

Dr. Thomas Kahl

Was gehört zu einer guten Beziehung?

Sie wollen eine gute Beziehung zu anderen? Dann ist es wichtig, auf das zu achten, worauf es dabei ankommt. Denn eine gute Beziehung kann Ihnen zu Beginn zwar vom Himmel in den Schoß fallen – aber sie bleibt nur gut, wenn man etwas dafür tut.

In der Regel sagt man, zu einer guten Beziehung gehört, dass man sich gegenseitig mag. Wovon hängt das ab? Jeder Mensch hat an andere – Lebens-, Freizeit- oder Arbeitspartner, Kinder, Verwandte und Bekannte – gewisse Erwartungen. Beziehungen werden als *gut* empfunden, so lange diese Erwartungen von den anderen erfüllt werden. Werden die Erwartungen enttäuscht, so kommt es zu Krisen, Konflikten, Auseinandersetzungen. Ob die Beziehung dann weiterhin als gut erlebt wird, hängt davon ab, wie mit diesen Schwierigkeiten umgegangen wird.

Die Schwierigkeiten lassen sich bewältigen, indem ich meine Erwartungen an die andere Person verändere. Oder sie lassen sich dadurch bewältigen, dass der andere sich meinen Erwartungen anzupassen bereit und fähig ist. *In jedem Fall ist es nötig, sich die Erwartungen gegenseitig mitzuteilen, d. h. sie offen und ehrlich miteinander zu besprechen.* Das gelingt nicht immer gleich und leicht: Oft sind uns unsere Erwartungen nicht von vornherein klar bewusst oder wir haben Hemmungen, sie zu äußern. Oder es fehlen uns dafür die richtigen Worte. Oder wir haben zugleich mehrere Erwartungen, die sich nicht gleichzeitig erfüllen lassen. Daraus können sich Unsicherheiten und Missverständnisse ergeben. Auch bei bestem Willen ist es nicht möglich, zu vermeiden, dass Schwierigkeiten auftreten.

Um diese Schwierigkeiten zu bewältigen, ist es hilfreich, die Erwartungen und Ansprüche zu kennen, die Menschen üblicherweise aneinander haben. Dabei ist es nützlich, *zwei Arten* von Erwartungen klar voneinander zu unterscheiden:

1. *einerseits* diejenigen Erwartungen, die sich auf Äußerlichkeiten und Äußerungen sowie das Tun und Verhalten beziehen, die z. B. mit unserem Können und unseren Leistungen zusammenhängen und
2. *andererseits* diejenigen Erwartungen, die mit unserem Inneren, unserem Erleben und Sein zusammenhängen: Wir wollen von anderen ernst genommen werden, uns von ihnen verstanden und akzeptiert fühlen. Hierbei geht es um unser Bedürfnis nach Respekt und Achtung, um unsere menschliche Würde. Angesichts erfahrener Kränkungen, Beleidigungen und Erniedrigungen haben wir gewisse Empfindlichkeiten und erwarten aufgrund dessen von anderen Fürsorglichkeit und Unterstützung, Rücksichtnahme, Toleranz, Freiheiten und Freiräume.

Je härter es in unserem beruflichen und gesellschaftlichen Leben zugeht und je mehr die unter Punkt 1 genannten Leistungs-Erwartungen uns

unter Druck setzen und uns überfordern, umso wichtiger ist es, dass wir und unsere Partner die unter 2. aufgeführten Erwartungen im Zusammensein miteinander berücksichtigen. Und umso schwieriger wird dies! Hier wird deutlich, dass sich die Erwartungen, die wir aneinander haben, gegenseitig widersprechen und ausschließen können, sich nicht immer gleichzeitig voll berücksichtigen lassen. Dies ist eine traurige Tatsache, mit der sich nicht immer einfach umgehen und leben lässt. Warum das so ist, das möchte ich nun deutlich machen.

Das Leben stellt uns ständig vor Aufgaben. Aus den Schwierigkeiten, die wir damit haben, ergeben sich unsere Erwartungen an die anderen: Wir wünschen uns von ihnen Unterstützung und Entlastung: Sie sollen uns Aufgaben und Belastungen abnehmen, uns das Leben nicht noch schwieriger machen, als es ohnehin schon ist. Darum erwarten wir vor allem von anderen, dass sie *zuverlässig* sein sollen: Sie sollen ihre eigenen Aufgaben und diejenigen, die wir und andere ihnen übertragen haben, möglichst immer zufrieden stellend erfüllen. Und wenn ihnen dies nicht ganz gelingt, so wollen wir zumindest den Eindruck haben, dass sie sich ernsthaft darum bemühen, ihr Bestes zu geben. Es geht also um gute Leistungen und darum, einen guten Eindruck zu erwecken. Die Leistungen und Eindrücke werden kontrolliert, bewertet, beurteilt.

Dies gilt nicht nur in der Schule, der Ausbildung und im Arbeitsleben. Nicht selten verhalten wir uns ebenso gegenüber Freunden und Familienmitgliedern. Wir erwarten auch von unseren Kindern und Liebespartnern, dass sie uns nicht enttäuschen. Diese Haltung kann harte, unmenschliche Formen annehmen – sie kann zu scharfer Kritik, Verurteilung, Ablehnung führen. Manchmal bemerken wir erst zu spät, dass wir hier zu weit gegangen sind – wenn sich andere betroffen und verletzt von uns zurückziehen, wenn die Beziehung zu ihnen schwierig geworden oder in die Brüche gegangen ist..

Entscheidend für die Qualität unserer Beziehungen ist – *Liebe*. Mit ‚Liebe‘ ist hier gemeint: den anderen so anzunehmen, wie er gerade ist – mit seinen Stärken und Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen. Das bedeutet immer wieder, dass wir bestimmte Erwartungen und Ansprüche aneinander bewusst überdenken und zurückschrauben müssen. Das gelingt leichter, wenn wir weniger die anderen für unser Glück und Unglück verantwortlich machen und stattdessen mehr unsere eigenen Möglichkeiten entwickeln, selbständig für unser Wohl zu sorgen: Nicht nur die anderen sind dafür verantwortlich, wie es uns geht, sondern auch wir selbst. Wer das begriffen hat, kann leichter akzeptieren, dass es uns auch in einer guten Beziehung nicht immer gut gehen kann. Denn nicht nur die anderen, sondern auch wir selbst haben bestimmte Grenzen.

So gehört zu einer guten Beziehung auch der zweckmäßige Umgang mit unseren Unzufriedenheiten: Wenn uns etwas stört oder fehlt, so können wir die Beziehung gefährden, wenn wir unbedacht *anderen* die Schuld

geben und Vorwürfe machen. Für die Beziehung ist es oft besser, wenn wir unsere Unzufriedenheiten als *unsere eigene* Angelegenheit betrachten – als etwas, womit wir selbständig zurechtzukommen haben. Dazu gehört die Fähigkeit, einzusehen und bewusst darüber zu trauern, dass nicht immer alles so vollkommen und perfekt sein kann, wie wir es uns wünschen und erträumen.

Liebe ist die Fähigkeit, andere Menschen – und auch uns selbst – trotz der vorhandenen Grenzen und Schwächen *positiv* wahrzunehmen¹. Diese Fähigkeit können wir – ebenso wie eine gute Beziehung – nicht mit Geld erwerben, sondern nur, indem wir uns immer wieder aufmerksam um sie bemühen.

In unserer Leistungsgesellschaft sollte anerkannt werden, dass auch Liebe eine Leistung sein kann. Vielleicht ist sie hier sogar die wichtigste Leistung. Denn, wo wir sie vernachlässigen, machen wir uns das Leben leicht zur Hölle.

¹ Vgl. das Buch von Peter Lauster: Die Liebe. Psychologie eines Phänomens