



Frag den bella Coach

PARTNERSCHAFT

Christian Thiel (50) ist Single- und Paarberater und Buchautor („Streit ist auch keine Lösung“).
www.die-liebe-bleibt.de



JOB & KARRIERE

Henrike Felzges (61) berät Frauen ab 40, die sich beruflich verändern wollen.
www.beratung-felzges.de



PERSÖNLICHKEIT

Barbara Berckhan (54) ist Trainerin und Buchautorin („Jetzt reicht's mir“).
www.barbara-berckhan.de

„Seine Unordentlichkeit geht mir auf die Nerven!“

Dana (40) ist verärgert. Ihr Mann Thomas (45) ist notorisch unordentlich. Wie kann sie das ändern? Eine Frage an Beziehungs-Coach **Christian Thiel**

Als Dana vor einer Woche telefonisch Kontakt aufnahm, rang sie hörbar nach Worten. „Also, ich habe ein Problem mit meinem Mann, doch ich weiß nicht, ob das ein Thema für einen Beziehungstherapeuten ist.“ Ich ermunterte sie: „Erzählen Sie ruhig. Um was geht es denn?“ Dana räusperte sich: „Es klingt vielleicht wie eine Lappalie. Es geht darum, dass mein Mann schrecklich unordentlich ist. Und ich halte das einfach nicht mehr aus!“ Dann war es still am anderen Ende der Leitung. Ich sagte: „Das hört sich durchaus so an, als ob wir darüber sprechen sollten.“

Als Dana vor mir sitzt, bin ich erstaunt. Mit ihrer dunklen Lockenmähne und ihrer legeren Kleidung wirkt sie nicht gerade wie eine Ordnungsfanatikerin. „Seit zehn Jahren bin ich mit Thomas zusammen, und genauso lange diskutieren wir über seine nachlässige Art. Überall lässt er seine Sachen liegen – schmutzige Wäsche, benutztes Geschirr und bergeweise unerledigter Papierkram. Ich bin nun wirklich nicht pingelig, aber wenn ich nicht ständig hinterherräume, versinken wir im Chaos. Seit Jahren streiten wir deswegen, aber es ändert sich nichts.“ Ich verstehe, dass Dana aufgebracht ist. Nicht nur, dass sie sich überfordert fühlt. Mit ihrem Halbtagsjob, der Betreuung der Töchter (10 und 8 Jahre) und der Hausarbeit hat sie schließlich genug zu tun. Außerdem empfindet sie Thomas' Art als Respektlosigkeit. „Warum strengt er sich nicht ein bisschen an? Er weiß doch genau, wie sehr ich unter diesem Zustand leide“, sagt sie.

Ich glaube, als Erstes muss ich Dana dringend klarmachen, dass Thomas nicht „absichtlich“ unordentlich ist. Solche Verhaltensweisen sind Teil des Charakters eines Menschen. „Thomas möchte Sie bestimmt

nicht ärgern mit seiner Unordentlichkeit“, erkläre ich vorsichtig. „Er scheint von seinem Wesen her einfach so zu sein.“ Dana sieht mich entsetzt an. „Heißt das, dass ich für immer mit seinen schmutzigen Socken auf dem Boden leben muss?“ Schnell entgegnete ich: „Nein, nein. So habe ich das nicht gemeint. Es ist durchaus möglich, dass Sie Thomas' Verhalten beeinflussen können. Aber das geht nur mit Verständnis – auch wenn Sie innerlich kochen.“

Dana sieht mich skeptisch an. Aber ihre zugewandte Körperhaltung signalisiert Interesse. Ich finde, sie hat sich ein Lob verdient: „Es ist toll, dass Sie sich an mich wenden. Damit zeigen Sie, dass Ihnen viel an Ihrer Beziehung liegt. Außerdem haben Sie natürlich ein Recht darauf, sich eine Veränderung zu wünschen. Schließlich belastet Sie die Situation. Was glauben Sie, warum Thomas so unordentlich ist? Was wissen Sie über sein Elternhaus?“ Dana ist nachdenklich geworden. Langsam sagt sie: „Meine Schwiegereltern sind sehr streng und legen viel Wert auf Regeln und Ordnung. Ehrlich gesagt ist das selbst für meine Begriffe zu viel des Guten.“ Da haben wir es: Thomas' fühlte sich wahrscheinlich in seiner Kindheit durch zu viele Regeln eingeengt und hat begonnen, ein radikales Gegenprogramm zu entwickeln, um zu rebellieren. Dadurch

hat sich im Laufe der Jahre die Unordentlichkeit bei ihm so stark ausgeprägt, dass sie Teil seines Charakters geworden ist. Dana scheint den Zusammenhang zu verstehen, denn sie blickt nun etwas versöhnlicher drein.

Dann erkläre ich ihr, mit welcher Strategie sie bestimmt etwas bewirken kann. „Wissen Sie, Menschen ändern sich nur, wenn sie den Eindruck haben, dass sie so geschätzt werden, wie sie sind. Sagen Sie Thomas höflich und freundlich, was Sie sich wünschen. Formulieren Sie es etwa so: ‚Ich bitte dich darum, weil ich mich dann wohler fühle.‘ Wenn Sie ihm dann noch Anerkennung und Bestätigung geben, wird er sich

bestimmt in die gewünschte Richtung bewegen. In dieser Hinsicht funktionieren wir Menschen nicht anders als Tiere – die lernen ja auch über den Weg des Belohnens.“ Dana lacht unwillkürlich auf. „Sie meinen, ich soll es lieber mit Zuckerbrot statt mit der Peitsche probieren?“ Ich nicke. „Genau! Loben Sie Thomas für die Dinge, die er besonders gut kann. Dann fühlt er sich

geliebt und ist motiviert, an den Dingen zu arbeiten, die nicht so gut klappen.“ Am Ende unseres Termins habe ich den Eindruck, Dana genug auf den Weg gegeben zu haben, um ihren Mann auf sanfte Weise zu „erziehen“. „Falls Sie noch mehr Unterstützung brauchen, können Sie jederzeit wieder vorbeikommen – gern auch mit Ihrem Mann“, biete ich zum Schluss noch an. Dana lächelt: „Vielleicht ist das gar nicht mehr nötig. Mir ist endlich klar, was ich anscheinend jahrelang nicht begriffen habe.“ ●

Oft reicht ein Blick in seine Kindheit, um den Partner zu verstehen

Nächste Woche: Mein Mann ist fremdgegangen Barbara (44) ist tief verletzt: Ihr Mann Rolf (48) hatte eine Affäre. Obwohl er die Sache sofort beendet hat und bereut, ist Barbara unsicher. Soll sie ihm verzeihen? Beziehungs-Coach **Christian Thiel** hilft.