

## Gefühle – Erwartungen und die reale Situation

Wo hören die alltäglichen, eher harmlosen Reibungsflächen auf und wo fangen ernst zu nehmende Spannungen an? Macht das was mit unserem Gefühl? Was steht dahinter?

Aus meiner Sicht gibt es in jeder Beziehung - ob private oder berufliche Partnerschaft oder auch Freundschaft - Dinge, welche die jeweils andere Person ärgern. Die Frau/Mann rational nicht nachvollziehen kann und angesichts derer - zumindest geht es mir so - nachgedacht wird: „Was ist mit der Partnerin, Kollegin, dem Partner, Kollegen los, was geht in Ihr/Ihm vor?“

Ein Beispiel: Sie organisieren eine Veranstaltung, diese ist, sagen wir, gut gelaufen. Sie bedanken sich bei den Mitwirkenden - nämlich bei jenen, mit welchen sie in persönlichem Kontakt waren, also kommuniziert hatten - schriftlich in einem Medium. Jede/jeder dieser Personen hat aus der subjektiven Sicht der verantwortlichen Person aktiv dazu beigetragen, die Veranstaltung erfolgreich zu gestalten. Dann gab es noch andere Mitwirkende, die ebenso ihren Beitrag geleistet haben, diese wurden jedoch nicht erwähnt. Warum nicht, was ist passiert? Frust entsteht.

Die amerikanische Autorin Terri L. Orban nennt Frust als einen der bedeutendsten Beziehungssaboteure: „**Frust ist Spannung, die sich aufbaut, bis sie sich irgendwann in Form von Enttäuschung, Ärger oder Unzufriedenheit entlädt. Frust entsteht da, wo unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Wir denken, dass eine Sache sich auf eine Art entwickeln sollte, und dann passiert das nicht so, wie wir geplant haben.**“

War es der Mangel an Kommunikation? Geht es um Selbstwert?

Aus der Sicht des Verursachers ist nichts passiert, aus der Sicht der Betroffenen ist offensichtlich eine Erwartungshaltung nicht erfüllt worden. Und jetzt kann das Hick-Hack durch Interpretation, Unterstellung, indirekte Schuldzuweisung beginnen. Keine Chance auf Entkommen. Oder gelingt es durch aktives Zuhören?

Am anderen interessiert sein und Konflikte gemeinsam austragen. Das Anliegen erkennen: z.B. die Beziehung, der Arbeitseinsatz soll Anerkennung, Aufwertung und Akzeptanz bringen. Doch scheint dies gar nicht so einfach zu sein.

Verena Kast, Psychotherapeutin/ Buch vom Sinn der Angst: „**Fühlt man sich vom andern Menschen aber nicht ganz gesehen, dann kommt man sich verlassen vor, und dieses Gefühl der Verlassenheit ist kombiniert mit dem einem Gefühl des Unwerts, des Unnützlich sein, des Nichtseins.**“

Die persönliche Aussprache von Angesicht zu Angesicht ist wichtig. Aus meiner Sicht unerlässlich, Vertrauen ebenso. Vertrauen ist ein wechselseitiger Prozess. Ist Einfühlungsvermögen der Schlüssel zum Vertrauen?

„**Da die Wahrnehmung selbst nicht wahr oder falsch sein kann, gibt es keine Möglichkeit, die Wahrnehmung eines anderen zu widerlegen.**“ Dr. Arnold Retzer, Dr. Hans Rudi Fischer.

In den besten Beziehungen – ob Liebesbeziehungen, Freundschaften oder berufliche Partnerschaften – kommt es zu Konflikten.

TIPP: Die Probleme konkret beschreiben, dann können Lösungsmöglichkeiten folgen.

JA, Eigenverantwortung ist gefragt, muten wir uns einander zu – darin besteht die Chance – die eigenen Gefühle offen AN- und AUS-ZU-SPRECHEN.

MONIKA MAYER

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz

Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner