark davon ab, worum es gerade geht.

Eine Meta-Analyse von Paul Schrodt und Kolleg*innen (2014) mit 74 Studien zeigt, wie belastend das Muster ist: Paare, die darin feststecken, berichten von geringerer Zufriedenheit, weniger Intimität und schlechterer Kommunikation.

In diesem Kreislauf gibt es keinen Schuldigen. Beide wollen eigentlich dasselbe. Die eine Person sucht Nähe, indem sie fragt. Die andere sucht Sicherheit, indem sie sich zurückzieht. Beides ist ein Versuch, die Beziehung zu schützen.

Die bessere Frage

Statt „Wie bringe ich dich dazu?“ lautet die Frage:

Was braucht mein Partner oder meine Partnerin, damit es sich sicher genug anfühlt, sich zu öffnen?

Und die zweite, unbequemere Frage:

Was trage ich selbst dazu bei, dass es gerade schwer ist?

Diese Fragen nehmen niemandem die Verantwortung ab. Aber sie verschieben den Blick: weg vom Fehler beim anderen, hin zu dem, was zwischen euch passiert. Und genau dort lässt sich etwas verändern.

2. Warum es so schwerfällt

Schweigen ist selten Desinteresse. Meistens hat es einen Grund.

Vermutungen wie „Ich bin ihm egal" oder „Sie will einfach nicht" helfen selten weiter. Hilfreicher ist der Blick auf das, was dahinterliegen kann. Hier sind sechs häufige Gründe. Oft wirken mehrere gleichzeitig.

GRUND 1

Gefühle sind schwer greifbar

Manche Menschen spüren eher ein diffuses „irgendwie schlecht" als ein klares „traurig" oder „enttäuscht". Die Frage „Was fühlst du?" ist für sie wie eine Prüfung, für die sie nie gelernt haben.

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

In der Psychologie heißt die Schwierigkeit, Gefühle zu erkennen und in Worte zu fassen, Alexithymie. Sie ist keine Krankheit, sondern eine Persönlichkeitseigenschaft, die bei allen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist. In einer finnischen Bevölkerungsstudie von Jouko Salminen und Kolleg*innen (1999) mit 1.285 Teilnehmenden zeigten 13 Prozent deutliche Merkmale.

Interessant ist ein Detail: Männer hatten dort mehr Mühe, Gefühle zu *beschreiben*. Beim *Erkennen* von Gefühlen gab es keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern. Das Gefühl ist also oft da. Es fehlen die Worte.

GRUND 2

Nie gelernt

Wie wir mit Gefühlen umgehen, lernen wir in der Familie. Manche Kinder erleben, dass ihre Traurigkeit oder Wut ernst genommen und begleitet wird. Andere hören: „Stell dich nicht so an." „Jungs weinen nicht." „Geh in dein Zimmer, bis du dich beruhigt hast."

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

John Gottman, Lynn Katz und Carole Hooven (1996) haben untersucht, wie Eltern auf die Gefühle ihrer Kinder reagieren. Eltern mit einer begleitenden Haltung nehmen auch kleine Gefühle wahr und sehen sie als Gelegenheit für Nähe. Eltern mit einer abwehrenden Haltung empfinden negative Gefühle als schädlich und versuchen, sie schnell wegzumachen: durch Ablenken, Kleinreden oder Ignorieren.

Wer so aufwächst, hat oft keine Sprache für Gefühle. Und keine Erfahrung damit, dass es etwas Gutes bewirkt, sie zu teilen.

GRUND 3

Gefühle zeigen wirkt schwach

Viele haben gelernt, stark zu sein. Probleme allein zu lösen. Niemandem zur Last zu fallen. Verletzlichkeit fühlt sich dann an wie Kontrollverlust.

Das betrifft häufig Menschen, die mit traditionellen Rollenbildern aufgewachsen sind. Aber nicht nur Männer. Auch Frauen, die früh Verantwortung übernehmen mussten, kennen diesen inneren Satz: Ich muss funktionieren.

GRUND 4

Gefühle zeigen wirkt bedrohlich

Wer erlebt hat, dass offene Worte zu Streit, Kritik oder Spott führen, lernt: Schweigen ist sicherer. Manchmal liegt diese Erfahrung lange zurück. Manchmal stammt sie aus der aktuellen Beziehung.

Vielleicht wurde ein Gefühl einmal im Streit gegen einen verwendet. Vielleicht kam auf ein „Ich bin traurig" sofort ein „Du bist immer so empfindlich". Solche Momente prägen. Oft mehr, als beiden bewusst ist.

