



## ... um dauerhaft befriedigendere Beziehungen zu führen

### 1. Hinterfragen Sie Ihre Gedankenwelt



*„Achte auf deine Gedanken. Sie sind der Anfang deiner Taten.“ – Chinesische Weisheit*

Viele Menschen kennen den Umstand, dass es schwerfällt, sich längere Zeit einmal keine Gedanken zu machen. Es scheint fast so zu sein, als müsse unser Gehirn sich pausenlos beschäftigen und uns mit Gedanken versorgen, die sich uns dann häufig gegen unseren Willen aufdrängen. Diese Art des Denkens wird in der Psychologie auch als „Gedachtwerden“ bezeichnet.\* Prinzipiell ist es ungefährlich, stetig mit automatisierten Gedanken unseres Gehirns versorgt zu werden, solange wir uns bewusst sind, dass diese kein Abbild der Realität darstellen. Ist uns dies jedoch nicht hinreichend bewusst, wird unsere Gedankenwelt unser Handeln beeinflussen.

Lassen Sie uns diesbezüglich drei Beispiele betrachten:

- » *Maria unterhielt sich auf einer Party mit Thomas. Dieser gab ihr seine Handynummer. Maria hätte am folgenden Tag große Lust, ihn anzurufen, jedoch kommen ihr Zweifel (Gedachtwerden), ob das eine gute Idee ist. Immerhin hatte Thomas gesagt, dass er sich erst vor wenigen Wochen von seiner Freundin getrennt hat. Was ist, wenn er noch nicht über seine Ex-Freundin hinweg ist? Ähnliches hat Maria schon einmal erlebt und es als sehr anstrengend empfunden. Noch einmal hätte sie auf so etwas keine Lust. Schließlich entscheidet sie sich dagegen, anzurufen.*
- » *Frau Peter fühlt sich einsam in ihrer Ehe und würde gerne mehr Zeit mit ihrem Ehemann verbringen. In der Vergangenheit reagierte der Ehemann jedoch stets genervt, wenn sie dieses Thema ansprach. Beim Abendessen ist sie kurz davor, das Thema noch einmal anzusprechen, denkt dann jedoch, dass sich der Ehemann sowieso nicht verändern wird (Gedachtwerden).*
- » *Herr Schmidt sitzt mit seinem Sohn auf der Couch. Dieser fragt, ob er ihm bei seinen Physikhausaufgaben helfen könne. Sofort kommen Herrn Schmidt wieder Erinnerungen an seine Schulzeit in den Hinterkopf (Gedachtwerden), als er wegen seiner Physiknoten Probleme mit der Versetzung hatte. Unter einem Vorwand vermeidet er, dem Sohn zu helfen, was dieser als mangelndes Interesse an seiner Person auslegt und ihm später vorwirft.*



Es wird also ersichtlich, dass Handeln, das maßgeblich vom Gedachtwerden bestimmt ist, hohe zwischenmenschliche Kosten erzeugen kann. Das emotionsfokussierte Coaching hilft Ihnen, durch die theoretische Einbettung sowie die Vermittlung diverser Übungen die Verschmelzung mit Ihrer Gedankenwelt aufzulösen (Fachbegriff Achtsamkeit), um dadurch Beziehungskosten zu reduzieren. Sollte kein Coaching wahrgenommen werden wollen, kann auch durch die Lektüre verschiedener Fachbücher ein erster Einblick erhalten werden.<sup>2,5,10</sup>

\* Für einen vertieften Einblick siehe auch:  
 » 5-Tools, um dauerhaft Ihre Lebenszufriedenheit zu erhöhen

## 2. Nehmen Sie sich Zeit



**„Das Schönste, was du jemandem schenken kannst, ist Zeit.  
Denn damit schenkst du ein Stück von deinem Leben.“ – Unbekannt**

Sollten Sie eine Beziehung aufbauen oder erhalten wollen, dann nehmen Sie sich Zeit dafür. Denn mit jeder Beziehung verhält es sich letztlich wie mit einer Pflanze. Kümmern wir uns nicht um sie und überlassen sie sich selbst, dann wird sie früher oder später eingehen. Dies soll nicht bedeuten, dass man beispielsweise in Freundschaften zwingend täglich miteinander telefonieren muss oder wöchentlich ein Pflichtbesuch absolviert werden sollte. Vielmehr ist eine aktive Teilnahme am Leben des anderen Menschen gemeint. Dies kann beinhalten, an für den Anderen wichtige Ereignisse zu denken, wie z.B. den Geburtstag, Todestage oder Feiertage. Sollten Sie kein herausragend gutes Gedächtnis besitzen, ist es durchaus erlaubt, sich mit Hilfe seines Smartphones zu erinnern.

