



Beziehungsmuster erkennen und verändern

Kritische und abwertende Gedanken gegenüber dem Partner/der Partnerin können der Anfang vom Ende einer Beziehung sein. Wenn man so negativ über seinen Partner/seine Partnerin denkt, lockt man seine/ihre schlechtesten Seiten aus ihm/ihr heraus. Er/Sie wird denken, dass man nicht mehr an ihn/sie glaubt und dass man nicht länger im selben Team ist. So macht man sich einander zum Feind. Wenn man wieder mehr Respekt und Verständnis von seinem Partner/seiner Partnerin will, muss man seine überhebliche und verurteilende Haltung ablegen und gleichzeitig für sich selber einstehen. Dies kann man folgendermassen lernen:

1) Finden Sie die berechtigte Motivation, die die Gedanken und Handlungen Ihres Partners/Ihrer Partnerin antreibt

Es gibt immer gute Gründe für das Denken und Handeln einer Person, auch wenn diese die Handlungen dieser Person nicht rechtfertigen. Reife Partner/Partnerinnen kombinieren eine grosszügige Haltung gegenüber dem Partner/der Partnerin mit einem Festhalten an seinen/ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Er/Sie fordert, dass er/sie gleichwertig behandelt wird und behandelt ihn/sie ebenso.

→ Unter dem scheinbar unerklärlichen oder provozierenden Verhalten Ihres Partners/Ihrer Partnerin liegt etwas, das er/sie berechtigterweise verfolgen will.

→ Die Handlungsweise Ihres Partners/Ihrer Partnerin ist für ihn/sie entscheidend, damit er/sie sich stabil fühlt.

Ihr Partner/Ihre Partnerin hat eine andere Art, mit Dingen fertig zu werden als Sie. Vielleicht ist das für Sie provokative oder inakzeptable Handeln ihres Partners/ihrer Partnerin mit diesen „berechtigten Unterschieden“ zu erklären.

2) Erkennen Sie, wie Sie unabsichtlich die Haltung und Handlungen Ihres Partners/Ihrer Partnerin verstärken

Ihr Verhalten ist vielleicht Teil eines Teufelskreises, in dem Sie auf das Schlimmste in Ihrem Partner/Ihrer Partnerin reagieren und er/sie auf das Schlimmste in Ihnen.

→ Die Handlungen oder Haltungen Ihres Partners/Ihrer Partnerin sind teilweise eine Reaktion darauf, dass er/sie sich von Ihnen abgelehnt oder abgeschrieben fühlt.

→ Die Handlungen oder Haltungen Ihres Partners/Ihrer Partnerin sind teilweise bedingt durch Ihre eigene Unfähigkeit, für sich selber einzustehen, ohne den Partner/die Partnerin herablassend zu behandeln oder abzuwerten.

Bevor Sie beschliessen, dass das Verhalten Ihres Partners/Ihrer Partnerin durch einen (angeborenen) Charakterfehler begründet ist, ziehen Sie in Betracht, dass es sein könnte, dass Sie noch nicht ausreichend gelernt haben, für sich selber einzustehen ohne ihren Partner/ihre Partnerin herablassend zu behandeln.

→ Die nicht kooperative oder kritische Haltung Ihres Partners/Ihrer Partnerin ist teilweise darauf zurückzuführen, dass er/sie das Gefühl hat, dass Sie ihn/sie nicht wirklich mochten in letzter Zeit, oder dass Sie sich nicht wirklich um seine/ihre Gefühle kümmern.

3) Erkennen Sie, dass Ihre eigenen Fehler genauso bestimmend waren für die Beziehung wie die Ihres Partners/Ihrer Partnerin

Einige Handlungen Ihres Partners/Ihrer Partnerin mögen falsch gewesen sein, aber nicht schlimmer als Ihre eigenen. Sie finden vielleicht die Fehler Ihres Partners/Ihrer Partnerin schlimmer als Ihre eigenen, vor allem wenn sie provozierender oder offenkundiger sind als Ihre eigenen. Die Paarforschung zeigt aber klar, dass subtile, nicht provozierende Fehler eine Partnerschaft genauso untergraben können.

Denken Sie daran: Auch wenn Sie erkennen, dass Ihre Fehler genauso wie die Ihres Partners/Ihrer Partnerin zu Problemen in der Beziehung führen, müssen Sie die Fehler Ihres Partners/Ihrer Partnerin nicht einfach akzeptieren. Es heisst lediglich, dass Sie keinen Grund haben, sich besser oder beziehungsfähiger zu fühlen. Und dass Ihr Partner/Ihre Partnerin genauso von Ihnen verlangen kann, sich zu verändern wie Sie das Recht haben, von ihm/ihr zu verlangen, sich zu verändern. In guten Partnerschaften vermeiden die Partner verurteilende Haltungen. Sie respektieren ihre Verschiedenartigkeit anstatt sich dauernd gegenseitig zu kritisieren und arbeiten an Kompromissen, die die Werte und Vorlieben von beiden Partnern berücksichtigen.