



Auf Augenhöhe

Cora Burgdorfer

diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

«Jedem auf Augenhöhe begegnen zu wollen, heißt, manchmal sich strecken und manchmal sich bücken zu müssen.» Thomas S. Lutter

Von einer Begegnung auf Augenhöhe sprechen wir, wenn zwei Menschen unabhängig von ihrer Position, Herkunft oder Rolle sich offen und empathisch begegnen. Es geht darum, gegenseitiges Verständnis zu fördern und eine offene Kommunikation zu pflegen. Solche Begegnungen fördern Vertrauen, vertiefen den Dialog und ermöglichen einen konstruktiven Austausch, bei dem sich beide Partner gehört und wertgeschätzt fühlen.

Augenhöhe entsteht durch die Akzeptanz der Meinungen, Bedürfnisse und Gedanken des Gegenübers, ohne den Wunsch den anderen überzeugen oder verändern zu wollen. Dabei muss ich weder mich noch das Gegenüber erhöhen und auf einen Sockel stellen.

In der Grundhaltung vertraue ich darauf, dass mein Gegenüber die Kompetenz besitzt, sein Leben zu meistern. Jede Aussage, so fremd sie mir auch erscheinen mag, hat aus der Perspektive der Person, die sie äußert, ihren guten Grund. Ihre Logik macht Sinn und gewährt uns einen Einblick in ihre Sichtweise, ihre Gedanken und Strategien im Umgang mit dem Leben. Es gibt nicht nur den *einen* richtigen Weg zu leben; jeder Mensch macht seine eigenen, ganz persönlichen Schritte. Dies gilt es zu respektieren und nicht zu bewerten.

Es wäre sogar anmaßend, zu glauben, man wisse, was für eine andere Person gut oder richtig ist. Die Absicht hinter gut gemeinten Ratschlägen wie „Mach doch das so...“ kann zwar wohlmeinend sein, vermittelt dem Gegenüber jedoch die Botschaft: „Ich weiß besser, was du brauchst, als du selbst.“

In der Kommunikation ist es besonders hilfreich, durch Nachfragen anstelle von Urteilen und durch Ich-Botschaften die Augenhöhe zu bewahren. So übernimmt jeder Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und Probleme werden nicht im „Falsch sein“ des Gegenübers gesucht.

In Beziehungen passiert es schnell, dass eine Partei in die Lehrer- oder Elternrolle gerät und dem anderen vermittelt, sie sei die kompetentere. Das Gegenüber rutscht dabei unweigerlich in die Kinderrolle. In dieser Position kann das Kind angepasst reagieren, unkritisch übernehmen, was der Partner meint oder trotzig und rebellisch werden, sich verschliessen oder sogar ausfällig werden. Das Ziel ist es, dieses Muster zu erkennen und gemeinsam wieder auf die Erwachsenen-Ebene zu gelangen, um als Gleichberechtigte auf Augenhöhe nach Lösungen zu suchen.

Oft hören wir in der Therapie den Satz: „Mein Mann ist wie ein drittes Kind für mich.“ Das ist eine höchst ungünstige Voraussetzung für eine stabile Partnerschaft, denn nur auf Augenhöhe entsteht langfristig emotionale Sicherheit und Vertrauen. Nur so entstehen keine emotionalen Abhängigkeiten, und beide Partner haben die Möglichkeit sich weiterentwickeln.

Zu einer solchen Partnerschaft gehört auch die Akzeptanz individueller Interessen, wie persönliche Hobbies und Freundschaften. Dem anderen seinen Freiraum zuzugestehen und auch selbst eigenen Themen nachzugehen, stärkt das Verantwortungsgefühl für das eigene Glück. Der Partner, die Partnerin kann nie zuständig sein für meine Lebenszufriedenheit. Die Balance zwischen Verbindung und Autonomie zu finden ist eine essenzielle Voraussetzung für eine gelingende Beziehung.

Ein Zusammensein auf Augenhöhe kann so zu mehr Leichtigkeit führen. Es entlastet beide, wenn sie sich gegenseitig aus der Erwartung oder Verantwortung entlassen, für den anderen Lösungen zu finden oder für dessen Wohlergehen zu sorgen- eine Last, die oft unbewusst auf einem liegt oder die man sich auflädt – obwohl es weder notwendig noch hilfreich ist.

Cora Burgdorfer, dipl. Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung Brugg Laufenburg Rheinfelden