Die Liebe lernen

Kommunikation 1
– *Rapport* –
das herzliche Mitgehen im Gespräch

Lernbrief 15

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 10

4 Regeln für ein liebevolles Zuhören 11

5 Die Bedeutung für die Beziehung 14

6 Das tägliche Leben neu gestalten 15

7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe 18

8 Weiter führende Überlegungen 19

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben 19

8.2 Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben 20

9 Was haben wir nun gelernt? 21

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2010

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 2010

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.

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:

„Na wie war dein Tag?“ Georg drückt Sabine einen Kuss auf die Wange, während er gleichzeitig versucht, dem Ansturm ihrer zwei Söhne standzuhalten, die mit Indianergeheul an seinen Beinen hängen. „Ihr werft mich ja gleich um!“ lacht er und hebt den kleinen Jan auf den Arm. „Komm schnell, ich muss dir was zeigen!“ Lukas stürmt voraus ins Kinderzimmer. „Ich kann jetzt schon am Seil hochklettern!“ „Geh ruhig, er ist wirklich ganz schön kräftig geworden.“ Sabine lächelt ihren Mann an. „Ich mach inzwischen einen Espresso für uns, ja?“ Aber Georg ist schon unterwegs ins Kinderzimmer und es dauert eine ganze Weile, bis er sich schließlich mit einem Aufseufzen am Esstisch niederlässt und nach der Post greift. „Also ...“ beginnt Sabine und rührt in ihrem Kaffee. „Also, was?“ fragt Georg zerstreut. Verdammt, die Servicerechnung für Sabines Wagen ist dieses mal ganz schön hoch ausgefallen. „Na du hast mich nach meinem Tag gefragt. Also zuerst – „Sag mal, hatten sie dir in der Werkstatt eigentlich gesagt, dass die Zylinderkopfdichtung ausgetauscht werden muss?“ fällt Georg ihr ins Wort. Sabine denkt kurz nach und schüttelt dann den Kopf. „Nein, ich glaube nicht.“ Aus dem Kinderzimmer ertönt ein Krachen, gefolgt von lautem Geheul. „Soll ich oder könntest du kurz ...?“ „Ich gehe schon.“ Als Sabine kurz darauf zurück ins Esszimmer kommt, ist Georg nicht mehr da. Sie hört ihn im Schlafzimmer rumoren, als er sich etwas leichteres zum Anziehen aussucht. „Ich wollte dir gern von meinem Tag erzählen.“ Sabine lehnt mit verschränkten Armen in der Tür des Schlafzimmers und sieht ihrem Mann beim Umkleiden zu. „Das wichtigste war wahrscheinlich Jans Schnupperstunde im Kindergarten heute Vormittag. Zuerst war er richtig anhänglich, so kenne ich ihn gar nicht, und dann kam so ein kleines Mädchen mit einer Keksdose und – „Aber insgesamt lief es doch gut, oder? Das hattest du mir zumindest am Telefon so gesagt, nicht? Übrigens: Telefon. Du glaubst nicht, mit was für einen Mist der Kollege Berger heute ankam. Und nach seinen Worten direkt nach einem Gespräch in der Vorstandsetage!“ „Jetzt unterbrich mich doch nicht dauernd!“ Sabine wird langsam wütend. „Du hast mich schließlich gefragt und das ist jetzt eine geschlagene Stunde her! Soll ich dir jetzt von meinem Tag erzählen oder nicht?“ Ihre Augen funkeln. „Aber du HAST mir schon von deinem Tag erzählt! Schnuppern war ok und danach war da noch dieser Kinderarzttermin, oder?“ „Augenarzt“ präzisiert Sabine. „Sag ich doch. Und vielleicht wäre es für mich auch ganz nett, wenn du MIR auch mal zuhören würdest. Denn wenn das auch nur annähernd stimmt, was so rumgeht im Moment, dann wird sich das auch auf meinen Job auswirken! Dieses dauernde pünktlich Schluss machen wegen diesem Elternabend oder jenem Elternabend wird dann unter Umständen nicht mehr so leicht!“ „Weil du ja jeden zweiten Tag so pünktlich Schluss machst, dass du deine Kinder sogar noch im wachen Zustand siehst, um abends dann beim Elternabend zu sitzen!“ Sabine stemmt die Hände in die Hüften. In dem Moment stürzt Jan ins Schlafzimmer, seine kleine Faust umklammert unnachgiebig etwas, das sein großer Bruder ihm versucht, aus der Hand zu reißen. „Das ist meins!“ heult Lukas. „Jetzt ist aber Schluss! Was soll denn dieses Theater?“ Unsanft packt Georg seine beiden Söhne an den Schultern. „Das muss doch auch anders gehen!“ Bockig schweigen beide und werfen einander finstere Blicke zu. Sabine öffnet den Mund, wie um etwas zu sagen, dreht sich dann aber um und geht zurück ins Esszimmer, wo ihr Kaffee schon kalt geworden ist. Sie fühlt sich frustriert und eigentlich unglücklich, tief drinnen.

Sicher, es sind keine börsennotierten Nachrichten, die sie zu erzählen hätte, aber Georg gibt ihr das Gefühl, dass es ihn eigentlich nervt, wenn sie nur den Mund auftut. Er verpasst so vieles, was die Kinder betrifft und – im Prinzip auch, was sie selbst betrifft. Denn letztlich ist dafür nie Zeit da. „So das wäre geschafft." Georg geht am Esstisch vorbei Richtung Arbeitszimmer. „Kann ich noch schnell meine Emails checken oder brauchst du mich gerade?" fragt er im Vorbeigehen. Sabine schüttelt wortlos den Kopf. Während der PC hochfährt, geht Georg durch den Kopf, dass er es ganz schön frustrierend findet, dass Sabine sich ewig und drei Tage Zeit lässt, um ihm haarklein jedes Detail ihres Tages zu berichten – den er in groben Zügen ohnehin kennt – aber dass sie kein Interesse dafür aufbringt, was er zu sagen hätte. Unwillig schüttelt er den Kopf. Dann erscheint sein Email-Programm auf dem Bildschirm.

