



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Übersteigerte Ansprüche und Erwartungen

Heute geht es um ein Thema, das oft zu Spannungen in der Partnerschaft führt. Natürlich bekommt ihr auch Tipps, wie ihr diese vermeiden könnt. Kennst du das? Nach einem langen Tag räumst du die Küche auf und erwartest, dass dein Partner deine Erschöpfung bemerkt und hilft – stattdessen macht er es sich auf der Couch gemütlich. Oder du hast Geburtstag und hoffst, deine Frau weiß von selbst, was du dir wünschst – doch sie liegt völlig daneben.

Hier zeigt sich eine typische unrealistische Erwartung: Gedankenlesen. Dein Partner soll intuitiv wissen, was du brauchst – tut er es nicht, bist du enttäuscht. Viele Menschen haben nie gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse zu identifizieren, geschweige denn zu kommunizieren. Gleichzeitig nehmen sie die Wünsche des Partners oft gut wahr und erfüllen sie – und erwarten dasselbe im Gegenzug.

Falls euch das betrifft, dann versucht, euren Bedürfnissen besser auf die Spur zu kommen und einander mitzuteilen. Dazu könntet ihr euch z.B. regelmäßig 5 Minuten ungestörte und geeignete Zeit nehmen und einander fragen: „Was wünschst du dir von mir?“ Formuliert die Antwort als liebevolle ICH-Botschaft ohne Druck: „Ich wünsche mir ...“. Wünsche sind keine Befehle – sie sind Einladungen zum Gespräch und zum Liebesbeweis.

Der Perfektionsanspruch

Eine weitere unrealistische Erwartung ist, dass unser Partner perfekt sein soll. Das äußert sich in Nörgelei, Meckerei und Kritik. Dies belastet eine Beziehung enorm, denn solche Erwartung vermittelt das Gefühl, nicht zu genügen – und raubt jede Motivation, sich Mühe zu geben. Der Psychologe Rudolf Dreikurs beschreibt es so:

„Wir sind entweder Ermutiger oder Entmutiger für die Menschen, mit denen wir leben, und tragen dadurch zu ihren größeren und geringeren Fähigkeiten bei, ihre Lebensaufgaben zu bewältigen.“

Leider leben wir in einer Entmutigungsgesellschaft. Statt die 80 % zu sehen, die gut laufen, konzentrieren wir uns auf die 20 %, die nicht perfekt sind. Mein Mann brachte es einmal auf den Punkt:

„Ich mache sowieso nie genug. Du findest immer noch etwas, was ungetan blieb.“

Die gute Nachricht

Was wir gelernt haben, können wir auch verlernen! Wir können trainieren, Ermutiger statt Entmutiger zu sein. Ein Satz hat mein Denken verändert: „Dein Partner ist dein wichtigstes Ermutigungsobjekt.“ Seitdem entscheide ich mich bewusst, die Stärken meines Mannes zu sehen, seine Bemühungen wertzuschätzen und davon auszugehen, dass er es grundsätzlich gut mit mir meint. Jeder Mensch hat eine Vielzahl positiver Eigenschaften – wir müssen sie nur wahrnehmen! Oft kritisieren wir gerade die Unterschiede, die uns in Wahrheit ergänzen und bereichern. Die Bibel gibt uns dazu eine wunderbare Anleitung in Philipper 4,8:

„Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist. Über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.“

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Notiere eine Woche lang die 80 %, die dein/e Partner/in für eure Ehe tut. Schreibe auf, was du an ihm/Ihr schätzt und wofür du dankbar bist. Teilt eure Notizen miteinander.