GRUND 5

Angst, es falsch zu machen

Hinter Rückzug steckt oft nicht Gleichgültigkeit, sondern die Sorge, nicht zu genügen.

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Die Psychologin Sue Johnson beschreibt in *Hold Me Tight* (2008), dass sich die zurückziehende Person in einem Konflikt oft wie bei einer Prüfung fühlt, die sie nicht bestehen kann. Jede Frage nach Gefühlen klingt dann wie: Du machst es schon wieder falsch. Das Schweigen ist der Versuch, nichts noch schlimmer zu machen.

Je mehr die eine Person drängt, desto stärker wird dieses Gefühl. Und desto fester bleibt die Tür zu.

GRUND 6

Nähe wird heruntergeregelt

Manche Menschen haben früh gelernt, dass auf ihre Bedürfnisse nach Nähe niemand verlässlich reagiert. Unabhängigkeit wurde ihr Schutz. Ein Gespräch über Gefühle bedroht genau diesen Schutz.

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Die Bindungsforscher Mario Mikulincer und Phillip Shaver (2003) beschreiben das als deaktivierende Strategie. Menschen mit einem vermeidenden Bindungsstil regeln ihr Bedürfnis nach Nähe herunter, um Enttäuschung zu vermeiden. Sie teilen weniger von sich und fühlen sich unwohl, wenn es emotional wird.

Die gute Nachricht: Das ist nicht in Stein gemeißelt. Sarah Stanton und Kolleg*innen (2017) fanden, dass vermeidend gebundene Menschen nach positiven, verbindenden Erlebnissen mit ihrem Partner mehr von sich erzählten und ihre Vermeidung nach einem Monat abnahm.

Was all diese Gründe gemeinsam haben

Keiner davon bedeutet: „Ich liebe dich nicht."

Und keiner lässt sich durch mehr Druck lösen. Was hilft, sind Erfahrungen, in denen sich Offenheit sicher anfühlt. Kleine, wiederholte Momente, in denen ein Gefühl geteilt wird und nichts Schlimmes passiert.

ÜBUNG

Lies die sechs Gründe noch einmal. Markiere die, die auf deinen Partner oder deine Partnerin zutreffen könnten. Dann lies sie ein zweites Mal und frag dich: Welche treffen auf mich zu?

Oft entdeckt man dabei mehr Gemeinsamkeiten, als man erwartet.

3. Was trifft bei euch zu?

Muster entstehen immer zu zweit. Auch die Art, wie gefragt wird, ist Teil davon.

Deshalb lohnt sich ein ehrlicher Blick auf beide Seiten. Nicht um Schuld zu verteilen. Sondern um zu verstehen, was euren Kreislauf am Laufen hält.

Wenn du dir mehr Gespräche wünschst

- → Wie frage ich nach Gefühlen? Offen und neugierig oder mit einer Erwartung im Rücken?
- → Was passiert in mir, wenn keine Antwort kommt?
- → Wie reagiere ich, wenn sich mein Partner doch öffnet? Höre ich zu oder bewerte ich?
- → Welche Gefühle zeige ich selbst selten, etwa Angst oder Unsicherheit?

Wenn es dir schwerfällt, über Gefühle zu sprechen

- → Welcher der sechs Gründe passt am ehesten zu mir?
- → Wie wurde in meiner Familie mit Gefühlen umgegangen?
- → Was denke ich in dem Moment, in dem mein Partner fragt, was ich fühle?
- → Was bräuchte ich, damit es leichter wäre?

FRAGT EUCH GEMEINSAM

- → Wann haben wir zuletzt ein Gespräch geführt, in dem sich beide wohlgefühlt haben? Was war da anders?
- → Woran merken wir, dass ein Gespräch kippt?
- → Was hat der eine schon versucht, was der andere vielleicht gar nicht als Versuch gesehen hat?

Die letzte Frage ist oft die wichtigste. Menschen, denen Gefühle schwerfallen, zeigen Zuneigung häufig auf anderen Wegen: durch Taten, durch Dasein, durch Kleinigkeiten. Wer nur auf Worte achtet, übersieht diese Signale leicht.

4. Gefühle finden

Wer ein Gefühl benennen kann, kann besser damit umgehen.

„Mir geht's nicht gut" sagt wenig. „Ich bin enttäuscht" sagt viel mehr. „Ich fühle mich übergangen" sagt noch mehr. Je genauer das Wort, desto leichter kann der andere verstehen, was gerade los ist.