Beispiel 2:

Timo schlendert in die Wohnküche und zieht sich einen Stuhl an den Tisch. „Timo, sei so gut und räum deine Mappe weg, sie liegt wieder mitten im Flur und ich will nicht, dass jemand drüber fällt." Eveline stellt zwei Teller mit dampfenden Spaghetti auf den Tisch und dreht sich zum Kühlschrank um. „Jetzt hab ich wieder den Parmesan vergessen!" Timo dreht sein Glas Apfelsaft in den Händen. „Tiiimooo – ist jemand zu Hause?" Eveline sieht ihren 14jährigen Sohn fragend an und nickt mit dem Kopf in Richtung Küchentür. „Das nervt ..." Ein unwilliger Blick trifft seine Mutter, dann windet Timo sich aus dem Stuhl und geht in den Flur. Kurz darauf lässt er sich wieder auf seinem Platz nieder und greift nach der Schüssel mit Parmesan. „Wie war´s heute?" erkundigt sich Eveline. Dann wartet sie auf das vertraute „alles gut", das sie sonst zu hören bekommt. Aber Timo streut angelegentlich Käse über seine Nudeln, stellt dann die Schüssel weg und sieht sie an: „Da war heute dieser Typ in der Schule."

„Welcher Typ?" Eveline nimmt ihr Essen wieder auf, ihr Blick wandert zur Küchenuhr. Gleich halb drei. In einer knappen Viertelstunde sollte sie gehen, dann hätte sie genug Zeit, um nicht abgehetzt zu Herrn Jogic zu kommen. Er ist der erste von drei ihrer Klienten, die sie als hauptberufliche Sachwalterin heute Nachmittag zu besuchen hat.

„Du hörst mir überhaupt nicht zu!" Timo klingt gereizt. „Du hast ja auch noch gar nichts gesagt! Also: welcher Typ?" „Heute war dieser Typ da wegen dem Anti-Gewalt-Training." Eveline denkt kurz nach, dann fällt es ihr wieder ein. „Ah ja, ich weiß schon, na dann hoffe ich dass dein Freund - wie heißt er noch mal – Jürgen gut aufgepasst hat!" Mit unbewegtem Gesichtsausdruck sieht Timo seine Mutter an, die rasch isst. „Er ist nicht mein Freund, sondern nur ein Kumpel. Und er heißt Jörg. Und er war heute nicht da. Weiß auch nicht, krank vielleicht." „Wie auch immer, jedenfalls finde ich schon, dass du dir die Menschen, mit denen du dich umgibst, ein wenig besser aussuchen solltest. Dieser – dieser Jörg hat für mich ein ziemlich unsoziales Verhalten und wenn es stimmt, was ich gehört habe, stand er doch auch hinter dieser Aktion mit dem abgefackelten Mülleimer im Park neulich! Wie schmeckt´s dir? Ich hab Oregano an die Sauce getan."

„Fuck!" Mit einer wütenden Handbewegung schiebt Timo seinen Teller von sich weg. „Sag mal, spinnst du?? Du weißt genau, dass ich diese Ausdrücke nicht hören will!" Eveline knallt ihr Saftglas auf den Tisch. Dann schiebt sie ihren Stuhl zurück. „Also ich gehe jetzt. Und wenn ich um sechs wiederkomme, will ich mit dir reden!" „Ach ja?" Timo sieht seine Mutter herausfordernd an. Ein paar Sekunden messen sie einander mit Blicken, bevor Eveline ihre Tasche vom Haken nimmt und sich zur Tür dreht. „Ich gehe jetzt. Bis dann." Von Timo kommt keine Antwort.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2010

Beispiel 3:

Henning Lütgers sieht von seinem Buch auf, als er eine Autotür schlagen hört und kurz danach das Gartentor quietscht. Durch das Erkerfenster sieht er seinen ältesten Sohn den Gartenweg entlanggehen, Mobiltelefon am linken Ohr und Gummistiefel in der rechten Hand. Er kann nicht hören, was sein Sohn sagt, doch an seinen unwilligen Bewegungen erkennt er, dass es wohl kein erfreuliches Gespräch ist. Gerade bleibt Lutz abrupt stehen, lässt die Gummistiefel auf den Weg fallen und beginnt mit der rechten Hand ausschweifend zu gestikulieren, während er sich vom Haus wegdreht und mit rotem Kopf auf seinen Gesprächspartner am anderen Ende der Leitung einredet. Sinnend sieht der alte Mann vor sich hin, dann erhebt er sich schwerfällig aus seinem Sessel und geht in die Küche. Dort stellt er einen Krug Saft aus dem Kühlschrank vorsichtig auf das Tablett, das schon vorbereitet und mit zwei Gläsern bestückt auf der Theke steht. Dazu noch eine kleine Schale mit Kirschen. Wenn sein vielbeschäftigter Sohn schon trotz seines vollen Terminkalenders zuverlässig einmal die Woche zur Gartenarbeit antritt, soll er wenigstens ein wenig verwöhnt werden. Henning seufzt. Seit dem Tod seiner Frau, Lutz´ Mutter, vor etwas mehr als einem Jahr gibt es leider keinen selbstgebackenen Kuchen mehr. Und auch sonst hat sich vieles verändert. Beinahe 50 Jahre waren sie verheiratet gewesen und sie fehlt ihm sehr.

