

## Über Männer und Frauen:

### Willst Du Recht haben oder willst Du glücklich sein

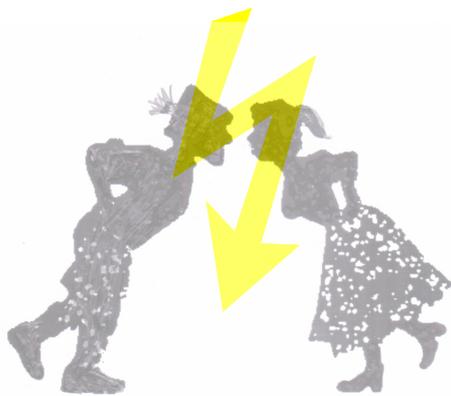
Was haben sie diskutiert, Abend für Abend, und was hat es gebracht? Er konnte seinen Standpunkt nicht verlassen, sie den ihren

**Stichworte:**  
Rechthaben  
Überzeugungen  
Ver-Urteilen  
Kommunikation  
Partnerschaft

nicht, er wollte sie überzeugen, sie ihn. Und was ist dabei rausgekommen? Sie nennt ihn arrogant, er sie unbelehrbar.

Das Rechthaben ist eine schöne Sache. Man fühlt sich groß und klug, überlegen und weiß es besser. Wer Recht hat, der hat gewonnen. Und Gewinner braucht es doch, oder?

Wer Recht hat, ist ein Rechthaber. Wer Recht hat, lässt nur seine Meinung zählen. Wer Recht hat, der weiß sowieso besser Bescheid als Andere.



Wer Recht hat, hat eine Ansicht, einen Plan oder eine Überzeugung, sei es politisch, religiös, wissenschaftlich, gesundheitlich, ernährungsthematisch oder körperbezogen und dergleichen mehr.

**Spruch von/nach Karl Valentin:**

*Wenn ich auf Dich hören wollt,  
dann hieße es ja Deinungen!*

Und wer eine Überzeugung hat, hat natürlich Recht!

Und wer Recht hat, muss natürlich andere überzeugen! Und wer Recht hat, weiß auch genau, was richtig und falsch ist, auch - oder besonders - für Andere! Und will sich durchsetzen, oder manipuliert...

Wenn man Gleichgesinnte findet, bilden sich Gruppen, zusammengehalten durch eine Überzeugung. Wenn man dagegen auf Widerstand oder Unverständnis stößt, isoliert man. So oder so, auf Dauer entstehen Konflikte.

**Spruch:**

*„Wenn ich Dir jetzt  
Recht gebe, dann  
liegen wir ja beide  
falsch“*

**Rechthaben und Glücklichsein** schließen sich aus. Natürlich gibt es sowas wie eine beglückende Befriedigung, wenn man Recht behalten hat. Aber die entsteht aus einem Überlegenheitsgefühl, nicht aus Verbundenheit. Und auf dieser Basis wachsen keine glücklichen Beziehungen und kein Gefühl des Angenommenseins.

**Aus meiner Praxis:**

*Streitereien in Partnerschaften bis hin zur völligen Entzweiung geschehen meist nicht aus einem Mangel an Liebe. Die Liebe ist da.*

**Vielmehr treten zwei Systeme in Konkurrenz.**

*System Mann/Frau: verschiedene Gefühlswelten  
System Herkunftsfamilie: andere Wertmaßstäbe, andere Erziehungsstile, Klassenunterschiede, familiäre Verstrickungen uvm.*

*Die Entscheidung sich als Paar als neues System zu sehen, dass seine eigenen Wertmaßstäbe entwickelt und die Bereitschaft immer wieder einen Schritt aufeinander zuzugehen, wirkt lösend.*

Was möchte ich in Gesprächen erreichen? Möchte ich meine Standpunkte vertreten, mich rhetorisch üben, möchte ich mich behaupten, verteidigen oder beweisen?

Oder möchte ich einen Austausch und Verbundenheit. Interessiere ich mich für den Standpunkt des Anderen, möchte ich erfahren, wie andere Blickwinkel aussehen, möchte ich mein Erleben bereichern durch

Aspekte, die ein Anderer beiträgt?  
Also, möchte ich einen Diskussions- oder einen Gesprächspartner.

Wenn ich verschlossen bin für die Sichtweise meines

Gesprächspartners, dann kommen Unterbrechungen und „Ja, aber...“ Will man wirklich etwas voneinander wissen?

Wenn ich offen bin, dann kommen Nachfragen, „wie hast Du das gemeint?“ „Wie denkst Du darüber..“ oder Einsichten „So habe ich das noch nicht gesehen...“ und „Aha, das ist ja interessant!“



Ein offenes Gespräch mit der Bereitschaft zuzuhören und aufzunehmen heißt noch lange nicht, dass ich die Meinungen anderer Menschen übernehme. Ich bin viel freier mich zu entscheiden, was ich

übernehmen will, zumindest habe ich einen anderen Standpunkt kennengelernt und meinen Blickwinkel erweitert. Dann kann ich frei wählen.

Ein offenes Gespräch heißt auch nicht, dass ich nur Zuhörer bin. Ein Gespräch ist, wenn alle Beteiligten sich ausdrücken können und dürfen.

Und für Partnerschaften, die sich für ein **Miteinander entscheiden**, die füreinander und nicht gegeneinander wirken wollen, die mehr auf Gemeinsamkeiten als auf Trennung setzen, die weniger Recht haben wollen, die glücklich sein wollen, die sich für „m e h r“ entscheiden, für die sind diese Fragen wesentlich:

**Was fühlst Du, wie fühlst Du Dich?  
Was brauchst Du?**

**Übung:**

*Kommunikation spiegelt im Anderen auch meine Einstellungen und Motive. Werde ich ent-täuscht kann ich eine Täuschung auflösen. Auf der nicht-sprachlichen Ebene wirkten andere Signale, als auf der sprachlichen. „Du bist zu spät!“ Das kann eine neutrale Information sein oder ein Vorwurf. Beim Vorwurf hatte ich eine Erwartung und die wurde ent-täuscht.*

*Wo erfahre ich Enttäuschungen? Welche (bisher versteckten) Motive kann ich bei mir erkennen?*

*Aus der Lernforschung - Über Meinungen*

*Selten begegnen wir neuen Informationen offen oder hinterfragen sie. Meist haben wir schon eine Meinung. Selten können Informationen unsere Meinung verändern, eher passen wir sie ihr an.*

*Dazu kommt noch, dass unser Gehirn eine Information, einen Standpunkt als wahr annimmt, wenn wir ihn wiederholt gehört haben. So geschieht das beispielsweise mit Nachrichten, die öfters und/oder von mehreren Seiten berichtet wurden. Wir halten sie für wahr. Wir hören auf, sie zu prüfen, zu hinterfragen oder nachzufragen. Auch Behauptungen werden - ungeprüft - als wahr angenommen.*

*Ist die Nachricht für mich wichtig? Wenn ja: Woher kommt die Nachricht/Behauptung, welche Quelle hat sie, handelt es sich um eine Information oder Meinung, gibt es dazu widersprüchliche oder verschiedene Standpunkte, wem dient die Nachricht (!), ...*

*So können wir es uns leicht machen alte Standpunkte zu hinterfragen und unsere Meinungen zu prüfen, ob sie noch angemessen oder zeitgemäß sind. Wir werden wieder offen, kritisch und bereit für Neues. Damit erweitern wir unseren Blickwinkel und unser Verständnis.*