Die Liebe lernen

Der liebevolle Umgang mit Konflikten

Lernbrief 10

www.Die-Liebe-Lernen.de

Inhaltsverzeichnis

1 Warum ein Lernbrief? 3

2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung 6

3 Ein paar grundsätzliche Gedanken 9

4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln 10

5 Die Bedeutung für die Beziehung 11

6 Das tägliche Leben neu gestalten 12

7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe 16

8 Weiter führende Überlegungen 17

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben 17

8.2 Was uns hilft, diese Regel der Liebe zu leben 18

9 Was haben wir nun gelernt? 19

1 Warum ein Lernbrief?

Wenn wir unsere Erkenntnisse aus unserer beruflichen ebenso wie unserer persönlichen Erfahrungswelt zu Schlüsselerkenntnissen zusammenfassen würden, würde eine davon lauten:

Partnerschaften scheitern nicht
aus Mangel an Liebe
sondern aus Mangel an Wissen.
Würden wir es besser wissen,
würden wir es auch besser machen.

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

Jeder wünscht sich Glück und Zufriedenheit, vor allem in der Partnerschaft! Doch wie erreichen wir dieses Ziel? Wenn wir uns umschauen - in unserem Bekanntenkreis, in unseren Familien - so ist der Anteil der Trennungen und Scheidungen erschreckend groß. Und viele Paare, die zusammen bleiben, sind trotzdem nicht wirklich glücklich...
Dabei hat jeder Mensch Sehnsucht danach, sich in seiner Partnerschaft glücklich und geborgen zu fühlen.
Wer hat schon die Möglichkeit, sich bewusst auf eine Partnerschaft oder die Ehe vorzubereiten? Keine gesellschaftliche Institution trägt dafür Verantwortung, und Vorbilder sind selten bzw. oft nicht tauglich.

Deswegen laden wir **euch** herzlich ein, **in eurem Tempo** – allein oder am besten **mit eurem Partner, eurem Freund oder eurer Freundin -** diese Lernbriefe durchzuarbeiten. Sie vermitteln euch Wissen, das euch erlaubt, die Qualität eurer Partnerschaft zu verändern und sie damit sicherer, entspannter und glücklicher zu gestalten.
Partnerschaft, Liebe, Familie - das sind Themen, die den privaten Bereich unseres Lebens ausmachen. Darüber zu sprechen bedeutet, persönliche Dinge zu erzählen. Wir erzählen euch „persönliche Dinge“ in der Form, dass jeder Lernbrief rund um drei Beispiele von Beziehungen aufgebaut ist.

Wir haben uns diese Beispiele selbst ausgedacht und haben dabei zurückgegriffen auf die vielen Geschichten, die wir im Laufe unseres bisherigen (Arbeits-)Lebens von anderen geschenkt bekommen haben. Einzelne Aspekte individueller Geschichten finden sich daher in unseren Beispielen wieder. Wir haben sie jedoch so verändert, verdichtet und mit erfundenen Namen und familiären Rahmenbedingungen versehen, dass der Einzelne mit seiner Geschichte geschützt bleibt.

Es kann sein, dass ihr diese Geschichten beim ersten durchlesen überzeichnet findet. Das ist so beabsichtigt. Wir glauben, dass es hilfreich ist, scharfe Kontraste zu nutzen, um die Wirkungsweise veränderter Rahmenbedingungen klar herauszuarbeiten. Die Geschichten wollen nicht Literatur, sondern Arbeitsunterlagen sein. Die plastische Schilderung von alltäglichen Situationen, die plötzlich starkes Konfliktpotential zeigen erleichtert es, eigene Problemlagen als menschlich und damit „normal“ zu verstehen. Die harmonische Auflösung im zweiten Teil unterstützt, auch im Sinne einer Vision, einen unserer Grundgedanken: dass vermeintlich kleine „Kursänderungen“ im Umgang miteinander die Beziehungsqualität eines Paares dramatisch – im positiven Sinne – und nachhaltig verändern.

Manchmal verwenden wir, leicht abgeändert, eine Geschichte in zwei Lernbriefen zu unterschiedlichen Themen. Der Grund dafür ist, dass je nach Sichtweise ein anderes (Konflikt-) Thema in den Vordergrund gerückt werden kann. Denn Beziehungen gleichen Netzwerken, in denen Themen eng miteinander verwoben sind.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Der Grund, warum wir euch mit „du“ ansprechen, ist, dass wir euch gleichsam einladen, gemeinsam mit uns aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Das ist etwas, was in einer vernetzten Welt auch über das Internet möglich ist. Der Charakter unseres gemeinsamen Unterfangens bleibt aber, dass wir für ein persönliches Thema einen persönlichen Rahmen schaffen wollen - und darum haben wir diese persönliche Anrede gewählt.

Wir haben die Möglichkeit eines Gästebucheintrages für euch geschaffen. So wollen wir sicherstellen, dass alle, die sich mit ihren Fragen und Erkenntnissen an uns wenden möchten, das tun können und darüber hinaus andere Menschen, die auch mit den Lernbriefen arbeiten, von euren Gedanken profitieren können.

Wer sind nun diese Menschen? Wir glauben, dass dieses Angebot für diejenigen interessant ist, die das Internet als Informations- und Weiterbildungsinstrument schätzen, die eine Arbeit an der eigenen Beziehung(sfähigkeit) als wichtig erkennen und die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen. Wir glauben, dass dieses Angebot für Frauen und Männer gleichermaßen sinnvoll und wichtig ist.

Wir „unterstellen“ bei diesem und allen anderen unserer Projekte die fundamentale Notwendigkeit der Gleichwertigkeit der Geschlechter. Aus diesem Grund sind die Lernbriefe sprachlich so gestaltet, dass sie abwechselnd bei allgemeinen Aussagen entweder die weibliche oder die männliche Form verwenden.

Aus unserer Sicht sind die Lernbriefe eine der besten Möglichkeiten, die wir kennen, um im eigenen Tempo und mit Gewinn an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Die ersten 14 Lernbriefe behandeln Grundregeln, die euch dabei helfen, einen Ansatzpunkt zur Auflösung der häufigsten Partnerschaftskonflikte zu finden.

