

«Sie nörgelt dauernd an mir herum»

Ich bin seit fünf Jahren mit meiner Freundin zusammen. In den ersten Jahren unserer Beziehung hatten wir es sehr schön zusammen. Wir haben darum sogar schon überlegt, ob wir zusammen eine Familie gründen wollen. Leider begann sie später mehr und mehr an mir herumzunörgeln. Ich kann ihr jetzt nichts mehr recht machen und werde wegen allem und jedem kritisiert. Wenn ich mich dann rechtfertige, endet unser Gespräch in einem riesigen Streit. Innerlich habe ich mich bereits zurückgezogen und mag nicht mehr streiten. Ich möchte sie aber auch nicht verlieren.

Schön zu hören, dass Ihre Beziehung am Anfang von warmen Gefühlen begleitet wurde. Das ist ein guter Boden. Dass nach der ersten Phase der Verliebtheit eine Phase der Ernüchterung kommt, ist ganz normal. Und dass Ihre Partnerin sie nun kritisiert, nörgelt und möglicherweise



«Die Vorwürfe stellen eine indirekte Mitteilung von Bedürfnissen dar.»

auch abwertet, hat mehr mit ihr zu tun als mit Ihnen. Im Grunde genommen will Ihre Partnerin etwas über ihre eigenen Bedürfnisse aussagen. Die Vorwürfe stellen nämlich eine indirekte Mitteilung von Bedürfnissen dar. Versuchen Sie auf Ihre Partnerin zuzugehen und Sie nach ihren Bedürfnissen zu fragen. Wenn sie näm-

lich mit «Ich-Botschaften» mitteilen kann, wozu sie Lust hat oder was sie braucht, können Sie zusammen die Streitereien in Bedürfnis-Gespräche umwandeln und gemeinsam aushandeln, welche Bedürfnisse Sie sich gegenseitig erfüllen möchten und um welche Bedürfnisse Sie sich unabhängig vom andern kümmern werden. Sie werden sehen, dass die Beziehung durch die Entkoppelung der Erwartung an die Bedürfniserfüllung durch den Partner stark entlastet wird.

*Markus Kummer, Paarberatung
und Mediation im Kanton Zürich
Beratungsstelle Regensdorf*

Haben Sie Fragen?

Die Beratungsstelle beantwortet auch Ihre Fragen. Stellen Sie sie an redaktion@stadt-anzeiger.ch oder Stadt-Anzeiger, Schaffhauerstrasse 76, 8152 Glattbrugg.