

Angebot und Aufforderung

Fast alle Menschen reagieren instinktiv mit Ärger, Frustration oder Enttäuschung, wenn sie sich kritisiert, zurück gewiesen oder dominiert fühlen. Dies gilt sowohl für Menschen, die erfolgreiche Beziehungen haben als auch für diejenigen, die in unglücklichen Beziehungen leben. Ein Unterschied zeigt sich aber darin, was als nächstes geschieht. Wenig erfolgreiche Beziehungspartner schliessen aus ihren negativen Gefühlen meistens, dass offenbar etwas Schlechtes passiert und dass ihr Partner eine üble Rolle darin spielt. Sie kommen zum Schluss, dass die Motivation ihres Partners etwas Schädliches beinhaltet. Diese „mein-Partner-macht-etwas-Schlimmes“-Haltung wird augenblicklich nonverbal geäussert z.B. durch Abbruch des Augenkontaktes, Augen rollen, die Stirne runzeln, Seufzen oder durch eine finstere Miene. Solche nonverbalen Äusserungen spielen oft eine zentrale Rolle in der Eskalation eines Konfliktes, weil Beziehungspartner sie sehr feinfühlig wahrnehmen und empfindlich darauf reagieren.

Menschen, die wirksam für sich hinstehen können, sind nicht frei von solchen nonverbalen Reaktionen. Der Unterschied liegt aber darin, dass unwirksame Partner sich mit den negativen Gefühlen identifizieren und auf eine Eskalation einsteigen. Wirksame Partner hingegen hinterfragen diese Reaktionen, merken, dass sie voreilig sind und geben Gegensteuer, indem sie respektfördernde Gedanken formulieren, mit denen sie zunächst sich selbst beruhigen. Unwirksame Partner scheinen nur eine Stimme im Kopf zu haben, wirksame Partner scheinen hingegen zwei Stimmen in sich zu haben. In ihnen schlägt der selbe Alarm wie bei den Unwirksamen, der sagt „ich muss jetzt sofort etwas unternehmen!“, aber eine andere Stimme sagt Sachen wie zum Beispiel:

- „Es ist zu früh um mit Panik zu reagieren, dies ist nicht das Ende der Welt.“
- „Es ist nicht wirklich ein Verbrechen, dass mein Partner kritisch oder engstirnig ist. Es ist normal, dass er für seine eigene Sichtweise voreingenommen ist und möchte, dass es nach seinem Kopf läuft.“
- „Vielleicht braucht mein Partner nur eine freundliche Erinnerung daran, dass auch meine Ansichten und Vorlieben in dieser Sache Platz haben müssen.“
- „Falls mein Partner meine Gefühle missachtet, werde ich in einigen Minuten entschieden für mich hinstehen. Aber dazu habe ich noch genügend Zeit, ich will das nicht überstürzen.“

Solche Selbstermahnungen helfen geschickten Beziehungspartnern, gelassen zu bleiben und keine grosse Sache aus der unkooperativen Haltung des Partners zu machen. Diese Gelassenheit wird nonverbal ausgesendet und hat auf den Partner eine positive Wirkung. Aus dieser Gelassenheit heraus äussern geschickte Partner zwei unterschiedliche Botschaften. Dies unterscheidet sie von wenig erfolgreichen Beziehungspartnern. Einerseits fordern sie ihren Partner auf, offen und flexibel zu sein, andererseits äussern sie ihre eigene Bereitschaft, offen und flexibel zu sein, selbst wenn sie mit ihrem Partner nicht einverstanden sind. Viele Menschen kommunizieren die eine oder die andere dieser Botschaften, geschickte Partner hingegen verknüpfen beide Aussagen. Nachfolgend einige Beispiele:

- „Stop! Ich höre dir zu!“ („Stop“ ist die Aufforderung, „ich höre dir zu“ das Angebot).

Brent J. Atkinson: Beziehungsfördernde Gewohnheiten entwickeln Angebot und Aufforderung

- „Hör auf damit! Du willst mir sicher etwas sagen, das ich hören sollte. Also mach es mir nicht schwierig, dir zuzuhören!“
- „Benimm dich nicht so, als sei es klar, dass du recht hast und ich daneben bin! Ich brauche bei dir eine Offenheit zu sehen, dass ich gute Gründe haben könnte, wieso ich so dachte (oder handelte). Ich werde das gleiche für dich tun.“
- „Ich versuche offen zu bleiben. Dies fällt mir aber schwer, weil ich das Gefühl habe, du wärest bereits zum Schluss gekommen, dass ich im Unrecht bin. Könntest du etwas bremsen und mir einfach sagen, weshalb du so aufgebracht bist?“
- „Ich bin mir sicher, dass es für deine Erregung einen guten Grund gibt. Es ist aber einfach schwierig für mich, dir zuzuhören, weil es sich für mich so anfühlt, als würdest du annehmen, ich sei schuld, noch bevor wir überhaupt zu reden beginnen.“
- Bei Abwertungen: „He, du hast meine Aufmerksamkeit, du brauchst nicht so mit mir zu reden!“

Ein „Angebot mit Aufforderung“ enthält einen kurzen Protest und wird mit einer Zusicherung gekoppelt, dass man bereit ist, über die Hintergründe der abwertenden oder zurückweisenden Haltung des Partners zu sprechen. Dadurch wird verhindert, dass der gebremste Partner das Gefühl erhält, es werde versucht, das Thema zu wechseln, um sich nur noch zu beklagen, wie schlecht man behandelt werde. Bei einem Angebot und einer Aufforderung wird kein Versuch unternommen, den Partner zu einer Entschuldigung für sein abwertendes, engstirniges Verhalten zu bewegen. Das Ziel ist lediglich, dass der Partner in einen respektvollen, offenen Zustand wechselt, ohne dass ein grosses Aufheben gemacht wird.