

Grundhaltung für meine Beziehungen

"Du und ich stehen in einer Beziehung zueinander, die ich wertvoll finde und bewahren will. Jeder von uns ist ein einzigartiger Mensch mit Bedürfnissen, die er auf seine Art befriedigen möchte.

Wenn du Probleme hast, deine Bedürfnisse zu befriedigen, werde ich dir annehmend und verständnisvoll zuhören, um dir zu helfen, eigene Lösungen zu finden, anstatt dir meine anzubieten. Ich respektiere dein Recht, eigene Glaubensgrundsätze und Wertvorstellungen zu entwickeln, auch wenn sie anders sind als meine.

Wenn mich indessen dein Verhalten daran hindert, meine Bedürfnisse zu befriedigen, werde ich dir offen und ehrlich sagen, wie mir zumute ist. Und ich bin zuversichtlich, dass du meine Bedürfnisse und Gefühle genügend beachtest, um allenfalls dein für mich unannehmbares Verhalten zu ändern. Und, wenn immer ich dich mit meinem Verhalten behindere, hoffe ich, dass auch du mir dies sagst, damit ich dir entgegenkommen kann und mein Verhalten angemessen ändere.

Wenn es einem von uns nicht möglich ist, sich so zu verhalten, dass der andere seine Bedürfnisse befriedigen kann, bedeutet das für mich, dass wir einen Konflikt haben. Ich möchte einen solchen Konflikt mit dir lösen, ohne dass einer von uns Drohungen oder Gewalt anwendet, um auf Kosten des andern zu siegen. Ich werde Deine Bedürfnisse ebenso respektieren, wie meine, und gemeinsam mit dir nach Lösungen suchen, welche unsere Bedürfnisse befriedigen und für uns beide akzeptabel sind. Wir werden jene Lösung wählen, die weder Sieger noch Verlierer zurücklässt - beide werden gewinnen.

Auf diese Weise kann jeder von uns gleichermassen seine Persönlichkeit entwickeln, und indem er seine Bedürfnisse befriedigt, zu dem Menschen werden, zu dem er fähig ist. So können wir eine liebevolle, friedfertige und von Respekt getragene Beziehung zueinander haben."

Thomas Gordon