

Beziehung - die sieben goldenen Regeln

Den Partner respektieren

Das bedeutet, Meinungen und Äusserungen unseres Partners anzunehmen und nicht zu kritisieren. Durch negative Äusserungen fühlt sich unser Partner sehr oft in seiner Persönlichkeit verletzt und abqualifiziert. Darum ist es besser, den Partner ausreden zu lassen und sich zu fragen: Was will mein Partner mir damit genau sagen?

Zuhören

Zuhören heisst, die Aussage des Partners bewusst und mit allen Sinnen wahrnehmen. Oft glauben wir schon nach drei Worten des Partners „genau“ zu wissen, was er mir sagen will, und bereiten schon unsere Antwort vor, anstatt ihn ausreden zu lassen und ihm bis zum Schluss zuzuhören. Wir verpassen so oft das Wichtigste seiner Aussage. Es kommt meistens im Nebensatz und ganz zum Schluss.

Sich verstehen wollen

Verstehen wollen ist mehr als zuhören. Beim Zuhören habe ich seine Aussage und seine damit verknüpften Emotionen wahrgenommen. Verstehen wollen heisst, dass ich mich in seine Situation versetze. Seine Aussage aus seiner Sicht zu verstehen. Oder wie ein indianisches Sprichwort sagt: Wenn du deinen Partner verstehen willst, dann gehe tausend Schritte in seinen Mokassins.

Im Gespräch bleiben

Sehr oft sind unsere Standpunkte so verschieden, dass wir resigniert schweigen. „Es bringt ja doch nichts“ oder „Mein Partner will ja doch Recht behalten“ oder „Sie / Er versteht nicht, worum es geht...“. Im Gespräch bleiben bedeutet, nicht zu kämpfen, sondern sich und dem Partner Zeit lassen, über die Ansicht des andern nachzudenken, um zu einem späteren Zeitpunkt nochmals darüber reden zu können.

Lösungen anstreben

Das schönste Gespräch nützt letztlich nichts, wenn sich nichts verändert. Darum ist es wichtig, gemeinsam nach Lösungen zu suchen und sie verbindlich zu machen.

Zwei Gewinner

In einer Beziehung, in der sich beide Partner gleichwertig fühlen, gibt es keinen Sieger und keinen Verlierer. Ein echtes Gespräch ist immer ein Gewinn für beide. Es ist eine Lernchance für jeden Partner und ein Entwicklungsschritt für die Beziehung. Den daraus entstandenen Nutzen und Wert des Gesprächs sollten beide als persönlichen Gewinn betrachten können.

Den Partner gern haben

Es ist sehr schwierig, mit einem Partner sinnvolle Gespräche mit konstruktiven Lösungen zu führen, wenn wir ihn ablehnen. Darum lohnt es sich, sich selbst zu fragen, was wir an unserem Partner (trotzdem?) schätzen und mögen. Den Partner gern haben macht es leichter, ihn zu respektieren, ihm zuzuhören, ihn verstehen zu wollen, gemeinsame Lösungen zu suchen und ihn auch als „Gewinner“ in diesem Gespräch zu sehen. Es legt die Basis für Vertrauen und Geborgenheit.

c.:Frédéric Hirschi / Werner Troxler
Begleitbüchlein Beziehungs Kiste