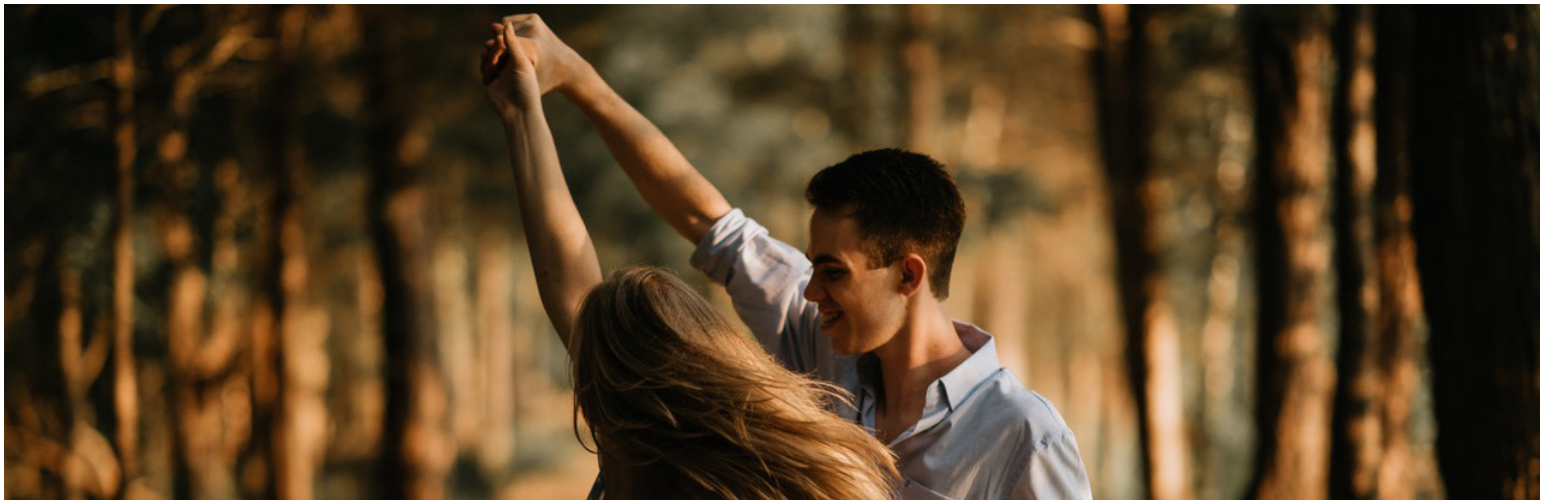

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WENN DER UMGANG MIT UNSICHERHEIT VERUNSICHERT

Samstagnachmittag, es ist wieder soweit. Elias und Hannah erwarten Besuch, was bei ihnen oft zu gewissen Spannungen führt. Besonders dann, wenn sie wie heute nicht ihre besten Freunde erwarten, sondern jemanden, den sie erst kürzlich neu kennengelernt haben. In solchen Situationen fühlen sich beide nicht so wohl. Elias beginnt dann meistens kurz vor dem Eintreffen der Gäste eine wahre Putzorgie. Jedes Fensterbrett wird abgestaubt, jeder Krümel aufgesaugt. Alles soll perfekt aussehen.

Das findet Hannah nicht besonders toll, sie würde sich lieber noch nicht mit dem bevorstehenden Besuch befassen und stattdessen zusammen einen Film schauen.

Auf diesem Nährboden braucht es dann nur noch einen dummen Kommentar oder einen falschen Blick und der Streit ist perfekt. Wir alle haben meist unbewusste Strategien, wie wir mit unangenehmen oder bedrohlichen Situationen umgehen. Elias lenkt sich beispielsweise gerne durch Putzen ab, wenn er etwas nervös auf den baldigen Besuch wartet. Er will alles in seiner Macht stehende tun, damit sich die Gäste wohl fühlen und es ein gelungener Abend wird.

Schwierig wird es dann, wenn unsere Art, mit Unsicherheit oder Angst umzugehen, für unseren Partner bedrohlich wird. Zum Beispiel wenn jemand wie Elias alles möglichst gut vorbereiten möchte, das Gegenüber sich aber lieber ablenkt, wie Hannah. Sein Umgang mit Unsicherheit ist genau das Gegenteil von ihrem Umgang. Was ihn beruhigt, bedroht sie. Was ihm Sicherheit gibt, verunsichert sie. Und umgekehrt.

Denkbar ist auch ein Partner, der gerne über schwierige Sachen spricht und einer, der sie lieber totschweigt. Die Strategie des Gegenübers ist genau das, was man selbst zu verhindern versucht. Deshalb wird auch alles daran gesetzt, den Partner aufzuhalten. Viele Auseinandersetzungen lassen sich auf eine gegenteilige Angstbewältigungsstrategie zurückführen. Wenn sich beide Partner bewusst werden, welche Strategien sie im Umgang mit Unsicherheiten haben, können sie solche Konflikte durchschauen, benennen und lösen.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Wo kommt ihr euch mit euren Umgängen mit Unsicherheit in die Quere?