

Der liebevolle Blick

Meist scheidet es nicht am guten Willen, sondern an der mangelhaften Ausführung, wenn sich Frauen und Männer von ihrem Partner mehr Wertschätzung wünschen.

Ein erfreulicher neuer Trend ist zu verzeichnen: Die Wertschätzung findet wieder mehr Wertschätzung. Wir haben allmählich genug vom Egotrip. Zu viel Rücksichtslosigkeit begegnet uns. Auch die Sozialwissenschaft hat sich des Themas angenommen. Untersuchungen über die Bedeutung von Wertschätzung am Arbeitsplatz zeigen, dass es sogar krank machen kann, wenn sie fehlt. Vielen geht das sehr zu Herzen: Herz- und Kreislaufprobleme stellen sich ein.

Mangelnde Wertschätzung ist dem Ehwissenschaftler John Gottman zufolge auch ein sicheres Indiz für die fortschreitende Erosion von Partnerschaften. Die enttäuschten Eheleute suchen sich Ersatzbefriedigungen und das Trennungsrisiko steigt enorm, je weniger Wertschätzung sich die Partner geben.

Wertschätzung denkt vom anderen her: Wie wird das bei dir ankommen? Was gefällt dir? Wie empfindest du? Wo sind deine wunden Punkte? Was brauchst du? Was tut dir gut? Den guten Willen haben wir alle. Aber viel wichtiger ist die gute Wirkung.

Wenn er es nur gut meint

Sascha ruft Sabine aus dem Auto an. „Wir brauchen jetzt noch drei Stunden. Es war ein super Seminar. Schöne Grüße von Lukas, Aaron und Aleksa. Ich habe sie zu uns eingeladen. Ich freu mich schon auf dein super leckeres Essen.“ „Ist das nicht ein bisschen zu überfallmäßig für Sabine?“, fragt Aleksa auf dem Rücksitz schüchtern, als Sascha aufgelegt hat. „Aber nein, Sabine kann super organisieren und kocht für ihr Leben gern!“ Der exzellente Braten scheint ihm Recht zu geben. Sabine wirkt nur etwas

gestresst. Nun ja, es wird wieder wegen Kais Hausaufgaben sein. Die Gäste finden es so richtig schön bei Sascha und Sabine und bleiben bis spät in den Abend. „Ein herrlicher Tag war das“, denkt Sascha und schaut Sabine dankbar an. „Jetzt noch für dich und mich das Sahnehäubchen“, flirtet er und drückt sie an sich. Aber sie reißt sich los. „Wie kannst du so was machen? Unabgesprochen einfach Gäste einladen! Meinst du, ich hätte nichts zu tun und würde nur Däumchen drehend auf deine Anweisungen warten?“ Kalte Dusche. Sascha ist zutiefst beleidigt. Er hat es doch nur gut gemeint. Ein schlimmer Tag für Sabine. Ein böses Erwachen für Sascha.

„Was empfindet Ihre Frau?“, frage ich Sascha, der neben Sabine auf dem Beratungssofa sitzt und mich ratlos anschaut. Merkt er überhaupt, dass sie weint? „Es gefällt ihr nicht, wenn ich spontane Entscheidungen treffe“, antwortet er mit Resignation in Stimme und Blick. „Das wirft sie mir ja dauernd vor.“

„Fühlen Sie sich jetzt verstanden?“, frage ich Sabine. Sie schüttelt nur den Kopf. „Sascha, darf ich Sie gerade mal unterstützen, damit bei Ihnen noch besser ankommt, wie es Ihrer Frau gerade geht?“ „Bitte.“ Ich lasse mich ein auf Sabines Schmerz. Ich sehe ihr an, wie traurig sie ist: „Sabine, es tut Ihnen sehr weh, dass Sie den Eindruck haben, von Sascha gar nicht richtig wahrgenommen zu werden? Und das empfinden Sie auch jetzt gerade wieder so stark.“ Sabine atmet auf und nickt. Sascha wirkt unsicher und hilflos.

Wenn sie es besser weiß

Eine andere Situation: Sascha und Sabine machen einen Frühlingsspaziergang den Fluss entlang. „Wie ist es denn

jetzt eigentlich mit deinem Chef?“, fragt sie einfühlsam. Sascha schwankt. Will er jetzt wirklich über die Arbeit sprechen? Ja, er will. Er erzählt, wie schwierig es ist. „Ach Schatz, der meint das doch gar nicht so“, fällt sie ihm ins Wort. „Du nimmst das mal wieder viel zu schwer. Deine Schwäche ist nur, dass du nicht rüberbringst, wie gut du bist!“ Sabine hat keinen Zweifel daran, dass sie recht hat und ihn mit diesen Worten ermutigt. Doch er hat plötzlich gar keine Lust mehr auf Zweisamkeit.

Was ist da los? Wir sehen den andern, aber wir sehen ihn nicht an. Er fühlt sich nicht angesehen von uns. Ihm fehlt es an Ansehen bei uns. Wir merken nicht, dass er anderer Ansicht ist. Wir sehen ihn, aber wir sehen ihm nicht an, was er braucht. Wir ahnen etwas davon, aber wir sehen weg, um uns damit nicht zu belasten. Wir halten es für Liebe, besser als er selbst zu wissen, was ihm guttut. Wir halten es für Liebe, ihm nicht zu sagen, was wir selbst wirklich brauchen und wünschen. Und wir produzieren dadurch eine Lieblosigkeit nach der anderen. Was können wir dagegen tun?