In jeder „normalen“ Beziehung gibt es diese Konflikte, die gelöst werden wollen. Unsere Erziehung oder die Vorbilder, die uns in unserem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen, bereiten uns darauf aber kaum vor. Nur selten treffen wir auf Menschen, die uns klar vermitteln können, wie sie ein bestimmtes Thema erfolgreich lösen - und warum.

Deswegen haben wir eine Übersicht der Lernbriefe erstellt und sie darin auch inhaltlich so beschrieben, dass ihr eure im Moment besonders wichtigen Themen klar erkennen und dem jeweiligen Lernbrief zuordnen könnt. Es macht Sinn, diese zuerst zu wählen und miteinander zu bearbeiten. Es stellt bereits einen Schritt zur Lösung eines Konfliktes dar, wenn ihr mit eurer Partnerin gemeinsam jenen Lernbrief aussucht, der am ehesten zu eurer Situation passt und das im Moment für euch wichtigste Thema behandelt.

Was kann es bedeuten, wenn du merkst, dass die Umsetzung aber nicht gelingt?
Nach unserer Erfahrung benötigt jegliche Veränderung Zeit. Auch die Zeitspanne, während derer wir uns an ein – wenn auch unbefriedigendes - Muster gewöhnt haben, spielt eine Rolle: Selbst wenn wir erkannt haben: So funktioniert es nicht, wir wollen das ändern! spielt die „Macht der Gewohnheit“ eine wichtige Rolle: Je länger wir das bisherige Muster und die damit zusammenhängenden Überzeugungen verwendet haben, umso länger kann der Veränderungsprozess dauern.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Wenn dir trotz besserer Überzeugung aber **auf Dauer** die Umsetzung nicht gelingt, so kann das daran liegen, dass es einen unbewussten „Einwand“ dagegen gibt, erfolgreich, zufrieden oder glücklich sein zu dürfen.

Die Lernbriefe 30 und folgende werden sich mit diesen Themen beschäftigen (voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2010).

Über die Struktur der Lernbriefe:

Wir haben einen einheitlichen Aufbau mit folgenden Elementen gewählt:

- Drei Beispielgeschichten erschließen die Struktur von Partnerschaftsproblemen und helfen, Quellen möglicher Verletzungen erkennen zu lernen.
- Fragen laden dazu ein, das Kernproblem auch philosophisch zu ergründen.
- Die Beziehungsregel – oder Regel der Liebe – des Kernproblems wird benannt und so erklärt, dass ihre tiefere Bedeutung sichtbar wird.
- Das führt dazu, dass ihr klar erkennen könnt, warum das Überschreiten dieser Regel zu Verletzung und Konflikt führen wird.
- Die Beispielgeschichten werden im Lichte der angewendeten Beziehungsregel neu aufgerollt. Oder anders formuliert: Wir gehen zurück an den Start und schreiben die Geschichten neu, indem wir durch eine „neue Brille“ sehen.
- Die Grenzbereiche der Beziehungsregel werden ausgelotet, um das Thema zu vervollständige und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.

2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung

Beispiel 1:

Maria und Maurizio sind seit einem halben Jahr verheiratet. Maria ist schwanger und die beiden freuen sich sehr darüber. Maria fühlt sich jetzt am Ende des dritten Monats immer noch häufig ziemlich elend, sie leidet oft unter Übelkeit und dann hilft ihr nur, alles liegen und stehen zu lassen und sich auszuruhen. Deswegen bittet sie Maurizio des Öfteren, sie bei der Hausarbeit zu unterstützen, was er auch gern macht. Vorgestern ist Maria zu ihrer Mutter gefahren und hat ihren Mann gebeten, die Küche zu machen und vor allem nicht zu vergessen, dass der Abfalleimer geleert werden muss.

Heute ist sie zurückgekommen und Maurizio erwartet sie mit Blumen. Er hat sich wirklich bemüht, nicht nur die Küche, sondern die ganze Wohnung aufzuräumen und durchzusaugen.

Nur an den verflixten Abfalleimer hat er nicht gedacht. Der war ja gut versteckt unter der Spüle.

Maria besitzt jedoch einen untrüglichen Instinkt dafür, Schwachpunkte sofort zu orten. Sie kommt in die Küche und ist zunächst wirklich erfreut darüber, dass alles sauber und an seinem Platz ist - doch sie bemerkt auch, wie es müffelt.

Als sie nach dem Abfalleimer schaut, kommt ihr eine Wolke von kleinen Mücken und ein Gestank entgegen, der sie beinahe umwirft.

„Maurizio“ schreit sie ihren Mann an „wieso kannst du die Dinge nie vollständig machen? Ich habe dich doch gebeten, auch und vor allem den Abfalleimer zu leeren und das schon vor 3 Tagen! Hörst du mir denn nicht zu oder ist es dir nur egal, was ich möchte? Oder kannst du dir nicht von jetzt auf gleich merken, was ich dir sage?“ Sie ist wirklich zornig und die Freude darüber, wieder zu Hause zu sein, ist wie weggeblasen.

„Ich mach’s ja gleich“ antwortet Maurizio kleinlaut. „Musst du denn immer so überreagieren? Willst du gleich wieder Streit anfangen?“ „Ich streite nicht, ich ärgere mich nur über deine Dummheit! Du weißt doch, wie empfindlich ich jetzt bin und du könntest doch gerade in dieser Zeit Rücksicht auf mich nehmen, aber nein, dem Herrn fällt das gar nicht ein...“

Jetzt ist Maurizio auch beleidigt - und verletzt. Er hat sich solche Mühe gegeben und versucht, alles schön zu machen. Er war voller Vorfreude gewesen. Und das einzige, was Maria einfällt, ist, ihn dafür nieder zu machen, was er übersehen hat. Er versteht sie nicht in ihrer derart verletzenden Reaktion. Ob das in alle Ewigkeit so weitergeht?

