

036 – SO STÄRKST DU DIE BEZIEHUNGSQUALITÄT ZU DEINEN MITMENSCHEN

Herzlich willkommen bei frei&wunderbar deinem Mindset-Podcast für gläubige Unternehmer*innen. Mein Name ist Annika Bühnemann und ich begrüße dich bei dieser Folge zum Thema “Deine Gebrauchsanleitung für deine Umwelt und für Gott”.

Was ist eine Gebrauchsanleitung? Wenn man sich bei einem Möbelhaus seines Vertrauens einen Schrank zum Beispiel kauft, dann kommt in der Regel auch irgendeine Art von Gebrauchsanleitung oder Inbetriebnahme mit einher. Das heißt, die meisten Geräte, die wir kaufen, bringen so eine Art Zettel mit sich, wo draufsteht, wie man dieses Ding zusammenbaut, wie es funktioniert, welche Knöpfe man zu drücken hat, damit es das tut, was es tun soll und dass es sich eben so verhält, wie man das gerne möchte.

Nun haben wir auch in unserer Psyche eine Art “Gebrauchsanleitung” für uns und für unsere Mitmenschen. Leider informieren wir unsere Mitmenschen in der Regel nicht darüber, aber wir wissen eigentlich ganz genau – und ich denke, das geht dir auch so – man weiß ganz genau, wie sich die Menschen um einen herum verhalten sollten. Und genau dieser Gedanke, wie sich jemand unserer Meinung nach verhalten sollte. Das ist die Gebrauchsanweisung, die wir haben.

Warum Gebrauchsanweisung? Weil wir ihnen unbewusst eine Gebrauchsanweisung dafür geben, wie sie sich verhalten sollen – Achtung! – damit wir uns gut fühlen. Die meisten Menschen, die noch nie über dieses Konzept nachgedacht haben, verhalten sich unbewusst so. Ich unterstelle auch niemandem, dass er das aus Bösartigkeit tut oder aus Egoismus, sondern wir sind einfach eben so gepolt und erzogen.

Solange wir automatisch durchs Leben laufen, also ohne uns achtsam zu fragen: Warum möchte ich das? In der Regel rennen wir ja einfach durchs Leben, ohne das groß zu reflektieren und es spielen sich in uns ganz viele automatische Programme ab, die auf Grundlage unserer sogenannten “Glaubenssätze” sind, manchmal auch auf Grundlage unserer Erziehung oder eben der Erfahrungen, die wir gemacht haben.

Auf Grundlage von Gedanken, die wir immer wieder denken, entstehen so bestimmte Überzeugungen. Und diese Überzeugungen setzen wir als Gesetze einfach für unser Leben fest. Mindset-Arbeit, das, was wir hier machen, ist ja dann im Grunde das Hinterfragen dieser Glaubenssätze und die Prüfung: Moment, stimmt dieses Gesetz überhaupt? Möchte ich dem folgen? Ist das Gesetz wahr oder kann ich das vielleicht verändern?

Aber diese Gebrauchsanleitung ist nun mal so, dass wir einfach “wissen”, wie sich andere Menschen verhalten sollten, was sie denken sollten, was sie sagen sollten, wie sie sich fühlen sollten, was sie tun sollten, damit es letztlich uns besser geht.

Ich kann 1000 Beispiele nennen. Was ich am häufigsten selbst in meinem Alltag erlebe, ist natürlich mit meinen Kindern. Also diejenigen von euch, die Kinder haben, werden das vielleicht verstehen können. Und zwar habe ich eine ganze Bandbreite an Möglichkeiten für meine Kinder, wie sie sich verhalten können, damit es mir besser gehen.

Also, wenn man herausfinden will, was für eine Gebrauchsanleitung man für jemand hat, kann man sich mal fragen: “Was sollte diese Person denn tun?” Meine Kinder sollten möglichst bitte ihre Sachen nicht überall rumliegen lassen. Sie sollten den Stuhl ranstellen,

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
036 - So stärkst du die Beziehungsqualität zu deinen Mitmenschen

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

wenn sie aufgestanden sind, ihre Jacke an den Haken hängen und nicht auf den Boden werfen. Sie sollten sich nicht gegenseitig umbringen – das Gefühl hat man manchmal, dass keiner nach diesem Streit überlebt.

Sie sollten sich nicht wehtun. Sie sollten lieb miteinander umgehen, freundlich miteinander kommunizieren. Sie sollten mich nicht anschreien, sie sollten nicht dieses und jenes und das und das so.

Warum sollten sie das nicht? Warum soll mein Kind nicht die Jacke auf den Boden werfen, sondern warum soll es sie an einen Haken dranhängen? Ganz einfach, weil ich keine Lust habe, das aufzuhängen. Ich habe keine Lust, da hinzugehen und die Jacke zu nehmen und dahin zu hängen, weil ich das da auch nicht hingeworfen habe. Ich möchte aber, dass die Jacken da hängen, weil ich das schöner finde.

