familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WAS NERVT DICH AN MEINEM VERHALTEN?

Kürzlich haben meine Frau und ich einander gesagt, was uns am Verhalten des anderen nervt. Zum Beispiel, dass ich beim Autofahren schon wieder einen Bordstein gestreift habe. Oder dass sie den Schlüssel von innen in der Wohnungstür stecken lässt, sodass ich nicht aufschließen kann.

Das mag destruktiv klingen, ist aber tatsächlich hilfreich und beziehungsstärkend. Der entscheidende Punkt ist dabei, dass man einander fragt: „Was nervt dich an meinem Verhalten?". Mit dieser Frage lädt man den Partner dazu ein, eine Rückmeldung zu geben.

Statt meiner Frau einen Vorwurf zu machen, habe ich sie gefragt, was sie an meinem Verhalten nervt. So konnte ich ihre Antwort aus einer Position der Stärke entgegennehmen – ich habe sie ja um ihr Feedback gebeten, damit ich mein Verhalten ändern kann. Wenn sie mir ungefragt die gleichen Sachen um die Ohren gehauen hätte, hätte ich sicher nicht gleich gut damit umgehen können. Ich hätte mich angegriffen gefühlt und mich verteidigt, statt mein Verhalten zu überdenken.

Auszusprechen, welch kleiner oder größerer Frust unter der Oberfläche gärt, tut gut. Umso schöner, wenn man vom Gegenüber sogar noch dazu aufgefordert wird.

Dieses Experiment wird nur gelingen, wenn die Motivation stimmt. Man muss bereit sein, das eigenes Verhalten zu überdenken und etwas dazuzulernen. Wenn meine Absicht darin besteht, meiner Partnerin ihre Unzulänglichkeiten vorzuhalten, ist diese Feedbackrunde zum Scheitern verurteilt.

Hilfreich ist, wenn man über konkrete Verhaltensweisen und nicht über Charakterzüge spricht. Wenn jemand als unordentlich bezeichnet wird, kann diese Person damit wenig anfangen. Wenn sie hingegen ihre geöffnete Post auf dem Esstisch liegen lässt, kann das geändert werden. Außerdem empfiehlt sich diese Übung nur in Friedenszeiten, da sie sonst schnell in ein gegenseitiges Abwerten ausarten kann.

Es ist wichtig, als Paar nach der Kritik die Kurve zu kriegen und das Gespräch positiv und ermutigend zu beenden. Am besten gelingt das, wenn ihr einander dann die Frage „Und was schätzt du an mir?" stellt.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Was nervt dich an meinem Verhalten? Stelle deinem Gegenüber diese Frage in einer lernbereiten Haltung.