



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WENN DANKEN NICHT REICHT

Bei einem Gespräch zum Thema Dankbarkeit hat mein Freund mir vor kurzen von einer Party erzählt, bei der er fürs Grillen zuständig war. Das hat er sehr gern gemacht und er bekam dafür ganz viel Dank. Als er jedoch fertig gegrillt hatte und erschöpft zum Salatbuffet ging, musste er leider feststellen, dass alle Salate aufgegessen waren. Seine Enttäuschung war groß! Zum Thema Dankbarkeit meinte er, dass es ihm gar nicht so wichtig sei, dass man sich ständig bei ihm bedanke. Aber das Gefühl gesehen zu werden, brauchte er doch.

Muss man seinen Dank vielleicht manchmal anders als nur mit einem Danke ausdrücken, damit er auch wirklich beim anderen ankommt? Gibt es vielleicht so wie die 5 Sprachen der Liebe auch unterschiedliche Sprachen der Dankbarkeit?

Ich zum Beispiel liebe es, wenn meine Frau sich bei mir bedankt. Ganz besonders, wenn es etwas ist, das für mich schon Routine ist. Es zeigt mir, dass das, was ich tue, für sie eben nicht selbstverständlich ist.

Andere freuen sich, wenn man sich mit einem Geschenk bedankt oder einer lieben Karte. Vielleicht mag es dein Partner auch, wenn du vor anderen Leuten äusserst, wie dankbar du ihm bist.

Wieder einem anderen ist das Danke in der Situation selbst gar nicht so wichtig, aber es freut ihn sehr, wenn du nach einiger Zeit zum Beispiel sagst: Diese Aktion, die du für uns beide damals rausgesucht hast, das war wirklich ein richtig schöner Tag.

Meine Frau begleitet ihr Danke mit einem Kraulen über den Rücken oder einer anderen Zärtlichkeit. Das liebe ich!

Vielleicht bist du aber auch wie mein Freund, der sich einfach gefreut hätte, wenn jemand ganz praktisch an ihn gedacht und ihm einen Teller mit Nudelsalat und Baguette zum Fleisch gesichert hätte. Dann noch ein Kuss und das Danke trifft direkt ins Herz.

Ich bin davon überzeugt: Wenn wir Danke nicht als Floskel benutzen, sondern uns bemühen, unseren Dank so auszudrücken, dass er wirklich ankommt, dann zeigt das meinem Partner, dass ich wirklich dankbar bin.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Finde drei Dinge, für die du deinem Gegenüber dankbar bist und sage oder zeige es ihm.

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.