Zudem ist es wichtig, den Anderen auch wirklich am eigenen Leben teilhaben zu lassen. Allzu schnell wird auf die Frage, wie es uns geht, mit einem fast automatisierten „Gut“ geantwortet, auch wenn es gar nicht wirklich unser innerpsychisches Erleben widerspiegelt. Damit nehmen wir Beziehungen jedoch die Möglichkeit, an Tiefe zu gewinnen, da nur gezeigte Trauer unserem Gegenüber die Möglichkeit gibt, uns mit Mitgefühl zu begegnen. Ein Umstand, der essenziell für die Bindungsvertiefung ist.<sup>3</sup> Ebenso sollten wir uns regelmäßig nach dem emotionalen Erleben des Anderen erkundigen, um bei Bedarf ebenfalls Mitgefühl geben und Trost spenden zu können.



**„Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl  
das schönste Glück auf Erden.“ – Carl Spitteler**

In vielen Beziehungen herrscht Frustration vor, weil es viele unerfüllte Wünsche gibt. Wir wünschen uns, dass unsere Partnerin uns einmal von sich aus sagt, dass sie uns liebt, oder dass der Vater uns einmal wirkliches Interesse schenkt. Schaut man sich diese Beziehungen genauer an, zeigt sich schnell, dass die frustrierten Personen, die auf eine Erfüllung ihrer Wünsche warten, diesen potenziellen Wunsch beim Gegenüber selbst nicht erfüllen.

*Wie oft sagen wir denn der Partnerin, dass wir sie lieben?*

*Wie sehr interessieren wir uns denn für das Leben unseres Vaters?*

Wünschen wir uns eine Veränderung vom Anderen, sollten wir stets mit gutem Beispiel voran gehen. In der Psychologie heißt dieser Umstand Reziprozität.<sup>9</sup> Gehen wir nicht mit gutem Beispiel voran, herrscht eine sogenannte negative Reziprozität vor und es entwickelt sich eine Abwärtsspirale. Wir schenken wenig Aufmerksamkeit, bekommen wenig zurück und schenken infolge noch weniger. Dieser Teufelskreis lässt sich in eine positive Reziprozität umkehren, wenn einer der Interaktionspartner die Initiative ergreift. Warum Sie das sein sollten? Weil Sie unglücklich mit dem Zustand zu sein scheinen.



**„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“  
– Mahatma Gandhi**

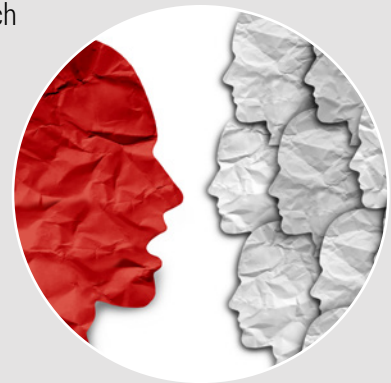


**Verbringt man 80 bis 100  
Stunden zusammen, liegt  
die Wahrscheinlichkeit,  
dass aus einer losen eine  
richtige Freundschaft wird,  
bei mehr als 50 Prozent.<sup>4</sup>**



### 3. Kümmern Sie sich darum, dass es auch Ihnen gut mit der Beziehung geht

„So lange es dem Anderen gut geht, geht es mir auch gut.“ Diese Einstellung bezüglich Beziehungsgestaltung herrscht bei vielen Menschen vor, mit denen ich im Rahmen eines emotionsfokussierten Coachings zusammenarbeite. Prinzipiell ist es auch klug, Sorge dafür zu tragen, dass der Andere weiter unser Partner oder Freund sein möchte. Jedoch spart diese Einstellung die zweite Seite der Medaille aus, welche ebenfalls essenziell dafür ist, dass eine Beziehung langfristig Bestand hat. Nämlich, dass Sie selbst die Lust nicht verlieren. Schauen wir zu sehr auf das Wohlbefinden unseres Gegenübers und zu wenig auf das eigene, dann wird es zwar wahrscheinlich nicht dazu kommen, dass der Andere im Zeitverlauf immer weniger Interesse an der Beziehung hat, wahrscheinlich aber dafür wir.



