

SEMINARE FÜRS LEBEN

Erfolg und Erfüllung

persönlich • beruflich • partnerschaftlich

Beziehungskrise als Chance !

"Andere lieben kann man nur auf eine Art und Weise: sie so lieben, wie sie sind. Und das Schöne ist, dass sie sich, wenn du sie so liebst, wie sie sind, ganz von selber verändern. Zwar nicht gemäss deinen Vorstellungen, aber gemäss ihrer Wirklichkeit."⁽¹⁾

Beziehungen sind deutliche Seismografen dafür wo wir mit uns persönlich stehen. Fühlen wir uns nicht wohl, sind unzufrieden ohne so recht zu wissen woran das liegt, sind leicht reizbar, dann äussert sich das meist auch im Umgang mit unserem Partner. Wir kritisieren, nörgeln, der Andere kann uns nichts recht machen. Meist machen wir dann den anderen verantwortlich für unsere Situation, unser Befinden und tappen damit in die Falle.

Birgitt Sinnwell verrät uns im Interview wie Sie aus dieser Falle wieder herauskommen.

Frau Sinnwell, Sie sind seit über 10 Jahren als Mediatorin tätig. Was würden Sie als erste Indikatoren für eine Beziehungskrise benennen?

BS: Eine Krise beginnt meist sehr still und schleichend. Und sie beginnt bei uns selbst. Wir fühlen uns unzufrieden, unverstanden, nicht wertgeschätzt, nicht wahrgenommen und vieles mehr. Statt uns dann zu fragen wo diese - unsere Unzufriedenheit - wirklich herrührt, machen wir häufig als Erstes unseren Partner dafür verantwortlich. Das zeigt sich in kleinen Bemerkungen, Sticheleien, wir kritisieren mehr, unser Ton wird aggressiver, wir hören nicht mehr richtig zu..., wir beginnen uns innerlich zu verabschieden.

Ja aber viele Partner geben doch auch Anlass zu Kritik.

BS: Das mag sein. Für mein persönliches Glück und Wohlbefinden bin aber ausschliesslich ich selbst verantwortlich. Kein Partner kann mich glücklich machen - wenn ich mit mir nicht glücklich bin.

Was heisst das dann konkret?

BS: Wenn es mir nicht gut geht, gilt es zunächst mal in mir zu forschen was da gerade los ist. Was ist der äussere Auslöser und was hat das mit mir zu tun. Häufig werde ich feststellen dass ich hohe Anforderungen an die Beziehung habe, diese aber noch nicht so genau ausgedrückt habe. Wir haben häufig Vorstellungen wie eine gute Beziehung auszusehen hat. Haben wir diese Vorstellungen schon mal genauer unter die Lupe genommen? Sind das wirklich unsere Vorstellungen oder eher die von anderen, Eltern,

1) indischer Weisheitslehrer

SEMINARE FÜRS LEBEN

Erfolg und Erfüllung

persönlich • beruflich • partnerschaftlich

Filmen..., übernommene. Haben wir mit unserem Partner darüber schon gesprochen? Wie sieht der Andere das? Was erwarten wir konkret von unserer Beziehung und was bin ich bereit zu geben – in meine Partnerschaft zu investieren.

Das klingt sehr anspruchsvoll.

BS: Da ist es auch. Eine erfüllende, glückliche Beziehung fällt nicht vom Himmel. Eine Beziehung bedarf unserer Pflege und Aufmerksamkeit. Bei einem Auto fährt man ja auch bei einem seltsamen Geräusch in die Werkstatt. Aber Misstöne in der Beziehung werden gerne überhört. Da müssten wir uns ja stellen, ehrlich darüber sprechen, uns wirklich Zeit nehmen für uns.

ja das klingt richtig. Was raten Sie Paaren in einer Krise?

BS: Erst einmal jeder bei sich selbst schauen. Dazu ist eine externe, kompetente Unterstützung hilfreich und dazu brauche ich den Partner auch nicht. Meist liegen die Ursachen einer Krise nicht in der Beziehung sondern bei jedem Einzelnen. Und da kann und sollte jeder für sich aktiv werden und sich klären.

Eine Beziehungskrise ist meist die Folge einer ungeklärten Beziehung mit sich selbst. Und da setzen wir an mit unserer Unterstützung und Arbeit. Unsere Kunden lernen sich selbst kennen und bekommen Werkzeuge an die Hand um die Dinge an sich zu verändern die ihnen an sich selbst nicht gefallen.

Heisst das: ich bin an allem selbst schuld?

BS: Es geht nicht um Schuld! Zu einer Partnerschaft kommen 2 Menschen mit ihren Erfahrungen und Eigenheiten zusammen – jeder ist ein Individuum. Und in der Partnerschaft treten dann diese 2 Persönlichkeiten mit ihren Stärken und Schwächen miteinander in Kommunikation. Und 'knistern' tut es dann zwischen den beiden Individuen. Selbstverständlich trägt jeder Partner seinen Anteil an der Krise. Deshalb geht es auch nicht darum als erstes die Fehler beim anderen zu suchen. Das ist immer leicht: wenn der Partner anders wäre würde es mir gut gehen.... Nur stimmt das so nicht! Wenn ich versuche den Anderen nach meinen Vorstellungen zu modellieren habe ich keinen Respekt vor seiner Persönlichkeit. Eine Partnerschaft beruht auf gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Liebe. Ich gehe davon aus meine Meinung die Richtige sei. Es geht aber nicht darum Recht zu haben. Es geht um Liebe und Partnerschaft. Und Liebe ist - wenn ich den anderen so liebe wie er ist und nicht so wie ich ihn haben will!

BIRGITT SINNWELL

Seminare fürs Leben

Seedorfstrasse 20

CH 8597 Münsterlingen

Tel. +41 71 66 00 836 | Telefax +41 71 66 00 837

email@birgitt-sinnwell.eu | www.Seminare-fuers-Leben.eu