Beispiel 2:

Alina und Albrecht sind seit 3 Jahren ein Paar. Beide haben sie schon eine Ehe hinter sich und beide bringen jeweils 2 Kinder in die neue Partnerschaft mit. Alina ist freiberuflich tätig und deswegen oft während der Woche unterwegs. Die Wochenenden sind dicht, vor allem jedes zweite Wochenende, da Alina mit ihren 2 Töchtern dann gerne etwas bei sich Zuhause unternimmt. Albrecht ist dann enttäuscht, weil sie keine Zeit für ihn hat. In letzter Zeit beschwert er sich darüber auch lauthals und lässt Alina seine Missstimmung spüren. Eigentlich kreisen ihre Auseinandersetzungen immer wieder um das gleiche Thema - mit den gleichen Argumenten:

„Wieso musst du das ganze Wochenende mit deinen Töchtern verbringen – würde ein Tag denn nicht reichen? Schließlich sind sie keine Kleinkinder mehr! Und was ist mit mir? Ich vermisse dich ja auch, weil du während der Woche so oft verreisen musst. Also haben wir auch nur das Wochenende, um entspannt zusammen zu sein. Und wenn du dann jedes zweite Wochenende völlig für euch alleine blockst, dann frage ich mich schon, was ich dir eigentlich wirklich bedeute!“

„Albrecht, das ist doch Unsinn. Natürlich bist du mir wichtig. Ich liebe dich und bin gern mit dir zusammen. Aber verstehst du nicht, dass ich mich auch um meine Töchter kümmern muss?“ „Und warum können wir dann nicht einfach alle zusammen etwas unternehmen? Wir waren am Anfang so froh, dass sich die Kinder recht gut verstehen, also daran liegt es nicht.“ „Albrecht, du weißt, woran es liegt! Hier bei dir ist es zu eng für uns alle. Und zu mir willst du ja nicht – dort hätten wir mehr Platz. Das haben wir immer wieder durchgekaut.“ „Nein, will ich auch nicht. Du weißt, dass ich das nicht kann – dort hast du mit deinem Mann gelebt. Das ganze Haus ist immer noch, wie soll ich sagen: euer Haus. Die Bilder, die vier Schirme im Flur - für mich ist das nichts. Ich ertrage das schlecht. Und das weißt du.“

Beide fühlen sich nach einer solchen Auseinandersetzung müde und enttäuscht. Sie spüren, dass sie sich im Kreis drehen. Sie fühlen sich beide unverstanden und die Stimmung zwischen ihnen ist wieder für Tage verdorben. Albrecht zeigt Alina dann auch recht deutlich, dass er sauer auf sie ist, indem er nach einem „Kinderwochenende“ nicht mit ihr spricht. Auf Anrufe von Alina reagiert er nicht. Das höchste der Gefühle ist eine SMS im Sinne von: Ich will alleine gelassen werden. Nach ein paar Tagen beruhigt sich die Situation dann zwar immer wieder, aber Alina stellt sich in letzter Zeit häufig die Frage, ob ihre Beziehung mit Albrecht tatsächlich eine Zukunft hat?

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Beispiel 3:
Birgit und Bernd sind beide Ärzte. Sie haben sich während des Studiums kennengelernt und sind zusammengeblieben – das ist schon 10 Jahre her. Letztes Jahr haben sie geheiratet, weil sie den Eindruck hatten, dass ihre Beziehung mit diesem verbindlichen Rahmen eine besondere Qualität bekommen würde. Eine Qualität, die ihnen ein wenig abhandengekommen war. Nachdem sich das langfristig aber nicht einzustellen scheint, sind sie nun etwas enttäuscht. Trotzdem stehen sie zueinander und keiner von beiden denkt über eine Trennung nach.

Gestern waren sie bei Freunden und haben den Geburtstag von Hans gefeiert. Die Stimmung war gut und sie haben auch einiges getrunken.

Zu vorgerückter Stunde unterhielt sich Birgit mit den Frauen im Esszimmer – natürlich über Männer. Als Bernd zufällig von der Küche Richtung Wohnzimmer lief, wo gerade eine heiße Diskussion über die Verleihung des Filmpreises unter den männlichen Gästen entbrannt war, hörte er, wie seine Birgit sagte: „Manchmal wünsche ich mir schon mehr Pep von Bernd im Schlafzimmer“ - die anderen kicherten.

Er war wie vom Donner gerührt und blieb wie angewurzelt stehen. Dennoch versuchte er, sich nichts anmerken zu lassen, um nicht den Eindruck zu vermitteln, er hätte gelauscht und zwang sich dazu, weiter ins Wohnzimmer zu gehen und sich wieder zu seinen Freunden zu setzen. Aber konzentrieren konnte er sich nicht mehr auf die Diskussion und eine halbe Stunde später drängte er zum Aufbruch.

Kaum zu Hause angekommen konnte er sich dann aber nicht mehr zurückhalten:

„Sag mal, hast du sie noch alle?“ „Wieso?“ Birgit sah ihn entgeistert an. „Du erzählst deinen Freundinnen, ich sei ein Langweiler im Bett?“ „Hab ich nicht gesagt.“ „Ich habe genau gehört, wie du gesagt hast, dass du dir von mir mehr Pep im Schlafzimmer wünschst.“ Wütend funkelte er sie an. „Wie konntest du so was sagen und mich derart bloß stellen – spinnst du? Jetzt kann ich nicht mehr mit ihnen zusammen sein, ohne dass sie daran denken, was für einen Versager ich im Bett sein muss. Du bis unmöglich!“
Birgit wand sich unbehaglich und gähnte unterdrückt: „Jetzt mach dir doch nicht gleich ins Hemd! Was ist denn falsch daran, über seine Wünsche in der Sexualität zu sprechen? Und sich nach 10 Jahren Beziehung ein wenig Pep zu wünschen, ist doch nicht unnormal. Und wenn es dich beruhigt: Den anderen geht es ähnlich. Wir waren alle etwas angetrunken; die vergessen so was auch gleich wieder!“ „Aber ich nicht! Und jetzt lass mich bloß in Ruhe!“ Bernd knallte die Schlafzimmertür hinter sich zu, und als Birgit 10 Minuten später ins Bett ging, hatte er sich zur Wand gedreht und gab keinen Ton von sich. Auch in den nächsten Tagen blieb die Stimmung schlecht.
Bernd war wirklich verletzt und damit hatte Birgit nicht gerechnet. Das hatte sie auch nicht gewollt. Es tat ihr ja auch leid. Aber irgendwie stimmte es trotzdem – es war nicht mehr so viel los mit ihnen beiden im Bett. Aber warum musste er so schlimm darauf reagieren und tagelang nicht mir ihr sprechen? Das war schließlich auch keine Lösung und ändern konnte sie es ohnehin nicht mehr.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung –
was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Streit ist etwas sehr Wichtiges in einer Beziehung. Ohne Streitkultur können unterschiedliche Positionen nicht abgeklärt werden und man kann auch keinen Konsens finden.