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Die Psycholog*innen Todd Kashdan, Lisa Feldman Barrett und Patrick McKnight (2015) haben Studien zur sogenannten Emotionsdifferenzierung zusammengefasst. Gemeint ist die Fähigkeit, unangenehme Gefühle fein zu unterscheiden. Menschen, die das gut können, gehen mit Stress besser um und reagieren seltener mit Aggression oder anderen ungünstigen Strategien. Und: Diese Fähigkeit lässt sich trainieren.

Die Gefühlslandkarte geht auf das Feeling Wheel der Psychotherapeutin Gloria Willcox (1982) zurück. Sie hatte beobachtet, dass vielen Menschen schlicht die Worte für ihre Gefühle fehlen. Ihre Idee: ein Menü an Wörtern anzubieten, aus dem man auswählen kann, statt Worte aus dem Nichts finden zu müssen.

Genau das macht die Karte so wertvoll für Paare. Für jemanden, dem Gefühle schwerfallen, ist es viel leichter, auf ein Wort zu zeigen, als eine Antwort auf „Was fühlst du?" zu formulieren.

So nutzt ihr die Karte

1. ### Vom Groben zum Feinen

   Startet beim Grundgefühl, das am ehesten passt. Dann geht weiter, bis ihr das genaueste Wort gefunden habt.

2. ### Mehrere Gefühle sind normal

   Man kann gleichzeitig verärgert und traurig sein. Beides darf da sein.

3. ### Unter die Oberfläche schauen

   Sue Johnson beschreibt, dass sichtbare Gefühle wie Wut oder Kühle oft weichere Gefühle schützen, etwa Angst, Traurigkeit oder Scham. Fragt euch: Was liegt darunter?

4 **Zeigen statt erklären**

Wer keine Worte findet, darf auf die Karte zeigen. Das ist kein Umweg. Das ist ein Anfang.

Ein spannender Hinweis

Im ursprünglichen Gefühlsrad stehen „distanziert" und „zurückgezogen" unter Wut. Für Paare ist das bemerkenswert. Rückzug kann also auch ein Zeichen von Ärger sein, der keinen anderen Ausdruck findet. Und „Mir geht's schlecht" kann Erschöpfung bedeuten, nicht Unzufriedenheit mit der Beziehung.

Vorsicht vor Pseudo-Gefühlen

Sätze wie „Ich fühle mich ignoriert" oder „Ich habe das Gefühl, dass du nicht zuhörst" klingen nach Gefühl. Sie sind aber eine Bewertung des anderen. Ein echtes Gefühl beschreibt nur dich: einsam, traurig, enttäuscht.

> **ÜBUNG: DER GEFÜHLS-CHECK-IN**
>
> Nehmt euch eine Woche lang jeden Abend zwei Minuten. Jede Person sucht sich auf der Karte ein Gefühl aus, das den Tag beschreibt, und sagt es dem anderen. Ein Satz reicht: „Heute war ich vor allem gehetzt."
>
> Der andere hört nur zu und sagt: „Danke, dass du es mir sagst." Keine Nachfragen, keine Ratschläge, keine Diskussion. So lernt ihr beide, Gefühle zu benennen. Und ihr erlebt, dass es sicher ist, sie zu teilen.

Die Gefühlslandkarte

Links steht das Gefühl, das ihr zuerst spürt. Rechts findet ihr feinere Worte dafür. Druckt euch diese Seite aus und legt sie dorthin, wo ihr abends zusammensitzt.

Angst

unsicher	unzulänglich, nicht genug
besorgt	angespannt, überfordert
zurückgewiesen	ausgeschlossen, abgelehnt
bedroht	nervös, schutzlos
hilflos	machtlos, ausgeliefert

Wut

im Stich gelassen	verraten, nachtragend
gekränkt	nicht respektiert, lächerlich gemacht
frustriert	genervt, gereizt
kritisch	skeptisch, abweisend
distanziert	zurückgezogen, taub

Traurigkeit

einsam	allein, verlassen
verletzt	enttäuscht, übergangen
schuldig	beschämt, reumütig
verletzlich	zerbrechlich, unsichtbar
mutlos	leer, hoffnungslos

Freude

verbunden	geborgen, liebevoll
friedlich	dankbar, entspannt
wertgeschätzt	gesehen, respektiert
zuversichtlich	hoffnungsvoll, mutig
verspielt	ausgelassen, frei
stolz	selbstsicher, erfüllt

Erschöpfung

müde	ausgelaugt, unkonzentriert
gestresst	überwältigt, unter Druck
gehetzt	getrieben, ohne Pause
gleichgültig	gelangweilt, lustlos

Überraschung

verwirrt	ratlos, irritiert
erschrocken	bestürzt, schockiert
berührt	staunend, ergriffen
aufgeregt	lebendig, voller Energie

Ablehnung

missbilligend	verurteilend, empört
abgestoßen	angewidert, abgeneigt
zurückhaltend	zögerlich, unbehaglich

Frei angelehnt an das Feeling Wheel von Gloria Willcox (1982) und die deutsche Gefühlsliste von feelingswheel.app. Auswahl und Formulierungen sind an Paarbeziehungen angepasst.

