

## IM PSYCHOCHECK

# *Ich muss* DICH *nehmen,* *wie du* BIST

ANNAHMEN. Oft wünschen wir uns, vor allem in der Partnerschaft, dass der andere uns so nimmt, wie wir sind. Punkt. Und den Partner ändern zu wollen gilt als No-Go. Ist das richtig so? Muss ich den anderen nehmen, wie er ist, und er mich auch? Das haben wir mit Coachin Nicole Siller gecheckt.

## DIE SACHE MIT DEM MUSS

*„Ich hab lange nachgedacht, wer wen überhaupt so nehmen muss“, sagt Siller. „Da sind Teenager und ihre Eltern, Eltern und kleine Kinder – aber sonst, sonst fällt mir nichts ein, wo man den anderen nehmen muss.“* Denn selbst, wenn es in Beziehungen den Anschein hätte, es gäbe keinen Spielraum – Alternativen gibt es so gut wie immer. *„Es gibt immer auch einen anderen Job, immer die Möglichkeit, aus einer Partnerschaft auch auszusteigen. Selbst wenn man finanziell abhängig ist, gibt es Wege. Niemand muss sich ausliefern.“*

## IDEALBILD?

Vor allem in Beziehungen gilt es als absolutes Ideal, den anderen ganz anzunehmen und selbst ganz angenommen zu werden, wie man eben tickt. Warum? „Weil das wie Seelenbalsam ist und bedeutet: Ich bin gut, wie ich bin“, erklärt Nicole Siller ([lebendich.at](http://lebendich.at)). „Zu merken, ich werde gemocht, wie ich bin, kann sehr motivierend sein, dann kann ich mich gut entfalten.“ Aber man darf unterscheiden: Geht's um den Menschen und seinen Charakter? Oder um sein Verhalten? Denn jemanden grundlegend ändern zu wollen oder sich selbst grundlegend zu ändern wird schlecht funktionieren. Der Satz „Den biege ich mir schon zurecht“ hat in einer Partnerschaft nichts verloren. Aber wie sich jemand verhält, das kann jeder selbst gestalten. Heißt also: Ja, die Person in ihrem Grundwesen zu nehmen, wie sie ist, wäre toll. Aber all ihre Verhaltensweisen zu akzeptieren muss nicht sein.

## WUNSCH- VORSTELLUNG

*Man darf also jederzeit Bitten und Wünsche äußern, wenn man mit dem, was oder wie der andere etwas tut, nicht kann. „Wichtig ist, zu erklären, was das mit mir macht, was es bei mir auslöst“, sagt die Expertin. Und dann sollte man den Fokus nicht zu sehr auf das legen, was einen stört. Geht es etwa um Pünktlichkeit und geht man grundsätzlich davon aus, dass der andere zu spät kommt, dann wird es einen auch stören, wenn man nur zwei Minuten warten muss – die könnte man aber leicht akzeptieren, das wäre dann für beide angenehmer.*

*Und: „Fragen Sie sich jedes Mal, ob das wirklich so wichtig ist, ob es Sie zerfleischt und die Beziehung kaputt macht oder ob Sie es auch tolerieren können“, sagt Siller. „Den perfekten Menschen, wo alles so ist, wie ich es erwarte, gibt es nämlich nicht. Also wägen Sie immer gut ab, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie akzeptieren können.“*



## KOMPROMISS-SACHE

„Aber du musst mich nehmen, wie ich bin“ kann auch zum totalen Blockade-Satz werden. Nämlich dann, wenn eine Diskussion zu einem Thema damit einfach „abgedreht“ wird. „Steigen Sie in dieser vielleicht emotional aufgeladenen Situation dann besser nicht darauf ein, sondern sprechen Sie das Thema später, wenn sie sich beruhigt hat, noch einmal an“, rät die Coachin.

Oft heißt es auch: „Ich bin halt so, aber wir können ja einen Kompromiss schließen.“ Die haben aber häufig einen fahlen Beigeschmack, weil jeder das Gefühl hat, dabei etwas aufgeben zu müssen. Der Trick ist laut Nicole Siller, gemeinsam etwas Neues, Passendes zu finden.

„Ich kann von niemandem verlangen, dass er sich so verändert, dass er in mein Leben passt.“

## (R)AUSBLICKE

Ist man sich in einer Partnerschaft grundsätzlich über gemeinsame Werte einig, macht man ja auch gerne dem anderen was zuliebe (solange das freiwillig passiert und der andere es nicht in Form einer emotionalen Erpressung einfordert). Denn etwas Neues kennenzulernen kann auch viel Freude machen. Ist man etwa jemand, der seinen Urlaub gerne immer am selben Ort verbringt, und der Partner liebt es, die Welt zu entdecken, dann kann es auch mal lohnen, über seinen Schatten zu springen und mitzufahren. „Denn ich lerne mit jedem Menschen einen neuen Blickwinkel aufs Leben kennen“, sagt Nicole Siller. „Und ich kann meinen Horizont erweitern – wenn ich möchte.“