Umso schmerzlicher ist es für ihn zu sehen, dass sein ältester Sohn in seiner Ehe so ganz andere Erfahrungen gemacht hat. Lutz und Ella, seine Frau, haben sich getrennt und obwohl sein Sohn nicht mit ihm darüber spricht, geht Henning davon aus, dass das Ganze auf eine Scheidung hinauslaufen wird. Er seufzt. Er schätzt Ella und er liebt seine Enkelkinder Linus und Lara. Wunschkinder beide. Der Junge ist 15, seine Schwester feiert in wenigen Wochen ihren 12. Geburtstag. Die Geschwister sind vom Temperament her sehr verschieden.

Lara ist die Quirlige, Lebendige, eine kleine Draufgängerin schon immer gewesen, während ihr Bruder der Stillere ist. Auch das war von klein auf so gewesen. In letzter Zeit wandern Hennings Gedanken häufig zu seinem Enkelsohn und seit ihrem letzten Gespräch vor ein paar Wochen sind das sorgenvolle Gedanken. Aus diesem Grund hat Henning sich vorgenommen, heute mit seinem Sohn nicht nur das übliche, alltägliche zu besprechen, sondern ihm von seinen Beobachtungen und seiner Sorge um Linus zu erzählen. Denn er ist sich gar nicht sicher, dass Lutz, so viele gute Eigenschaften er zweifellos besitzt, über genügend Sensibilität gerade gegenüber seinem Sohn verfügt. Zumal er ja selbst in einer belastenden Lebenssituation steckt. Hennig seufzt einmal tief auf, als Lutz gerade den Schlüssel ins Schloss steckt.

Schließlich, nach getaner Arbeit, sitzen beide unter dem großen Sonnenschirm auf der Terrasse und Lutz greift durstig nach dem Krug mit Limonade. „Und wie war deine Woche Vati?“ Hennig gibt sich einen Ruck: „Recht gut, eigentlich wie immer. Das Bein macht ein bisschen Probleme, aber das liegt auch am wechselhaften Wetter ...“ „Gut, gut –“ Lutz nickt zerstreut und fährt sich mit der Hand durchs Haar. Er nimmt eine Handvoll Kirschen und lehnt sich zurück. „Ich würde gern mit dir über Linus reden, Lutz.“ Sein Sohn sieht Henning erstaunt an. „Und worüber?“ „Ich mache mir Sorgen um ihn, er –“ „Ach weißt du, für die Kinder ist das natürlich auch nicht einfach, aber Ella und ich sind überein gekommen, dass eine vorübergehende Trennung das beste für uns alle ist.“ „Das mag sein, aber –“ „Und der Junge ist 15, bald 16 – ich bitte dich, in diesem Alter ist man mit seinen Gedanken ohnehin nur mehr wenig bei der Familie. Im Moment spart er auf den Führerschein.“ „Lutz!“ sagt Hennig da energisch.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2010

„Es gibt da etwas, das ich dir sagen möchte, bei meinem letzten Gespräch mit Linus vor ein paar Wochen, da hat er etwas gesagt, das mich aufhorchen ließ und ich finde du als Vater solltest das wissen." Abwehrend hebt Lutz die Hände: „Bei aller Liebe, Vati, aber ich muss nicht jedes Geheimnis meines heranwachsenden Sohnes kennen. Im übrigen glaube ich auch nicht, dass es ihm recht wäre, wenn wir hier sitzen und hinter seinem Rücken über seine Intimitäten plaudern – Ich muss jetzt auch leider los, auf einer Baustelle gibt es einigen Ärger und da möchte ich noch vorbeischauen, also!" Lutz erhebt sich aus seinem Stuhl, tritt hinter seinen Vater und drückt ihm freundschaftlich die Schultern. „Wir sehen uns dann nächste Woche. Und lass dir keine grauen Haare wachsen wegen Linus. Das ist schon ein großer Junge. Denk mal zurück, wie erwachsen du dich in dem Alter schon gefühlt hast!" Henning schaut zu, wie sein Sohn nach Gummistiefeln und Autoschlüssel greift und mit einem kurzen Winken um die Hausecke verschwindet. Wieder nichts. Er kann seinen Sohn einfach nicht dazu bringen, ihm zuzuhören. Er kommt nicht an ihn heran. Vielleicht bin ich für meinen eigenen Sohn schon eine Last? Vielleicht denkt er insgeheim, ich bin zu alt, um die Zusammenhänge des Lebens noch richtig zu erfassen? Den ganzen Abend über und die halbe Nacht denkt Henning darüber nach, wie er seinen Sohn dazu bringen kann, ihm zuzuhören.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2010

3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja ☐		Nein ☐

Ist es wirklich immer nötig, jemanden aussprechen zu lassen, wenn man schon nach wenigen Worten weiß, was er/ sie sagen will?

Ja ☐		Nein ☐

Was würdest du dir/ ihr euch wünschen, wenn ihr jemandem etwas erzählt?

Muss man dem anderen immer in besonderer Weise zeigen, dass man ihm zuhört?

Ja ☐		Nein ☐

Wäre es nicht authentisch, dem anderen gleich zu sagen, dass er falsch liegt, wenn das meine ehrliche Meinung ist?

Ja ☐		Nein ☐

Wenn jeder das Recht hat, eine eigene Meinung zu haben, müsste man nicht immer erst einmal darüber nachdenken, warum der andere eine andere Meinung vertritt, bevor man diese ablehnt und das dem Gesprächspartner auch so vermittelt?

Ja ☐		Nein ☐

Ist es überhaupt möglich, meinem Gesprächspartner offen und wertfrei zuzuhören, wenn ich berechtigt vermute, dass unsere Meinungen stark voneinander abweichen?

Ja ☐		Nein ☐

Was ist für eine konstruktive, bereichernde Kommunikation wichtiger: was ich sage, oder wie – also mit welcher inneren Einstellung – ich es sage?

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie Menschen, die sich gegenseitig wertschätzen, miteinander umgehen würden.

