

## >> Liebe unter der Lupe der Gewaltfreien Kommunikation

»Die drei häufigsten Irrtümer, welche die Liebesbeziehungen belasten ...«

**Wer wünscht sich nicht die ewige Liebe? Doch die Realität ist oft anders: Rund 45 % aller Ehen werden in der Schweiz geschieden, und in vielen Beziehungen sitzt der Wurm drin. Man ist zwar noch zusammen, aber die Schmetterlinge im Bauch sind längst verflogen, und stattdessen macht sich Frust in der Magengrube breit. Lesen Sie, welche drei Irrtümer in Beziehungen dazu beitragen.**

Wir alle haben unsere Vorstellungen, wie unser Traummann oder die Traumfrau sein soll. Werden diese Erwartungen nicht erfüllt, sind wir enttäuscht und machen den Partner oder die Partnerin verantwortlich dafür, dass es uns nicht gut geht. Das trennt, statt zu verbinden.

### **Das Herz möchte Verbindung, doch unser Denken schafft Trennung**

Das muss nicht sein. In unseren Seminaren stossen wir häufig auf die folgenden drei Irrtümer, die aus der Sicht der GFK eine Beziehung belasten:

1. Ich bin verantwortlich dafür, dass mein(e) PartnerIn glücklich ist. Damit bin ich auch verantwortlich für seine/ihre Gefühle.
2. Wenn mich mein(e) PartnerIn wirklich liebt, dann weiss er/sie auch, was ich brauche.
3. Mein(e) PartnerIn ist verantwortlich für die Erfüllung meiner Bedürfnisse und umgekehrt.

Hand aufs Herz: Haben Sie auch schon mal Ihrer Partnerin die Schuld für Ihre Befindlichkeit in die Schuhe geschoben? Oder haben Sie erwartet, dass Ihr Partner Sie besser kennt und sich somit anders verhalten sollte? Wenn ja, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass im Hintergrund einer oder mehrere dieser Irrtümer bei Ihnen aktiv sind.

Hier erfahren Sie, welche Konzepte hinter diesen Irrtümern stehen und mit welcher inneren Haltung Sie diesen entgegen wirken können.

**Irrtum No. 1:** Wer für die Gefühle seiner PartnerIn die Verantwortung übernimmt, erlebt unweigerlich Stress in der Beziehung. Gefühle werden so leicht als Druckmittel verstanden: «Entweder Du machst was ich will oder Du bist schuld, dass es mir schlecht geht.» Niemand möchte schuld an den Gefühlen anderer sein. Deshalb geht man in so einem Fall gerne in die Verteidigung, verharmlost die Aussage des Gegenübers oder überhört diese komplett. Doch gerade wenn Gefühle im Spiel sind, sehnen wir Menschen uns danach, gehört zu werden.

### **Wer glaubt, die Verantwortung für das Glück anderer zu haben, verliert die Freude am Geben**

Die GFK geht davon aus, dass Menschen niemals die Schuld an den Gefühlen von anderen tragen. Ihr Verhalten mag Gefühle auslösen, doch die Ursache liegt an einem anderen Ort: Gefühle entstehen im Zusammenhang mit Bedürfnissen. Wer beispielsweise das Bedürfnis nach Ruhe hat, reagiert vermutlich genervt, wenn der/die PartnerIn mit ihm sprechen möchte. Wer sich hingegen Austausch und Kontakt wünscht, freut sich darüber. Wie aber kann Ihr(e) PartnerIn wissen, welches Bedürfnis in Ihnen gerade lebendig ist? Übernehmen Sie die Verantwortung



Denkweisen, die Herzen zerbrechen lassen.

für Ihre Gefühle. Fragen Sie sich «Was brauche ich jetzt?» und überlegen Sie sich, was Sie tun können, um Ihr Bedürfnis zu erfüllen.

**Irrtum No. 2:** «Wenn Du mich wirklich liebst, dann weißt Du was ich brauche.» Die meisten von uns haben in der Kindheit gelernt, dass es nicht in Ordnung ist, Bedürfnisse zu haben. Die Folge davon: Oft wissen wir selber nicht, was wir brauchen. Von unserem Partner erwarten wir hingegen, dass er weiss, welche Bedürfnisse man erfüllt haben möchte.

Dabei gilt: Der einzige Mensch, der wirklich weiss, was Sie brauchen, sind Sie selber. Liebesbeziehungen werden entlastet, wenn man sich gegenseitig die Bedürfnisse mitteilt und hört. Versuchen Sie, mit Ihren eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, und teilen Sie mit, was Sie brauchen.

**Irrtum No. 3:** Wie einfach wäre das Leben doch, wenn der/die PartnerIn verantwortlich für die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse wäre. Mit dieser Denkweise machen Sie sich jedoch abhängig von einem Menschen.

### **Ein Bedürfnis = viele Erfüllungsmöglichkeiten**

Die GFK geht davon aus, dass ein Bedürfnis immer unzählige Erfüllungsmöglichkeiten hat. Wenn Sie erkennen, dass sich beispielsweise das Bedürfnis nach Nähe erfüllt, wenn Sie Händchen halten oder auch die Katze streicheln, dann schafft das Freiraum in Ihren Beziehungen.

Fazit: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden in der Beziehung. Finden Sie heraus, was Sie brauchen und bitten Sie Ihr Gegenüber darum, ohne zu erwarten, dass der Andere Ihre Bitte erfüllen muss. Das ermöglicht Freiraum für ein «Ja» von Herzen.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 9, 01/2014

### **Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?**

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.