familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WIE ICH MEINEN PARTNER ÄNDERN KANN

Wir kennen es alle. Unser Partner verhält sich nicht immer so, wie wir uns das vorstellen. Je länger wir in einer Partnerschaft sind, desto mehr springen uns Charaktereigenschaften ins Auge, welche so richtig nerven. Da stellt sich schnell einmal die Frage: Wie kann ich meinen Partner ändern?

Wer sich mit dem Thema beschäftigt, merkt schnell, dass die Aussage vieler Fachpersonen und der Literatur darauf hinausläuft, dass dies eben gar nicht möglich sei. Und auch unsere Erfahrung zeigt, dass das Unterfangen ziemlich aussichtslos ist. Wir können unsere Mitmenschen nur sehr bedingt verändern. Der berühmte amerikanische Paartherapeut Dan Wile sagt es so: „Wenn du einen Partner wählst, wählst du damit unweigerlich auch ein bestimmtes Set an unlösbaren Problemen."

Deshalb der Tipp: Nimm deinen Partner an wie er ist, nicht wie er sein sollte. Ändern kannst du ihn sowieso nicht.

Meinen Partner kann ich also nicht ändern. Doch es gibt einen Weg, sein oder ihr Verhalten nachhaltig zu verändern. In jeder Beziehung gibt es eine Dynamik. Das Verhalten des einen Partners ist jeweils die Reaktion auf das Verhalten des anderen Partners. Das weitaus erfolgversprechendste Mittel ist es also, das eigene Verhalten zu ändern. Genau, du gibst deinem Partner die Chance sich zu ändern, indem du dich selbst anders verhältst.

Was langfristig nicht funktioniert, ist mit Druck, Vorwürfen, Nörgeln und Forderungen zu arbeiten. Denn Druck erzeugt Gegendruck und führt nicht zu einer Verhaltensänderung.

Ein Beispiel: Sandra kommt vom Einkaufen nach Hause. Philipp räumt den Kühlschrank ein und zischt dabei leise aber dennoch gut hörbar: „Gibt es in diesem Laden eigentlich nur überteuerte Bio-Produkte?" Sandra wehrt sich: „Geh doch nächstes Mal selbst einkaufen, du Geizhals." Den weiteren Verlauf dieses Gesprächs kann man sich ausmalen. Und ob Philipp mit seinen Vorwürfen eine Verhaltensänderung bei Sandra herbeiführen kann, ist mehr als fraglich. Sandra könnte sich dann ändern, wenn Philipp sein eigenes Verhalten ändert. Er könnte einen Anfang machen und versuchen, Sandra ehrlich zu erklären, weshalb genau er Angst hat, zu viel Geld für Einkäufe auszugeben.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Wo hat dein Partner das Gefühl, dass du versuchst sie/ihn zu verändern?