

## R – Positive Beziehungen – Miteinander reden und aktiv Zuhören

„Wie man es schaffen kann, sich als Paar ein gemeinsames Zuhause aufzubauen und sich nach dem Einzug immer noch zu lieben.“

---

Viele Paare empfinden die Planung und Errichtung eines gemeinsamen Zuhauses als eine besonders schwierige, nervenaufreibende Zeit. Nicht wenige schildern das so dramatisch, dass man das Gefühl hat, sie wären kurz vor der Scheidung bzw. Trennung – und manche sind das tatsächlich.

### ***Aber warum ist es oft so schwierig?***

Ein gemeinsames Haus oder eine Wohnung zu gestalten, ist für die meisten Paare der Beginn eines neuen Lebensabschnittes und hat eine entscheidende Bedeutung im Leben der beiden. Gerade deshalb ist diese Phase leider oft von vielen Konflikten und Kommunikationsschwierigkeiten begleitet. Jeder hat seine speziellen Vorstellungen und Wünsche, die oft stark geprägt sind von der eigenen Kindheit und den Überzeugungen der Eltern. Diese alle unter einen Hut zu bringen, gemeinsam Entscheidungen zu treffen und die nötigen Schritte zu organisieren, kann für die Beziehung belastend sein.

Man kann diese Zeit aber auch als sehr schön, intensiv, natürlich auch anstrengend, aber im Ganzen sehr erfüllend erleben. Es muss nicht immer so konfliktreich und schwierig sein, ein gemeinsames Zuhause zu erschaffen. Es kann ganz einfach sein, wenn man sich die richtigen Fragen stellt, sich gegenseitig zuhört, den Mut hat, Entscheidungen zu treffen und sich traut, die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Träume zu formulieren, auch wenn sie anfangs noch so unwichtig oder überdimensional wirken.

### ***Kommunikation und Konfliktvermeidung***

Manchmal entstehen Probleme, wenn zwei Partner zwar entschlossen sind, Entscheidungen zu treffen, die individuellen Wünsche aber vordergründig nicht zusammenpassen. Dann kann es gerade bei so einem Thema wie dem gemeinsamen Haus zu großen Konflikten in der Beziehung kommen. Es kommen dann alle Themen, die auch sonst immer wieder zu Streit führen, verstärkt zum Vorschein:

*„Du nimmst meine Wünsche nicht ernst.“*

*„Du verstehst mich sowieso nicht.“*

*„Du willst immer recht haben.“*

*„Alles muss immer so sein, wie du es willst.“*

Manchmal ist es nicht einfach, die verschiedenen Wünsche und Erfahrungen von zwei Menschen unter ein gemeinsames Dach zu bringen. Vor allem weil die Vorstellungen auch sehr stark von der Vergangenheit jedes Partners geprägt sind und oft auch noch die Eltern, Schwiegereltern, erfahrene Onkel und Schwägerinnen versuchen, mitzureden.

Eine gute Möglichkeit ist, die Bedürfnisse hinter den Wünschen zu ergründen:

*Was wünschst du dir?*

*Warum wünschst du dir das?*

*Welches Bedürfnis steckt hinter diesem Wunsch?*

Sehr oft kann auf diese Weise ein guter Kompromiss gefunden werden, bei dem das Bedürfnis auf eine andere Weise erfüllt wird, die mit den Vorstellungen des Partners besser zu vereinbaren ist.

### ***Glücklich sein statt recht haben***

Eine weitere Quelle für Konflikte kann es sein, wenn beide Partner grundsätzlich recht haben wollen. Es gibt unzählige Themen beim Hausbau, über die man stundenlange Diskussionen führen kann – von der Suche nach dem richtigen Ort über das Grundstück und die Ausrichtung, über die Grundriss-Gestaltung bis zur Türschnalle.

Wenn es zu einer Diskussion kommt, in der Sie das Gefühl haben, dass es keinen gemeinsamen Nenner gibt, dann versuchen Sie, diese Entscheidung zu vertagen – und überlegen in Ruhe, ob sie wirklich wichtig ist, oder ob es nur darum geht, recht zu haben. Sollte es in einem speziellen Punkt nur oder überwiegend darum gehen, recht zu haben und sich gegenüber dem Partner zu behaupten, dann ist es sinnvoll, einen Kompromiss einzugehen und sich wieder den für Sie wirklich wichtigen Dingen zuzuwenden.