Meiner Tochter, es ist, glaube ich, total egal. Natürlich kann es auch praktische Gründe haben. So was wie: Wenn eine Tasche auf dem Boden liegt und man tritt darauf, könnte etwas kaputt gehen, das sich darin befindet. Aber wenn ich ehrlich zu mir selber bin, möchte ich, dass die Jacke da hängt, weil ich persönlich als Annika es schöner finde, ästhetischer, aufgeräumter, ordentlicher finde, wenn die Jacke am Haken hängt und wenn nichts auf dem Boden rumfliegt.

Das heißt, ich habe diesen Anspruch an meine Kinder, zum Beispiel, dass sie mithelfen, das Haus so zu gestalten, dass es mir gefällt. Natürlich, das weiß ich von meinen Kindern, sie mögen das auch lieber, wenn es aufgeräumt ist. Wir haben natürlich nicht immer unbedingt Lust aufzuräumen. Aber ich weiß, dass wenn wir aufgeräumt haben, sie das auch schöner finden, wie sie mir gesagt haben. Sie mögen ihre Umgebung lieber, wenn es aufgeräumt ist. Aber das ist eben diese Gebrauchsanleitung. Ich weiß also in meinem Kopf, was ich gerne von den Kindern will. Bei Kindern kommuniziert man das in der Regel auch. Ich sage den Kindern: Nicht die Jacke auf den Boden werfen, sondern bitte an den Haken.

Bei Erwachsenen wiederum – und jetzt kommen wir zum eigentlichen Thema – kommunizieren wir unsere Gebrauchsanleitung für sie in der Regel nicht. Darüber reden wir gleich. Und zweitens brauchen wir diese Gebrauchsanleitung eigentlich auch nicht, aber darauf gehen wir dann gleich ein.

Also wir kommunizieren zum Beispiel in einer Beziehung selten die Gebrauchsanleitung, die in unserem Kopf ist. Wie gesagt, nicht aus Boshaftigkeit unbedingt, sondern weil es uns einfach gar nicht so bewusst ist, wie es ist. Und ich hoffe, diese Folge hilft, da etwas Achtsamkeit reinzubringen. Es ist uns meistens ja gar nicht so bewusst, was für Ansprüche und was für Voraussetzungen wir stellen an andere Menschen, die wir wirklich für selbstverständlich halten.

Also so etwas wie: Wenn ich jemandem begrüße, dann sollte er auch grüßen, zum Beispiel. Oder: Wenn ich freundlich mit jemandem spreche, dann sollte er auch freundlich antworten. Oder: Wenn ich seufzend auf der Couch liege, sollte mein Partner fragen "Was ist los?"

Also es sind einfach so Sachen, die man vielleicht für selbstverständlich hält. Und das, was man für selbstverständlich hält, das ist die Gebrauchsanleitung, die die ganze Zeit abläuft. Wenn ich meinem*r Partner*in, meinem*r Freund*in, meinem*r Kollegen*Kollegin, aber nicht sage, was ich von ihm oder ihr erwarte, dann kommt es zu Konflikten, zu Problemen. Und da setzt ja diese ganze auch Kommunikationsarbeit usw. an.

Ich habe mich heute mit jemandem unterhalten über: "Was ist das Geheimrezept für eine funktionierende Ehe?" Und meistens wird dann ja auf diese Frage so etwas geantwortet wie "gute Kommunikation" oder "miteinander reden können", "über alles reden können". Erstmal halte ich das für wahr.

Ich halte das für richtig und ich glaube, dass das wirklich eine Sache ist, die in vielen Beziehungen, und damit meine ich alles Zwischenmenschliche, also wie gesagt, zwischen Partner*innen, zwischen Kolleg*innen, in der Nachbarschaft usw., dass dort die Kommunikation eben oft wirklich daran zum Beispiel krankt, dass die eigenen Bedürfnisse auf der einen Seite nicht ausgesprochen werden, weil man zum Beispiel das Gefühl hat, man wird ausgelacht, wenn man das sagt, oder der andere findet das sowieso doof und man bekommt einen Spruch reingewürgt, wenn man sagt, was man will, was man sich wünscht.

Es wird irgendwie nicht auf Augenhöhe gemacht. Der andere macht sich vielleicht klein. Warum? Weil der andere seine eigenen Programme ablaufen hat. Das kann dann so funktionieren: Angenommen, wir haben ein Ehepaar, wir nehmen in diesem Fall, Mann und Frau und die beiden sind im Wohnzimmer und die Frau stellt fest: "Ich hätte eigentlich gerne mal eine Massage."

Die Frau denkt sich: Eigentlich möchte ich gerne, dass mein Mann mir den Rücken massiert. Er sollte sich mal ein bisschen mehr um mich kümmern. Ich hatte einen echt schweren Tag mit den Kindern. Es war furchtbar. Ich habe ihm ja schon gesagt, wie anstrengend das war. Ich finde, er sollte mir jetzt anbieten, meinen Rücken zu massieren oder mir einen Tee kochen oder sich irgendwie verhalten, dass ich das Gefühl habe, er kümmert sich um mich. Es ist ihm nicht egal, was ich fühle, sondern er hat erkannt, dass ich einen super schweren Tag hatte und er sollte mir Aufmerksamkeit schenken.

Das sind meistens so Gedanken, die in einem drin sein können. Gleichwohl bittet man aber nicht um einen Tee zum Beispiel, sondern es ist eher so ein "von den Lippen ablesen". Er soll mir bitte den Wunsch von den Lippen ablesen. Ich wünsche mir, dass du dich jetzt um mich kümmerst.