Ja ☐		Nein ☐

Streit verletzt. Daher sollte Streit in einer harmonischen, glücklichen Beziehung um jeden Preis vermieden werden.

Ja ☐		Nein ☐

Sollte man schwierige Themen lieber nicht ansprechen, um Streit zu vermeiden?

Ja ☐		Nein ☐

Wenn eine Frau schwanger ist, braucht sie besonderes Einfühlungsvermögen von Seiten ihrer Umgebung. Diese Zeit eignet sich überhaupt nicht für klärende Gespräche über grundsätzliche Themen.

Ja ☐		Nein ☐

Wenn man etwas getrunken hat, kann man für das, was man sagt, nicht hundertprozentig verantwortlich gemacht werden.

Ja ☐		Nein ☐

Nicht jedes Thema lässt sich friedlich lösen.

Ja ☐		Nein ☐

Wenn ich meinem Partner nicht in klaren, eindeutigen Worten sage, was genau er falsch gemacht hat, hat er auch nicht die Chance, sein Verhalten zu ändern.

Ja ☐		Nein ☐

Ist es möglich, meinen Partner auf einen Fehler hinzuweisen, ohne ihn zu verletzen?

Ja ☐		Nein ☐

Kritik ist immer verletzend.

Ja ☐		Nein ☐

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich **liebendes** Paar, das den **Mut** besitzt, Lösungen auch für schwierige Situationen zu finden, diese Fragen beantworten würde.

Lasst euch ruhig damit ein paar Tage Zeit – dann lest weiter.

4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Ich möchte, dass wir unsere Konflikte friedlich lösen.

Ich möchte nicht von dir kritisiert werden.

Was meinen wir damit? Wir möchten euch ein Modell vorstellen, das auf zwei Voraussetzungen beruht: Einerseits gehen wir davon aus, dass Konflikte - und zwar alle Konflikte - friedlich lösbar sind. Andererseits gehen wir davon aus, dass Konflikte lösbar sind, ohne den anderen zu kritisieren. Mit kritisieren meinen wir all jene Formulierungen, die dem anderen vermitteln: Das hast du schlecht gemacht, das ist unrichtig und fehlerhaft an dir, und weil das so ist, bist du für mich in diesem Punkt ... (hier könnt ihr ein beliebiges negatives Eigenschaftswort einsetzen).

Wie sieht die Alternative zu Kritik am Partner und in Folge zum daraus resultierenden Streit aus?

Um diese Frage zu beantworten, kann es hilfreich sein, sich zu überlegen, in welcher Situation im Rahmen der Partnerschaft wir uns im Regelfall für das Kritisieren entscheiden: Wenn wir uns von einer Verhaltensweise unseres Partners verletzt fühlen.
Mit dieser Einsicht in die Wirkzusammenhänge besteht der erste Schritt eines alternativen Verhaltens darin, genau diesen Umstand - nämlich die eigene Verletzung - an den Anfang der Kommunikation zu stellen. Anders formuliert:

Wenn ich das verletzende Verhalten meines Partners thematisiere, indem ich zum Ausdruck bringe, dass ICH verletzt bin und das zukünftig vermeiden möchte, appelliere ich an seine Unterstützung. Ich setze - bildlich gesprochen - eine SOS-Leuchtrakete in den Himmel, um meinem Partner mitzuteilen: Ich bin in Not, was kann ich tun, damit sich meine Situation verändert? Weder teile ich ihm mit, dass ER schuld daran ist, dass ich in Seenot bin, noch kritisiere ich ihn dafür, dass er mich bei der Auswahl meiner Ausrüstung möglicherweise schlecht beraten hat. Ich lasse ihn teilhaben an den Konsequenzen der Ereignisse, die meiner momentanen Situation vorangegangen sind mit der Bitte um Unterstützung.
Mit anderen Worten: Ich teile meinem Partner mit: „Ich fühle mich verletzt wegen ... Könntest du mir dabei helfen?“

In einer gesunden Partnerschaft bewirkt dieses Herangehen, dass die Kette der gegenseitigen Verletzungen unterbrochen wird und im Lauf des weiteren Gespräches das Verständnis für die „andere Seite“ wachsen kann. Das führt - neben Lösungen - zu mehr Nähe, im Gegensatz zu Streit, der zu einem Gefühl der Distanzierung zwischen zwei Menschen führt.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

5 Die Bedeutung für die Beziehung

Haben wir uns dazu entschieden, mit Konflikten liebevoll anstatt streitend und kritisierend umzugehen, und setzen wir unsere Entscheidung auch um, führt das in unserer Partnerschaft zu einem Gefühl gewachsenen Vertrauens und steigender Sicherheit.

Haben wir uns dazu entschieden, mit Konflikten liebevoll umzugehen, haben wir uns über Folgendes geeinigt:

1. Wir wollen einander nicht verletzen.
2. Wir werden einander nicht kritisieren.
3. Wir sprechen die Dinge an, die anstehen, und zwar **friedlich**.
4. Wir kehren Probleme nicht unter den Teppich.

