familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

VERSTEHEN, OHNE EINVERSTANDEN ZU SEIN

„Wenn meine Frau nur nachvollziehen könnte, was das für mich bedeutet."

„Wenn mein Mann nur wüsste, wie sich das anfühlt."

Es ist total frustrierend, wenn man sich in einer Partnerschaft nicht verstanden fühlt. Wer seine Beziehung verbessern will, sollte sich deshalb vornehmen, dass sich sein Gegenüber besser verstanden fühlt.

Häufig fühlen wir uns unverstanden, wenn unser Gegenüber nicht mit uns einverstanden ist. Es ist daher hilfreich, das Verstehen im Sinne von Mitfühlen und Nachvollziehen ganz klar vom Einverstanden sein zu trennen.

Ich kann eine Person verstehen, ihre Gedankengänge nachvollziehen und als richtig bestätigen, ohne die gleiche Meinung zu haben wie sie. Diese simple Aussage hat eine große Sprengkraft, denn sehr oft verhalten wir uns ganz anders. Wir glauben, dass wir die Gedanken unseres Gegenübers nicht ohne Widerspruch nachvollziehen können, ohne dabei unsere eigene Meinung aufzugeben. Was dabei beim Gesprächspartner ankommt, ist Unverständnis.

Die Kunst besteht darin, den Partner zu verstehen und seine Gedanken aus seiner Sicht nachzuvollziehen. Wir wollen verstehen, wie er zu dieser Meinung kommt und nachfragen, weshalb ihm das wichtig ist. Wir wollen uns Zeit zum Verstehen nehmen und dann zurückmelden, dass diese Gedanken Sinn machen und nicht völlig abwegig sind. Dass wir verstehen, woher er kommt. Konkret kann das nur gelingen, wenn wir unsere eigenen Argumente zurückstellen und uns bewusst Zeit nehmen, den Partner und seinen Anfahrtsweg zu verstehen. Wir hören nur zu und fragen nach, ohne etwas zu entgegnen oder klarzustellen.

Verstehen bedeutet, den Standpunkt meiner Partnerin als gültig zu erachten, auch wenn ich etwas aus meiner Optik ganz anders sehe. Es gibt ja immer gute und berechtigte Gründe, weshalb sie so denkt und diese Sicht hat. Wenn es mir gelingt, meine Partnerin in diesem Sinne zu verstehen und ich ihr das auch so kommunizieren kann, wird sie sich verstanden fühlen, selbst wenn wir nicht die gleiche Meinung teilen. Und das wird langfristig viel wichtiger für unsere Beziehung sein, als dass wir einer Meinung sind.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Versuche einmal, dein Gegenüber wirklich zu verstehen, auch wenn du anderer Meinung bist.