- Lassen Sie die Gefühle Ihres Partners wirklich an sich heran. Auch wenn es weh tut. Auch wenn es Mühe kostet, wenn Sie immer wieder nachfragen müssen. Anders werden Sie ihn nicht verstehen können.
- Fragen Sie Ihren Partner, was er wirklich mag und braucht. Er ist tatsächlich ein ganz anderer Mensch als Sie. Er darf einen anderen Geschmack und andere Vorlieben haben. Interessieren Sie sich aktiv dafür. Unterstützen Sie ihn dabei, zu seinen Bedürfnissen zu stehen und sie auch Ihnen gegenüber offensiv zu vertreten.
- Wenn Sie Ihrem Partner helfen wollen, dann übernehmen Sie dazu seine eigene Perspektive. Üben Sie sich darin, die Welt mit seinen Augen zu sehen. „Wie ist das für dich als Frau? Für dich als Sabine?“ „Für dich als Mann?“ Versuchen Sie immer neu aktiv, sich in Ihren Partner hineinzusetzen. Teilen Sie ihm mit, was Sie dabei denken: „Ich stelle mir vor, dass es sich so für dich anfühlt: ... Triffst das zu?“
- Nehmen Sie eine konsequente Pro-Haltung Ihrem Partner gegenüber ein. Lassen Sie ihn nicht sitzen, weil er Ihnen mit seinen Problemen zu unangenehm wird. Seien Sie offen und ehrlich und suchen Sie für ihn genau wie für sich das Beste. Wenn Sie fürchten, dass Ihre eigenen Bedürfnisse dabei zu kurz kommen, dann gehen Sie offensiv damit um. Suchen Sie aktiv nach einem Interessenausgleich, der für beide Seiten völlig in Ordnung ist.

Hans-Arved Willberg ist Theologe, Verhaltenstherapeut und Buchautor. Außerdem ist er in der Ausbildung von Seelsorgern tätig (www.life-consult.org).

Buchtipps

- John M. Gottman/Nan Silver: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe (Ullstein)
- Hartwig Hansen: Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft (Klett-Cotta)
- Hans-Arved Willberg: Vom Teufelskreis zum Engelskreis: Sozialkompetenz in der Partnerschaft, Lebenshilfen aus dem Institut für Seelsorgeausbildung (ISA), Bd. 3 (Books on Demand)

Kolumne

Wohnst du schon oder schraubst du noch?



Christian Rommert scheitert bei dem Versuch, seiner Frau die Abkürzung durchs Möbelhaus schmackhaft zu machen.

Letztes Wochenende verkündete die Frau, die ich liebe: „Wir fahren zu Ikea!“ Entsetzt schaute ich zu den Kindern. Waren sie noch auf meine Seite zu bringen oder hatte Katrin sie bereits auf hinterhältige Weise geködert? Es stellte sich schnell heraus: Man hatte sie bereits Stunden zuvor mit der Aussicht auf Softeis mit Erdbeersoße bestochen! Mitleidig zuckten sie mit den Achseln. Ich war überstimmt. Jetzt ging es um Schadensbegrenzung. Ich steuerte das Auto auf dem Parkplatz des Möbelhauses in die Ladezone. „Schatz, hier darf man nur zwanzig Minuten stehen“, flötete die Honigblüte. „Brauchen wir etwa länger?“, knurrte ich verärgert. Schade! Sie kannte den Trick schon. Im Eingangsbereich zog ich sie zu den Kassen. „Lass uns direkt ins Lager gehen! In die Ausstellung will doch kein Mensch!“, aber meine Frau strebte zu den Rolltreppen. Ich schaltete in den Köttbullar-Modus – außen süße Preiselbeere, innen Hackfleisch: „Aber geliebte Prinzessin, müssen wir wirklich?“, säuselte ich, „du wolltest doch nur zwei Regalböden!“ Sie zeigte auf ihre Traumküche. Ich dachte an das Imbus-Inferno aus dem vergangenen Frühjahr und verkniff mir die Frage: „Und wer soll den Mist bisschen aufbauen?“ Sie lag bereits Probe im Himmelbett. Ich erzählte ihr alles, was ich über üble Geschäftspraktiken des Konzerns wusste, während sie zur Badezimmerabteilung steuerte. Ich ballte die Faust in der Hosentasche. Bis zum Ausgang war es noch weit: vorher kamen noch die Wohnzimmer, der Kleiderschrankbereich und die Sesselabteilung. Entnervt nahm ich mir einen Katalog und vertiefte mich in das Spiel, das mich seit Jahren in schweren Ikeazeiten rettet: „Finde den bescheuertsten Produktnamen!“ Mal ehrlich, wie kann man einen Sessel „Poäng“ nennen? Oder einen Plastikhocker „Kimme“? Ganz zu schweigen von einem Bett namens „Gutvik“ ...

Christian Rommert lebt mit seiner Frau Katrin und drei Kindern in Berlin.