familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DARF MAN DENN NICHT MEHR KRITISIEREN?

„Dauernd motzt du an mir rum." Dario hat genug von Silvias Nörgelei. „Egal was ich mache, du hast immer etwas auszusetzen."

Silvia starrt still vor sich hin. Sie weiß, dass er nicht ganz unrecht hat. Doch was sollte sie denn tun, wenn Dario ständig Sachen vergisst und er ihre guten Ratschläge Mal für Mal in den Wind schlägt? Soll sie etwa einfach nichts sagen, wenn er vergessen hat, das Geschenk zu besorgen? Wenn er seine farbigen Hemden in den Korb mit der weißen Wäsche legt? Wenn er zu spät kommt?

„Darf man denn in einer Ehe keine Kritik mehr anbringen?", fragt sie schließlich.

Silvias Frage ist berechtigt. Es gehört zu unserer Zeit, dass wir eher empfindlich sind und Kritik nicht besonders gut vertragen. Doch wenn wir nie ansprechen, was uns am Verhalten des Partners stört, führt das langfristig ebenso ins Abseits wie Silvias immer gleiche Kritik.

Wie könnte Silvia ihre berechtigte Kritik also besser anbringen? Ihr Nörgeln ist auf jeden Fall nicht zielführend, das merkt sie selbst. Wer tagein, tagaus ungefragt mit Kritik berieselt wird, ist verständlicherweise nicht empfänglich für den Inhalt derjenigen. Deshalb wäre es für die beiden ein Gewinn, wenn sie einen wöchentlichen Termin ausmachen würden, bei dem sie sich gegenseitig helfen können, ihr Verhalten zu verbessern. Dabei halten sie sich an diese drei Fragen:

- Was denke ich, habe ich diese Woche gut gemacht?
- Was denkst du, habe ich gut gemacht?
- Von was würdest du dir noch mehr wünschen?

Sind diese Fragen für die eine Person beantwortet, werden die Rollen getauscht.

Ein solcher vorher ausgemachter Termin ist besonders für Dario hilfreich, weil er sich dann gedanklich darauf vorbereiten kann und nicht unerwartet mit Kritik überfallen wird. Und noch wichtiger ist: Die Ausgangslage wendet sich um 180 Grad von „ich werde kritisiert" zu „ich frage meinen Partner um Hilfe, damit ich mein Verhalten verbessern kann".

Wenn uns diese Umstellung gelingt, verbannen wir das Gift namens Kritisieren aus unserer Beziehung. Wir ersetzen es durch einen Prozess, bei dem wir beginnen, das unglaubliche Potenzial für persönliches Wachstum, das in einer langjährigen Partnerschaft steckt, auszuschöpfen. Das kann den Unterschied zwischen einer schwierigen und einer wunderbaren Beziehung ausmachen.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Probiert es aus! Plant ein Meeting, an dem ihr diese drei Fragen beantwortet.