



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

MUNTERES BEDÜRFNISRATEN

Gerade stelle ich mir vor, wie es wäre, wenn ich in eine Bäckerei gehen würde. In meinen Gedanken betrete ich schwungvoll den Laden und bleibe vor der Theke stehen, bis mich jemand anspricht und fragt, was ich haben wolle. Ich gebe ihr keine Antwort. Sie denkt, ich hätte sie nicht gehört und wiederholt ihre Frage etwas lauter. Ich schaue sie an, gebe aber wieder keine Antwort. Sie versucht es jetzt mal mit einem konkreten Vorschlag: „Darf ich ihnen einen Butterzopf geben?“ Ich verneine. „Wie wäre es mit einem Siebenkornbrötchen?“ Da schüttle ich ganz entschieden den Kopf. „Wollen sie ein Roggenbrot?“ Auch das will ich nicht. Die Verkäuferin pendelt zwischen verzweifelt und genervt und sagt mir bemüht freundlich, ich solle mich doch entscheiden, während sie die Kundin hinter mir bediene. In diesem Moment werde ich wütend. Ich stapfe kopfschüttelnd aus der Bäckerei und murmle vor mich hin, was ihr eigentlich einfallen, mir nicht das Vollkornbrot anzubieten. So eine Schweinerei! Eine absurde Vorstellung? Ja, selbstverständlich. Doch in unseren Beziehungen verhalten wir uns manchmal genauso. Wir erwarten, dass unser Partner unsere Bedürfnisse errät. Und wenn sie oder er es nicht tut, sind wir enttäuscht.

Nehmen wir an, du willst die Hilfe deines Manns beim Ausräumen des Geschirrspülers. Er aber sitzt auf dem Sofa und liest etwas auf seinem Smartphone. Wie kann er es wagen, einfach nur dazusitzen während du das Geschirr wegräumst? Du spürst den Ärger langsam hochkochen. Du seufzt laut und machst extra Lärm beim Hantieren. Langsam sollte er es doch merken!

Wir müssen lernen, unsere Bedürfnisse zu äußern und nach dem zu fragen, was wir uns wünschen. Das kostet uns oft Überwindung, weil wir damit auch riskieren, zurückgewiesen und abgelehnt zu werden. Doch wir empfinden es auch als Zurückweisung, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

Der Autor und Therapeut Terry Real hat eine einfache Regel aufgestellt: „Du hast kein Recht, dich darüber zu beschweren, dass du etwas nicht erhalten hast, wonach du nie gefragt hast.“ In der Bäckerei erscheint uns das logisch. In der Beziehung müssen das viele Menschen noch trainieren.

NEXT LEVEL FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Mach ein Experiment:
Sei mutig und sprich heute deine Bedürfnisse aus.

A grid of 20 rows and 10 columns of dots for tracking progress.

Weitere Artikel unter: familylife.de/five