5. Das Gespräch: Raum statt Druck

Wer sich sicher fühlt, muss sich nicht schützen.

Die folgenden vier Schritte richten sich an die Person, die sich mehr Gespräche wünscht. Sie sollen den anderen nicht „knacken“. Sie sollen einen Raum schaffen, in dem Öffnen leichter wird.

Gespräche über Gefühle in vier Schritten

1 Den Moment wählen

Nicht im Streit. Nicht zwischen Tür und Angel. Nicht kurz vor dem Einschlafen. Kündigt das Gespräch an und gebt dem anderen die Wahl. Viele Menschen, denen Gefühle schwerfallen, fühlen sich überrumpelt, wenn ein Gespräch aus dem Nichts kommt.

> *„Ich würde gern heute oder morgen zehn Minuten mit dir reden. Wann passt es dir?“*

2 Mit dir selbst beginnen

Wer selbst ein Gefühl zeigt, lädt den anderen ein, es auch zu tun. Wer fordert, lädt zur Verteidigung ein.

NICHT

„Du sagst nie, was los ist.“

SONDERN

„Ich vermisse dich in letzter Zeit. Ich wünsche mir, mehr von dir mitzubekommen.“

3 Druck rausnehmen

Erlaubt Pausen. Erlaubt auch ein „Ich weiß es gerade nicht“. Manchmal kommt die Antwort erst Stunden später, beim Kochen oder im Auto. Das ist kein Ausweichen. Das ist oft der Weg, auf dem sich Menschen öffnen, die Zeit brauchen.

> *„Du musst nichts lösen und nicht sofort antworten. Ich möchte einfach wissen, wie es dir geht.“*

4 Kleine Öffnungen würdigen

Ein „War ein harter Tag“ ist ein Anfang. Nicht nachbohren. Nicht korrigieren. Nicht sofort tiefer gehen. Dieser kleine Satz macht das nächste Mal leichter:

> *„Danke, dass du mir das sagst.“*

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Sybil Carrère und John Gottman (1999) beobachteten frisch verheiratete Paare bei Konfliktgesprächen. Wie die ersten drei Minuten verliefen, sagte viel darüber aus, wie die Paare Jahre später dastanden. Gottman nennt das Gegenmittel den sanften Gesprächsbeginn: über das eigene Gefühl sprechen statt über die Fehler des anderen.

Harry Reis und Phillip Shaver (1988) beschreiben Nähe als Ergebnis genau solcher Momente: Einer öffnet sich, der andere reagiert so, dass sich der erste verstanden und angenommen fühlt. Jedes „Danke, dass du mir das sagst" ist ein solcher Moment.

So kann das klingen

„Ich merke, dass ich mir mehr Nähe zu dir wünsche. Mir würde es helfen, wenn wir abends kurz erzählen, wie unser Tag war. Wollen wir das eine Woche lang ausprobieren?"

„Ich vermisse dich gerade. Du wirkst auf mich weit weg. Ich will dich nicht drängen. Ich möchte nur, dass du weißt: Ich bin da, wenn du reden magst."

„Mir fällt es auch nicht leicht, das anzusprechen. Ich bin unsicher, ob ich etwas falsch gemacht habe. Magst du mir sagen, wie es dir mit uns geht?"

Was das Gespräch schnell beendet

- **Verhören** — „Warum? Und was noch? Und warum sagst du das erst jetzt?"
- **Bewerten** — „Das ist doch kein Grund, traurig zu sein."
- **Deuten** — „Du bist doch eigentlich wütend auf deine Mutter."
- **Gegen den anderen verwenden** — im nächsten Streit: „Du hast ja selbst gesagt, dass …"
- **Sofort lösen** — „Dann musst du halt mit deinem Chef reden."

Alles verständlich. Aber alles signalisiert: Es ist nicht sicher, sich hier zu öffnen.

