

## 12 Verhaltensmaximen für den Umgang und die Kommunikation in Beziehungen

Jede Beziehung braucht Regeln der Beziehungspartner untereinander – für die Art des Miteinander-Umgehens und die Art des Kommunizierens. Denn nur Regeln ermöglichen Nachhaltigkeit in der Entwicklung von Beziehungen einerseits und schaffen somit die wichtigsten Kriterien von Beziehungen überhaupt - Zuverlässigkeit und Vertrauen nämlich. Beide Kriterien basieren auf Bewährung einer Beziehung in unterschiedlichen Situationen und setzen die Bereitschaft voraus, Verantwortung für den anderen zu übernehmen.

In „Verantwortung“ steckt der Begriff „Antwort“. Eine Antwort setzt eine Frage voraus. Fragen aktiv zu stellen oder diese reaktiv zuzulassen ermöglichen Antworten. Und damit die Übernahme von Verantwortung in einer Beziehung. Verantwortung impliziert immer auch Kritikfähigkeit - verantwortungsbewusstes Kritisieren einerseits, Zulassen von Kritik und aktive Auseinandersetzung mit deren Inhalten andererseits.

Die Antizipation aller denkmöglichen Situationen fließt proaktiv in die Formulierung von Beziehungsregeln ein - nach dem Motto: wie verhalte ich mich, wie und was kommuniziere ich wem, wenn der Fall „X“ eintritt und wie im Fall „Y“. Regeln dieser Art müssen gemeinsam erarbeitet und entwickelt werden, werden in Übereinstimmung der Beziehungspartner untereinander verabschiedet und gelten verbindlich bis auf Widerruf.

Die Regeln gehen von der Annahme aus, dass der Konflikt alltäglich und der Konsens außeralltäglich ist. Deswegen dienen diese Regeln nicht zuletzt der konkreten Konflikt-Wahrnehmung und – Analyse und - daraus resultierend –dem Erzielen eines Konsens, zumindest aber von Kompromissen - jeweils von Fall zu Fall und im achtsamen Bewusstsein einer jeweils nur höchst fragilen Stabilität einer erzielten Übereinstimmung.

Folgend einige erste fragmentarische Vorschläge substantieller Art zur Entwicklung von Beziehungsregeln:

1. Ein Höchstmaß an wechselseitiger Empathie ist anzustreben und schafft die Voraussetzung einer intakten Beziehung
2. Das Bemühen, die Position des Beziehungspartners zu verstehen, ist die Grundlage jeder Beziehung
3. Dem Verstehen liegt die Fähigkeit zum Zuhören zugrunde, nur wer zuhört, kann auch verstehen
4. Der Respekt vor der anderen Meinung gilt unabdingbar, auch wenn die jeweilige Position des Beziehungspartners nicht verstanden wird
5. Ist die Meinung des Beziehungspartners in einer wie auch immer gearteten Situation trotz Verständnis für den anderen nicht akzeptabel, wird ein Kompromiss angestrebt
6. Ist die Herstellung eines Kompromisses nicht möglich, wird das Nebeneinander der abweichenden Meinungen zur Regel
7. In einer Beziehung werden voneinander abweichende Meinungen grundsätzlich toleriert
8. Um Konsens als *conditio sine qua non* in einer Beziehung muss nur gerungen werden, wenn eine Entscheidung in einem konkreten Fall aus welchen Gründen auch immer einstimmig erfolgen muss
9. Jede Befindlichkeit im Umgang miteinander muss sofort angesprochen, thematisiert und ausgeräumt werden
10. Das gleiche Prinzip gilt für Missverständnisse jedweder Art, sobald diese offenbar geworden sind
11. Widersprüche in Aussagen oder Positionen müssen transparent gemacht und geklärt werden
12. Offene Kritik an der Kommunikation, dem Verhalten und dem Handeln des Beziehungspartners muss jederzeit möglich und muss von diesem ausgehalten werden