Paare, die einen liebevollen Umgang mit Konflikten leben, beschreiben ihre Partnerschaft als lebendig und dynamisch. Woher könnte das kommen?

Wenn wir davon ausgehen, dass ein Konflikt für etwas steht, wo es Gesprächsbedarf gibt, könnten wir auch sagen, dass jeder Konflikt ein Eingangstor zum Austausch mit dem Partner ist.
Ist dieser Austausch getragen von dem Bewusstsein, dass jede Veränderung bei MIR anfängt, fällt es mir leichter, das Gespräch zu suchen auch über Dinge, die mich verletzt haben.
Ich bin also zeitnah zu einer Verletzung in der Lage, mich aktiv für eine Lösung einzusetzen. Energie bleibt nicht gebunden in Emotionen wie Frustration, Ärger, Verletztheit, Aggression, Zorn, Ohnmacht oder Trauer.

Stattdessen werde ich - vorausgesetzt mein Partner ist mit dem Gesprächszeitpunkt auch einverstanden - rasch die Möglichkeit haben, ihn teilhaben zu lassen an meinen Gefühlen.

Ich werde die Möglichkeit nutzen, ihm offen, klar, jedoch nicht kritisierend sagen zu können, wie ich mich fühle und warum.

Und ich werde die Möglichkeit nutzen, jenen Menschen um Unterstützung zu bitten, der mir wohl am nächsten steht - schließlich habe ich ihn zum Partner gewählt.

Mein Partner wiederum wird seine Energie nicht verschwenden mit Strategien wie Verteidigung oder Gegenangriff. Denn dafür gibt es schlicht keine Notwendigkeit, da ich ihn weder kritisiere noch angreife.

Ihr könnt euch bestimmt vorstellen, dass in einer solchen Gesprächsatmosphäre rascher Ideen generiert werden, wie ein Konflikt zukünftig verhindert, ein Problem gelöst oder eine unbeabsichtigte Verletzung vermieden werden kann.

Bedingung dafür, dass dieses Modell der Konfliktlösung seinen festen Platz im Fundament einer Partnerschaft findet, ist die grundsätzliche Einigung eines Paares, ihre Konflikte liebevoll handhaben zu wollen.

Es kann sein, dass ihr es an dieser Stelle für angemessen haltet, euch folgende Fragen zu stellen:

- Was habe ich davon, darauf zu bestehen, dass mein Partner nicht das Recht hat, mich zu kritisieren - ich jedoch mit Kritik nicht hinter dem Berg halte?
- Worin drückt sich eine gleichwertige Beziehung aus, wenn es darum geht, Konflikte zu thematisieren?
- Wer entscheidet, wie verletzt der Partner sich fühlen darf?
- Wie wurde in meinem Elternhaus mit Konflikten umgegangen, wie gingen meine Eltern damit um, wenn einer sich vom anderen verletzt fühlte?
- Was hält mich davon ab, die Regel der Liebe „Wir gehen liebevoll mit Konflikten um“, vorbehaltlos zu bejahen?

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:
Maria und Maurizio:
Für Maurizio war ihr letzter Streit der Auslöser dafür, nach einer Lösung zu suchen. Es war ja auch in der Vergangenheit so gewesen, dass Maria mit ihrer schlagfertigen Art und ihrer doch spitzen Zunge ihm immer wieder mal kräftig die Meinung gesagt hatte auf eine Art und Weise, die ihm eigentlich weh getan hatte. Durch die Schwangerschaft hatte sich das noch einmal verstärkt. Er liebte sie sehr, er freute sich auf ihr erstes gemeinsames Kind und gerade deswegen wollte er nicht, dass sie so häufig in Streit gerieten. Er brauchte also eine Lösung.

An diesem Tag blieb er sehr nachdenklich. Maria hatte sich, wie üblich, rasch wieder beruhigt, aber für Maurizio war der Punkt erreicht, wo er sich eingestehen musste, dass sie recht oft miteinander stritten und dass ihn das belastete. Sicher machte er - ebenso wie Maria übrigens - nicht immer alles richtig. Natürlich musste es die Möglichkeit geben, darüber miteinander zu sprechen. Aber ihm ging es um das WIE. Er wollte nicht mehr für jeden Fehler, den er in den Augen seiner Frau machte, unbarmherzig kritisiert werden. Ihm graute vor der Zeit, wo ihr Kind geborgen sein würde und er in Marias Augen bestimmt wieder alle möglichen Fehler dabei machen würde, es zu versorgen. Das wollte er einfach nicht mehr.

Er verbrachte den Abend damit, im Internet nach Ratgebern zu suchen, die sich mit dem Thema Kommunikation beschäftigten, denn sie lasen beide gerne. Er fand eine Fülle von Büchern, aber bei keinem hatte er das Gefühl, dass es klar und übersichtlich geschrieben war und konkrete, umsetzbare Regeln enthielt, die ihnen weiter helfen würden.

Schließlich fand er eine Art Fortbildungsprogramm. Es nannte sich „Die Liebe lernen“ und schien so aufgebaut zu sein, wie er es von seinem Fernstudienlehrgang in Betriebswirtschaft kannte. Witzige Idee, fand er. Ob Maria sich auf so etwas einlassen würde?

Kurz entschlossen kaufte er den Lernbrief zum Thema „Liebevoller Umgang mit Konflikten“. Schon der Titel gefiel ihm - genau das suchte er. Kein Programm, das ihm vermittelte, dass es Konflikte gar nicht geben dürfte, denn das fand er unrealistisch. Aber er hatte die Sehnsucht danach, dass, wenn sie beide schon einen Konflikt miteinander austragen mussten, sie das trotzdem im Bewusstsein ihrer positiven Gefühle füreinander zu tun lernten.