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

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2010

4 Regeln für ein liebevolles Zuhören

Wenn mir jemand am Herzen liegt, sei es mein Partner, ein Familienangehöriger, eine Freundin oder sonst jemand, so ist es wichtig, ihm zu vermitteln:

„Du liegst mir am Herzen, das was du sagst, ist mir wichtig, ich möchte dich verstehen, ich möchte dir das Gespräch mit mir angenehm machen ...“

Nun geht es um das **WIE** – wie kannst du so mit einem anderen Menschen sprechen, dass deine Absicht bei ihm auch „ankommt“?
Was kannst du bedenken, um eine andere Qualität in deine Gespräche einzubringen als die bisher vorherrschende?
Was kannst du neu tun, um die ausgetretenen Pfade, die dein bisheriger Gesprächsstil über Jahre gebahnt hat, zu verlassen?
In diesem Kapitel geht es uns weniger um „Kommunikations-Regeln“. Wir laden dich ein, tiefer zu gehen und dir hinter den Regeln – so hilfreich sie anfangs sind – eine Kunst der Gesprächsführung zu erschließen, die dein eigenes Lebensgefühl und die Atmosphäre in deiner Beziehung bereichern wird:

Fünf Regeln der Kommunikation ...

1. **Wende dich deinem Gesprächspartner zu.** Schau ihn direkt an und suche den Augenkontakt.
2. **Lass ihm die Zeit, die er braucht, um seine Gedanken auszudrücken.** Unterbrich nicht seinen Redefluss.
3. **Höre ihm aufmerksam zu** und versuche dadurch, ihn zu verstehen in dem, was er dir sagen möchte.
4. **Drücke deine Zustimmung aus für das, worüber er spricht**: durch Nicken, durch ein „ja“ oder ein „stimmt“.
5. **Bemühe dich aktiv darum, Klarheit zu gewinnen, wenn du etwas nicht verstehst:** „Warum ...?“ „Wann ...?“ „Wie meinst du das genau?“

... als Eingangsportale zu einer Kunst der Gesprächsführung:

1. **Wende dich deinem Gesprächspartner zu:** Sich jemandem zuwenden kann zumindest zweierlei bedeuten: Einerseits, sich dem anderen körperlich zukehren – das benennt die erste „Regel“ oben. Andererseits – und das erscheint uns als das Wesentliche -, sich dem Gesprächspartner innerlich zuwenden, in sich die Bereitschaft aktivieren, ihn ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit zu stellen und offen zu werden für ihn und das, was er mit uns teilen möchte.

2. **Lass ihm die Zeit die er braucht:** Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo und seinen eigenen Stil, wie er am liebsten eine Geschichte erzählt oder einen Gedankengang entfaltet. Für manche Menschen ist der Akt des Redens sogar ihre ureigenste „Methode“, um sich selbst darüber klar(er) zu werden, worum es ihnen bei einem bestimmten Thema genau geht. Die Kunst besteht nun darin, deinem Gesprächspartner in Gedanken einen kreativen Raum zu öffnen mit der unausgesprochenen Botschaft: „JETZT ist DEINE Zeit. DIES ist DEIN Raum. Du kannst ihn so nutzen, wie du ihn brauchst, und ich werde warten, bis du fertig bist.“ Damit lebst du sehr konkret die Wertschätzung, die du nicht nur für die Gedanken, sondern für die ganze Person deines Gesprächspartners empfindest.

3. **Höre ihm aufmerksam zu:** Wenn es dir gelingt, dich von deinen eigenen Gedanken und Assoziationen immer wieder zu lösen und deine Aufmerksamkeit entspannt und gleichzeitig konzentriert auf deinen Gesprächspartner zu richten, schenkst du ihm eine besondere Erfahrung: Er erlebt, angenommen zu werden. Er erlebt Entfaltungsfreude ohne den Druck, um seinen Raum oder seine Re-

dezeit kämpfen zu müssen. Vielmehr erlebt er, dass du ihm entlang seiner Gedanken folgst – und er spürt die zugrunde liegende Zuneigung.

4. **Drücke deine Zustimmung aus:** Wenn ein Mensch Zustimmung zu seinen Überlegungen erfährt, erlebt er das sehr oft auch als Bestätigung seiner Person, denn wir neigen dazu, uns mit unseren Überzeugungen zu identifizieren. Auch wenn wir mit zunehmender Lebenserfahrung und der Entwicklung der Gewohnheit der Selbstreflexion immer besser verstehen, dass unser Wert als Mensch an sich unantastbar ist und unabhängig davon, ob unsere Ansichten Zustimmung oder Abneigung erfahren – es bleibt eine schöne, beglückende Erfahrung, wenn ein wichtiger Mensch seine Zustimmung ausdrückt.

5. **Bemühe dich aktiv darum, Klarheit zu gewinnen:** Ein Gespräch führen ist im besten Fall wie eine gemeinsame Entdeckungsreise, auf der einmal der eine Reisegefährte und dann wiederum der andere die Führung übernimmt. Geht dein Reisegefährte voraus und du kannst ihm auf einmal nicht mehr folgen, wirst du zu ihm aufschließen wollen – schließlich ist es eure gemeinsame Reise. Du wirst dich bemerkbar machen mit der Bitte, das Tempo etwas herauszunehmen oder die Wahl am letzten Kreuzungspunkt noch einmal zu erklären. Dein Reisegefährte wird merken: Es ist dir wichtig, diesen Weg mit ihm gemeinsam zu gehen. Du vertraust dich seiner Führung an. Du hast ein echtes Interesse daran, seine Beweggründe zu verstehen und nachzuvollziehen.

Dies sind die grundlegenden Regeln – und dies sind, auf einer tieferen Ebene, Facetten einer Gesprächskunst, für die du dich entscheiden kannst.

Wir laden dich ein, gemeinsam mit deinem (Gesprächs-) Partner in den nächsten Tagen möglichst jede Gesprächsgelegenheit zu nutzen, um diese Regeln und das, wofür sie stehen, bewusst zu erleben und Erfahrungen damit zu sammeln.
Menschen fühlen sich berührt durch die Erfahrung, dass ein anderer Mensch ihnen liebevoll zuhört. Viele von uns leben in der permanenten Erwartung von Kritik. In der Sorge, der andere würde sich nicht wirklich für sie interessieren. Unter einem unbarmherzigen Zeit- und Termindruck. Eine entspannte, bestätigende, liebevolle Gesprächssituation ist wie ein Fenster in eine andere Beziehungskultur, in der es ein elementarer Bestandteil ist, dass wir uns verstanden und angenommen fühlen dürfen.

Was aber bedeutet „verstehen" in diesem Zusammenhang und wo ist die Brücke zu deinem Ziel, in einem Gespräch herzlich mit deinem Gesprächspartner „mitzugehen"?

Vielleicht hast du schon einmal ein vertrauensvolles Gespräch zweier Menschen miterlebt und dabei die Beobachtung gemacht, dass sie sich irgendwie „ähneln" – in ihren Gesten, der Art der Kommentare, selbst in ihrer Körperhaltung? Dieses Phänomen entsteht dann, wenn ein Mensch sich intensiv auf seinen Gesprächspartner einlässt. Wenn er „mitgeht" in die Welt des anderen und darin die Erfahrungen teilt, von denen ihm berichtet wird.

Die Fachliteratur nennt das „**Spiegeln**" und es kann sowohl unbewusster Ausdruck einer engen Verbundenheit zweier Menschen sein als auch eine bewusste Verhaltensweise, um dem Gesprächspartner ohne Worte Verständnis zu signalisieren.

Du kannst ein **Spiegel des Gefühls, der Körperhaltung, der Stimme, der Sprache und sogar der Atmung** deines Gesprächspartners sein.

Im Rahmen dieses Lernbriefes laden wir dich ein, gemeinsam mit deinem (Gesprächs-) Partner gezielt Erfahrungen damit zu sammeln, wie es sich auf euer Beziehungsgefühl auswirkt, wenn ihr eure Aufmerksamkeit darauf richtet, Spiegel füreinander zu sein:

- **Ein Spiegel des Gefühls sein:**
  Jede Erzählung besitzt eine gefühlsmäßige Färbung. Als Spiegel des Gefühls deines Gesprächspartners hast du die Möglichkeit, ihm dein Verständnis zu vermitteln, indem du mit seinem Gefühl „mitgehst“: Wenn du etwas Freudiges hörst, so freue dich mit. Wenn dein Gegenüber etwas Trauriges mit dir teilt, wird er sich umso mehr verstanden fühlen, je mehr es dir gelingt, in dir selbst Zugang zu diesem Gefühl zu finden. Drückt dein Gesprächspartner seinen Ärger aus, fällt es dir leicht, dieses Gefühl mitzuempfinden, wenn du dir eine vergleichbare Situation in deinem eigenen Leben vergegenwärtigst. Erlebst du dein Gegenüber als ängstlich, wird es sich auf einer tieferen Ebene verstanden fühlen, wenn du dich diesem Angstgefühl öffnest, bis du es mitempfinden kannst.

Nimm dir nun wiederum, gemeinsam mit deinem Gesprächspartner, einige Tage Zeit und Raum, um dieses Spiegeln des Gefühls einzuüben. Vielleicht fällt es dir leicht, auf Anhieb die gefühlsmäßige Färbung der Erzählung deines Gesprächspartners zu erkennen. Vielleicht ist dein Zugang zu deinen eigenen Emotionen so klar und unmittelbar vorhanden für dich, dass du, sobald du dich darauf konzentrierst, nahezu „automatisch“ zu einem Spiegel seines Gefühls werden kannst.
Vielleicht ist es aber auch eine Herausforderung für dich, aus der Art der Erzählung rückzuschließen, welches Gefühl deine Freundin oder deinen Partner vor allem bewegt. Vielleicht erlebst du es als innere Anstrengung, Zugang zu einem eigenen Gefühl der Freude, der Wut, der Angst oder der Traurigkeit zu finden – und das auszudrücken.

Was die Fachliteratur „**den Rapport vertiefen**“ nennt, sind nun deine und eure nächsten Schritte auf dem Weg, ein immer tieferes Verständnis für den Menschen, mit dem du sprichst, zu gewinnen und ihm das auch vermitteln zu lernen:

- **Ein Spiegel der Körperhaltung sein.**
  So wie dein Gesprächspartner seine Gefühle in deinem emotionalen Ausdruck gespiegelt sehen kann, kann er sich verstanden fühlen über die Harmonie eures Ausdrucks auf der körperlichen Ebene. Sitzt dein Gesprächspartner mit übereinander geschlagenen Beinen vor dir, kommst du ihm ein weiters Stück dadurch näher, dass du seine Körperhaltung übernimmst. Ist sein Oberkörper nach vorne gebeugt, folge ihm in deiner eigenen Körperhaltung.

- **Ein Spiegel der Stimme sein**.
  Du kannst deine Gesprächskunst weiter entwickeln, indem du deine Aufmerksamkeit nicht nur darauf richtest, was dein Gesprächspartner dir inhaltlich sagt, sondern auch darauf, wie die Stimme, die du hörst, auf dich wirkt: Welchen Rhythmus, welche Tonhöhe nimmst du wahr? Wenn du deine eigene Stimme darauf einstellst, vermittelst du noch tieferes Verständnis und bringst noch mehr zum Ausdruck, dass du dich auf die Welt des anderen einstellst.

- **Ein Spiegel der Sprache sein**.
  Wir meinen hier nicht, dass du und dein Gesprächspartner die gleiche Sprache sprecht – denn davon gehen wir aus. Wir sprechen davon, ein Spiegel der „Sinnsprache“ werden zu lernen, die dein Kind, dein Vater oder deine Partnerin nutzt, wenn sie dir etwas Wichtiges erzählen wollen.
  Die „Sinnsprachen“ sind die **visuelle**, die **kinästhetische** und die **auditive** Sprache.

