Vorsätze – und wie wir sie umsetzen?

Kennen Sie das auch, dass man sich zu Beginn des Jahres Vorsätze fasst, im Frühling manchmal noch an diese denkt und sich dann im Sommer eingestehen muss, dass es nicht so geklappt hat, wie man sich das gewünscht hätte. Dabei ist es mit Vorsätzen ähnlich, wie wenn man auf eine Wanderung geht: Sie besprechen, bevor Sie aufbrechen, wohin Sie wollen und welches das gemeinsame Ziel sein soll, Sie klären, welche Strecken für Sie als Paar realistisch sind, welche Wege Sie wann nehmen wollen und welche Mittel Sie brauchen. Bevor Sie sich für eine bestimmte Wanderung entscheiden, müssen Sie überzeugt sein, dass das Ziel so für Sie erreichbar ist und dass sich die Anstrengung lohnen wird.
Was beim Planen einer Wanderung für alle selbstverständlich ist, wird beim Fassen von Vorsätzen oft vergessen: **Durch die Vorbereitung alleine ist das Ziel noch nicht erreicht**! Die eigentliche Arbeit kommt erst noch, dass heißt, die Vereinbarungen müssen umgesetzt werden. Wie bei einer Wanderung gilt auch für Vorsätze, zwischendurch zurück schauen, auf Erfolge stolz sein, den anderen/die andere loben, mit ihm/ihr geduldig sein, wenn er/sie stolpert, die Blumen am Wegrand betrachten und das Ziel vor den Augen behalten.

Wie planen wir die Wanderung am besten?

Die Verwirklichung von Vorsätzen in der Beziehung erfordert von jedem Partner tatsächliche Verhaltensänderungen. Die Vorsätze können erst dann verwirklicht werden, wenn jeder Partner bereit ist, bestimmtes Verhalten bei sich zu ändern. Damit die Umsetzung realistisch ist, muss beim Ausarbeiten der Vorsätze folgendes beachtet werden:

1. Fairness: Soll die Lösung von Dauer sein, müssen die Bedürfnisse beider Partner berücksichtigt werden. Fühlen sich beide ernst genommen und empfinden die Abmachungen als fair, ist die Bereitschaft zu eigenem Engagement grösser und damit steigen die Erfolgschancen den Vorsatz einzuhalten.

2. Positive Formulierung: Einem Vorsatz geht meistens ein Wunsch voraus. Beispielsweise: „Ich möchte, dass du nicht mehr so lieblos zu mir bist“. In diesem Fall ist dies eine Aufforderung die „negativen“ Verhaltensweisen zu ändern und eher eine ungeschickte Art einen Wunsch zu formulieren, denn niemand mag es, auf seine Defizite hingewiesen zu werden. Viel besser ist es, wenn für die Formulierung des Wunsches aber auch des Vorsatzes die positive Alternative gewählt wird. Es lohnt sich, das konstruktive Gegenstück zu suchen! Eine mögliche Formulierung wäre demnach „Ich möchte, dass du liebevoller zu mir bist.“

3. Konkretisieren der Wünsche: Doch damit ist es noch nicht getan. Stimmt der Partner A diesem Wunsch zu und erklärt sich bereit, „liebevoller“ zu sein, dann weiß er oder sie immer noch nicht nicht, was der andere/die andere genau vermisst. Die Chance, dass Partner B, das bekommt, was er oder sie sich wünscht ist somit klein. Auch der Partner, die Partnerin, welcher oder welche versucht den Vorsatz eizuhalten, erlebt in diesem Fall, dass seine/ihre Bemühungen nicht ankommen, nicht wertgeschätzt werden, was ihn oder sie demotivieren kann. „Ich möchte, dass Du liebevoller zu mir bist“ ist zwar eine positive Formulierung, aber noch nicht genügend spezifisch. Wünsche enthalten Vorstellung darüber, wie sich der Partner, die Partnerin in bestimmten Situationen verhalten soll. Die Frage dabei ist: In welcher Situation

wünsche ich mir von meiner Partnerin, meinem Partner Verhalten X? So lässt sich der Wunsch bereits viel eindeutiger spezifizieren.

In unserem Beispiel sollte demnach in einem ersten Schritt überlegt werden, in welchen Situationen der andere lieblos wirkt und welches Verhalten diesen Eindruck hervorruft. Die Frage ist: „Was macht der Partner, die Partnerin genau? In welchen Situationen kommt das Verhalten vor?".

Mögliche Antworten: *1. Mein Partner, meine Partnerin grüsst mich nicht, wenn er/sie nach Hause kommt, sondern liest die Post. 2. Sie/er hört nicht aufmerksam zu, wenn ich beim Abendessen von meinem Tag erzähle.*

Sind die Verhaltensweisen, welche als störend erlebt werden, herausgearbeitet, können Alternativen gesucht werden, die man sich in der entsprechenden Situation wünscht und woraus sich ein Vorsatz ableiten lässt. Hier kann die Frage gestellt werden: „Was wird in der entsprechenden Situation vermisst?".

Mögliche Antworten: *1. Ich wünsche mir, dass Du mich beim Nachhause kommen als erstes mit einer Umarmung begrüßt. 2. Ich möchte, dass Du mich anschaust, wenn ich von meinem Tag erzähle.*

4. Festhalten der Vorsätze: Sind die Wünsche positiv und konkret formuliert, können daraus nun die Vorsätze formuliert werden. Achten Sie darauf, dass beide Partner die eigenen Bedürfnisse äußern, dass sich beide engagieren müssen und dass beide die Absprachen als gerecht empfinden und als umsetzbar einschätzen! Halten Sie die getroffenen Absprachen schriftlich fest – so können Sie diese jederzeit in Erinnerung rufen. Schreiben Sie auch auf, wann (Wochentag, Zeit) das neue Verhalten gezeigt werden soll. Vereinbaren Sie zudem einen Termin, wann Sie besprechen, wie die Umsetzung gelungen ist.

Was ist wichtig auf der Wanderung?

Für die Umsetzung von Vorsätzen ist wichtig, dass

- Sie Ihrem Partner/Ihre Partnerin Anerkennung schenken, wenn er das Vereinbarte umgesetzt hat – damit zeigen Sie Wertschätzung und er/sie erfährt, dass sich seine/ihre Bemühungen lohnen.
- Sie geduldig sind. Jede Verhaltensänderung ist mit persönlichem Aufwand verbunden. Es braucht viel Zeit, bis sich ein neues Verhalten manifestiert hat. Es ist normal, dass Sie und Ihre Partnerin/Ihr Partner manchmal wieder ins „alte Muster" zurückfallen. Richten Sie Ihren Blick nicht auf die „Fehler", sondern beachten Sie die positiven Bemühungen!

Stellen Sie sich am vereinbarten Evaluationstermin folgende Fragen:

- Was ist dem Partner gelungen? Was habe ich geschätzt?
- Wo ist die Umsetzung schwierig gewesen? Woran liegt es?
- Waren die Vorsätze spezifisch genug?
- Waren sie fair?
- Haben sie einen der beiden Partner überfordert?
- Waren sie zeitlich nicht zu schaffen?
- Wo bleiben wir dran, was ändern wir?

Freuen Sie sich über die Erfolge!