Manche Menschen tun das natürlich auch von sich aus schon. Die wissen: Aha, der andere hatte einen schweren Tag. Ich könnte dir jetzt mal einen Tee machen zur Entspannung oder ein Bad einlassen, etc. Aber nicht jeder denkt so. Das heißt, solange hier unsere Frau aus diesem Beispiel ihrem Mann niemals sagt, was sie sich gerne zur Entspannung wünscht, kann sie höchstwahrscheinlich lange darauf warten, dass das in Erfüllung geht.

Was auch immer in ihrem Kopf drin ist, weil sie es ihrem Mann eben nicht gesagt hat. Was für Gründe gäbe es, dass sie es nicht sagt? Erstens setzt sie es selbstverständlich voraus. So nach dem Motto: "Ich habe ihm doch schon erzählt, wie anstrengend mein Tag war. Ergo ist es doch selbstverständlich, dass er mir etwas zur Erleichterung anbietet." Wie gesagt, ein Bad macht oder einen Tee macht oder eine Massage gibt.

Also das, was ich für selbstverständlich halte, ich als Frau in dieser Situation. Das ist dann eben meine Erwartungshaltung an den anderen, ohne dass ich das je ausgesprochen habe. Der andere wiederum, der Mann, der eventuell auch ein super schweren Tag hatte. Ich nehme mal ein ganz klassisches Rollenbild: Er war auf der Arbeit und hat vielleicht Stress gehabt. Vielleicht ist er mit einem Kollegen zusammengeraut oder hat irgendeinen Vertrag nicht bekommen, den er unbedingt haben wollte, oder ist schlecht gelaunt nach Hause, wo schon die Kinder in einer immensen Lautstärke rumschreien.

Und dann hört er sich von seiner Frau an, wie angestrengt die Kinder waren und dass ihr das alles über den Kopf wächst. Und er sich denkt: "Wir können gerne mal tauschen." Das wird ja meistens unterschätzt, wenn man noch nie mit Kindern zu tun hatte. Und er denkt sich aber dann: "Okay, ich hatte auch einen anstrengenden Tag. Du auch. Wie schön, dass wir heute Abend auf der Couch und wir einfach mal nichts tun werden. Einfach nur zum Spaß Fernsehen gucken und einfach mal die Ruhe genießen."

Er hat wahrscheinlich nicht den Anspruch (zumindest in meinem Beispiel), dass er sich sagt: "Oh, ich wünschte, meine Frau würde mir jetzt einen Tee machen und ich wünschte, meine Frau würde jetzt mir eine Massage geben." Beide sprechen aber nicht darüber, was sie sich von dem anderen wünschen würden, was sie von dem anderen erwarten, was sie für selbstverständlich halten.

Der Mann hält es vielleicht für selbstverständlich, dass am Abend Ruhe ist, dass jeder zum Beispiel mal was liest oder irgendetwas tut, was ihm Spaß macht. Wohingegen die Frau eventuell in diesem Beispiel genau das Gegenteil will und eigentlich Gemeinsamkeit will oder sich unterhalten will oder wie gesagt zusammen Tee trinken will. Indem beide nicht aussprechen, was sie wollen, entsteht ein großer Konflikt und man ärgert sich darüber. Das ist hier das Spannende.

Die Frau in diesem Beispiel sieht, dass ihr Mann auf der Couch sitzt und ein Buch liest und ärgert sich dann darüber. Warum? Weil er nicht in seinem Buch lesen sollte, sondern ihr lieber meinen Tee machen sollte. "Er kümmert sich nicht um mich." Das ist ihre Interpretation der Situation. "Mein Mann sitzt auf der Couch, ergo er kümmert sich nicht um meine Bedürfnisse. Dabei habe ich eben doch gesagt, dass mein Tag so anstrengend war."

Wie fühlt sie sich daraufhin? Vielleicht verletzt, vielleicht nicht gesehen. Vielleicht sogar ignoriert. Vielleicht fühlt sie sich sogar herabgewürdigt. Je nachdem, was ihr ganzes Mindset macht. Der Mann sitzt einfach nur auf der Couch mit diesem Buch. Er hat nichts gemacht. Das war das Problem. Er hat nichts gemacht. Und sie macht daraus ein Problem, in dem sie ihre Selbstverständlichkeit nimmt und ihm eigentlich einen Strick daraus dreht. Sie fühlt sich dann auf einmal verletzt, weil er ihre Gebrauchsanleitung nicht eingehalten hat.

Auf der anderen Seite ist unser Mann, der ein Buch liest. Und vielleicht total zufrieden ist, weil er genau das bekommt, was in seiner Gebrauchsanleitung steht, nämlich zum Beispiel Ruhe. Vielleicht denkt er: "Nach einem anstrengenden Tag möchte ich, dass wir abends Ruhe haben. Ich möchte gern ein Buch lesen zur Entspannung." Und er freut sich darüber, dass es einen schönen Feierabend hat, während seine Frau grollt und sich ärgert und vielleicht eine schnippische Antwort gibt und er sich fragt: "Was ist denn jetzt? Was ist denn jetzt bitte das Problem? Ich sitze hier und lese. Wo ist das Problem?"