Jeder Mensch hat eine bevorzugte Sinnsprache, eine Form des Ausdrucks, von der er das Gefühl hat, dass sie das, was er sagen möchte, am Treffendsten widerspiegelt. „Es ist mir wichtig, dass wir **an einem Strang ziehen**." „Es ist mir wichtig, dass wir **im Einklang miteinander sind**." „Es ist mir wichtig, dass wir ein **gemeinsames Ziel vor Augen haben.**" Im Prinzip meinen alle drei Formulierungen das gleiche, nur werden unterschiedliche Sinne bevorzugt, um die Botschaft zu unterstreichen, die mitgeteilt werden soll: Ein kinästhetischer Mensch „zieht an Strängen", ein auditiver Mensch hört Missstimmung oder „Einklang" und ein auditiver Mensch „sieht" ein gemeinsames Ziel, wenn er über die Wichtigkeit eines harmonischen Miteinanders spricht. Wenn du dich auf die Sinnsprache deines Gesprächspartners einstellst und deine Antworten auf der gleichen Ebene geben lernst, nutzt du die Möglichkeit, tiefes Verständnis zum Ausdruck zu bringen.

- **Ein Spiegel der Atmung sein**.
  Menschen, die dies die ersten male bewusst üben, erleben manchmal eine fast meditative Erfahrung. Sie fühlen sich berührt von der Nähe, die entsteht, wenn sie ihren Atemrhythmus mit jenem eines anderen Menschen in Übereinstimmung bringen.

Wir laden dich ein, gemeinsam mit deinem (Gesprächs-) Partner zu üben, Spiegel füreinander zu sein. Es wird deine und eure Absicht, im Gespräch liebevoll mit dem anderen mitgehen zu lernen, fördern und euch die Erfahrung von tiefem Verständnis schenken.

5 Die Bedeutung für die Beziehung

Obwohl wir in einer Gesellschaft leben, die ausführlich „kommuniziert", ist eine gute Gesprächsqualität wenig verbreitet. Zu einer guten Gesprächsqualität gehört für uns, dass der gemeinsame Austausch von Achtung und Interesse gekennzeichnet ist, dass die Grundhaltung der Gesprächspartner von Wertschätzung und Offenheit getragen wird und ein uneigennütziges Ziel verfolgt: ***einem anderen Menschen in seine innere Welt zu folgen und Verständnis dafür zu gewinnen und zu vermitteln.***

Wir haben über eine besondere Form des Zuhörens geschrieben, die wir „herzlich mitgehen" nennen – und die bewirkt, dass Vertrauen bei deinem Gesprächspartner entstehen kann. Diese besondere Form des Zuhörens lässt den anderen verbal wie auch non-verbal wissen:

„Ich nehme dich ernst, du bist mir wichtig und das, was du mir mitteilst, ist es auch, ich folge dir gedanklich und – so gut ich kann – gefühlsmäßig in dem, was du mir sagst".

Dieses herzliche Mitgehen sehen wir als ersten bedeutsamen Schritt an, wenn du ernsthaft die Gesprächskultur in deiner Partnerschaft oder in einer wichtigen Beziehung verändern möchtest.

Auf einer solchen Grundlage kann sich eine Beziehung in Richtung Nähe und Tiefe entfalten. Eine solche Grundlage bietet schließlich beiden Gesprächspartnern den Raum, Gehör zu finden, ernst genommen zu werden und damit wichtige emotionale Unterstützung zu erleben.

6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:
Sabine und Georg
Ein paar Wochen später legt Sabine ihrem Mann ein Blatt Papier auf den Schreibtisch, als er gerade am PC seine Emails überprüft. „Was ist das?“ fragt Georg und nimmt das Blatt in die Hand. „Das ist eine Einladung zu einem Vortrag in Lukas´ Schule und ich möchte, dass wir da gemeinsam hingehen. Der Termin ist Dienstag in einer Woche. Wir haben sonst nichts vor an diesem Abend und ich habe Saskia schon gefragt – sie kommt zum Babysitten.“ antwortet Sabine. „Aha und worum geht´s?“ Georg schaut seine Frau an und legt den Zettel wieder hin. „Es geht um Kommunikation.“ „Brauchen wir das denn?“ Georg sagt es leichthin, aber Sabine antwortet ungewohnt ernst mit: „Ja, ich denke schon.“ Dann dreht sie sich um und geht zurück ins Wohnzimmer. Georg sieht ihr verwundert nach und nimmt die Einladung zur Hand und überfliegt den Text. Regeln der Kommunikation. Herzliches Mitgehen im Gespräch. Beziehungsqualität. Na gut, warum nicht.

Sie hängen beide ihren Gedanken nach, als sie 10 Tage später nach dem Vortrag im Auto sitzen. Sabine sieht Georg fragend an, als er seine Hand auf dem Schlüssel liegen lässt, aber nicht startet. „Na?“ Georg legt die Hand aufs Lenkrad. „Na ja, komisch, das war nicht ganz das was ich erwartet hatte.“ „Was hattest du denn erwartet?“ erkundigt sich Sabine. „Ich weiß nicht, irgendwas Technischeres vielleicht.“ „Technischeres?“ „Ja, im Sinne von: Ich-Botschaften statt „man“, ausreden lassen, wie handle ich einen Kompromiss aus – so was in der Art.“ „Nein, technisch war es nicht ... Und vor allem ging es fast mehr ums Zuhören als ums Reden selbst. Ich frage mich, wie wir das für uns nutzen könnten, weil – zumindest ich bin ziemlich frustriert darüber, dass du mir nie zuhörst.

