



Arbeiten Sie schon an sich oder noch an anderen?

"Mein Mann ist einfach zu gut für diese Welt und lässt sich alles aufhalsen. Ich sage dann immer 'Du musst auch mal nein sagen', aber irgendwie hört er nicht auf mich." Sie können statt "mein Mann" auch "meine Freundin", "mein Kollege", "mein Chef", "meine Schwester" sagen. Es kann auch um ein anderes Thema gehen, in dem der andere sich nach Ihrer Ansicht anders verhalten sollte, als er es tut. Genauer gesagt: **Der andere sollte sich so verhalten, wie Sie es für richtig halten.** Halt Stopp! Da läuft doch etwas quer!

Ich hätte dich gern anders, als du bist

Die meisten Menschen verbringen viel Zeit damit, andere verändern zu wollen. Das kann der Partner sein, Freundinnen, Geschwister, die Eltern, Kollegen und Mitarbeiter oder sogar Kunden. Ein energieraubendes und in der Regel sinnloses Unterfangen. Überlegen Sie einen Moment: Wenn Sie merken, dass Ihr Kollege/Freundin/Mutter/Mann usw. an Ihnen "herumerzieht" – wie fühlen Sie sich dann? Dankbar, dass er Ihnen sagt, wie Sie es besser und richtiger machen? Erfreut, dass er sich um Sie "kümmert" und Ihnen sagt, „wo es langgeht“? Bereit, die Empfehlungen umzusetzen? Wohl eher nicht. Denn als erwachsene Menschen wollen und sollen wir selbst vertreten, wie wir leben. Und wenn uns ein anderer – auch in der besten Absicht – sein Konzept aufdrücken will, dann reagieren wir in der Regel ablehnend, störrisch, bockig, beleidigt, ziehen uns zurück, werden zickig oder aggressiv und beginnen unsere Sätze fast immer mit einem "Ja, aber ...". Auch diese Art der Rechtfertigung und Verteidigung ist energieraubend und frustrierend. Und dazu bewegen wir den anderen, wenn wir ihn nicht so annehmen, wie er ist. Was aber, wenn man dem Partner schon x-mal gesagt hat, er solle einfach mal öfter nein sagen, er es aber nicht tut?

"Ihr Mann hat kein Problem, lassen Sie den in Ruhe!". Das ist ein Ausspruch, den so manche Kundin schon einmal von mir gehört hat. "Ihr Mann hat kein Problem. Sie haben ein Problem: Sie können ihn nicht lassen, wie er ist, das ist das Problem". Und statt sich auf den anderen und dessen Probleme zu „stürzen“, sollte man bei sich schauen. Denn die Wahrheit ist: Der einzige Mensch, den Sie verändern können (vielleicht), sind Sie selbst! Also ist es doch viel gewinnbringender, an sich selbst zu arbeiten. Denn wenn Sie sich ändern, ändert sich häufig auch Ihr Umfeld. Statt sich über das Verhalten des anderen wieder und wieder aufzuregen, fangen Sie bei sich an:

- » Klären Sie mit sich, worum es Ihnen geht (ich fühle mich vernachlässigt)
- » und äußern Sie Ihre Bedürfnisse („Peter, du machst so viel für andere Leute, das akzeptiere ich und ich möchte dich bitten, dir jedes zweite Wochenende nur für uns freizuhalten, denn ich möchte meine Zeit mit dir gemeinsam verbringen“.)

Wie klingt das für Sie? Vermutlich schwieriger, ungewohnter, aufwändiger als „Lass dich doch nicht immer so ausnutzen!“ Da müssen Sie sich ganz schön „zeigen“, nicht wahr?

Der andere hat das Recht, so zu leben, wie er es für richtig hält. Und das haben Sie auch. Überlegen Sie, was Ihnen gut tut, was Ihnen fehlt oder was Sie brauchen. Übernehmen Sie nicht anderen zuliebe deren Meinung. Fragen Sie sich, ob es auch das ist, was Sie wollen. Lassen Sie im Gegenzug dem Anderen genug Luft für sich selbst. In Beziehungen und vor allem in nahen Beziehungen gilt: Informieren Sie den Anderen über Ihre Wünsche und Bedürfnisse und lassen Sie Platz für Verhandlungen und eine gute, gemeinsame Lösung.

Gehen Sie von zwei Dingen aus:

1. Sie haben eine ganz eigene, spezifische Art, die Welt zu sehen und zu leben. Und das dürfen Sie auch.
2. Der andere hat das gleiche Recht. Und seine Sicht auf die Welt wird sich mit größter Wahrscheinlichkeit von Ihrer Sicht unterscheiden! Alles andere wäre absoluter Zufall.

Ihre Wera Nägler

