



Klare Kommunikation

Wieso braucht es klare Kommunikation?

Um die richtige Wahl zu treffen! Die klare Kommunikation ist die effizienteste Art, um herauszufinden, ob eure Puzzleteile zusammenpassen. Achte dabei auf die Reaktion deines Gegenübers. Denke daran, was die Person nicht sagt und tut, ist genauso wichtig, wie das was sie sagt und tut. Geht die Person auf deine Wünsche ein, oder blockt sie diese mit Unverständnis ab?

Langzeitliche Befriedigung der eigenen Bedürfnisse. Unbefriedigte Bedürfnisse führen zu Frust. Klare Kommunikation hilft deinem Partner dabei, dich besser verstehen und unterstützen zu können. Ihr braucht in der Beziehung weniger herumzurätseln, es entstehen weniger Missverständnisse und dafür mehr Klarheit und Harmonie.

Für seine Bedürfnisse einzustehen ist mutig und **selbstbestimmt**. Auch ängstliche Bindungstypen wachsen so in mehr **Selbstbewusstsein** und gewinnen an **Attraktivität**. Setzt du klare Kommunikation direkt von Beginn weg ein, bist du für dein Partner ein Vorbild. Wenn du offen bist, wird auch dein Partner sich trauen offen zu kommunizieren. Auch für bestehende Partnerschaften kann sich dies wie ein Neuanfang auswirken. Da durch die direkte Kommunikation mehr Nähe entsteht, kannst du auch ablesen, welchem vorherrschenden Bindungstyp dein Gegenüber zugehört. Das heißt, eure Muster, euer «Spiel» wird erklärbar. Achte im Gespräch auf folgende Verhaltensweisen:

- Geht er auf dein Anliegen ein?
- Versucht er dem Thema auszuweichen?
- Versucht er dich als bedürftig, oder sogar dumm hinzustellen?
- Wertet er deine Bedürfnisse ab?
- Versucht er Möglichkeiten zu finden, damit du dich wohler fühlst, oder schaltet er auf stur?
- Kann er sich auch auf emotionaler Ebene auf deine Ängste und Sorgen einlassen, oder fühlt es sich eher wie eine wissenschaftliche Analyse an?

Die Beziehungsampel steht auf orange, falls sich dein Gegenüber versucht aus der Situation herauszuwinden, dir das Gefühl gibt, dass etwas mit dir nicht in Ordnung ist, oder dir das Gefühl vermittelt abhängig und bedürftig zu sein. Geht er jedoch auf dich ein und du spürst, dass ihm dein Wohl wichtig ist, liegt für eure Beziehung der Weg frei.



Warum direkte Kommunikation manchen schwer fällt

Ängstliche und verhindernde Bindungstypen werden oft von ihren Gefühlen überrollt. Bevor sie überhaupt auf die direkte Kommunikation zugreifen können, so wie es für den sicheren Bindungstypen selbstverständlich ist, haben sie bereits mit einer Welle von Gefühlen zu kämpfen, die in diesem Moment verhindern, dass sie auf die klare Kommunikation zurückgreifen können.

Der ängstliche Bindungstyp erwartet grundsätzlich nicht, dass der Partner positiv reagiert. Er ist so konzipiert, dass er denkt, dass die Beziehung auf wackeligen Beinen steht und kaputtgehen könnte. Nur logisch, dass er sich nicht getraut, kritische Fragen zu stellen oder seine Bedürfnisse zu äussern. Denn aus seinem Blickwinkel bedeutet es, die Fortbestehung der Beziehung zu riskieren. Und irgendwann bringt der berühmte, zusätzliche Tropfen Wasser, das Fass zum Überlaufen. Der Ängstliche Bindungstypen greift dann unbewusst auf ein Protestverhalten zurück. Das heisst, er äussert sein Bedürfnis nach mehr Nähe in einem **Protestverhalten**. Vorwürfe, Kritik, Drohungen und Ausflippen sind seine Instrumente, um unbewusst wieder mehr Nähe herzustellen. Auf Dauer erreichen sie so das Gegenteil ihres Wunsches nach Nähe, der Partner zieht sich eher zurück und kommuniziert weniger. Willkommen im Teufelskreis. Wenn du ein ängstlicher Bindungstyp bist, dann verstehe, dass: **Der Rückzug gilt nicht dir als Person, sondern deinem Protestverhalten!**

