



Livenet / FamilyLife, 07.07.2018

Schiebetür-Momente

»familylife«-Beziehungsimpulse

Der Arbeitszweig »familylife« von Campus für Christus gibt seit kurzem **Beziehungsimpulse** für Wenigleser. Im aktuellen Blog geht es um die sogenannten »Schiebetür-Momente« in einer Beziehung.



Eine der wichtigsten und überraschendsten Erkenntnisse der vierzigjährigen Forschungsarbeit von Dr. John Gottman dreht sich um sogenannte Schiebetür-Momente. Seine Untersuchungen zeigen, dass der Umgang damit einen grossen Einfluss darauf hat, ob eine Beziehung hält oder zerbricht.

Was sind Schiebetür-Momente?

Schiebetür-Momente sind Augenblicke im Alltag, in welchen einer der Partner eine Tür aufstösst, um eine emotionale Verbindung zum anderen herzustellen. Er hofft dabei auf eine



Reaktion – eine Umarmung, Zustimmung, ein Lächeln oder Anerkennung.

Eine Schiebetür wird geöffnet, wenn sich beispielsweise ein Mann während einer Autofahrt die Zustimmung seiner Partnerin erhofft, indem er sagt:

«Hast du gesehen, wie der mir einfach den Weg abgeschnitten hat!?» Oder wenn während einer angespannten Diskussion die Frau dem Mann fast beiläufig über den Arm streicht. Oder wenn sie ihm mit einem traurigen Gesichtsausdruck zu verstehen gibt, dass etwas sie bedrückt.

Beziehungsangebote

Mit solchen Gesten wird eine Verbindung hergestellt und ein Beziehungsangebot gemacht. Wenn in eine solche offene Schiebetür eingetreten wird – das heisst auf das Beziehungsangebot eingegangen wird – stärkt dies das Vertrauen zwischen den beiden Partnern. Wenn diese Schiebetüren aber immer wieder ignoriert werden, zerstört das mit der Zeit die Beziehung, da aus Angst vor Zurückweisung immer weniger solche Schiebetüren geöffnet werden.

Es ist, als würde man dem Partner die Tür vor dem Kopf zuknallen, die er mit viel Überwindung einen Spalt weit aufgetan hat.

Bitte eintreten!

Es ist sehr leicht, solche Schiebetür-Momente zu verpassen. Gerade wenn man müde oder gestresst ist, entgehen einem diese subtilen Beziehungsangebote oft. Es braucht etwas Aufmerksamkeit und Übung, die typischen Schiebetüren zu erkennen, die einem der Partner öffnet.

Andi und Simona hatten beide einen sehr anstrengenden Tag. Und Simona war nicht gerade begeistert, als Andi ihr während dem Nachtessen davon erzählte, dass die Eltern am Wochenende zu Besuch kommen. Das wiederum ist für Andi nicht nachvollziehbar. Die Stimmung ist angespannt und die beiden schweigen einen Moment lang. Da gibt Simona ein kaum hörbares «Mhmm, fein.» von sich. Damit öffnet sie eine Schiebetür.



Andi kann sich nun entscheiden, ob er eintreten will, indem er beispielsweise sagt: «Es freut mich, dass es dir schmeckt. Magst du noch etwas mehr Fleisch?» Oder er überhört es einfach, ignoriert die offene Schiebetür und schweigt weiter.

Die Summe der vielen Entscheidungen in solchen Schiebetür-Momenten wird enormen Einfluss auf das Gelingen deiner Beziehung haben.

Next Level für meine Beziehung:

Achte dich auf die Schiebetüren, die dir dein Partner öffnet. Erkennst du sie in dieser Woche?

Zum Blog:

familylife FIVE

Datum: 07.07.2018

Autor: Marc Bareth

Quelle: FamilyLife

<https://www.livenet.ch/magazin/beziehung/330215-schiebetuermomente.html>

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

 Artikel als PDF / Drucken