Natürlich können Sie auch wochenlang über Form und Farbe der Türschnallen diskutieren – ich bezweifle aber, dass das Gesamtprojekt „Haus“ dadurch gewinnt. Es geht bei dem gesamten Vorhaben Hausbau nicht um ein objektiv perfektes Ergebnis, welches es ohnehin nicht gibt, sondern auch und vor allem um die Stimmung, die Energie, die beim Planungs- und Bauprozess mitschwingt.

Das Wohlfühl-Gefühl im fertigen Haus wird sicherlich groß sein, wenn man versucht, als Paar während der Bauphase liebevoll, respektvoll und immer wieder auch humorvoll miteinander umzugehen.

### ***Wertschätzung und Vertrauen***

Und nicht nur der Umgang miteinander – auch der mit den am Bau beteiligten Arbeitern und Handwerkern ist von großer Bedeutung. Im besten Fall hat man einen Bauleiter, der nicht nur viel Erfahrung, sondern auch die Gabe hat, mit Menschen wertschätzend und respektvoll umzugehen.

Wertschätzung bedeutet konkret, dass man schätzt, was ein Mensch leistet, und es nicht als selbstverständlich erachtet. Wenn man die Arbeit der Menschen würdigt und ihnen das auch immer wieder sagt oder spüren lässt, dann macht ihnen ihre Arbeit mehr Freude und diese Freude ist im Ergebnis sichtbar.

### ***Begegnung und Rückzug***

Die räumlichen Strukturen haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Beziehungen der Bewohner, den positiven Verlauf von Gesprächen und die allgemeine Stimmung. Für ein positives

Wohngefühl im fertigen Haus gibt es einige wichtige wohnpsychologische Kriterien, die man beachten sollte:

Die Räume sollen so angeordnet sein, dass einerseits jeder Bewohner genug Raum zur persönlichen Entfaltung hat und andererseits die Zonen der gemeinsamen Begegnung für alle angenehm und einladend sind. Das Familienzentrum sollte hell und freundlich, möglichst mit direktem Naturbezug sein und flexible Nutzungen zulassen – zum Beispiel Essen, Spielen, Musizieren, Gäste empfangen usw.

Besonders wichtig für ein harmonisches Zusammenleben ist es, dass jedes Familienmitglied einen Rückzugsbereich, eine sogenannte „persönliche Nische“ hat, die nur ihm allein gehört. Das ist im besten Fall ein eigenes Zimmer, kann aber auch eine Nische, Fensterecke, Schreibtisch oder Ähnliches sein. Wichtig ist, dass dieser Bereich von der jeweiligen Person frei gestaltet werden kann.

### *Wohnumfeld und Nachbarschaft*

Soziale Beziehungen spielen sich nicht nur in den eigenen Wohnräumen ab, sondern auch in der Nachbarschaft und der näheren Umgebung. Laut Antje Flade gibt es verschiedene Kriterien, die gute nachbarschaftliche Beziehungen fördern<sup>1</sup>:

- Das Wohnumfeld ist geräumig und bietet genügend Platz für Begegnungen.
- Zwischenbereiche zwischen den Häusern bzw. Wohnungen ermöglichen Kontakte zu den Nachbarn.
- Die Außenbereiche bieten Platz für unterschiedliche Aktivitäten.
- Die bauliche Qualität der einzelnen Häuser ist gut, vor allem genügend Schallschutz ist wichtig.
- Auch die Ästhetik spielt eine große Rolle, man fühlt sich wohler und ist eher geneigt, mit den Nachbarn Kontakt aufzunehmen, wenn die Gebäude ansprechend gestaltet sind.
- Übergangszonen und halbprivate bis halböffentliche Flächen fördern die Kommunikation zwischen den Nachbarn.

---

<sup>1</sup> vgl. Antje Flade, „Wohnen psychologisch betrachtet“, Seite 86f

