



Selbstbehauptung und Ausdruck der Bedürfnisse in der Beziehung

Selbstbehauptung ist eine Schlüsselbeziehungsfähigkeit, um eine erfüllte und gleichgewichtige Beziehung aufzubauen. Es besteht darin, seine Gedanken, seine Emotionen und seine Bedürfnisse klar auszudrücken, während man die seines Partners respektiert. Es ist die richtige Balance zwischen dem "Ich" und dem "Wir" zu finden, ohne sich selbst oder den anderen zu vergessen. Weit entfernt von Egoismus, ist die Selbstbehauptung im Gegenteil ein Akt der Liebe und des Respekts, für sich selbst und seine Beziehung.

Zu oft, aus Angst vor Konflikten oder aus Gewohnheit, immer den anderen vorrangig zu behandeln, lassen wir unsere eigenen Bedürfnisse beiseite. Wir sagen "ja", wenn wir "nein" sagen möchten, wir verschweigen, was uns verletzt, wir verzichten auf unsere tiefsten Wünsche. Im Laufe der Zeit schaffen diese unausgesprochenen Worte Frustration, Groll und ein Gefühl der Selbstunverständlichkeit in der Beziehung. Um diese Falle zu vermeiden, ist es wichtig, unsere Bedürfnisse klar zu identifizieren: persönliche Zeit, Intimität, Unterstützung, Anerkennung... Wenn wir uns mit dem verbinden, was für uns wirklich wichtig ist, können wir es ruhig unserem Partner mitteilen.

Selbstbehauptung erfolgt über das "Ich". Statt dem anderen vorzuwerfen, was er tut oder nicht tut, sprechen wir über uns: "Ich brauche zur Zeit ruhige Abende zu Hause", "Ich fühle mich einsam, wenn wir nicht viel Zeit zusammen verbringen", "Ich wünschte, wir würden uns mehr bei unseren beruflichen Projekten unterstützen". Indem wir unsere Gefühle und Wünsche ausdrücken, ohne sie aufzudrängen, laden wir unseren Partner ein, uns zu verstehen und dies zu berücksichtigen. Wir bevorzugen Dialog statt Vorwürfe.

Die Forderung nach eigenen Bedürfnissen bedeutet auch, unsere Grenzen zu setzen. Wenn

eine Situation oder ein Verhalten unseres Partners uns verletzt oder wütend macht, ist es wichtig, dies zu sagen, ruhig und respektvoll. "Ich akzeptiere es nicht, dass du so mit mir redest", "Ich brauche, dass du mich warnst, wenn du später nach Hause kommst". Wenn wir klar darüber sind, was wir nicht mehr wollen, ermöglichen wir dem anderen, sein Verhalten anzupassen. Wir schaffen die Voraussetzungen für eine gesunde Beziehung, in der sich jeder sicher fühlt.

Natürlich muss die Selbstbehauptung immer im Respekt des Anderen erfolgen. Ausdruck der Bedürfnisse bedeutet nicht, sie um jeden Preis durchzusetzen. Unser Partner hat auch seine Bedürfnisse, die unterschiedlich sein können. Ziel ist es, gemeinsam ein Gleichgewicht durch Dialog und Verhandlung zu finden. Jeder macht einen Schritt auf den anderen zu. Zum Beispiel, wenn einer mehr gesellschaftliche Zeit und der andere mehr Zeit zu zweit braucht, kann man entscheiden, dies abwechselnd jede Woche zu tun. Indem wir kreative Lösungen suchen, gelingt es uns, die Bedürfnisse beider zu vereinen.

Sich in der Beziehung durchsetzen zu lernen, erfordert Zeit und Übung. Dies kann Ängste hervorrufen: den anderen zu enttäuschen, abgelehnt zu werden, in Konflikte zu geraten. Aber indem man wagt, auszudrücken, wer man ist und was einem am Herzen liegt, vertieft man die Verbindung und Intimität. Man baut eine authentische Beziehung auf, in der jeder er selbst sein kann, im Respekt des anderen. Beziehungen, die Selbstbehauptung pflegen, wachsen zusammen, indem sie lernen, ihre Unterschiede in Einklang zu bringen.

Konkrete Beispiel: In den letzten Monaten hat Sophie das Gefühl, sich in ihrer Beziehung zu vergessen. Zwischen ihrer Arbeit und der Erziehung der Kinder hat sie keine Zeit mehr für ihre Hobbys oder Freunde. Ihr Partner Eric, sehr engagiert in seinem beruflichen Leben, scheint ihr Unwohlsein nicht zu bemerken. Anstatt weiterhin alles im Stillen zu tragen, entscheidet Sophie, ihre Bedürfnisse klar auszudrücken. Bei einem Abendessen unter vier Augen sagt sie zu ihm: "In letzter Zeit fühle ich mich überfordert und habe das Gefühl, mich zu vergessen. Ich muss durchatmen und Zeiten für mich wiederfinden. Könnten wir darüber nachdenken, wie wir uns besser organisieren können?". Eric ist berührt, dass sie sich ihm anvertraut, und begreift, dass er sie nicht genug unterstützt hat. Zusammen beschließen sie, dass er zweimal in der Woche früher nach Hause kommt, um sich um die Kinder zu kümmern, während Sophie Zeit für sich nimmt. Sie planen auch ein romantisches Wochenende, um sich wieder näher zu kommen. Indem sie ihre Bedürfnisse sanft und respektvoll ausdrückt, hat Sophie es ihr Paar ermöglicht, die Prioritäten neu zu ordnen und sich wieder zu verbinden.

Zentrale Punkte:

- Selbstbehauptung ist im Aufbau einer glücklichen und ausgeglichenen Beziehung entscheidend. Sie besteht darin, seine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse klar zu äußern, während man die des Partners respektiert.

- Um sich zu behaupten, muss man zuerst seine eigenen Bedürfnisse identifizieren, und sie dann ruhig ausdrücken, indem man das "Ich" verwendet, ohne sie aufzudrängen.
- Bedürfnisse zu äußern, bedeutet auch, seine Grenzen festzulegen, was uns weh tut, und es ruhig und respektvoll zu sagen.
- Selbstbehauptung muss im Respekt des Anderen erfolgen. Ziel ist es, ein Gleichgewicht zwischen den Bedürfnissen jedes Einzelnen durch Dialog und Verhandlung zu finden.
- Sich in der Beziehung durchzusetzen, ist ein Lernprozess, der Zeit und Praxis erfordert. Dies kann Ängste hervorrufen, fördert aber die Vertiefung der Verbindung und Intimität.
- Indem man wagt, auszudrücken, wer man ist und was einem wichtig ist, baut man eine authentische Beziehung auf, in der jeder er selbst sein kann, im Respekt des anderen.