Das sind diese verschiedenen Gebrauchsanleitungen, die wir einfach für alle möglichen Menschen haben. Und übrigens als Christ*innen häufig auch Gott gegenüber. Wie sollte Gott sich verhalten in unseren Augen? Gott sollte das und das tun. Gott sollte mir da helfen. Gott selbst sollte dort helfen. Gott sollte dies tun und das. Das sind einfach unsere Ansprüche, die wir an unsere Umwelt haben.

So weit so gut. Nun ist natürlich die Frage: Wie gehen wir damit um? Eine mögliche Antwort – es sind alles nur Angebote – könnte sein: Weg mit der Gebrauchsanleitung. Wir brauchen sie nicht, wenn wir auf der anderen Seite zwei Dinge haben: Erstens bedingungslose Liebe für unsere Mitmenschen. Alleine darüber können wir schon einen Podcast machen.

Und zweitens. Feste Grenzen. Grenzen setzen ist ja eine Sache, die gerade viele Frauen im Erwachsenenalter noch mal so richtig lernen müssen.

Diese beiden Sachen – bedingungslose Liebe zu den Mitmenschen und auch zu sich selbst und klare Grenzen – sind wichtig im Miteinander, neben diesem Kommunizieren, was ich denke oder was mir wichtig ist. Wenn ich den anderen so wie er ist, so wie er sich verhält, lieben kann.

“Lieben” meint dabei immer ein “das ich den anderen als wertvoll betrachte”. Wenn ich jetzt sage: “Liebe deinen Nachbarn”, dann meint das jetzt nichts Erotisches oder nichts auf dieser amourösen Ebene, sondern eine Wertigkeit.

Jesus hat ja auch davon gesprochen “Liebe deinen Nächsten wie dich selbst und Gott über alles”. Das bedeutet, der andere, dein Gegenüber, ist genauso wertvoll wie du und seine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie deine Bedürfnisse. Weder ist er wichtiger noch ist er unwichtiger. Wir sind gleich. Jeder ist gleichwertig. Jeder Mensch hat den gleichen Wert als Mensch. Das bedeutet in meinen Augen, den anderen zu lieben, also seinen Wert anzuerkennen.

Artikel 1: “Die Würde des Menschen ist unantastbar.” Jeder Mensch ist würdig. Jeder Mensch hat Würde. Wir würdigen ja viele Menschen herab aufgrund ihrer Taten, die sie so tun. Bei Gott ist das anders. Für Gott sind ja alle Menschen auf Platz 1 seiner Rangliste sozusagen. Alle sind würdig, alle sind liebenswert. Er liebt jeden Menschen. Gleichwohl findet er höchstwahrscheinlich nicht alles gut, was die Menschen so tun.

Genauso kann es bei uns ja auch sein. Wir können durchaus einen Menschen mögen oder als wertvoll betrachten und gleichzeitig verurteilen, wie er sich verhält. Das ist möglich und kann auch hilfreich sein, um Distanz zu schaffen, zum Beispiel. Das führt jetzt zu weit ist, das Thema weiter auszuführen, aber dass du es einfach mal gehört hast.

Also schmeiß deine Gebrauchsanleitung weg und öffne dich diesem Gedanken: Meine Bedürfnisse sind genauso wertvoll und wichtig wie deine Bedürfnisse, du lieber Mensch, der mir gegenüber sitzt, und meine Grenzen sind genauso wichtig wie deine Grenzen. Ich bin mir über meine Grenzen bewusst und kommuniziere sie. Ich bin mir über meine Bedürfnisse bewusst und reflektiere sie zuerst einmal.

Da möchte ich gerne mal ein paar Fragen in den Raum werfen. Wenn du den Newsletter von mir erhältst, dann hast du die auch dementsprechend in dieser E-Mail mit drin, die du dann bekommst, wenn du meinen Newsletter bekommst. Also zuerst einmal: Wenn du dich fragst “Wie gehe ich jetzt vor? Wie werde ich diese Gebrauchsanleitung jetzt los?” Schreib zuerst mal auf – wenn du jetzt eine Person im Kopf hast – was sollte diese Person deiner Meinung nach denn tun?

Es wäre schön, wenn du dir eine konkrete Situation überlegen kannst, weil das einfach ein bisschen leichter ist. Also wenn ich in dieser Situation wäre, die Frau zum Beispiel, die würde schreiben: “Mein Mann soll, wenn ich ihm sage, dass ich einen schweren, anstrengenden Tag hatte, mir unaufgefordert einen Tee machen oder ein Bad einlassen oder eine Massage geben. Oder etwas anderes, von dem ich denke, dass es mir Wertschätzung gegenüber zeigt.”

Wenn man das gebrainstormt hat und die ganzen Punkte rausgeschrieben hat, wäre der zweite Punkt: Beantworte für jeden Punkt, den du aufgeschrieben hast, die Frage “Warum möchtest du, dass sich diese Person so verhält?” Also warum möchtest du, dass dein Mann

dir unaufgefordert einen Tee macht? Und dann müsste man darüber brainstormen, also so etwas wie: "Weil ich dann das Gefühl habe, dass er erstens weiß, was ich tue. Zweitens ich habe das Gefühl, dass er mich dann wertschätzt. Oder ich habe das Gefühl, dass er Anteil nimmt an den Herausforderungen, die ich zu tragen habe."

