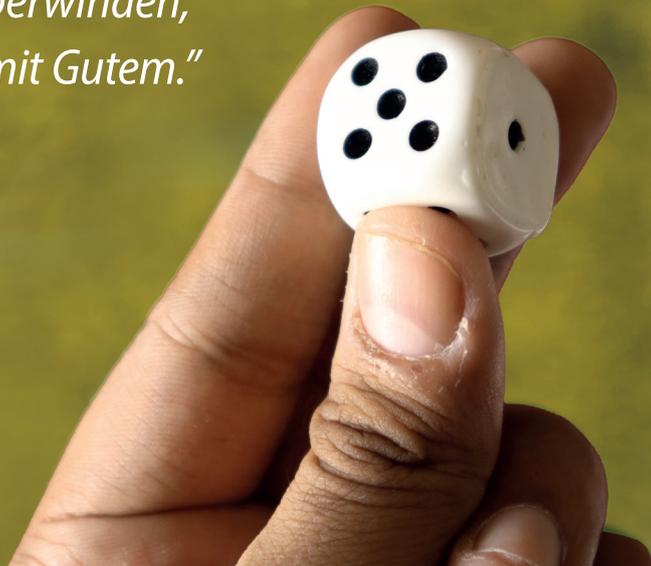


„Lass dich nicht vom Bösen überwinden,
sondern überwinde das Böse mit Gutem.“

Römer 12,21

7 Wochen *JA* sagen



LIEBES PAAR,

kennt ihr Sätze wie diese: „Bist du heute Abend schon wieder weg? Wir hatten doch ausgemacht, dass du...“? Vielleicht auch: „Leg endlich das Handy weg. Immer hast du es in der Hand!“ Mit Sätzen wie diesen fangen oft Konflikte an. Da wird Unzufriedenheit geäußert oder klar eine Forderung formuliert. Ich kenne kein Paar, das sich gerne streitet. Denn in der Hitze eines Streits kochen die Emotionen hoch, und man verletzt sich schnell gegenseitig. Doch es gibt Konflikte in jeder Beziehung oder Ehe. Unterschiedlichkeit gehört wohl schlicht und einfach zu einer Partnerschaft. Verschiedene Bedürfnisse treffen aufeinander. Das ist zunächst einmal völlig normal. Nur stellt sich die Frage: Wie damit umgehen?

JA!

zu Konflikten? –
Ja zum Kontakt!

7 Wochen Ja sagen! – Ja sagen zum Kontakt!

Für mich ist ein Konflikt an sich nicht schädlich. Im Gegenteil. Durch eine gut geführte Auseinandersetzung mache ich deutlich, was mir wichtig ist. Das kann meine Beziehung positiv verändern. Wenn mir also etwas zu viel wird, spreche ich es an, bevor ich irgendwann „explodiere“. Denn dann eskaliert ein Konflikt schnell und wird verletzend. Wenn ihr an den Punkt kommt „auszurasten“, dann wird es destruktiv und ihr steht bildlich gesprochen am Abgrund.

Der Psychologe John Gottman hat vier „Kommunikationssünden“ erforscht, die Beziehungen zerstören können:

1. Radikalkritik, die so heftig ist, dass jemand durch Schuldzuweisungen völlig verurteilt wird
„Du bist immer so egoistisch!“
2. Abwehr und Verteidigung. Wenn ich mich rechtfertige, halte und verhärte ich den Konflikt.
„Das stimmt doch gar nicht. Außerdem habe ich doch ...“
3. Verachtung und Geringschätzung. „Du bist wie deine Mutter/wie dein Vater!“
„Du hast doch keine Ahnung!“
4. „Mauern“ also die dauerhafte Verweigerung von Kontakt.

Wenn ihr im Kontakt bleibt, heißt das aber nicht, dass ihr eure Unzufriedenheit runterschlucken sollt. Seht euch eher herausgefordert, zu spüren, was ihr jetzt gerade fühlt. Und geht vom Gefühl noch tiefer. Warum bist du zum Beispiel wütend? Welches Bedürfnis steckt hier eigentlich dahinter? Das ist wichtig! Wenn du das entdeckt hast, kannst du dir im Kontakt von deinem Gegenüber wünschen, dass dieses Bedürfnis auch erfüllt wird.

Nicht immer gelingt das „gewaltfrei“. Aber es ist möglich, so fair(er) miteinander umzugehen.

Text als Audio-Datei:



5:1 LIEBEN UND STREITEN

Noch ein Tipp für guten Kontakt und gemeinsame „Reibungsflächen“:

Die 5:1-Regel. Eine negative Erfahrung (zum Beispiel eine Verletzung) braucht fünf positive Begegnungen, um diese zu kompensieren. Ich brauche also fünf „schöne“ Erfahrungen, um eine negative auszugleichen und liebevoll „wett zu machen“.

Was, wenn ihr euch im Streit nun aber doch verletzt habt? Dann springe über deinen Schatten und bitte zur rechten Zeit bei deinem Liebling um Entschuldigung. Dann wird der Weg zum gegenseitigen Verzeihen möglich.

Jonathan Kienast



IMPULSE

5:1 gewonnen! Nimm dir morgens 5 positive „Interaktionen“ vor, mit denen du deinem:deiner Partner:in etwas Gutes tust. Mindestens! 😊 Eine Umarmung, eine liebe Nachricht per Smartphone oder Post-It, ein bewusster Kuss, ein Kompliment, ein Dank, ...

Statt die eigene Kraft darin zu vergeuden, dein Gegenüber zu ändern, kann man die eigenen Ansprüche zurückstellen. „Resignative Reife“ nennt man das. Sie ist gut für gelingende Beziehungen. Kennt ihr Beispiele in eurem Alltag, bei denen ihr eigentlich wisst, dass ihr euch am besten so lassen solltet wie ihr seid? Tauscht euch darüber aus.

Spirituell tiefer eintauchen?

Auf unserer Website werdet ihr fündig!

www.7wochenaktion.de/impulse



Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Um die Aktion zukünftig passgenauer anbieten zu können, freuen wir uns über die Teilnahme an unserer kurzen Umfrage. Vielen Dank!

