

Unser Tipp zur Beziehungspflege I

Aktive Wertschätzung

Das Auto braucht eine regelmässige Pflege: hier etwas putzen, dort etwas Öl, den Reifendruck vor längeren Fahrten messen, dazu bringt Mann das kostbare Gefährt in den jährlichen Service. Kein Aufwand ist zu gross, kein Preis zu hoch um das wertvolle Auto zu hegen und zu pflegen um sich möglichst lange daran freuen zu können.

Genau wie es selbstverständlich ist, dass ein Auto regelmässige Pflege braucht, genauso selbstverständlich müsste es sein, dass auch eine Beziehung regelmässig gepflegt werden muss. Denn wie beim gut gepflegten Auto, ist auch bei der gut gepflegten Beziehung die Freude, die Befriedigung und der Spass grösser. Auf den Punkt gebracht ist eine gute Pflege der Beziehung die Grundvoraussetzung für eine lange und glückliche Beziehung.

Wie kann eine Beziehung gepflegt werden? Das wird oft - meist von Männern - gefragt. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, eine Beziehung zu pflegen. Eine oft verkannte, jedoch echt hilfreiche Möglichkeit ist die die 5:1 Regel.

Der amerikanische Forscher Gottman hat bereits in den 1980er Jahren herausgefunden, dass in glücklich erlebten Beziehungen 5 Mal mehr positive als negative Kommunikation stattfindet. Daraus ist die Gottmann-Konstante oder einfacher die 5:1 Regel entstanden. Was heisst das nun konkret?

Wenn Sie ihren Partner oder ihre Partnerin kritisieren, dann wird dies als Angriff auf die gemeinsame Beziehung oder gar als persönliche Verletzung erlebt. Jede Anklage, Beschwerde, Kritik, jede verbale oder non-verbale Zurechtweisung wird von ihrem Partner gespeichert. Um dies – im Sinne

der Beziehung – wieder “gut zu machen” benötigen Sie 5 Mal so viel positive Zeichen oder Taten oder Ereignisse damit Sie das negative Ereignis wieder auflösen oder neutralisieren können.

Oder anders ausgedrückt am Beispiel eines Bankkontos: jedes Lob ist wie eine Einzahlung, jede Kritik ist wie ein Abheben eines Betrages. Nur ist es so, dass die meisten Menschen ein besonderes Augenmerk auf die Kritik haben, diese also viel stärker gewichten als ein Lob. Es ist also einleuchtend, dass ein Konto von welchem mehr bezogen als einbezahlt wird, früher oder später in einem mehr oder weniger grossen Defizit mündet. Um das zu verhindern muss also deutlich mehr in Lob investiert werden, damit sicher kein Defizit, sondern ein beruhigendes „Guthaben“ entsteht. So wären wir wieder bei diesem 5:1 Verhältnis!

Und was können Sie konkret tun? Gehen Sie ganz generell aufmerksam und wertschätzend miteinander um. Dies speziell auch bei den kleinen Dingen im Alltag. Sagen Sie lieber einmal zu viel Danke fürs Kochen, oder das Altpapierbündeln, oder für das Autoputzen(!), oder eine Umarmung oder, oder... Es sind diese kleinen Aufmerksamkeiten die eine Beziehung besonders nähren, die ihren Partner oder ihre Partnerin ganz besonders betrüben, wenn sie nicht mitgeteilt, ausgedrückt, wertgeschätzt werden. Sehen Sie das Positive, lassen Sie dem Goodwill in der Beziehung den ersten Platz. Wenn Ihnen nun diese 5:1 Regel sinnvoll scheint und Sie sich nun plötzlich bewusster um den Partner/die Partnerin kümmern, mag das im ersten Moment künstlich wirken, Sie werden aber bald entdecken, dass ein volles Konto mehr Harmonie, Wertschätzung und Spass macht als ein leeres. So kommt Ihre Beziehung in eine Aufwärts- statt eine Abwärtsbewegung. Eine Beziehung, wo Respekt und gegenseitiges Interesse gelebt werden, fühlt sich für beide Seiten klar besser an. Warten Sie nicht, beginnen Sie noch heute damit!

Testen Sie sich selbst zu dieser Regel, einen entsprechenden Test finden Sie unter folgender Adresse:
<http://www.beziehungskoffer.com/dl/testensichselbst.pdf>

Das Team der Ehe- und Familienberatung
Bern