Das wird für jeden Punkt dann einmal so aufgeschrieben. "Warum möchte ich eigentlich, dass er das tut?" Und alleine sich diese Frage zu stellen "Warum will ich eigentlich, dass sie das tun?" kann so erhellend sein. Es kann so viele Aha-Momente bewirken, dass man wirklich sich im Nachhinein fragt "Wie konnte ich nur so unreflektiert bisher durch die Welt gehen?" Da fallen einem auch wirklich erst mal die Ansprüche auf, die man an seine Mitmenschen stellt. Also: Warum soll er das denn tun?

Dritte Frage: Inwieweit würde sich dein Gefühl verändern, wenn er das täte? Das heißt, die Frau würde zum Beispiel schreiben: "Wenn mir mein Mann unaufgefordert einen Tee bringt fühle ich mich gesehen/umsorgt/wertgeschätzt" So was zum Beispiel. "Ich habe das Gefühl, dass er meine Sorgen gehört hat und dass er etwas tut, um mein schlechtes Gefühl zu lindern."

Also deshalb unterstellt man sozusagen indirekt, dass das Verhalten des anderen mein Gefühl verändern würde. Ich denke, jeder von uns wird sich da wiederfinden. Man denkt so "Wenn er mir einen Tee bringen würde, würde ich mich besser fühlen." Diejenigen von euch, die diesen Podcast schon länger hören, werden das schon mehrfach gehört haben: In echt ist es so, dass einfach nur meine Interpretation dieses Verhaltens machen würde, dass es mir besser geht.

Das heißt, wenn mein Mann losgeht und einen Tee macht, löst das keine Gefühle aus. Mein Gedanke darüber, wie ich das bewerte, das löst ein Gefühl aus. Wenn mein Mann mir einen Tee bringt, weil es mir schlecht geht, würde ich es als Wertschätzung interpretieren. Und dann würde ich mich auf einmal – Überraschung – wertgeschätzt fühlen. Warum? Weil ich das so bewerte. Weil für mich persönlich jemandem einen Tee zu machen, zum Beispiel eine Wertschätzung ist.

Für jemand anderen, der kein Tee mag, und einfach völlig anders darüber denkt, würde es ein anderes Gefühl auslösen. Man kann sogar negativ darüber denken und könnte sagen: "Warum macht er für mich zum Tee? Das hilft mir null in meinem Problem." Da würde man sich vielleicht sogar aufregen, dass dem anderen nichts Besseres einfällt als zu machen.

Also je nachdem, wie man über diese Sache denkt, fühlt er sich entsprechend. In diesem Fall würde unsere Beispielfrau sagen, sie fühlt sich wertgeschätzt, wenn ihr Mann aufsteht und ihr unaufgefordert einen Tee macht.

Nächste Frage: Was würde sich in deinen Gedanken über diese Person verändern, wenn diese Person sich so verhält? Jetzt gehen wir einen Schritt weiter. Wir bewerten jetzt nicht nur noch nur die Handlung, die dieser Mensch tut, sondern wir drücken dieser ganzen Person einen Stempel auf. Wenn mein Mann in diesem Fall zum Beispiel, mir einen Tee bringt, dann denke ich, dass er ein wertschätzender, liebevoller Mann ist.

Also, wie würde sich mein Bild von dieser Person verändern, wenn dieser Mensch tatsächlich das tun würde, was ich indirekt von ihm verlange, ohne es ihm gesagt zu haben? Und dann kommt eine ganz wichtige Frage. Frage fünf ist übrigens auch sehr interessant, wenn man das für Kinder macht: Würdest du wollen, dass sich dieser Mensch so verhält, wie du es dir wünschst? Auch wenn dieser Mensch das nicht möchte, wenn er sich nicht so verhalten will?

Also bezogen auf unser Beispiel: Würde ich mir wünschen, dass mein Mann mir einen Tee macht, auch wenn ich weiß, dass er es hasst, Tee zu kochen. Ja oder nein? Warum oder warum nicht? Das ist ja eigentlich die wichtigere Frage: Warum würde ich mir wünschen, dass jemand etwas tut, das er nicht mag, nur weil ich mich dann besser fühle? Warum möchte ich das?

Und das kann man wirklich auch etwas größer ausbauen. Ich würde wie immer empfehlen, das Ganze schriftlich zu machen, dass man wirklich mal in der Tiefe herausfindet: Warum würde ich wollen, dass jemand etwas tut, das er vielleicht nicht will. Könnte ja sein. Oder warum fände ich es okay, wenn ich weiß, mein Mann hasst es, Tee zu kochen? Würde ich dann trotzdem diesen Anspruch stellen? Er sollte mir einen Tee kochen, so nach dem Motto "Wenn er mich lieben würde, würde er das tun."

Halte ich für schwierig, weil das die eigenen Ansprüche sind. Das ist ja meine Definition. Dann zu sagen, wenn jemand jemandem einen Tee macht, bedeutet das, dass er sie liebt. Wo steht das? Das ist nur meine Meinung. Es kann durchaus meine Meinung sein. Mir muss nur bewusst sein, dass das meine subjektive Meinung und Interpretation der Situation ist.

