familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

RAUS AUS DER OPFERROLLE

Michael ist ein grosser Fan von Real Madrid. Und natürlich möchte er die Champions-League Spiele seines Teams vor dem Fernseher mitverfolgen. Doch leider kann er das nur selten, weil seine Frau Fussball überhaupt nicht mag.

Als Real Madrid im Halbfinale steht, fragt er seine Frau: „Schatz, ich weiss, dass wir heute einen Paarabend geplant haben. Aber denkst du nicht, dass ich heute stattdessen endlich wieder mal Fussball schauen darf?"

Michael schafft mit dieser Frage eine Situation, in welcher seine Frau nur verlieren kann. Entweder willigt sie ein und er kann sein Spiel schauen. Oder sie besteht auf dem Paarabend und Michael kann in seiner Rolle als Opfer bleiben. In dieser kann er dann missmutig sein, sich ungerecht behandelt fühlen und Wiedergutmachung nach dem Motto „ich durfte ja schon nicht Fussball schauen" einfordern. So oder so also ein Gewinn für Michael.

Das Opfer delegiert die Entscheidung, damit es Opfer bleiben kann. Ein solches Verhalten ist nicht geschlechterspezifisch und kommt in allen möglichen Lebenssituationen vor, in welchen sich zwei Bedürfnisse gegenüberstehen. Das kann Themen wie Finanzen, Sexualität, Ferien, Familienplanung oder viele andere betreffen. Immer nach dem Motto: Du entscheidest und ich darf unzufrieden sein.

Dieses Opferverhalten ist meistens sehr perfide und kaum wahrnehmbar. Und doch kommt es in vielen Beziehungen vor. Wer es durchschaut und durchbricht wird mit einer für beide Seiten befriedigenderen Kommunikation belohnt.

Wie könnte Michael die Situation dann besser angehen? Indem er die Entscheidung nicht ganz seiner Frau delegiert. Er sollte seine Bedürfnisse äussern, dann aber auch einen konstruktiven Vorschlag machen, wie damit umzugehen ist. Zum Beispiel so: „Schatz, ich weiss, dass wir heute einen Paarabend geplant haben. Ich würde aber gerne heute Fussball schauen, weil mich dieses Spiel sehr interessiert. Deshalb schlage ich vor, den Paarabend auf Freitag zu verschieben. Ist das für dich möglich oder hast du einen anderen Vorschlag, wie wir diese Woche beides machen könnten, Fussball schauen und einen Paarabend zusammen verbringen?"

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

In welchen Situation delegiere ich Entscheidungen, damit ich Opfer bleiben kann?