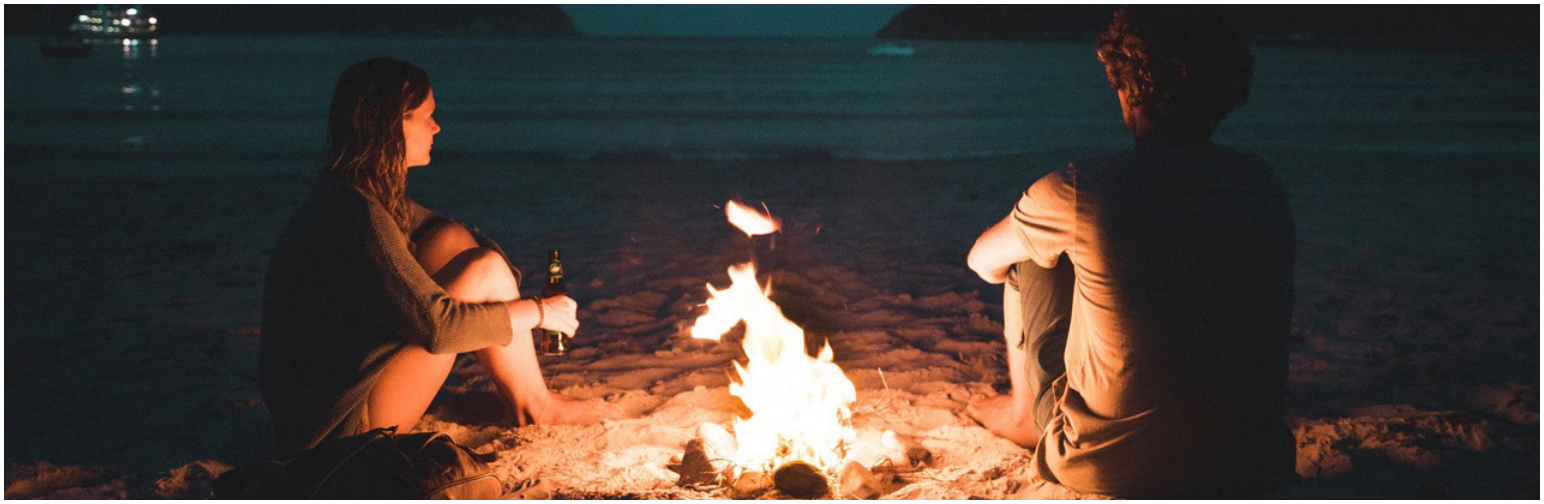

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DAS GROSSE UNTERSTÜTZUNGS-MISSVERSTÄNDNIS

Es ist wunderbar, dass man in einer Partnerschaft schöne und herausfordernde Situationen miteinander teilen kann. Wir freuen uns gemeinsam über Erfolge im Leben und wenn uns etwas belastet, suchen und erhalten wir oft Unterstützung von unserem Partner.

Wenn wir beispielsweise am Arbeitsplatz unter Druck stehen und uns ungerecht behandelt fühlen, werden wir zu Hause davon erzählen. Wir hoffen dann, dass uns unser Gegenüber unterstützt. Diese Unterstützung ist ein wesentlicher Bestandteil von guten Partnerschaften. Wenn sie nicht kommt, wird das mit der Zeit zu einem Gefühl der Einsamkeit in der Beziehung führen.

Wir können zwei Arten von Unterstützung unterscheiden: direkte und indirekte Unterstützung. Bei der direkten Unterstützung hilft uns unsere Partnerin direkt, das Problem zu lösen. Sie macht beispielsweise Vorschläge, wie wir das Problem am Arbeitsplatz konstruktiv ansprechen könnten.

Bei der indirekten Unterstützung ist das primäre Ziel nicht, das Problem zu lösen, sondern zuzuhören und das Gegenüber emotional zu verstehen. Hier würde die Partnerin unterstützen, indem sie ihr Verständnis für die schwierige Situation ausdrückt und einfühlsam ist, statt den Konflikt direkt lösen zu wollen.

Das Problem ist meistens nicht, dass wir keine Unterstützung, sondern dass wir die falsche Art von Unterstützung erhalten. In einer deutlichen Mehrheit der Fälle sind wir nämlich auf der Suche nach indirekter und nicht nach direkter Unterstützung. Das ist ja auch durchaus sinnvoll, denn unser Gegenüber kann die Probleme an unserem Arbeitsplatz kaum besser lösen, als wir es selbst könnten.

Doch oft erhalten wir eine unpassende Antwort, nämlich direkte Unterstützung in Form von Lösungen und Ratschlägen. Wenn wir auf der Suche nach emotionaler Verbindung sind und wir eine Antwort auf intellektueller Ebene erhalten, ist das nicht hilfreich und führt dazu, dass wir uns unverstanden fühlen.

Das Problem kann entschärft werden, wenn wir es benennen. Die Unterstützungssucherin kann beispielsweise sagen, dass sie nicht auf der Suche nach Lösungen ist, sondern nach emotionaler Rückendeckung. Oder der Unterstützungsgeber kann nachfragen, ob jetzt eher seine Ratschläge oder sein Mitgefühl gefragt ist. So kann dieses verhängnisvolle Missverständnis bereits im Keim erstickt werden.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Versucht zu benennen, welche Art von Unterstützung gefragt ist, wenn ihr das nächste Mal über eine schwierige Situation sprecht.

Weitere Artikel unter: familylife.de/five