Es könnte sein, dass mein Mann, zum Beispiel, null Verbindung zwischen Teekochen und Liebe sieht, dass er sich denkt: "Selbstverständlich liebe ich meine Frau, auch wenn ich ihr keinen Tee mache. Sie weiß ja, dass ich es hasse, Tee zu kochen. Trotzdem weiß sie aber auch, dass ich sie liebe."

Also da kann man völlig unterschiedlicher Meinung sein, was angeblich jemand tut, wenn man sich liebt. Und das ist ja auch ein toller Anhaltspunkt, in einer Beziehung, in einer Ehe mal zu besprechen: Was sollte jemand deiner Meinung nach eigentlich tun, um zu zeigen, dass man ihn liebt? Gibt es überhaupt etwas, das mit Taten irgendwie zusammenhängt? Wenn ja, wie? Was sind meine Werte? Welches Verhalten erwarte ich von jemandem, der mich liebt? Wie sollte er sich mir gegenüber verhalten? Und wie verhalte ich mich einer Person gegenüber, die ich liebe? Ganz spannend, mal drüber nachzudenken.

Übrigens natürlich auch im Hinblick auf Kund*innen zum Beispiel, wenn ich Menschen Dienstleistungen verkaufe und im Kundenkontakt bin, dann habe ich ja auch automatisch meine Gebrauchsanleitung. Wenn ich darüber nicht reflektiert habe, habe ich automatisch meine Gebrauchsanleitung diesen Menschen gegenüber. Und da kann es natürlich auch zu Konflikten und Missverständnissen kommen, weil ich dann denke, wenn zum Beispiel jemand mit mir einen Termin macht, erwarte ich von ihm, dass er pünktlich bei dem Termin ist. Wenn wir sagen um zehn, dann ist er um zehn da.

Und wenn er um fünf nach zehn noch nicht da ist, dann gebe ich dem eine Bedeutung. Sowas wie "So ein unzuverlässiger Mensch". Und dann sind vielleicht meine Gefühle verletzt, weil ich das Gefühl habe, der schätzt meine Zeit nicht wert. Da fühle ich mich mal wieder nicht wertgeschätzt. Dabei hat der andere vielleicht einfach eine Autopanne gehabt oder konnte nicht Bescheid sagen, es war ja vielleicht gar keine Absicht.

Also was bedeutet es für mich, dass der andere sich so verhält? Und eben diese Frage, auch wenn der andere es nun eben nicht so macht, wie ich mir das wünsche: Was bringe ich da für eine Bedeutung rein? Was bedeutet es für mich, dass sich mein Gegenüber nicht so verhält, wie ich es erwarte? Was mache ich draus? Was ist das Problem daran? Welche Bedeutung gebe ich dem?

Wie zum Beispiel: "Er sieht mich nicht. Er schätzt mich nicht wert. Er liebt mich nicht. Ich bin ihm egal." Das können alles Gedanken sein, die aufkommen, wenn der andere keinen Tee

kocht, obwohl ich es mir so wünsche, auch wenn ich nichts gesagt habe. Kann sein, dass ich mich mit meinen Gedanken auf der Couch so reinsteigere, dass ich mir denke "Mein Mann liebt mich gar nicht mehr." Zum Beispiel.

Also das finde ich eine ganz interessante und spannende Frage sich überhaupt erst mal zu fragen: Warum sollte er es tun? Und was ist, wenn er es nicht tut? Was mache ich daraus? Welche Bedeutung gebe ich dem?

Auf der anderen Seite, das ist Frage sieben, kann man sich genauso die Frage stellen: Wie würdest du dich denn anders verhalten, wenn jemand das von dir verlangt, obwohl du das vielleicht gar nicht willst? Würdest du dich in irgendeiner Art und Weise verhalten, damit der andere sich gut fühlt? Ja oder nein? Warum? Warum nicht? Wann und wann nicht?

Man kann ja seine Bedingung setzen sagen: "Wenn ich weiß, dass es dem anderen wichtig ist, dass ich ihm Tee mache und es bricht mir keinen Zacken aus der Krone, einen Tee zu machen, dann mache ich ihm einen Tee, um ihm eine Freude zu machen, weil ich weiß, er freut sich dann." Völlig legitime Antwort kann man ohne Probleme aufschreiben.

Genauso gut könnte es auch sein, wenn man Teekochen jetzt furchtbar findet, dass man sagt: "Auch wenn der andere sich freuen würde, wenn ich ihm Tee koche, würde ich es trotzdem nicht wollen, weil so und so", dann kann man seine Gründe finden, warum man keinen Tee kochen möchte. Wichtig ist, darüber nachzudenken und zu reflektieren und zu erkennen, was man will, was man nicht will und warum.

Wie gesagt, es ist egal, ob das auf partnerschaftlicher Ebene ist oder mit Kund*innen oder in der Nachbarschaft, im Kollegium, mit Freund*innen oder in einer Familie. Überall, wo es zwischenmenschliche Beziehungen gibt, kann man diese Fragen stellen und dieses System entdecken. Überall dort haben wir diese sogenannte Gebrauchsanleitung, die wir den Menschen überstülpen. Und wir werden sie los, indem wir es reflektieren und uns fragen: "Warum will ich das denn eigentlich?" Dann meistens wollen wir das, weil wir uns in einer bestimmten Art und Weise fühlen wollen.