Finden Sie daher heraus, was Ihnen in Beziehungen wichtig ist, und sprechen Sie darüber (siehe auch Punkt 5). Dabei muss unser Gegenüber nicht begeistert auf unsere Äußerungen reagieren, wie z.B., dass wir gerne einmal die Woche etwas mit Freunden unternehmen wollen (Partnerschaft) oder der Sohn sich am Abwasch beteiligen soll (Elternschaft). Nehmen wir ein Bild zu Hilfe, um den Sachverhalt zu verdeutlichen:

Zu Beginn einer jeden Beziehung bekommen wir einen Teppich geschenkt. Schnell zieht unter diesem Teppich ein Monster ein, das sich von den Krümeln ernährt, die unter den Teppich gekehrt werden.

Sprechen Sie offen über Ihre Bedürfnisse, wird das Monster klein bleiben. Stellen Sie diese zurück, wird das Monster bald die Räumlichkeiten ausfüllen, in denen die Beziehung stattfindet.

### 4. Lernen Sie, Ihre inneren Automatismen (Schemata) zu erkennen und zu verändern

Jeder Mensch besitzt innerpsychische Automatismen (Schemata), die früh im Leben erlernt werden und sich auf so gut wie jeden Lebensbereich auswirken. So auch auf den Bereich der Beziehungen. Viele Klienten tendieren daher im Bereich der Beziehungsgestaltung dazu, oft nicht über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen und sich übermäßig anzupassen, bis hin zu einer Tendenz des Aufopfern. Häufig wird jedoch auch berichtet, das Gefühl zu haben, sich nicht wirklich auf Beziehungen einlassen zu können, da eine Angst vorherrscht, wieder enttäuscht zu werden. Eifersucht samt Kontrollversuchen im Rahmen partnerschaftlicher Beziehungen kann die Folge sein. Auch leiden viele Klienten und deren Umfeld unter wiederkehrenden Wutausbrüchen, gegen die vermeintlich nichts unternommen werden kann, da mittlerweile der Irrglaube vorherrscht, dass diese Teil der eigenen Persönlichkeit seien.

All diesen Schemata ist gemein, dass sie sich über die Zeit sehr negativ auf das Miteinander auswirken und somit beziehungsgefährdend sind. Zur langfristigen Stabilisierung von Beziehungen ist es daher essenziell, eigene innere Strukturen (Schemata) kennenzulernen und zu verstehen, inwiefern die Biografie diese hervorgebracht hat. Hier schafft das emotionsfokussierte Coaching Abhilfe.

Sollten Sie jedoch kein Coaching wahrnehmen wollen, kann auch durch die Lektüre verschiedener Fachbücher ein erster Einblick erhalten werden.<sup>1,11,12</sup> Anschließend ist es ratsam, diverse Tracking-Tools in Ihren Alltag zu integrieren, die Sie immer wieder auf Ihre Automatismen hinweisen. Im Rahmen des emotionsfokussierten Coachings wird hierfür u.a. die von mir entwickelte mobile Coaching-App eingesetzt.



Sollte der Wunsch bestehen, ohne ein Coaching Schemastrukturen auf die Spur zu kommen, wären ganz pragmatisch Handyerinnerungen oder farbige Klebepunkte zu empfehlen. Bei Aufeinandertreffen mit diesen Gedankenstützen sollten Sie kurz innehalten, um zu überprüfen, ob Sie wieder von Ihren alten Programmen (z.B. Tendenz zur Aufopferung für andere, Angst vor Enttäuschung, Eifersucht, Wutausbrüche) gesteuert werden.

Stück für Stück gelingt es dadurch, eine Beobachterinstanz zu etablieren, die es ermöglicht, eingeschlifene Verhaltensmuster infrage zu stellen.