Auch der verhindernde Bindungstyp hat gegen eine Lawine von Gefühlen zu kämpfen, wenn seine Wohlfühlzone von Nähe und Distanz überschritten ist. Es kann sich anfühlen, als ob seine liebevollen Gefühle von der einen auf die andere Sekunde erlöschen, oder sie denken, dass der Partner doch nicht der Richtige für sie ist. Schuld daran ist einzig die Tatsache, dass ihr intensives Bedürfnis nach Freiraum, emotional und körperlich, eingeschränkt wird. Verhindernde Bindungstypen dürfen also lernen ihren Wunsch nach Freiraum zu kommunizieren. Und zwar so, dass der Partner versteht, dass er diesen **Freiraum in allen Beziehungen braucht und nicht nur mit ihm als Partner zu tun hat**. Das nimmt dem Gegenüber den Stress und die Angst, dass die Beziehung auf unsicherem Boden steht und verhindert das fiese Spiel von Rückzug/Abschottung und Nähe schaffen/Klammern.



Sich selbst beobachten und direkt kommunizieren!

Schau, jetzt wird es ganz einfach. Denn eigentlich braucht es, je Bindungstyp, nur eine Sache zu beobachten:

Ängstlicher Bindungstyp → Dein Gegenüber sagt oder tut etwas (oder sagt oder tut es eben nicht), das deinen Bindungstyp aktiviert. **Du beobachtest, wie du innerlich auf Alarmstufe rot schaltest.** Das heisst, du merkst, dass du in ein Protestverhalten rutschst: drohen, ausflippen, nicht auf Nachrichten antworten = innerliches Drama.

1. Überlege dir: **Was brauche ich jetzt?**
2. Beruhige dich vollständig. Auch wenn dies vielleicht ein, zwei Tage braucht.
3. Kommuniziere dein Bedürfnis konstruktiv.

Als verhindernder Bindungstyp → Dein Gegenüber sagt oder tut etwas, das in dir der **Gedanke an Flucht oder Abschottung** auslöst.

1. Mache dir klar, dass dein Gefühl nach Distanz mit der Situation, aber nichts mit dem Partner zu tun hat, auch wenn es sich im Moment gerade so anfühlt, dass du ihn nicht mehr liebst, er nicht mehr der Richtige für dich ist, oder ihn zum Mond schießen könntest.
2. Überlege dir: Was brauche ich jetzt?
- 3. Handle sofort!**
4. Kommuniziere dein Bedürfnis nach Freiraum, schlage aber Möglichkeiten vor, welche die Wünsche deines Partners **ebenfalls berücksichtigen**. Einen ängstlichen Typen kannst du so beruhigen und läufst weniger Gefahr in die Spirale der Erwartungs-Rückzugs-Dynamik zu geraten. Das bedeutet mehr Freiraum für dich!



Die fünf magischen Formeln der direkten Kommunikation

1. Sei mutig! Bringe deine Gefühle authentisch und aufrichtig vor!
2. Beschränke dich auf DEINE Bedürfnisse und nicht auf den Mangel oder die Kritik an deinem Gegenüber. Benutze dafür Worte wie: Ich brauche, ich fühle und ich möchte.
3. Sei klar, vermeide Verallgemeinerungen und ziehe konkrete Beispiele hinzu.
4. Unterlasse Vorwürfe und bespreche dein Anliegen, wenn du innerlich ruhig bist.
5. Sei bestimmt und rechtfertige dich nicht für deine Bedürfnisse. Erinnerung dich daran, dass jeder Bindungstyp seine Berechtigung hat. Dein Partner mag vielleicht mit Unverständnis reagieren, aber für dein Seelenwohl und eure Partnerschaft ist es entscheidend, dass die Bedürfnisse auf beiden Seiten gelebt werden können.