Und ganz oft denken wir immer noch, dass das Außen, also der andere, irgendeine Macht besitzt, unsere Gefühle zu beeinflussen. Dem ist nicht so, sondern wie ich vorhin gesagt habe, geht es immer um die Interpretation.

Ich mache gerade den Journaling-Kurs und dort kam in einem Gespräch dann auch dieses Thema auf, inwieweit andere Menschen die Möglichkeit haben, unsere Gefühle zu verletzen. Und gerade, wenn man sich sehr nahe ist, wie in einer Partnerschaft zum Beispiel, dann kann man sich natürlich dem anderen öffnen und verletzlich zeigen in dem Vertrauen, dass er dieses Wissen, wie man den anderen verletzen kann, sozusagen dann nicht nutzt.

Also man vertraut ja jemandem, dass er eben das dann eben nicht sagt, was unser Schwachpunkt ist zum Beispiel. Aber auch da, wenn man es auf die einzelne Situation runterbricht, sind wir es letztlich, die diese Verletzung uns selbst zufügen.

Vielleicht auch da noch mal ein ganz gutes Beispiel: Angenommen, ich könnte keine Bilder malen. Ich wäre total schlecht im Malen und mein Mann weiß das und weiß, dass es vielleicht ein wunder Punkt ist. Ich könnte zum Beispiel gerne malen wollen, aber ich kriege es nicht hin, finde meine Bilder alle total furchtbar und bin da total unsicher in diesem Punkt. Mein Mann weiß das zum Beispiel. Es wäre nun möglich, dass er, wenn ich etwas male, einen negativen Kommentar zu diesem Bild abgibt und so etwas sagt wie: "Das sieht aus wie

aus dem Kindergarten.“ Etwas, wo jeder normale Mensch sagen würde: “Das hat mich verletzt.“ Es geht aber gar nicht darum, was er gesagt hat.

Wenn er sagen würde: “Das sieht aus wie ein Kindergartenbild“, dann kommt es doch darauf an, was ich aus dieser Aussage mache, wie ich darüber denke. Wenn ich, wie gesagt sowieso schon sehr unsicher bin in diesem Bereich, also negative Gedanken über mich selbst habe, so etwas wie: “Ich kann nicht malen, was, ich mache es schlecht. Das mag sowieso keiner. Ich werde nie gut genug sein.“ Dann neige ich dazu, diese Aussage “Das sieht ja aus wie ein Kindergartenbild“ als Bestätigung für mein negatives Mindset zu nehmen.

Dann interpretiere ich das auf seine Art und Weise, die mein negatives Selbstbild bestätigt. Und damit habe ich eine Verletzung. Ich denke also der andere meint: “Siehst du, du kannst das eh nicht.“ Ich bestätige im Grunde meine Grundannahme damit. Das ist die Arbeit des Unterbewusstseins. Das Unterbewusstsein sucht immer nach der Bestätigung dessen, was wir sowieso schon glauben.

Das heißt, wenn ich glaube “Ich kann das eh nicht.“ Und mein Mann sagt “Das sieht aus wie aus dem Kindergarten.“ Mache ich daraus ein “Du kannst nicht malen. Du malst so schlecht wie ein 3-Jähriger.“ Es ist also eine Bestätigung dessen, was ich eh schon glaube. Insofern hat mich die Aussage nicht verletzt. Mein Mann hat mich dann nicht meine Gefühle verletzt, sondern ich habe dafür gesorgt, dass ich empfänglich bin für weitere negative Einflüsse, für weitere Verletzungen. In diesem Fall meines Selbstwertgefühls.

Aber letztlich war die Aussage neutral. Ich beweise das, indem ich ein anderes Mindset kreierte. Stellen wir uns vor, ich könnte richtig gut machen. Ich wäre Picasso. Er hat ja wirklich kurios gemalt. Ich kenne mich nicht so gut aus in dieser Szene der Malerei, aber als Amateur behaupte ich, dass manche Bilder wirklich aussehen wie Gekrakel wie im Kindergarten. Und das ist dann teure Kunst, die für tausende Euros über den Tisch geht. Warum? Weil es Künstler*innen sind, von denen ich jetzt keine Ahnung habe, aber es wird schon einen Grund haben, dass diese Bilder wertvoll sind.

