familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

SIND ALLE BEZIEHUNGSPROBLEME LÖSBAR?

Wir sitzen beim Abendessen. Achim löffelt schweigend seine Suppe. Ich denke, jetzt könnte er mal ein Thema anschneiden. Ich bin enttäuscht, dass er nicht die Gesprächsinitiative ergreift bzw. es nicht anspricht, wenn er ein Problem hat. Aber so ist er halt manchmal. Ich habe mich damit schon arrangiert. Seine ruhige Art hat ja auch positive Seiten. Zum Beispiel ist er nicht aufbrausend und kann richtig gut zuhören.

Da fällt mir etwas ein zur Planung unseres nächsten Ehementorentrainings. Ich gebe es zum Besten, aber nun ist er der Enttäuschte: Ich habe mich wieder mal nicht an unsere Abmachung gehalten, beim Abendessen nicht über die Arbeit zu sprechen. So bin ich halt manchmal bzw. wir sind da einfach verschieden! So sehr wir uns beide auch bemühen, es gelingt uns einfach nicht, dieses Problem 100%ig zu vermeiden. Ob wir das irgendwann mal komplett in den Griff bekommen? Wahrscheinlich nicht!

John Gottman sagt, dass 69% aller Beziehungsprobleme unlösbar sind, besonders diejenigen, die auf unterschiedliche Persönlichkeiten zurückzuführen sind. Was zählt, ist nicht die Lösung immerwährender Probleme, sondern die Art und Weise, WIE wir sie lösen.

Da wären z.B. die sogenannten Ich-Botschaften anstatt angreifender Du-Botschaften. Es kommt viel besser an, wenn ich sage »Ich wünsche mir, dass du mir erzählst, was dich so beschäftigt.« »Es interessiert mich, wie es dir geht.« oder »Es hilft mir, wenn du ansprichst, was es zu klären gibt«. Das ist viel konstruktiver als der Vorwurf »Du bist immer so ein Redemuffel«.

Außerdem ist beim Äußern unserer Bedürfnisse unsere Haltung ausschlaggebend. Wenn ich einen Wunsch nenne, dabei aber die Erfüllung erwarte, dann wird der Ton schon wie eine Forderung klingen. Wenn ich meinem Gegenüber jedoch völlig freistelle, wie, ob und wann er meinen Wunsch erfüllt, lasse ich ihm die Entscheidungsfreiheit. Die Wahrscheinlichkeit, dass er darauf positiv reagiert, ist dann deutlich höher.

Die dritte Hilfe für eine freundliche Kommunikation sind Gedanken wie: »Der andere ist ok bzw. er ist nicht schlecht, sondern anders. Er ist ein Geschöpf Gottes, von IHM wunderbar gemacht – genau wie ich – nur anders.«

Nun nochmal zur Eingangsfrage: Sind alle Beziehungsprobleme lösbar? – Nein, aber der Umgang mit ihnen lässt sich verbessern, indem wir mit ICH-Botschaften Wünsche und Bedürfnisse äußern, dem anderen die Freiheit überlassen, wie, wann und ob er darauf eingeht und indem wir den anderen sehen als einen, der ok ist.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Überlege dir eine Sache, die dich an deinem Partner/deiner Partnerin stört. Sprich sie unter Nutzung der drei Prinzipien freundlich an.