

„A Credo for My Relationships with Others“

Thomas Gordon, 1978.

Du und ich stehen in einer Beziehung zueinander, die ich wertvoll finde und bewahren will. Wir beide sind einzigartige Menschen mit Bedürfnissen, die wir auf unsere Art befriedigen möchten.

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 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 das sagst, damit ich dir entgegenkommen kann und mein Verhalten angemessen ändere.

Wenn es jemandem von uns nicht möglich ist, sich so zu verhalten, dass die/der andere ihre/seine Bedürfnisse befriedigen kann, bedeutet das für mich, dass wir einen Konflikt haben. Ich möchte einen solchen Konflikt mit dir lösen, ohne dass wir Drohungen oder Gewalt anwenden, um auf Kosten der/des anderen 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 „Sieg“ noch „Niederlage“ bedeutet – beide werden gewinnen.

Auf diese Weise können wir beide gleichermaßen unsere Persönlichkeit entwickeln und zu dem Menschen werden, zu dem wir fähig sind. So können wir eine liebevolle, friedfertige und von Respekt getragene Beziehung zueinander haben.

