Livenet / CBN Deutschland, 11.06.2018

Entweder wir schaffen Beziehungen oder Beziehungen schaffen uns

Klassische Stolpersteine
Jeder Mensch sehnt sich nach guten oder gesunden Beziehungen. Das ist ur-menschlich. Doch wenn es uns so in die Wiege gelegt worden ist, warum tun wir uns so schwer, es einfach zu leben? Weil zwar das Bedürfnis nach Beziehungen in uns hineingelegt ist, nicht aber deren Umsetzung. Deshalb ist es hilfreich und notwendig, wenn wir bewusst Beziehungen «schaffen» und deren Umsetzung gezielt gestalten.

Heute geht es deshalb um drei klassische Beziehungskiller und wie man sie überwinden kann:

1. Unausgesprochene Erwartungshaltungen

Vielleicht haben Sie auch schon mal in Ihrer Partnerschaft gedacht: «Nun sind wir schon so lange zusammen, da sollte er/sie doch langsam wissen, wie ich ticke». Was hier zu Grunde

liegt, sind meine persönlichen Erfahrungen und ausgebildeten Lebensmuster. Diese sind für mich selbstverständlich und automatisiert. Doch mein Partner kommt aus einer ganz anderen Welt. Woher sollte er/sie um jene wissen? Decken Sie diese unausgesprochenen Erwartungshaltungen auf und teilen Sie diese mit Ihrem Partner – er/sie ist nicht Ihr Feind.

Ich habe es mir zur Angewohnheit gemacht, erst einmal grundsätzlich davon auszugehen, dass meine Frau mich nicht auf Anhieb versteht. Es ist dann eine umso schönere Überraschung zu merken, wie sehr sie mich über die Jahre doch schon «erkannt» und kennengelernt hat.

2. Mangelnde Wertschätzung

Kommunikationsmethoden oder -trainings sind dann erfolgreich, wenn die Positionen der Kommunizierenden zueinander geklärt sind. Sprechen Sie auf Augenhöhe miteinander? Wie steht es mit dem Respekt füreinander? «Einer achte den Anderen höher als sich selbst» (Philipper, Kapitel 2, Vers 3), fordert uns die Bibel auf. Ich würde eher sagen, wünscht uns das Wort Gottes, weil es wohltuend ist, so in Beziehung zu leben. Hierzu ein Alltagsbeispiel. Meine Frau steht mit Computern oder anderer Elektronik ziemlich auf Kriegsfuss. Also bittet sie mich immer wieder um Hilfe. Wenn sie nach diversen «Nachhilfestunden» dann wieder – und gerade zur unpassenden Zeit – um Hilfe bittet, spüre ich ihren vermeintlichen «Lernwiderstand» umso mehr. Spüren Sie doch mal in sich hinein, wie Ihr Verhältnis zum Partner in einer solchen Situation wäre. Wenn Sie sich gerade nicht über den anderen erheben, unwirsch reagieren, …, dann leben Sie an dieser Stelle auf Augenhöhe und in Respekt mit Ihrem Partner in einer guten Beziehung. Wenn Sie allerdings ähnliche Gefühle hegen, wie ich sie beschrieben habe, bedarf es Ihrerseits einer Entschuldigung und Vergebung.

3. Eigene innere Wunden

Hatten Sie schon mal einen ordentlichen blauen Fleck? Wenn Ihnen dann jemand zu nahe kommt und genau diese Stelle berührt, tut das weh. Das gleiche Prinzip gilt für seelische «blaue Flecken» und Wunden. Der Partner möchte mir nahe kommen und drückt damit genau auf die wunden Punkte. Seine gute Absicht fühlt sich bei mir schmerzhaft an und mein Gehirn interpretiert das deshalb als ablehnend – der Schmerz verzerrt meine Wahrnehmung und ich

unterstelle dem anderen, dass er nicht wohlwollend ist.

Beziehungsfähigkeit setzt voraus, dass ich selber mit mir im Reinen bin; Ich habe begonnen, meine Wunden in Eigenverantwortung zu versorgen und wenn nötig mithilfe eines Seelsorgers – ausheilen zu lassen.

Dieser Artikel stammt aus dem ERLEBT Magazin von CBN Deutschland.

Datum: 11.06.2018
Autor: Christian Böhnert
Quelle: CBN Deutschland
https://www.livenet.ch/themen/leben/zusammenleben/ehe/328855-entweder_wir_schaffen_beziehungen_oder_beziehungen_schaffen_uns.html

Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.

Artikel als PDF / Drucken