Oder: dass ich den Eindruck habe, eigentlich interessiert es dich gar nicht, was ich dir erzähle, selbst wenn du mich gefragt hast.“ Mit leichter Fassungslosigkeit sieht Georg seine Frau an: „Aber das stimmt nicht!“ „Mag ja sein, aber das ist nun mal mein Gefühl. Und ich könnte mir denken, dass es dir manchmal auch so geht, oder?“ Georg denkt kurz nach. Die Situation vor ein paar Wochen fällt ihm wieder ein, als sie sich fast in die Haare gekriegt hatten darüber, dass Sabine vom Schnuppertag ihres Sohnes erzählen wollte, während seine Gedanken die ganze Zeit um diese mögliche Umstrukturierung seines Jobs gekreist hatten. Gedanken, die er schon gern mit Sabine besprochen hätte – aber mit denen er einfach nicht „landen“ konnte bei ihr.

„Was hältst du davon: Wenn wir gleich nach Hause kommen, suchen wir uns einen Abend irgendwann in der nächsten Woche aus und üben dieses Mitgehen im Gespräch einfach mal. Du kannst anfangen, wenn du magst und ich höre zu und zwar so, wie der Vortragende das heute beschrieben hat. Wir haben ja auch die Unterlagen.“ Georg denkt nach. Schließlich nickt er. Er kann es noch nicht so richtig greifen, aber er hat den Eindruck, dass diese Art des Redens und Zuhörens ihnen insgesamt gut tun würde. Als Paar. Als Georg und Sabine. Beziehungsqualität. Das Wort geht ihm immer wieder im Kopf herum.
Ein halbes Jahr später fällt ihm beim Aufräumen seines Schreibtisches die Einladung in die Hand. Schmunzelnd geht er damit zu Sabine, die gerade dabei ist, eine klemmende Küchenschublade zu reparieren. „Weiß du noch?“ er schwenkt den Zettel vor ihrer Nase herum. Verschwitzt wischt Sabine mit dem Handrücken eine Haarsträhne aus der Stirn, wirft einen kurzen Blick auf das Blatt Papier und nickt. „Ich glaube, das hat uns gerettet.“ Nachdenklich schaut Georg aus dem Fenster.

„Vielleicht. Auf jeden Fall hätte ich nie gedacht, dass es uns so viel bringen würde, einfach zu üben, wie man zuhört und wie man dem anderen auch vermittelt, DASS man das tut.“ Sabine hat aufgehört, an der Schublade zu rütteln. „Ich glaube, das Geheimnis ist, dass wir jetzt, wenn wir reden, uns auch gemeinsam innerlich bewegen – und zwar auf EINER gemeinsamen Strasse, wenn du so willst. Ohne dass der eine hierhin rennen will und der andere da hin und beide am Ende genervt und enttäuscht sind, dass sie alleine gehen müssen ...“ Georg grinst. „In dir steckt ja eine lyrische Ader, das wusste ich noch gar nicht. Da bekommt die Formulierung „Willst du mit mir gehen?“ ja eine ganz neue Dimension ...“ „Dummkopf.“ Liebevoll streicht Sabine über Georgs Wange.

Beispiel 2:

Eveline und Timo

An diesem Abend findet Eveline die Zimmertür ihres Sohnes verschlossen vor. „Jetzt, Timo: mach auf! Was soll denn das?“ Entnervt rüttelt Eveline an der Türklinke. „Ich will jetzt nicht mit dir reden.“ „Sag mal, was ist denn los?“ Eveline lässt die Tür los und lässt sich seufzend im Schneidersitz auf dem Boden nieder. Aus dem Zimmer ihres Sohnes kommt keine Antwort. Irgendwie hat sie das unbestimmte Gefühl, etwas Wichtiges übersehen zu haben, aber was? In Gedanken lässt sie das letzte Gespräch mit Timo vor ihrem inneren Auge Revue passieren. Er sollte seine Mappe aufräumen. Sie hatte ihn gefragt, wie es in der Schule war. Ob ihm das Essen schmeckt – nein, Stopp: das war später gewesen. Er hatte begonnen über das Anti-Gewalt-Training zu sprechen. Aber was hatte er eigentlich erzählt? Beim besten Willen kann Eveline sich nicht mehr daran erinnern, dabei kann sie sich doch sonst auf ihr Gedächtnis verlassen! Eigentlich – war er gar nicht zum Erzählen gekommen.

Sie hatte eine Bemerkung über Jürgen, nein Jörg, gemacht – und irgendwann danach war ihr Sohn explodiert. War es DAS gewesen? Dass sie über einen Freund etwas Kritisches gesagt hatte? Aber andererseits: Timo hatte gesagt, er wäre kein Freund, nur ein Kumpel. Also muss es etwas anderes gewesen sein ... Wenn sie wüsste, was in diesem Training thematisiert worden war, wüsste sie vielleicht auch, warum Timo sich so eigenartig verhielt! Da fiel der Groschen: Er HATTE ja etwas erzählen wollen – aber sie hatte nicht zugehört. Nur ein paar Bemerkungen gemacht, über Jörg, über das Essen. In Gedanken schon bei den Terminen des Nachmittags. Zugehört hatte sie nicht. Kein Wunder war er sauer auf sie und will jetzt auch nicht mit ihr reden!

