

## **Lektionen, welche die Paarforschung von Menschen gelernt hat, die wissen, was sie tun können, um von ihrem Partner gut behandelt zu werden**

**Einige der wichtigsten Gewohnheiten sind nicht „Paargewohnheiten“, sondern „individuelle Gewohnheiten“.**

Die Fähigkeit, wirksam zu antworten, wenn man sich aufgewühlt, provoziert, ignoriert oder schlecht behandelt fühlt, ist eine der wichtigsten Fertigkeiten, die durch die Forschung identifiziert wurde. Menschen, welche diese Fähigkeit haben, machen es gleichzeitig ihrem Partner einfach, es ihnen gleich zu machen. Sie wissen, wie sie für sich einstehen können, machen aber keine grosse Sache daraus. Sie machen nicht viele Umstände daraus, wie abscheulich ihr Partner sei, weil er sich egoistisch, kontrollierend oder unbedacht verhält. Sie verlangen lediglich, dass ihr Partner ihre Bedürfnisse und Ansichten als gleichwertig betrachtet.

**Die Fähigkeit, wirksam zu reagieren, wenn dein Partner Dinge sagt oder macht, die du nicht magst oder mit denen du nicht einverstanden bist, ist eine unabdingbare Voraussetzung, wenn du eine Beziehung wünschst, in der auf deine Bedürfnisse eingegangen wird.**

Wenn dein Partner sich egoistisch, lästig, unverantwortlich, unaufmerksam, irrational / unvernünftig, kurzsichtig, voreingenommen, faul, rücksichtslos, mit sich selbst beschäftigt, unrealistisch, gefühllos, gleichgültig, überbedürftig, kontrollierend, negativ, dumm oder überreagierend verhält, denkst du vielleicht, die Lösung liege in seinen Händen. Aber Untersuchungen haben immer wieder gezeigt, dass positive Veränderungen dadurch ausgelöst werden, dass derjenige Partner geschickt reagiert, der sich auf diese Weise schlecht behandelt fühlt.

Es gibt Reaktionen, die zuverlässig beim Partner Engstirnigkeit, Unnachgiebigkeit, Abwehrhaltung oder Zurückweisungen hervorrufen. Andere Reaktionen hingegen führen beim Partner zu Offenheit und Flexibilität.

**Die meisten von uns sind sehr einseitig (meist zum eigenen Vorteil) in der Einschätzung dessen, was schädliches Beziehungsverhalten beinhalten soll. Wir sind oft geneigt zu denken, unser Partner sei im Unrecht, obwohl er gar nicht im Unrecht ist.**

Zum Schluss zu kommen, dein Partner sei im Unrecht, obwohl er das gar nicht ist, ist ein Fehler, den du unbedingt vermeiden willst. Menschen, die sich in ihren Beziehungen geschickt verhalten, überlegen es sich zweimal, bevor sie eine Schuldzuweisung machen. Sie wissen, dass sie ein Recht haben, ihren Partner um eine Änderung zu ersuchen, auch wenn sein Verhalten oder seine Sichtweise nicht falsch ist. Die Vermeidung von Schuldzuweisung dient als Fundament für die Wirksamkeit anderer Fertigkeiten, die sie in schwierigen Beziehungssituationen einsetzen.

Wenn du die Vorstellung loslässt, dein Partner sei im Unrecht oder verhalte sich falsch, bedeutet das nicht, dass du kein Recht hast, ihm zu sagen, dass er sein Verhalten überdenken soll. Es bedeutet lediglich, dass der Grund, weshalb er sein Verhalten ändern soll, nicht der ist, dass er im Unrecht ist, sondern der, dass er deine Bedürfnisse und Erwartungen als gleichwertig anerkennen soll. Und wenn ihr euch nicht einig seid, bedeutet es, dass ihr euch in der Mitte trifft.

Auch Paare in stabilen, glücklichen Beziehungen können sehr unterschiedliche Werte und Prioritäten haben. Sie sehen aber, dass es viele berechnete Wege durchs Leben gibt. Auch wenn sich der Partner scheinbar sehr provokativ verhält gehen sie davon aus, dass diesem Verhalten ein verständliches Bedürfnis zugrunde liegt. Deshalb versuchen sie immer wieder, den verständlichen Anteil am vorerst unverständlichen Verhalten ihres Partners zu suchen, anstatt ihn zu kritisieren oder zurückzuweisen. Sie haben ein wichtiges Prinzip verstanden: Wenn du Verständnis erleben willst, musst du zuerst selbst Verständnis geben. Falls es dir misslingt, auch nur irgendeinen Teil der Sichtweise deines Partners als nachvollziehbar anzuerkennen, wird es für ihn äusserst schwierig sein, offen für deine Bedürfnisse zu sein, auch wenn diese noch so berechnete sind.

Wenn du willst, dass dich dein Partner gut behandelt, musst du bereit sein, seine Gefühle als gleichwertig mit deinen eigenen Gefühlen zu sehen, auch – oder sogar insbesondere – dann, wenn es um sehr viel geht und beiden ihre Haltung sehr wichtig ist. Ihr dürft leidenschaftlich argumentieren. Wenn du es aber schlussendlich nicht schaffst, einen Weg zu finden, die Bedürfnisse deines Partner als gleich hoch anzurechnen, wie du es dir von ihm wünschst, wirst du nie den Respekt und die Liebe von deinem Partner erhalten, nach denen du dich sehnst.