Nachdem er zwei Tage später den Lernbrief durchgelesen und darüber nachgedacht hatte, beschloss er, Maria davon zu erzählen. Er wartete einen günstigen Moment ab, der kam, als sie nach einem ausgedehnten Frühstück am Samstag morgen ganz entspannt am Tisch saßen und sich über mögliche Namen für ihr Kind unterhalten hatten. Sie hatten viel gelacht bei der Vorstellung, wie das Kind später einmal die Namenswahl finden würde - und dann fasste Maurizio sich ein Herz: „Ich liebe dich sehr. Ich habe nachgedacht über unseren letzten Streit, als du wegen des Abfalleimers so wütend geworden bist. Ich möchte, dass wir lernen, das zukünftig besser zu machen. Ich werde immer mal wieder Sachen machen, die dich aufregen. Und umgekehrt auch. Aber wir müssen daraus nicht immer einen Weltuntergang machen. Das belastet mich.“ Maria sah ihn erstaunt an. Sie hatte die Geschichte mit dem Abfalleimer schon lange wieder vergessen gehabt. „War das so schlimm?“ fragte sie.

„Na ja, für sich gesehen nicht, aber wir haben oft Streit wegen Kleinigkeiten, wo eigentlich nur der eine dem anderen sagen will, was er nicht ok fand. Und ich finde, das kann man auch anders sagen. So dass es nicht weh tut." „Und wie?" Maria war jetzt ganz aufmerksam. Sie wusste, dass ihr Temperament oft mit ihr durchging. Und verletzten wollte sie Maurizio ganz sicher nicht.

Maurizio zeigte ihr den Lernbrief. Zunächst war sie skeptisch. „Glaubst du, dass man so etwas wirklich ohne Dritte lernen kann? Ich meine, einen Berater oder einen Kurs oder so was, wo man dabei beobachtet wird, wie man es macht und gleich Tipps bekommt, wie man es besser machen kann?" „Lies dir einfach mal den Anfang durch. Ich finde es schon ziemlich gut." antwortete Maurizio.

Sie beschlossen, einen Versuch zu wagen. Sie fanden die Beispiele zwar lustig, dennoch konnten sie sich wiederfinden. Die Fragen führten zu reger Diskussion und waren zum Teil nicht einfach zu beantworten. Die Lösung fanden sie einfach und verständlich. Sie vereinbarten, die Inhalte gemeinsam umzusetzen und zu schauen, wie sie damit zurechtkommen würden.

Mit der Zeit gewöhnten sie sich mehr und mehr daran, die Dinge einfach nur anzusprechen, ohne einander zu kritisieren. Das war, obwohl es sehr einfach klang, wirklich ungewohnt und anfangs schwierig. Und zwar für beide. Zu sehr hatten sie sich daran gewöhnt, den Finger immer gleich „in die Wunde zu legen" - und jetzt lernten sie, etwas, das sie am anderen störte, zunächst einfach zu beschreiben, ohne es sofort abzuwerten. Die Konsequenz war, dass sich beide durch ihr neues Verhalten deutlich entspannter miteinander fühlten. Die Angst, etwas falsch zu machen, verschwand nach und nach. Die Investition, da waren sich beide einig, hatte sich gelohnt.

Beispiel 2:

Alina und Albrecht:

Alina beschloss, die Notbremse zu ziehen. Sie hatte nicht eine äußerst schmerzhafte Trennungsphase hinter sich gebracht, um mit einem neuen Partner in ähnlichen Sackgassen zu landen. Es musste andere Lösungen geben, als dass immer einer zu kurz kam. Sie wünschte sich, dass sie eine Möglichkeit finden konnten, diesen immer wieder kehrenden Konflikt wirklich zu bearbeiten und dadurch aufzulösen. Sie beschloss, einen Paarberater zu konsultieren.

Der Berater ermutigte sie, Albrecht zum nächsten Gespräch einzuladen, denn, wie er sagte: „Gemeinsame Themen sollten gemeinsam geklärt werden. Sonst entwickelt sich die Beziehung noch weiter auseinander." Albrecht war von Alinas Initiative erstaunt, aber insgeheim war er doch froh darum, dass wenigstens sie einen Schritt getan hatte, damit sie aus dieser destruktiven Spirale aussteigen konnten. Das Ziel, das sie mit dem Berater festlegten, war, dass sie jene Bausteine erarbeiten wollten, die für sie beide zukünftig als Grundlage für ihre Beziehung dienen sollten.

Es wurde ein hartes Stück Arbeit. Aber mit Unterstützung gelang es ihnen, grundlegende Regeln zu definieren. Eine dieser grundlegenden Regeln war der liebevolle Umgang mit Konflikten. Sie beschlossen zunächst, Konflikte zukünftig friedlich zu lösen und Kritik gänzlich zu vermeiden. Sie beschlossen dies vor allem entlang der Einsicht, dass sie sich liebten, dass sie sich die Liebe des anderen auch wünschten und dass sie ihre Liebe unter anderem dadurch zum Ausdruck bringen konnten, in dem sie ihre eingefahrenen Pfade verließen und einen neuen Umgang miteinander einzuüben bereit waren. Damit wurde ihre Beziehung deutlich entspannter. Die Streitigkeiten nahmen rasch ab, so dass sie leichter über ihre Konflikte liebevoll sprechen konnten.

Irgendwann kam ihnen die Idee, Alinas Haus so umzubauen und neu zu gestalten, dass sie alle gemeinsam dort wohnen - und sich wohl fühlen - konnten.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

Beispiel 3:
Birgit und Bernd:
Nachdem einige Tage vergangen waren, in denen Bernd sich weiterhin sehr verschlossen zeigte und jeden Gesprächsversuch von Birgit blockierte, indem er sie einfach stehenließ, fand er eines Morgens einen Zettel auf seinem Platz am Frühstückstisch: „Lieber Bernd, nachdem du nicht mit mir reden willst, hoffe ich, dass du zumindest liest, was ich dir hier schreibe! Also: Wie schon gesagt, tut es mir leid, dass ich dich verletzt habe. Das habe ich dir gleich am ersten Abend gesagt und ich sage es dir noch einmal. Ich habe mir nichts Schlimmes dabei gedacht. Ich wusste nicht, dass es dir so wichtig ist, dass persönliche Dinge unter uns bleiben, denn das hast du vorher nie erwähnt. Leider kann ich die Uhr nicht zurückdrehen. Aber ich denke wirklich, dass wir miteinander reden sollten! Ich liebe dich nämlich! Birgit“

