# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## EINE VERHALTENSÄNDERUNG IST NOCH KEINE HEILUNG

Ich mag die Fernsehserien, in welchen ein Spitzenkoch ein Restaurant testet und die Wirte danach ein paar Tage lang coacht, in der Hoffnung, dass sie mit ihrem Lokal den Durchbruch schaffen. Häufig sind die Wirtsleute nicht aus der Branche, hoch verschuldet und das Restaurant ist ihre letzte Hoffnung.

Oft werden die Hinweise des Restauranttesters gut umgesetzt. Die Speisekarte wird verkleinert, es wird besser kalkuliert, Staubfänger werden ausgemistet. Nach wenigen Tagen ist dann der ganze Betrieb wie verwandelt: Alle sind motiviert und geben ihr Bestes, es ist schön dekoriert und auch das Essen schmeckt wunderbar.

Wenige Wochen später folgt dann ein weiterer unangekündigter Besuch des Spitzenkochs. Und meistens fällt dieser ernüchternd aus. All die guten Ideen und Ansätze wurden in der kurzen Zeit seit dem Coaching schon über den Haufen geworfen und das Restaurant und die Angestellten präsentieren sich wieder im ursprünglichen Zustand.

Diese Fernsehsendungen zeigen besonders deutlich, dass es einen großen Unterschied gibt zwischen einer Verhaltensänderung und einer Heilung. Die Wirte werden zu schnellen Veränderungen gedrängt. Wer beispielsweise in seinem Restaurant allerlei Krimskrams sammelt, wird dazu genötigt, alles fortzuwerfen. Aber das dahinterliegende Problem wird nicht adressiert. Niemand fragt, weshalb überhaupt so viele unpassende Dekorationsgegenstände angehäuft wurden. Und so ist es nicht verwunderlich, dass die Verhaltensänderung nicht nachhaltig ist und sich schon sehr bald wieder die gleichen Probleme einstellen.

Eine Heilung würde hingegen dann stattfinden, wenn die Ursachen für ein schwieriges Verhalten ermittelt und angegangen werden. Die darunter liegende Wunde wird nicht nur notdürftig überdeckt, sondern so gepflegt, dass sie heilen kann. Das wird dann in den meisten Fällen auch zu einer Verhaltensänderung führen. Dieser Weg ist viel nachhaltiger, aber eben auch anstrengender sowie zeitintensiver und deshalb leider nicht fernsehtauglich.

Wenn in unserer Beziehung ein problematisches Verhalten sichtbar wird, wäre es also hilfreich, mit dem Gegenüber ins Gespräch zu kommen, was die Ursache dieses Verhaltens ist. Das Bewusstsein und das Angehen der Ursache ist die Grundlage, auf welcher man sich dann eine Verhaltensänderung antrainieren kann. Oft bleibt es sonst bei einer reinen Symptombekämpfung, welche wenig Aussicht auf nachhaltigen Erfolg hat.

## NEXT LEVEL

**FÜR DEINE BEZIEHUNG:**

Wähle eine problematische Verhaltensweise von dir und besprich die Ursache davon mit deiner Partnerin oder deinem Partner.