

Er muss sich ändern: Doch wie bringe ich das fertig?

Beziehungen Ich und mein Mann (60/62) sind seit 30 Jahren verheiratet. Die Kinder sind ausgezogen. Die letzten Jahre waren unbefriedigend. Mein Mann beachtet mich wenig, sitzt ständig vor den Computer oder dem TV. An Wochenenden ist er oft mit seinen Freunden unterwegs. Wie kann ich ihn ändern? Geht so etwas überhaupt?

Viele Paare erleben Ähnliches. Doch Sie haben die Möglichkeit, die Situation positiv zu gestalten. Dies setzt voraus, dass Sie bereit sind, auch etwas an Ihrem eigenen Verhalten zu verändern. Die Situation wird sich verhärtet, wenn keiner der Beteiligten den ersten Schritt tun will.

Ein Beispiel: Die Frau beklagt sich beim Mann, dass er zu viel Zeit vor dem Computer verbringt. Er wiederum denkt: «Sie will eh nur, dass ich tue, was sie will, man kann es ihr nicht recht machen.» Er mauert und ignoriert sie noch mehr. Sie fühlt sich nicht wahrgenommen und beklagt sich noch stärker.

Eine solche Paardynamik ist geprägt von Vorwurf und Gegenvorwurf. Dahinter stecken Wünsche und Bedürfnisse. Doch es ist einfacher zu überlegen, was man nicht will, als was man will. Was könnte also Ihre Botschaft sein, wenn Sie Ihrem

Mann mitteilen «Hör auf, so viel Fernsehen zu schauen!»?

Beobachtung und Wunsch

Dazu ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Marshall B. Rosenberg hilfreich. Beschreiben Sie zunächst, was Sie beobachten (nur die Tätigkeit). Etwa: «Ich habe bemerkt, dass du die letzten drei Abende nach der Arbeit bis zehn Uhr fernge-

sehen hast.» Vermeiden Sie dabei Verallgemeinerungen wie «immer» oder «nie». Bewerten Sie dann die Situation als Ich-Botschaft. Etwa: «Auf mich wirkt es so, als hättest du nur am TV Interesse.» Dann formulieren Sie Ihr Bedürfnis, etwa. «Ich möchte dir nahe sein, ich möchte interessant für dich sein».

Zu guter Letzt äussern Sie den konkreten Wunsch, welchen Sie an Ihr Gegenüber haben: «Ich wünsche mir, dass wir mal wieder einen Abend gemeinsam essen.» Oder als Frage: «Können wir nächsten Abend etwas zusammen unternehmen?»

So kann das Gegenüber Ihre Bedürfnisse besser nachvollziehen. Sich zu überlegen oder auch Ihren Partner zu fragen, wie Sie für ihn interessant sein könnten, wäre ein zusätzlicher Schritt. Meist steckt in Vorwürfen Potenzial für Entwicklung. Dieses zu erkennen, erfordert Überwindung.

Oft sind gerade die schmerzlichen Situationen diejenigen, an denen wir wachsen können.

Verhalten oder Charakter?

Es ist wichtig, zwischen Verhalten (etwa vor dem TV sitzen) und Charakter («Du bist immer so ruhig») zu unterscheiden. Sie können Ihrem Partner mitteilen, was sein Verhalten bei Ihnen auslöst und ihn bitten, dieses zu ändern. Dabei ist hilfreich, wenn er sieht, dass Sie ihm entgegen kommen wollen. Überlegen Sie sich, wie viel Kompromiss möglich ist. Auch Ihr Partner hat eine Grenze, welche Ihrer Bedürfnisse er nicht erfüllen kann oder will.

Was Sie nicht ändern können, ist die Persönlichkeit Ihres Partners: So wird ein schweigsamer Eremit niemals zur Plaudertasche. Sich ändern kann eine Person nur, wenn Sie selber zur entsprechenden Erkenntnis

kommt und bereit ist, an sich zu arbeiten. Es gibt aber fast immer auch Bedürfnisse, die Ihr Gegenüber nicht stillen kann. Ein Teil davon kann vielleicht im Umfeld von Familien, Freunden oder Arbeit Erfüllung finden.



David Siegenthaler

dipl. psychologischer Berater
zert. Sexual- und Paarberater
Paar- und Einzelberatung leb
www.leb-zug.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage
Ihre Abopass-Nummer an.

Kurzantwort

Das Verhalten eines Menschen kann man beeinflussen, aber kaum seinen Charakter. Für Erstes empfiehlt sich eine Kommunikation ohne verallgemeinernde Urteile, aber mit klaren Wünschen. Und mit der Bereitschaft, auch selber etwas zur Verbesserung der Beziehung beizutragen. (red)