

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 der Partnerin zu machen. Diese Gelassenheit wird nonverbal ausgesendet und hat auf die Partnerin eine positive Wirkung.

Aus dieser Gelassenheit heraus äussern geschickte Partnerinnen 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 Partnerinnen hingegen verknüpfen beide Aussagen. Nachfolgend einige Beispiele:

- „Stop! Ich höre dir zu!“ („Stop“ ist die Aufforderung, „ich höre dir zu“ das Angebot).
- „Hör auf damit! Du willst mir sicher etwas sagen, das ich hören sollte. Also mach es mir bitte nicht schwierig, dir zuzuhören!“
- „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 dich etwas beruhigen und mir einfach sagen, weshalb du so aufgebracht bist?“
- „Für deine Erregung gibt es bestimmt einen guten Grund. Aber es ist schwierig dir zuzuhören, denn es fühlt sich für mich an, als würdest du mir eine Schuld zuweisen. Wir sollten zuerst darüber reden.“
- „Du brauchst nicht so mit mir zu reden, du hast meine Aufmerksamkeit.“

Brent Atkinson: Entwicklung Beziehungsfördernder Gewohnheiten - Angebot & Aufforderung

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 die gebremste Partnerin 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, die Partnerin zu einer Entschuldigung für ihr abwertendes, engstirniges Verhalten zu bewegen. Das Ziel ist lediglich, dass die Partnerin in einen respektvollen, offenen Zustand wechselt, ohne dass ein grosses Aufheben gemacht wird.

Meist genügt eine konstruktive Botschaft mit Angebot und Aufforderung, damit der Partner empfänglicher wird. Manchmal bleibt der Partner aber trotz aller guter Bemühungen verschlossen und unkooperativ.

Im Buch «Entwicklung beziehungsfördernder Gewohnheiten» von B. Atkinson werden für solche Situationen weitere hilfreiche Strategien beschrieben. Das Buch ist nicht im Buchhandel erhältlich, kann aber über meine Website (www.paarinstitut.ch/downloads) bestellt werden.

Beim Lesen der verschiedenen Angebote und Aufforderungen könnte man meinen, es seien einmal mehr irgendwelche Sätze, die man auswendig lernen sollte, die dann vielleicht mal besser, mal schlechter funktionieren. Ein solches Verständnis wäre aber zu oberflächlich. Es geht letztlich vor allem um die innere Haltung.

Wenn Partnerin A in einer vorwurfsvollen Haltung ist, hat das immer einen guten Grund: ein Bedürfnis bleibt unerfüllt oder ein Gefühl ist verletzt. Um eine emotionale Verbindung herzustellen, ist es für Partner B unerlässlich, dass er sich um dieses Bedürfnis oder Gefühl kümmert («*Ich möchte dich verstehen... könntest du etwas ruhiger reden?*»). Es ist dieses wohlwollende Interesse und Entgegenkommen, dass Partnerin A zu spüren braucht, um sich wahrgenommen und ernst genommen zu fühlen. Dadurch wird sie sich in den meisten Fällen bald beruhigen. Entscheidend ist also viel weniger der sprachliche Ausdruck der Formulierung als die innere, wohlwollende Haltung. Dies setzt die Fähigkeit voraus, sich in Konfliktsituationen emotional regulieren zu können – einem der Kernanliegen von Atkinsons Paartherapieansatz.

Nachfolgend werden weitere Angebote und Aufforderungen aufgeführt:

- «Es muss nicht so laufen, wie ich sage, ich wäre aber froh, wenn ich ausreden könnte. Natürlich kannst du deine Sichtweise ebenso sagen.»
- „Ich höre deinen Ärger, verstehe aber nicht ganz, was passiert ist. Ich möchte dich aber verstehen, bitte erkläre es mir. Und könntest du etwas ruhiger reden?“
- „Ich sehe, dass du verärgert bist, ich vermute, weil ... (Vermutung aussprechen) – ich wäre dir aber dankbar, wenn du auch meine Seite sehen könntest.“
- „Ich verstehe jetzt dein Bedürfnis, daran sehe ich nichts Falsches. Ich finde mein Bedürfnis aber ebenso okay. Ich möchte mit dir ruhig darüber reden können.“
- „Ich sehe, dass du nicht einverstanden bist mit dem, was ich gesagt / gemacht habe. Ich will dich ernst nehmen und auf dich eingehen. Allerdings mag es mich, wenn du mir Vorwürfe machst, ohne mich zu fragen, wie es dazu gekommen ist oder wie ich darüber denke. Ich schlage vor, dass wir beide ruhig unsere Anliegen aussprechen und danach eine Lösung suchen, mit der sich beide einverstanden erklären können.“