Bernd hatte den Zettel wortlos eingesteckt, aber als er abends von der Arbeit nach Hause kam, suchte er nach Birgit. Er fand sie im Wohnzimmer, wo sie die Post las und aufsah, als er sich neben sie setzte. „Du hast recht. Wir müssen wieder miteinander reden. Und du hast auch recht, dass ich dir nicht klar gesagt habe, dass mir unsere Intimsphäre so wichtig ist. Ich dachte einfach, dass das selbstverständlich ist.“ „Ist es ja auch.“ Birgit war erleichtert, dass ihr Mann sich doch zu einem Gespräch entschließen konnte, denn die letzten Tage hatte sie als bedrückend empfunden. „Aber für mich ist so ein Gespräch unter Frauen irgendwie kein Vertrauensbruch, ich weiß auch nicht warum. Vielleicht, weil ich immer alles Wichtige mit Freundinnen besprochen habe, weil es den meisten ja ähnlich geht und sie auch immer gleich wissen, was ich meine. Da muss ich nicht viel erklären. Und das ist irgendwie angenehm.“

Beide hingen eine Zeitlang ihren eigenen Gedanken nach. „Warum hast du mir nicht gesagt, dass dir unsere Sexualität nicht mehr gefällt?“

„Aber das ist es ja nicht!“ Birgit suchte nach Worten. „Es ist - ich weiß nicht, wie ich es sagen soll. Es ist oft schön für mich, wir sind so vertraut und ganz nahe und es fühlt sich gut an, einfach dich zu spüren. Aber - ich glaube, da ist noch mehr zu entdecken, irgendwie ...“ Es wurde ein längeres Gespräch an diesem Abend, und nachdem Bernd seine Gekränktheit hinten anstellen konnte, kamen sie beide zu dem Schluss, dass sie sich näher mit Tantra beschäftigen wollten. Vor einem halben Jahr hatten sie einen Beitrag auf ARTE gesehen und das Thema spannend gefunden. Die Idee, dass Sexualität mit Energie zusammenhing und dass es um die Einheit von Körper und Geist ging, hatte sie fasziniert. Eigentlich hatten sie ein Buch kaufen und sich näher damit beschäftigen wollen, aber dann wieder darauf vergessen. Das wollten sie jetzt nachholen.

Aber es gab noch einen weiteren, grundlegenderen Punkt, über den sie sich klar wurden: Es war Birgit, die Bernd darauf hinwies, dass er in seiner ersten Verärgerung recht aggressiv reagiert hatte. „Zu mir zu sagen: spinnst du? fand ich schon heftig. Und dass du dich dann einfach tagelang einem Gespräch verweigerst - ich finde das echt nicht gut. Ich hätte gern, dass wir das zukünftig anders regeln. Es kann ja immer mal sein, dass einer von uns etwas tut, was der andere absolut nicht gut findet. Und dann wünsche ich mir, dass wir trotzdem einen Weg finden, ein richtiges Gespräch miteinander zu führen, ohne beleidigen oder zurückschlagen oder sich komplett entziehen. Meinst du das geht?“ Bernd dachte nach. „Ja, ich denke schon, dass das grundsätzlich geht, wir hatten doch auch mal diese Seminarreihe in der Klinik über Mitarbeiterführung und wie man Konflikte konstruktiv löst. Das hatte ja viel mit Kommunikationsregeln zu tun.“ „Könnten wir die für uns auch verwenden?“ fragte Birgit nach. „Ich muss ehrlich sagen, dass ich sie nicht mehr parat habe. Irgendwo müssen noch die Unterlagen sein. Ich hatte das für mich in die berufliche Schublade abgelegt,

gewissermaßen, und bin nie auf die Idee gekommen, dass wir das für uns privat nutzen könnten.“ Noch am selben Abend machte Bernd sich auf die Suche nach dem Ordner und nach einer halben Stunde wurde er tatsächlich fündig.

Dass sie zukünftig in einer Situation, in der das Verhalten eines von ihnen beim anderen auf Kritik stieß, nicht mehr streiten wollten - darüber waren sie sich einig. Jetzt ging es um das WIE. In den Unterlagen fanden sie Regeln zu einem Konflikt-Lösungs-Muster, die ihnen praktikabel erschienen. Der kritische Moment, fanden beide, war der Einstieg. Hier galt es in Zukunft Kritik gänzlich zu vermeiden und dem Partner den Sachverhalt, um den es ging, ohne Angriff zu benennen. Im Lauf der Zeit fanden sie heraus, dass, wenn ihnen dieser Einstieg gelang, die nächsten Schritte des Lösungs-Musters deutlich leichter fielen: Die eigenen Gefühle beim Namen zu nennen, den Partner nach seinen Ideen zu fragen, wie ich mich zukünftig verhalten könnte und schließlich mich für eine Lösung zu entscheiden.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Neue Gewohnheiten auszubilden, ist eine Herausforderung. Eine bewusste Veränderung anzustreben, braucht neben der Einsicht, etwas gänzlich anders machen zu wollen als bisher auch Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein. Jenes Selbstbewusstsein, das wir brauchen, um gegen den Strom zu schwimmen. Wie sieht der „Strom“, gegen den wir schwimmen, wenn wir uns dafür entscheiden, mit Konflikten liebevoll umzugehen, denn nun aus?