## 5. Achten Sie auf Ihre Kommunikation



„Eine Beziehung ist schön, wenn man bereit ist, voneinander zu lernen.“<sup>63</sup> – M. B. Rosenberg

Kommunikation stellt in vielen zwischenmenschlichen Beziehungen oft das Problem und auch gleichzeitig die Lösung dar, wenn an ihr gearbeitet wird. Um langfristig befriedigendere Beziehungen gestalten zu können, ist es daher unumgänglich, sich intensiv mit der Materie der Kommunikation auseinanderzusetzen.\* Erfolgt diese Auseinandersetzung, dann wird schnell deutlich, dass es sich bei Kommunikation keineswegs um ein reines Herüberschicken von unmissverständlichen Botschaften handelt. Vielmehr kann Kommunikation als das Hinstellen einer Kiste verstanden werden. Diese Kiste wird von der kommunizierenden Person hingestellt in dem fälschlichen Glauben, dass sie nur einen Inhalt besitzt. Der Empfänger der Botschaft öffnet die Kiste und geht ebenfalls irrtümlich davon aus, dass der von ihm entnommene Inhalt der einzig zu entnehmende sei.<sup>6,7</sup> Tatsächlich befinden sich in der Kiste jedoch vier Inhalte, was fast zwangsläufig dazu führen muss, dass es zu Misskommunikation kommt.

Zum besseren Verständnis soll ein Beispiel betrachtet werden:

Eine Tochter sagt im Rahmen eines Gesprächs zu ihrer Mutter: „Nie fragst du, wie es mir geht.“

Die Mutter kann jetzt unabhängig von dem eigentlichen Inhalt, den die Tochter übermitteln wollte, dem Gesagten folgendes entnehmen:

Sachebene	Es wurde längere Zeit nicht mehr über mein Wohlbefinden gesprochen.
Appellseite	Frage mich öfter, wie es mir geht!
Beziehungsseite	Du bist eine schlechte Mutter!
Selbstkundgabe	Ich wünsche mir mehr Interesse an meiner Person.

Es wird also ersichtlich, warum es laut Paul Watzlawick, einem bekannten Kommunikationspsychologen, nicht möglich ist, nicht zu kommunizieren<sup>9</sup>, und Dr. Jürgen Stepien Kommunikation als die Quelle aller Missverständnisse bezeichnet<sup>7</sup>. Gelungene Kommunikation zeichnet sich dadurch aus, diese Missverständnisse aufzudecken sowie Informationen darüber zu gewinnen, was unser Gegenüber uns eigentlich sagen wollte und wie das von uns Gesagte bei unserem Gegenüber ankam. Wir sollten daher verinnerlichen, dass wir stets weniger über unser Gegenüber wissen, als wir zu wissen glauben, und es lohnenswert ist, uns auf eine Entdeckungsreise zu begeben, die es ermöglicht, den Anderen besser kennenzulernen.

Bemerken wir, um bei dem obigen Beispiel zu bleiben, dass unsere Tochter im Rahmen eines Gesprächs genervt auf etwas von uns Gesagtes oder Getanes reagiert, obwohl das Verärgern der Tochter nicht unsere Intention gewesen ist, sollten wir versuchen herauszufinden, worüber die Tochter sich ärgert. Das sollten wir auch dann tun, wenn bereits eine Idee darüber besteht, was den Ärger ausgelöst haben könnte, schlicht um Missverständnisse zu vermeiden. Kennen wir nun den Grund des Ärgers, ist es möglich, auf diesen einzugehen und unsere Intention (also unser eigentliches Bedürfnis) erneut zu benennen.

Um es mit den Worten von Marshall B. Rosenberg, dem Begründer der gewaltfreien Kommunikation, zu sagen, sollte stets eine Bedürfnissprache angestrebt werden<sup>3</sup>, die es ermöglicht zu reflektieren, was beide Interaktionspartner im Rahmen des Austausches bräuchten. Etablieren wir diese Art der Kommunikation in unseren Alltag, taucht fast von allein häufiger die Fragestellung in uns auf, was wir in einer Situation eigentlich benötigen würden. Immerhin müssen wir zuerst eine Antwort auf diese Frage finden, bevor wir das Bedürfnis artikulieren können.

