



Einander ernst nehmen

von Ladina Waldmeier, M. Sc.

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Sich von anderen ernst genommen zu fühlen, ist ein Bedürfnis, das alle Menschen teilen. Aber warum ist es für uns so wichtig? Welche Bedeutung haben enge Beziehungen in diesem Zusammenhang?

Aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden, ist evolutionär mit einem starken Stresserleben verbunden. Fehlender Schutz und Unterstützung durch die Gruppe bedeutete früher Lebensgefahr. Wenn wir uns von unseren Mitmenschen nicht ernst genommen fühlen, kann dies Angst vor Ausgrenzung auslösen. Die Meinung anderer über uns, ob erwünscht oder nicht, ist daher für uns von enormer Bedeutung. Und wenn etwas für uns überlebenswichtig ist, sind wir auch sehr gut und schnell darin, dies einzuschätzen. Wir nehmen also sehr schnell wahr, ob uns jemand verachtet oder ob wir für diese Person wichtig sind. Wir schliessen das aus dem Verhalten unseres Gegenübers. Interessiert sich die Person für unsere Sichtweise oder unsere Gefühle? Geht die Person auf das ein, was wir sagen, oder spüren wir das Bemühen, uns verstehen zu wollen? Wenn diese Signale ausbleiben, liegt der Schluss nahe: «Ich bin dir nicht wichtig. Ich bin überflüssig». Dieses Erleben hat erhebliche Auswirkungen auf unser psychisches Befinden. Einerseits kann es zu einer Daueranspannung mit Stresserleben führen. Dies entsteht aus dem Impuls: «Ich muss mich beweisen, ich muss mich mehr anstrengen, ich muss mich verändern, um für mein Gegenüber wichtig zu sein». Andererseits kann es zu einer Überanpassung kommen. Aus Angst vor Ausgrenzung wird vermehrt die vermeintlich gewünschte Reaktion gezeigt. Dadurch verlieren wir aber an Authentizität und werden ggf. als weniger glaubwürdig wahrgenommen. Ein belastender Teufelskreis entsteht. Die dritte Reaktion ist der Rückzug. Gestik und Sprechweise werden kleiner und leiser, wir wirken unsicherer. Eine weitere Reaktion kann ein destruktiver Umgang mit Konflikten sein. Das Nicht-gesehen-Werden erinnert vielleicht an Kindheitserfahrungen und fördert das Zeigen von Reaktionsmustern aus der Kindheit, die dadurch gekennzeichnet sind, dass Emotionen unreflektiert ausgelebt werden. Man verhält sich trotzig oder zieht sich ganz zurück, anstatt sich auf ein klärendes Gespräch einzulassen. Schliesslich kann es auch zu Antriebslosigkeit oder Resignation bis hin zu depressiven Symptomen kommen.

Vielleicht erkennen Sie das eine oder andere aus Ihrem Beziehungsalltag wieder. Gehen Sie in sich und prüfen Sie, ob Sie Ihr Gegenüber ernst genommen haben, ob Sie sich für ihn oder Sie interessiert haben. Oder erleben Sie bei sich selbst das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden? Vielleicht gelingt es Ihnen, das eigene Erleben und die damit verbundenen Gefühle in einem Gespräch zu thematisieren. Fangen Sie auf jeden Fall bei sich selbst an. Wenden Sie sich selbst zu, nehmen Sie sich wahr und ernst. Erweisen Sie sich damit Respekt und lernen Sie Ihre Stärken kennen. Bleiben Sie aber auch in langjährigen Beziehungen zugewandt. Hören Sie Ihrem Gegenüber wieder so aufmerksam und neugierig zu wie zu Beginn der

Beziehung, als Sie sich kennen gelernt haben. Auch wenn man sich schon sehr gut kennt, gibt es immer wieder Neues zu entdecken und Veränderungen wahrzunehmen. Auch in engen Beziehungen kann professionelle Beratung und Begleitung helfen, aus verletzenden Mustern auszusteigen und sich wieder mit Interesse und Neugier zu begegnen.