

Kommunikationsfalle: „Wegen dir bin ich so wütend.“

Immer wieder kommen Männer oder Frauen in meine Praxis und beklagen sich, dass sie sich mit ihrem Partner heftig streiten. Ob es darum geht, dass der Mann zu viel im Ausgang mit Kollegen ist oder sich zu wenig an der Haushaltsarbeit beteiligt, die Frau sexuell zu wenig auf den Mann zugeht oder die Kinder in den Vordergrund stellt, ist unwichtig. Jedes Thema, jeder Inhalt eines Gesprächs kann zu einer Eskalation im Gespräch und zu Streit führen.

Dies rührt insbesondere daher, dass wir gewohnt sind in Ursache-Wirkungszuschreibungen zu denken. „Ich werde nur so wütend, weil du“ Aus systemischer Sicht ist das Leben nicht nur kausal organisiert, sondern viel vernetzter. Im systemischen Denken gibt es keine linearen Wirkungen von Aktion und Reaktion, Reiz und Echo oder Ursache und Wirkung. Jeder Mensch ist gleichzeitig beeinflussend und wird beeinflusst. Jeder ist gestaltend und wird gestaltet. Somit gibt es weder einen Anfang noch ein Ende einer Interaktion, **einen** Grund für **ein** Verhalten. Wir alle sind Teil einer vielseitigen, komplexen Umwelt und gestalten diese auch mit. Im Alltag können wir natürlich all diese inneren und äusseren Bedingungen nicht analysieren und überdenken, sonst würden wir zu viel Zeit brauchen und wären handlungsunfähig. Wir müssen unsere komplexe Wirklichkeit strukturieren und vereinfachen. Dies tut jeder entsprechend seiner momentanen Situation und Persönlichkeit.

Was nützt diese Erkenntnis? Wir können in unseren Beziehungen weder davon ausgehen, dass der oder die andere so denkt wie wir, auch ist er oder sie nicht für unsere Gefühle verantwortlich. Somit können wir nur von uns ausgehen, vom „ich“ sprechen. Damit meine ich, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen. Zum Beispiel: „Ich bin abends nach der Arbeit meist müde und fühle mich erschöpft, so dass ich zuerst mal 15 Minuten Zeit für mich brauche.“ Oder „Ich fühle mich nicht begehrenswert, wenn ich meistens den ersten Schritt auf dich zu machen muss. Ich wünsche mir, dass du mal auf mich zukommst.“ Oder „Mir bereitet die Vereinsarbeit viel Freude und ich fühle mich wertvoll, wenn ich dort etwas bewegen kann. Ich möchte, dass du dieses Bedürfnis respektierst, auch wenn ich deshalb weniger Zeit für dich habe.“

Das ist gar nicht so einfach und braucht Übung. Der Erfolg wird sich aber einstellen. Sie werden eine konfliktlosere und tiefere Beziehung führen.

Brigitte M. Egli, 28.01.2016