Für die Person, der es schwerfällt

Auch du kannst etwas beitragen. Ohne dich zu überfordern.

→ Sag, was du brauchst: „Ich will dir antworten, aber ich brauche einen Moment."

→ Gib ein Zeichen, dass du da bist: „Ich weiß gerade nicht, was ich fühle. Aber es ist mir wichtig, dass du fragst."

→ Nutz die Gefühlslandkarte. Ein einziges Wort ist mehr als Schweigen.

→ Komm zurück. Wenn du eine Pause brauchst, sag, wann du weitersprechen möchtest.

6. Wenn es stockt

Nicht jedes Gespräch gelingt. Das ist kein Scheitern.

Muster, die sich über Jahre eingeschliffen haben, lösen sich nicht nach dem ersten guten Versuch. Es wird Momente geben, in denen wieder Schweigen kommt. In denen du wieder drängst. In denen einer von euch aus dem Raum geht. Entscheidend ist, was danach passiert.

- **Pausen vereinbaren.** Wer merkt, dass es zu viel wird, darf Stopp sagen. Aber mit einem Versprechen: „Ich brauche eine Pause. Lass uns heute Abend weiterreden." Eine Pause ohne Rückkehr fühlt sich für den anderen wie Verlassen an.
- **Den Kreislauf benennen.** „Ich glaube, wir sind gerade wieder in unserem Muster. Ich frage, du ziehst dich zurück." Wer das Muster gemeinsam sieht, ist nicht mehr gegeneinander.
- **Kleine Schritte zählen.** Ein Wort auf der Gefühlslandkarte, ein „Heute war schwierig", ein Rückruf nach der Pause. Das sind Fortschritte, auch wenn sie klein wirken.

7. Der erste Schritt

Sucht euch für die nächsten sieben Tage **einen** Schritt aus:

- → Jeden Abend ein Gefühls-Check-in mit der Karte.
- → Ein Gespräch ankündigen, statt es spontan anzufangen.
- → Eine Frage durch einen Satz über dich selbst ersetzen.
- → Auf jede kleine Öffnung mit „Danke, dass du mir das sagst" antworten.

Sprecht am Ende der Woche darüber: Was war leicht? Was war schwer? Was hat sich vielleicht schon verändert?

Vertiefende Reflexionsfragen

Für euch

- → Was würde sich zwischen uns verändern, wenn wir öfter über Gefühle sprechen?
- → Wovor haben wir dabei vielleicht beide ein wenig Angst?
- → Was hat uns früher geholfen, uns nah zu fühlen?

Für dich

- → Welches Gefühl zeige ich am seltensten?
- → Wie möchte ich, dass mein Partner reagiert, wenn ich mich öffne?
- → Was würde ich gern hören, wenn ich schweige?

Zum Abschluss

Gefühle teilen heißt nicht, die richtigen Worte zu haben.
Es heißt, einander immer wieder einen Raum zu geben, in dem auch unfertige Worte willkommen sind.
Ein „Ich weiß es nicht genau". Ein Wort auf einer Karte. Ein Satz, der Stunden später kommt.

Nähe entsteht nicht durch Druck. Sie entsteht durch Sicherheit.

Wenn ihr nicht allein weiterkommt

Dann ist das kein Scheitern. Es ist ein guter Moment, euch Begleitung zu holen. Schreibt mir, und wir schauen gemeinsam, was ihr braucht.

Fabienne Fleischmann
Paartherapie & Systemisches Coaching leichtSINN
kontakt@leichtsinn.coach

Quellen

Carrère, S. & Gottman, J. M. (1999). Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family Process, 38*(3), 293–301.

Christensen, A. & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(1), 73–81.

Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology, 10*(3), 243–268.

Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love.* New York: Little, Brown.

Kashdan, T. B., Barrett, L. F. & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science, 24*(1), 10–16.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 35*, 53–152.

Reis, H. T. & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Hrsg.), *Handbook of Personal Relationships* (S. 367–389). Chichester: Wiley.

Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T. & Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research, 46*(1), 75–82.

Schrodt, P., Witt, P. L. & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. *Communication Monographs, 81*(1), 28–58.

Stanton, S. C. E., Campbell, L. & Pink, J. C. (2017). Benefits of positive relationship experiences for avoidantly attached individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*(4), 568–588.

Willcox, G. (1982). The Feeling Wheel: A tool for expanding awareness of emotions and increasing spontaneity and intimacy. *Transactional Analysis Journal, 12*(4), 274–276.

Gefühlsliste: feelingswheel.app/de/emotionen