

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

SCHIEBETÜR-MOMENTE

Eine der wichtigsten und überraschendsten Erkenntnisse der vierzigjährigen Forschungsarbeit von Dr. John Gottman dreht sich um sogenannte Schiebetür-Momente. Seine Untersuchungen zeigen, dass der Umgang damit einen großen Einfluss darauf hat, ob eine Beziehung hält oder zerbricht.

Schiebetür-Momente sind Augenblicke im Alltag, in welchen einer der Partner eine Tür aufstößt, um eine emotionale Verbindung zum anderen herzustellen. Er hofft dabei auf eine Reaktion – eine Umarmung, Zustimmung, ein Lächeln oder Anerkennung.

Eine Schiebetür wird geöffnet, wenn sich beispielsweise ein Mann während einer Autofahrt die Zustimmung seiner Partnerin erhofft, indem er sagt: "Hast du gesehen, wie der mir einfach den Weg abgeschnitten hat!?" Oder wenn während einer angespannten Diskussion die Frau dem Mann fast beiläufig über den Arm streicht. Oder wenn sie ihm mit einem traurigen Gesichtsausdruck zu verstehen gibt, dass etwas sie bedrückt. Mit solchen Gesten wird eine Verbindung hergestellt und ein Beziehungsangebot gemacht. Wenn er oder sie durch eine offene Schiebetür tritt – das heißt auf das Beziehungsangebot eingeht –, stärkt dies das Vertrauen zwischen den beiden Partnern. Wenn diese Schiebetüren aber immer wieder ignoriert werden, zerstört das mit der Zeit die Beziehung, da aus Angst vor Zurückweisung immer weniger solche Schiebetüren geöffnet werden. Es ist, als würde man dem Partner die Tür vor dem Kopf zuknallen, die er mit viel Überwindung einen Spalt weit aufgetan hat.

Es ist sehr leicht, solche Schiebetür-Momente zu verpassen. Gerade wenn man müde oder gestresst ist, entgehen einem diese subtilen Beziehungsangebote oft. Es braucht etwas Aufmerksamkeit und Übung, die typischen Schiebetüren zu erkennen, die einem der Partner öffnet.

Andi und Simona hatten beide einen sehr anstrengenden Tag. Und Simona war nicht gerade begeistert, als Andi ihr während des Abendessens davon erzählte, dass die Eltern am Wochenende zu Besuch kommen. Das wiederum ist für Andi nicht nachvollziehbar. Die Stimmung ist angespannt und die beiden schweigen einen Moment lang. Da gibt Simona ein kaum hörbares "Mhhm, lecker!" von sich. Damit öffnet sie eine Schiebetür. Andi kann sich nun entscheiden, ob er eintreten will, indem er beispielsweise sagt: "Es freut mich, dass es dir schmeckt. Magst du noch etwas mehr Fleisch?" Oder er überhört es einfach, ignoriert die offene Schiebetür und schweigt weiter.

Die Summe der vielen Entscheidungen in solchen Schiebetür-Momenten wird enormen Einfluss auf das Gelingen deiner Beziehung haben.

NEXT LEVEL FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Achte auf die Schiebetüren, die dir dein Partner öffnet. Erkennst du sie in dieser Woche?