Wir leben in einer Gesellschaft und zu einer Zeit, in der es noch als Schwäche ausgelegt wird, auf einen Angriff - selbst auf einen vermeintlichen - nicht mit einem Gegenangriff zu reagieren. Menschen, die sich bewusst zurücknehmen wollen, sehen sich manchmal mit dem Vorurteil konfrontiert, sich nicht wehren zu können, feige oder opportunistisch zu sein oder schlicht nicht zu wissen, was sie eigentlich wollen.
Dazu kommt, dass wir im Regelfall in einem Umfeld groß werden, das seine Aufmerksamkeit eher auf das Negative richtet. Kritik ist die Norm, Ermutigung die Ausnahme. Schon in der Schule zieht eher Fehlverhalten Aufmerksamkeit nach sich und nach mehreren Jahren dieser Sozialisation benötigen viele Schüler wiederum eigene Kurse, um konstruktive Problemlösung einzuüben. Anders formuliert - als Erwachsene haben wir oft einen Fokus auf das Negative entwickelt und Kritik fällt uns deutlich leichter, als in einer Konfliktsituation über uns selbst zu sprechen, ohne den Partner anzugreifen. So halten wir eine Kette gegenseitiger Verletzungen am Laufen, die nur durch eine bewusste Entscheidung, kombiniert mit dem Entschluss, in einen neuen Weg Energie zu investieren, unterbrochen werden kann.

Es ist daher zu erwarten, dass ihr zunächst auf Grenzen stoßen werdet - und zwar auf eure eigenen. Es kann sein, dass sich eine innere Stimme meldet, die euch zuflüstert: Willst du dir das wirklich gefallen lassen? Du weißt, dass du ihn/ sie mit drei Sätzen vernichten kannst - und diese Gelegenheit willst du dir entgehen lassen? - Schenkt dieser Stimme keine Beachtung. Sie repräsentiert jenen Teil in uns, der sich vor Veränderung fürchtet, weil das Bekannte, auch wenn es von schlechter Qualität ist, Menschen zunächst lieber ist, als das Neue, Unbekannte.

Eine andere Grenze der Beziehungsregel, Konflikte liebevoll anzunehmen, wird davon markiert, dass wir uns möglicherweise nicht in einer gleichwertigen Beziehung befinden. Es kann sein, dass ihr im Verlauf der Beschäftigung mit diesem Lernbrief bemerkt, dass zwischen euch und eurem Partner ein Machtkampf abläuft. Dass ihr euch unterlegen fühlt - ob berechtigt oder unberechtigt - und euch daher nicht „erlauben“ könnt, auf Kritik zu verzichten. Wenn das der Fall ist, empfehlen wir euch, euch zunächst dem Fundament eurer Partnerschaft zuzuwenden. Nur wenn ihr euch beide für eine gleichwertige Beziehung entscheidet, habt ihr jeweils den inneren Raum, den es braucht, um einen neuen Weg der Konfliktlösung zu gehen.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

8 Weiter führende Überlegungen

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben

Was uns daran hindern kann, diese Regel der Liebe zu leben, sind unsere bewussten oder unbewussten Befürchtungen.
Zum Beispiel könnte die Befürchtung, ich oder mein Partner könnten

böse oder **gemein** sein

dazu führen, dass ich mich gezwungen fühle, mich zu wehren und deutlich abzugrenzen, sobald ich mich von meinem Partner und seiner Handlungsweise verletzt fühle. Befürchte ich, der andere wäre gemein, liegt der Gedanke nahe, dass ein Konflikt zunächst und zuallererst einen Angriff darstellt, der als solcher beabsichtigt war, um mich zu treffen oder meine Rechte einzuschränken.
Denke ich im anderen Fall schlecht über mich selbst, wird es mir ebenso schwer fallen, mit meinem Partner offen und ohne zu kritisieren über meine Verletzung zu sprechen. Warum ist das so? - Vielleicht kennt ihr die Situation, dass jemand euch ein Geschenk überreicht, mit dem er euch einen langgehegten Herzenswunsch erfüllt - und eure erste Reaktion ist Abwehr? Das ist doch zu viel, das wäre nicht notwendig gewesen, das ist viel zu teuer ... Hinter solchen und ähnlichen Gedanken steht eine innere Welt, die eine strenge positiv-negativ-Liste eurer Handlungen angelegt hat. Und deren Bilanz negativ ist. Warum sollte jemand mit einer „negativen Bilanz“ mit einer harmonischen, spannungsfreien Partnerschaft „belohnt“ werden? Denn mit Sicherheit ist die Umsetzung der Beziehungsregel „Mit Konflikten liebevoll umgehen“ ein breites Eingangstor zu einer glücklichen Partnerschaft.

Vielleicht besprecht ihr das miteinander – könnte es sein, dass einer von euch oder gar ihr beide diese oder ähnliche Befürchtungen habt? Und, sollte das so sein – worauf gründet sich die Liebe und Wertschätzung, die ihr füreinander empfindet? Erscheint es euch möglich, euch darauf zu konzentrieren, anstatt auf Schwächen und Defizite? Und wie könnt ihr einander dabei unterstützen?

8.2 Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben

Unabhängig davon, was uns daran hindern könnte, leicht diese Regel der Liebe zu befolgen, so können wir uns bewusst mit Gedanken beschäftigen, die einen neuen Weg unterstützen:

- Liebe ich meinen Partner?
- Wollen wir irgendwelchen Befürchtungen erlauben, eine zentrale Rolle in der Gestaltung unserer Beziehung zu spielen?
- Führt unsere Liebe nicht dazu, dass wir immer mehr Sicherheit darin gewinnen, dass es genau DAS ist, was zählt: lieben und geliebt werden?
- Führt dieses Bewusstsein uns nicht zu der Überzeugung, dass unser Partner sich in aller Regel wirklich darum bemüht, aus seiner Liebe heraus zu handeln?
- Könnte gerade diese Überzeugung, dass jeder aus Liebe handelt, dazu führen, dass wir **mutig** die Aufgabe annehmen, den Partner **in Liebe friedlich** anzusprechen, wann immer wir uns verletzt fühlen?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel Gültigkeit hat - und haben muss in einer neuen Beziehungsqualität!

Es kann für euch unterstützend sein, euch Paare zu suchen, die sich ebenfalls um neue Wege in der Partnerschaft bemühen. In dem Bewusstsein, dass ihr nicht „allein gegen den Strom schwimmt“, lassen sich viele Anfangshürden leichter überwinden!

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2009

9 Was haben wir nun gelernt?

Hier könnt ihr eure eigenen Überlegungen, Gedanken und Erkenntnisse niederschreiben: