familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

EINFLUSS AKZEPTIEREN

Nael würde gerne nächste Saison wieder eine Juniorenmannschaft des Dorfvereins trainieren. Ihm macht es Spaß und er hat ja auch schon einige Jahre Erfahrung als Coach. Als ihn die Präsidentin des Clubs nun fragt, ob er sich vorstellen könnte, auch nächstes Jahr wieder ein Team zu übernehmen, antwortet er ihr, dass er das gerne noch mit seiner Frau besprechen würde. Die Präsidentin ist etwas irritiert und fragt ihn, ob er denn nicht selbst entscheiden könne, was er in seiner Freizeit machen wolle. „Könnte ich schon", sagt Nael, „aber ich würde gerne meine Frau in diese Entscheidung miteinbeziehen."

Der Paarforscher John Gottman kennt unfassbar viele Faktoren, die zu einer problematischen oder zu einer starken Beziehung führen. Er sieht es als seine Lebensaufgabe, Paare zu studieren und festzuhalten, welche Verhaltensweisen und Eigenschaften im Zusammenhang mit Scheidungen stehen und welche zu lebenslang glücklichen Ehen führen. Hier will ich einen der weniger bekannten Faktoren besonders hervorheben. Dieser Faktor hat einen besonders starken Einfluss auf die Beziehung. 81 Prozent aller Beziehungen, bei denen diese Eigenschaft nicht zu finden ist, werden scheitern. Die Rede ist von der Beeinflussbarkeit. Den Einfluss des Gegenübers zu akzeptieren ist ganz entscheidend für das Gelingen einer Beziehung.

Ob man den Einfluss der Partnerin akzeptiert, zeigt sich beispielsweise beim Treffen von Entscheidungen. Sich bei Entscheidungen beeinflussen zu lassen bedeutet, die Meinungen und Gefühle der Partnerin in der Entscheidungsfindung miteinzubeziehen. Gelingt dies oder setzt sich jemand mit seiner vorgefertigten Meinung durch?

Wer sich nicht vom Partner beeinflussen lässt, versucht immer wieder, Konflikte zu gewinnen, statt das Beste für die Partnerschaft zu suchen. Die Strategien, um sich in Konflikten durchzusetzen, können sehr unterschiedlich sein und vom Eskalieren einer Diskussion bis zum Rückzug und Schweigen alles beinhalten. Häufig geschieht dies aus Angst davor, Respekt, Macht und Einfluss zu verlieren.

Doch das Gegenteil ist der Fall: Wer sich beeinflussen lässt, gewinnt damit langfristig den Respekt des Gegenübers und erhält seinerseits auch Einfluss auf die Entscheidungen der Partnerin. Wer wie Nael handelt, tut seiner Beziehung etwas Gutes und erhöht die Wahrscheinlichkeit drastisch, dass die Beziehung gelingen wird. Die meisten Menschen wollen ihre Partnerin oder ihren Partner lieben und respektieren. Dies soll sich auch ganz praktisch darin zeigen, dass man den Einfluss vom Gegenüber in seinem Leben akzeptiert.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Frage dein Gegenüber, ob du dich beim Treffen von Entscheidungen von ihr/ihm beeinflussen lässt oder nicht.