Angenommen, so etwas könnte ich malen. In meinen jetzigen Augen Gekrakel, aber in echt wäre das wertvoll und ich hätte das Mindset von “Ich bin eine Künstlerin. Meine Gemälde sind richtig wertvoll. Ich kann das, was ich tue. Ich bin eine Koryphäe auf meinem Gebiet und ich bin einfach Vollprofi.“ Und dann male ich mein Gekrakel-Bild und dann kommt mein Mann, der keine Ahnung von Kunst hat, und sagt: “Das sieht aus wie ein Kindergartenbild.“

Verletzt mich das dann? Ich behaupte nein, weil ich als selbstbewusste Frau in diesem Fall das einschätzen kann und mir sagen kann: “Mag sein, dass das in deinen Augen so aussieht, aber ich weiß ja, was ich hier geleistet habe. Ich weiß, dass das für ein paar 1.000 Euro verkauft wird. Das ist Kunst. Das ist kein Kindergarten-Gekrakel.“

Und ich wüsste in dem Fall auch die Unterschiede und könnte vielleicht erklären, warum ich das so und so gemacht habe, wenn ich das will. Es verletzt mich aber nicht in meinen Gefühlen, weil ich in meinen Gefühlen dann schon sicher bin. Wenn ich souverän bin, ist es mir egal, was andere Menschen über mich sagen, weil ich weiß, dass das nicht stimmt, dass das unwahr ist.

Das ist dann vielleicht ihre Meinung, aber nicht meine Meinung. Vor allem auch nicht Gottes Meinung. Gottes Meinung ist ja immer liebevoll uns gegenüber. Gott liebt dich. Falls du es vergessen hast, sage ich es noch mal: Gott liebt jeden Menschen. Und ich glaube, es wäre eine ganz wundervolle Gesellschaft, wenn wir alle unsere Begründungen und unsere

Verhaltensweisen unsere Denkweisen mal hinterfragen würden, um herauszufinden, warum wir uns denn jenes und solches Verhalten voneinander wünschen würden.

Das dann aufgeben und feststellen: Hey, weißt du was? Eigentlich bin ich selbst dafür verantwortlich, wie ich mich fühle. Thema Eigenverantwortung. Nicht unbedingt, was passiert. Es gibt ja sicherlich auch Dinge, die kann man einfach nicht beeinflussen. Es liegt etwas in meiner Kontrolle. Es liegt etwas außerhalb meiner Kontrolle. Es liegt aber immer in meiner Kontrolle, wie ich mich fühle bzw. wie ich das interpretiere, was außerhalb meiner Kontrolle liegt.

Und wenn ich jedem Menschen mit Liebe begegne und gleichzeitig trotzdem weiß, wo meine persönlichen Grenzen sind, und die auch klar kommuniziere, Dann ist es möglich, diese ganzen Ansprüche an die Menschheit fallen zu lassen und auf Augenhöhe miteinander liebevoll zu kommunizieren und das zu besprechen. Weil ich auch nicht mehr diese Macht aus der Hand gebe, das mir der andere irgendwas kann, sondern es kann nur noch Liebe sein.

Der wird in Liebe behandelt und er handelt aus Liebe heraus. Wie schön wäre das denn? Ich male da mal ein utopisches Bild. Also ich glaube, das wäre einfach mal etwas zum darüber Nachdenken: Welche Ansprüche habe ich an meine Umwelt, an meine Mitmenschen? Warum möchte ich, dass die sich so verhalten? Hinweis: Meistens, damit ich mich besser fühle.

Möchte ich auch, dass sie sich so verhalten, obwohl sie das vielleicht gar nicht wollen? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? Wie könnte ich vielleicht anders darüber denken, was mir dann ein anderes Gefühl gibt? Und dann auch gerne mal ins Gespräch gehen mit den Menschen.

Ich hoffe, dass das helfen konnte auf dieser zwischenmenschlichen Ebene vielleicht ein bisschen Ruhe reinzubringen. Denn auch, wenn das jetzt heute direkt gar nicht viel mit Unternehmertum zu tun hatte, hat es doch sehr viel mit Christentum zu tun. "Liebe deinen Nächsten ist ja eine Lebensaufgabe" und ich finde, gerade die Christ*innen sollten an dieser Liebe erkannt werden.

Natürlich wäre es schön, wenn sich einfach alle Menschen lieben würden, aber gerade wir, die wirklich diesen Auftrag auch bekommen haben, Liebe zu üben, gerade wir sollten uns meiner Meinung nach wirklich viel Mühe geben, untereinander Liebe zu üben, tolerant zu sein und einander auf Augenhöhe zu begegnen. Ich würde mir sehr wünschen, dass ihr diese Fragen beherzigt und mal durcharbeitet.

Und falls du da auf Probleme stößt, dass du sagst "Ich weiß nicht, wie ich darüber anders denken soll. Ich weiß auch nicht, wie ich aufhören soll, das zu wollen, das andere XY tun." Dann kannst du auch gerne mit mir direkt sprechen.

Auf [freundwunderbar.com](https://www.freundwunderbar.com) findest du die Rubrik "Arbeite mit mir" dann kannst du eine Mini-Session mit mir buchen. Die erste Stunde ist kostenlos. Einfach mal gucken. Häufig können wir eine Sache schon in einer halben Stunde lösen. Oft ist das der Fall, wenn es einfach nur um einen alternativen Gedanken oder um einen Perspektivwechsel geht.

Nutze das Angebot, dir helfen zu lassen und ansonsten hören wir uns nächste Woche wieder. Ich freue mich schon sehr darauf und wünsche dir eine wundervolle Woche.

Mach's gut. Bis dann, Tschüss.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
036 - So stärkst du die Beziehungsqualität zu deinen Mitmenschen

vomschreibenleben.de | [freundwunderbar.com](https://www.freundwunderbar.com)
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten