SERIE: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG & BEZIEHUNG · PDF 8

Warum Beziehungen scheitern.

Nicht mangelnde Liebe trennt die meisten Paare – sondern mangelndes Verständnis.

Matteo Lencioni · Systemischer & psychologischer Berater

Die meisten Beziehungen scheitern nicht an mangelnder Liebe. Sondern an mangelndem Verständnis.

Ich habe viele Paare und Familien begleitet, die sich liebten und sich trotzdem verloren – weil sie aneinander vorbeiredeten, unausgesprochene Erwartungen trugen und Nähe und Distanz unterschiedlich brauchten. Liebe allein trägt nicht. Verständnis trägt.

> ***"Nicht das Fehlen von Liebe trennt Menschen – sondern das Fehlen von Verständnis füreinander."***

Erwartungen

Viele Konflikte entstehen aus Erwartungen, die nie ausgesprochen wurden. Wir gehen davon aus, dass der andere wissen müsste, was wir brauchen – und sind enttäuscht, wenn er es nicht tut. Doch unausgesprochene Erwartungen sind Versprechen, die nur einer kennt. Was nicht gesagt wird, kann nicht erfüllt werden.

Kommunikation

In Beziehungen eskaliert selten der Inhalt, sondern die Art, wie gesprochen wird. Vorwürfe erzeugen Verteidigung, Rückzug erzeugt Druck. Wer hingegen sagt, was in ihm vorgeht, ohne den anderen anzugreifen, öffnet einen Raum, in dem Verstehen möglich wird. Kommunikation ist die Brücke – oder die Bruchstelle.

Verantwortung

In stabilen Beziehungen fragt nicht jeder, wer schuld ist, sondern was jeder selbst beitragen kann. Solange beide auf den anderen zeigen, bewegt sich nichts. Sobald einer beginnt, den eigenen Anteil zu sehen, verändert sich die Dynamik – oft schneller, als man denkt.

Nähe und Distanz

Jeder Mensch hat ein eigenes Maß an Nähe und Freiraum, das er braucht. Probleme entstehen, wenn diese Bedürfnisse auseinanderliegen und nicht verstanden werden: Der eine sucht Nähe, der andere Raum – und beide fühlen sich missverstanden. Wer das Muster erkennt, kann aufhören, es dem anderen vorzuwerfen.

Reflexionsfragen

1. Welche Erwartung an deinen Partner hast du nie ausgesprochen?

_ _

2. Eskaliert bei euch eher der Inhalt – oder die Art, wie ihr sprecht?

_ _

3. Wo könntest du deinen eigenen Anteil sehen, statt auf den anderen zu zeigen?

_ _

Beratung & Begleitung

→ Einzel- und Paarberatung zu Beziehung, Kommunikation und Selbstentwicklung.

→ Systemische und psychologische Beratung.

→ Persönliche Gespräche – vor Ort in Bayern oder online.

→ Termin anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de

Weitere kostenlose Bibliotheken

→ Elternbibliothek – Verstehen, was hinter dem Verhalten von Kindern steckt.

→ Fachkräftebibliothek – Impulse für die Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe.

→ Persönliche Entwicklung & Beziehung – diese Reihe.

Bücher von Matteo Lencioni

→ Kinder sehen, die sonst niemand sieht – über den Blick hinter das Verhalten.

→ Starke Wurzeln – das begleitende Workbook.

→ Erhältlich über www.matteo-lencioni-beratung.de