Fortsetzung auf der nächsten Seite →

\* Für einen vertieften Einblick siehe auch:

» 5 Tools, um Ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern

## 5. Achten Sie auf Ihre Kommunikation

Fortsetzung:

Geübt in dem Erkennen eigener Bedürfnisse, wird es folglich auch leichter fallen, die Bedürfnisse unserer Mitmenschen für diese in Worte zu fassen. Schlicht und ergreifend, weil diese noch wenig Zugang zu ihrem eigenen Bedürfnissystem haben. Sprechen wir mehr über unsere Bedürfnisse und helfen unserem Gegenüber ebenfalls, diese zutage zu fördern, geschieht es zwangsläufig, dass auch mehr über Gefühle gesprochen wird. Wir teilen z.B. mit, was uns oder unser Gegenüber freuen würde, uns oder ihm Sorgen bereitet oder bedauert wird. Dies ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass Kommunikation an Tiefe gewinnt und den Interaktionspartner dort abholt, wo er tatsächlich steht.

Betrachten wir ein Beispiel, um zu sehen, wie unterschiedlich sich zwischenmenschliche Gespräche gestalten lassen, je nachdem, ob über Gefühle und Bedürfnisse gesprochen wird oder nicht. Lassen Sie beide Szenarien auf sich wirken und fragen Sie sich, in welchem Szenario die Ehefrau mit mehr unausgesprochener Frustration und Enttäuschung zurückbleibt und ob dies ein Risiko für die weitere Beziehung darstellt, auch wenn alles Faktische geklärt wurde.

### Szenario 1:

Maximilian, ich würde gerne heute Abend mal wieder einen Film mit dir schauen.

→ *Das wäre schön, aber leider werde ich heute Abend noch einiges abarbeiten müssen – wie so oft.*

Oh ok, schade.

### Szenario 2:

Maximilian, ich würde gerne heute Abend mal wieder einen Film mit dir schauen.

→ *Das wäre schön, aber leider werde ich heute Abend noch einiges abarbeiten müssen – wie so oft.*

Oh ok, schade.

→ *Du wirkst traurig, weil du dich anscheinend sehr über einen gemeinsamen Abend gefreut hättest.*

Du etwa nicht?

→ *Doch absolut. Mir fehlt das auch sehr. In letzter Zeit haben die Arbeitsstunden irgendwie überhandgenommen. Leider muss ich heute Abend an den Schreibtisch, weil meine Projektpartner auf etwas von mir warten. Gerne würde ich aber morgen Abend einen Film mit dir schauen.*

Aber musst du da nicht auch etwas arbeiten?

→ *\*Lacht\* Ich muss immer etwas arbeiten. Aber es ist mir wichtiger, Zeit mit dir zu verbringen.*

Das freut mich zu hören.

## Sie möchten gerne mehr erfahren?

**Bei Fragen zu dem Text oder Interesse an einem emotionsfokussierten Coaching können Sie mich gerne über das Kontaktformular meiner Homepage kontaktieren.**

## Quellen

- 1 Andere Wege gehen - Lebensmuster verstehen und verändern; G. Jacob, H. van Genderen & L. Seebauer (2017); Beltz Verlag
- 2 Das Leben annehmen; M. Wengenroth (2016); Hogrefe AG
- 3 Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens; M. B. Rosenberg (2016); Junfermann Verlag
- 4 How many hours does it take to make a friend?; J. A. Hall (2019); Journal of Social and Personal Relationships, Vol, 36(4) 1278-1296
- 5 Jetzt! Die Kraft der Gegenwart; E. Tolle (2010); Kamphausen Media GmbH
- 6 Kommunikationspsychologie für Führungskräfte; F. Schulz von Thun (2003); Rowohlt Verlag
- 7 Konflikte gehören zum Leben; J. Stepien; beziehbar unter: <https://www.stepien-impulse.de> (abgerufen am 24.02.2021)
- 8 Man kann nicht nicht kommunizieren: Das Lesebuch; P. Watzlawick (2015); Hogrefe AG
- 9 Partnerschaftsprobleme?: So gelingt Ihre Beziehung - Handbuch für Paare; L. Schindler, K. Hahlweg & D. Revenstorf (2016); Springer Verlag
- 10 Positive Wirkung von Meditation; M. Kammerl (2010); VDM Verlag Dr. Müller
- 11 Raus aus den Lebensfallen; E. Roedinger (2015); Junfermann Verlag
- 12 Wer A sagt... muss noch lange nicht B sagen: Lebensfallen und lästige Gewohnheiten hinter sich lassen; E. Roedinger (2014); Kösel-Verlag