**Wenn du seit mehreren Monaten oder länger unglücklich über das Verhalten oder die Einstellung deines Partners bist, ist es sehr wahrscheinlich, dass du dysfunktional / fehlerhaft mit ihm über deine Frustrationen redest und / oder dass du dysfunktional reagierst, wenn er nicht so auf dich eingeht, wie du es dir wünschen würdest.**

Menschen, welche schädliches Beziehungsverhalten vermeiden können und sich die wichtigsten beziehungsfördernden Gewohnheiten aneignen, werden mit der Zeit fast immer mehr Entgegenkommen bei ihrem Partner erfahren. Wenn du mit dem Ausmass des Entgegenkommens deines Partners unzufrieden bist, ist es sehr wahrscheinlich, dass du das gleiche Problem hättest, unabhängig davon, welchen Partner du gewählt hättest. Es wäre vielleicht etwas Anderes, als das was dein Partner macht, aber es wäre bestimmt etwas da, was dich stören würde. Die Fähigkeit, in diesen anderen schwierigen Beziehungssituationen wirksam zu reagieren, wäre in dieser anderen Beziehung genauso notwendig.

**Das Machtvollste, was du tun kannst, damit dein Partner dir mehr Verständnis und Entgegenkommen zeigt, ist die Fähigkeit, in Situationen geschickt zu reagieren, wenn dein Partner dir gegenüber kaum Verständnis und Entgegenkommen zeigt.**

In unserem Therapieansatz empfehlen wir beiden Partnern, sich die Haltung „Das Wichtigste zuerst“ anzueignen:

„Zuerst reduziere ich meine eigenen schädlichen Gewohnheiten und stelle sicher, dass ich mich wirksam verhalte, wenn ich mich schlecht behandelt fühle. Erst danach werde ich bei Bedarf schauen, was mit meinem Partner zu tun ist, falls er weiterhin kaum Verständnis und Entgegenkommen zeigt. Zurzeit ist es aber unmöglich zu sagen, wie weit sein mangelndes Entgegenkommen mit seiner Persönlichkeit zusammen hängt, oder ob es nicht mehrheitlich eine Reaktion auf meine eigenen schädlichen Gewohnheiten darstellt.“

**Wenn du so bist wie die meisten anderen Menschen, wirst du dein Nervensystem aufbessern müssen, um fähig zu sein, die benötigten Gewohnheiten zu lernen. Es muss eine natürliche Gewohnheit werden, dass du weniger intensiv reagierst, wenn dein Partner Dinge tut, mit denen du nicht einverstanden bist.**

Wenn dein Partner Dinge tut, die dich aufwühlen, ist es sehr schwierig, eine urteilende, schuldzuweisende Haltung zu vermeiden und deinem Partner Verständnis entgegen zu bringen, wenn deine automatischen, inneren Reaktionen zu heftig sind. Es ist normal, aufgewühlt oder verärgert zu reagieren – es gibt aber ein Ausmass an negativer Intensität, welche eine respektvolle Auseinandersetzung verunmöglicht. Menschen versuchen normalerweise nicht, heftige Reaktionen zu haben. Diese passieren von alleine. Ihr Nervensystem ist so geprägt, dass es automatisch heftige Reaktionen erzeugt. Vielleicht sind negative Reaktionen nicht dein Hauptproblem, vielleicht hast du aber grosse Mühe, deinem Partner zuzuhören, ohne ihn zu unterbrechen, auch wenn du dich sehr darum bemühst. Oder du triffst oft voreilige Schlussfolgerungen über die Absichten oder Beweggründe deines Partners. Oder anstelle echten Interesses und Zuneigung für deinen Partner zu erleben, fühlst du dich distanziert, mit anderen Sachen beschäftigt oder gefühllos. Die internen Mechanismen in unserem Gehirn, welche automatisch Stimmungen, Absichten und die damit verbundenen Emotionen erzeugen, können nicht allein mit guten Absichten oder Einsichten verändert werden. Dank der Hirnforschung der letzten Jahre wissen wir aber heute, dass wir mit einem gezielten Training durch mentale Wiederholungen einen starken Einfluss auf sie ausüben können.

**Beziehungspflege vs. Konfliktlösung**

Die Herstellung und Aufrechterhaltung von emotionaler Nähe ist der Schlüssel für eine stabile und zufriedene Beziehung. Wenn du dich aber regelmässig respektlos behandelt, kritisiert oder zurückgewiesen fühlst, wirst du wahrscheinlich nicht fähig sein, die wichtigsten (vier) Gewohnheiten der Beziehungspflege, welche emotionale Nähe herbeiführen, in die Tat umzusetzen.

Die schädlichen Gewohnheiten der durch Konflikte verursachten Kränkungen (siehe gleichnamiges Handout) wie Kritik und Zurückweisung spielen sich in leidvollen Paarbeziehungen mit einer solchen Regelmässigkeit ab, dass viele Beziehungsforscher denken, sie seien der wichtigste Grund von Paarproblemen.