

Konflikte lösen, Bedürfnisse einmitten

Bitte erwarte nicht von deinem Partner, dass er wissen muss, welche Bedürfnisse du hast. **Was du ganz genau brauchst, weißt nur du alleine!** Ein wichtiger Lernprozess ist: Seine eigenen Bedürfnisse zu spüren und mitzuteilen. Niemand schafft es, immer achtsam zu sein und sich auf die andere Person einzustellen oder einzufühlen. Erwarte dies nicht von deinem Gegenüber.

Wichtig ist, dass du als erwachsene Persönlichkeit spürst was du brauchst und diese Bedürfnisse anderen auch mitteilst.

Hiermit erhältst du ein Modell, wie Bedürfnisse in gleichberechtigten Beziehungen, zwischen zwei erwachsenen Persönlichkeiten eingemittelt werden.

1. Person A teilt ihre Bedürfnisse mit. Dabei werden Worte wie „ich will dass du... ich will das so... du musst... es ist so... usw.“ unterlassen. Dem Partner soll die Möglichkeit gegeben werden, eine völlig andere Meinung zu haben und diese auch mitteilen zu dürfen.
2. Person B teilt ihre Bedürfnisse mit. Auch hier gelten die gleichen Regeln wie oben erwähnt. Keine Worte wie „ich will dass du... usw.“ benutzen, sondern nur die Bedürfnisse mitteilen welche man hat, egal wie unterschiedlich diese sind gegenüber der Person A.
3. Nun werden diese Bedürfnisse von Person A mit der Person B verglichen. Vielleicht wird festgestellt, dass diese völlig unterschiedlich sind. Bitte akzeptiert und respektiert diese Unterschiede. Beziehungen können genauso bereichernd sein, obwohl die Bedürfnisse unterschiedlich sind.
4. Jetzt wird von beiden Seiten überlegt, wie diese unterschiedlichen Bedürfnisse eingemittelt werden können. Dabei lassen beide Personen „Federn“ und gehen aufeinander zu. Es wird so lange nach Lösungen gesucht, bis beide mit dem Kompromiss einverstanden sind und sich wohl fühlen. Dieser Prozess kann unter Umständen eine Weile andauern. Oftmals braucht es mehrere Anläufe bis eine Situation für beide Seiten stimmig gelöst ist.

Somit gelten folgende Regeln:

Davonlaufen gilt nicht. Es wird nicht aufgegeben, es gibt immer Lösungen, sie müssen nur gefunden werden. Nachgeben, dem Frieden zu liebe ist nicht erlaubt. Es wird so lange für seine Bedürfnisse und die Mitte gekämpft, bis es von beiden Seiten als gerecht empfunden wird! Ansonsten hinterlässt dieser Prozess nur Frust und das Gefühl ungerecht behandelt zu werden. Wenn eine Person nicht bereit ist der anderen Person entgegen zu kommen, fordere ein, dass die Person dieses Verhalten ändern muss. Wenn dies von der anderen Person jedoch nicht umgesetzt wird und diese sich weigert sich zu ändern, dann bitte trenne diese Beziehung. Das Einmitten von Bedürfnissen ist die Grundlage einer glücklichen Beziehung. Schuldzuweisungen wie „du bist zu dominant, mit dir kann man nicht reden, du willst immer gewinnen usw.“, sind nicht erlaubt. Wenn du das Gefühl hast du kannst mit deinem Partner nicht reden, dann bitte prüfe, ob dies auch der Wahrheit entspricht oder ob du in Wahrheit den Wunsch hast, mehr als die Mitte zu bekommen. Bleibe ruhig, diskutiere so lange mit der anderen Person bis es sich auch für dich richtig anfühlt. Es soll für beide Seiten gerecht sein, seid fair zueinander! Wer „ja“ sagt zu einer Lösung soll sich danach auch daran halten. Wenn eine Lösung ausgearbeitet wurde, welche zuerst ausgetestet wird, dann wird dies so ausgemacht und nach einer vorher vereinbarten Zeit, evaluiert.

