familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WACHSTUM UND MÄNNERGEFÜHLE – EIN INTERVIEW MIT MARKUS SCHMIDT

Markus Schmidt ist Pastor der Stadtkirche 316 in Hannover, Autor des Buches »Wachstum ist kein Zufall«, verheiratet mit Judith und Vater von 4 Söhnen.

Ira hat ihn gefragt, welchen Einfluss die eigene Persönlichkeitsentwicklung auf die Partnerschaft hat.

Ira: *Was ist persönliches Wachstum?*

Markus: Dass ich mich weiterentwickle und nicht da stehenbleibe, wo ich bin. Dass ich verbessere, was in mir angelegt ist, und abstelle, was destruktiv für mich und andere Beziehungen ist. Wachstum bedeutet, eine bessere Version von mir selbst zu werden.

Ira: *Wo bist du im letzten Jahr gewachsen?*

Markus: Ich habe Denkstrukturen, die alles andere als förderlich sind. Für mich ist das Glas eher halbleer als halbvoll. Mein Ziel war es, destruktive Denkstrukturen zu entlarven und mein Mindset zu ändern.

Ira: *In deinem Buch »Wachstum ist kein Zufall« betonst du immer wieder, wie wichtig das persönliche Wachstum für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen ist.*

Markus: Jede Anstrengung, die ich unternehme, um mich zu entwickeln, bringt auch einen Gewinn für die Beziehung. Wenn jeder einzelne an sich selbst arbeitet, wächst auch die Beziehung. Beispielsweise sind für eine Persönlichkeitsentwicklung erhöhte Selbstwahrnehmung und Empathie essenziell. Je besser ich mich selbst und meine Schatten wahrnehme, desto mehr kann ich auch meinem Gegenüber seine Begrenzungen zugestehen. Und das ist absolut elementar für eine gelingende Beziehung.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Wo bist du gewachsen und wie hat sich das positiv auf eure Beziehung ausgewirkt?

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

Ira: *Kannst du ein Beispiel nennen, wo einer von euch gewachsen ist und wie sich das positiv auf eure Ehe ausgewirkt hat?*

Markus: Über eigene Gefühle zu sprechen, war für mich total schwierig, weil ich es bis zum Anfang unserer Ehe nie gelernt hatte, eigene Gefühle überhaupt wahrzunehmen. Stattdessen bin ich oft einfach ausgerastet, was natürlich sehr destruktiv war. Wichtig war für mich, nicht stehen zu bleiben und zu sagen, »so bin ich halt, über Gefühle zu reden, habe ich nie gelernt«, sondern mich da weiterzuentwickeln. Ich habe dann gelernt, zu mir selbst und meinen tiefen Gefühlen, die ja auch Männer haben, Zugang zu finden. Als ich dann begann, über mich selbst zu sprechen, hat es meiner Frau geholfen, besser nachzuvollziehen und zu verstehen, was in mir vorgeht.

Ira: *Was empfiehlst du Paaren, bei denen in der Entwicklungsbereitschaft ein Ungleichgewicht herrscht? Wie können wir einen anderen dafür begeistern, sich auch weiterzuentwickeln?*

Markus: Eine Patentantwort habe ich nicht. Aber der absolute Schlüssel ist Kommunikation. Das einzige, was man wirklich für die Ehe lernen muss, ist es, miteinander zu reden. Versuche – nicht durch Appelle, sondern in ICH- Botschaften und Selbstoffenbarung zu sagen, was gerade los ist bei dir. Vielleicht zu kommunizieren, es fehlt mir deine Bereitschaft, sich zu entwickeln. Aber es bleibt immer in der Verantwortung des anderen, was er damit machen und wie er darauf reagieren will. Wenn ich auf Druck verzichte und an meiner Weiterentwicklung festhalte, erhöht es zumindest die Wahrscheinlichkeit, dass es auf den anderen abfärbt.

Ira: *Damit ein Paar sich nicht auseinanderentwickelt, was wäre dein bester Tipp?*

Markus: Kommunikationsrituale. Raum schaffen, um regelmäßig miteinander zu sprechen. Der Anfang vom Ende ist immer dann, wenn wir aufhören, miteinander übereinander zu reden.

Du möchtest das Interview gerne anhören? Kein Problem, geh auf familylife.de/five oder höre den Podcast auf deiner Lieblingsplattform.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Wo bist du gewachsen und wie hat sich das positiv auf eure Beziehung ausgewirkt?