Energisch klopft Eveline an Timos Tür. „Es tut mir leid, aber ich muss dir etwas Wichtiges sagen. Ich will mich entschuldigen. Dafür, dass ich dir heute Mittag nicht zugehört habe. Nur ein paar Kommentare gemacht habe. Ich kann mir gut vorstellen, dass du jetzt sauer bist auf mich. Ich hätte gern noch eine Chance, zu erfahren, wie das Anti-Gewalt-Training war und was dir dazu durch den Kopf geht. Ich werde zuhören. Das verspreche ich. Können wir das heute Abend noch machen?“ Es bleibt eine halbe Minute still in Timos Zimmer, bevor sie endlich seine Schritte hört. Sie bewegen sich Richtung Tür. Er dreht den Schlüssel im Schloss und öffnet. Unwillig sieht er auf seine Mutter hinunter, die immer noch auf dem Boden hockt. „Wie ein alter Hippie oder?“ Mit einem leicht verlegenen Grinsen kommt Eveline auf die Beine. Ihr Sohn ist schon eine Spur größer als sie. „Das hab ich Ernst gemeint. Gibst du mir noch eine Chance?“ „Du bist echt dramatisch.“ Timo zuckt mit den Schultern. „Ich mach grade Mathe. Ist wichtig.“ „Ja, klar.“ Eveline nickt. „Geht es später? Es ist mir wichtig. Es war ein blöder Fehler von mir, der mir leid tut.“ Timo windet sich unbehaglich. „Ist schon ok.“ „Weiß du was? Du sagst mir Bescheid, wenn du fertig bist und ich setzte dann Tee auf und wir setzen uns ins Wohnzimmer.“ „So viel hab ich nicht zu erzählen – ich wollte nur sagen, dass es auch um Mobbing ging und so ...

Und dass Jana dann total ausgeflippt ist.“ „Vielleicht hat sie so was schon einmal erlebt – oder erlebt es gerade?“ Eveline sieht nachdenklich vor sich hin. „Ich warte unten auf dich, ja?“ Timo nickt.

Beispiel 3:
Henning und Lutz
Lutz staunt nicht schlecht, als er vier Wochen später, ein paar Tage vor Laras Geburtstag, er einen Brief von seinem Vater erhält. Nanu, was ist das denn? Erstaunt und ein wenig beunruhigt dreht er das Kuvert mit der akkuraten Handschrift seines Vaters in den Händen. Mit einem Espresso setzt er sich in den Wintergarten und öffnet den Umschlag. „Lieber Lutz“ steht da. „Da ich erfolglos in den zurückliegenden Wochen versucht habe, mit dir über Linus zu sprechen, erhältst du heute diese Zeilen von mir. Meine Hoffnung ist, dass du dir die Zeit nimmst, sie zu lesen und des weiteren, meiner Bitte um ein Gespräch mit mir nachzukommen. Du bist ein vielbeschäftigter Mann, der trotzdem jede Woche meinen Garten pflegt. Ich weiß das zu schätzen. Falls es eine Zeitfrage ist, schlage ich vor, dass ich zukünftig einen Gärtner beschäftige und du mir eine Stunde deiner Zeit schenkst, um mir zuzuhören. Dein Vater.“ Verblüfft liest Lutz die wenigen Zeilen noch einmal durch, bevor er das Blatt Papier in den Schoß sinken lässt und nachdenklich seinen Blick durch den Raum schweifen lässt. Sein Vater bittet ihn um eine Stunde Zeit, in der er ihm zuhört. Unglaublich. Dabei unterhalten sie sich jede Woche – gut, keine tiefschürfenden Gespräche, aber er hatte doch gedacht, dass sie im Leben des jeweils anderen auf dem laufenden wären ... er geht die letzten Besuche bei Henning noch einmal im Geist durch. Er muss zugeben, dass sein Vater recht hat: Er hat seine Anläufe, mit ihm über Linus zu sprechen, im Prinzip regelrecht abgewürgt. Warum, weiß er selber nicht so genau. „Hör doch einfach nur zu!“ Auf einmal klingen ihm Ellas Worte unangenehm im Ohr. Oft, entschieden zu oft, hat er das von ihr gehört.
Ihre permanente Unzufriedenheit hatte mit dazu geführt, dass er sich innerlich von ihr entfernt hat – aber auch sonst hatten sie sich irgendwann einfach nichts mehr zu sagen, so traurig das klingt. Und jetzt stößt sein Vater ins gleiche Horn! Irgendwann greift Lutz seufzend zum Hörer.
Nach über einer Stunde Gespräch mit seinem jüngeren Bruder ist Lutz zwar regelrecht geschafft, aber er weiß jetzt, was er tun will: Er möchte seinem Vater zuhören. Es muss schon wirklich wichtig sein, wenn Henning solche Geschütze auffährt – einen Gärtner zu engagieren! Kurz entschlossen greift er noch einmal zum Telefon und als Henning sich meldet, verabredet er sich mit ihm für den übernächsten Tag.
Sie sind beide etwas befangen, als Lutz zwei Tage später seinem Vater gegenüber sitzt. Es ist schließlich das erste mal, dass sie sich zu einem Gespräch so formell verabreden! Im Geist geht Lutz noch einmal durch, was sein Bruder ihm ans Herz gelegt hat: Sich die Zuneigung und Wertschätzung für seinen Vater vor Augen halten, ihn nicht nur nicht zu unterbrechen, sondern seinen Gedanken auch so gut es ihm möglich ist, zu folgen. Nachzufragen, wenn er etwas in diesen Gedankengängen nicht versteht. Zustimmen, wenn er etwas genauso sieht. Seine eigenen galoppierenden Assoziationen im Zaum halten und sich immer wieder vergegenwärtigen: das ist das Gespräch seines Vaters, das ist die Zeit, die er sich gewünscht hat. In der ihm zugehört werden soll.

Henning spricht bedächtig. Und Lutz hört zu. Beide sind erstaunt, als sie auf die Uhr sehen und bemerken, dass fast eine ganze Stunde Zeit verstrichen ist. Lutz versteht, dass es tatsächlich ein Problem gibt und sogar ein möglicherweise ernsthaftes. Und trotzdem ist er erstaunlicherweise weder stark beunruhigt, noch fühlt er sich gedrängt, sofort Lösungskonzepte aus dem Ärmel zu zaubern. Schließlich schweigen beide. Sie sind sich nahe gekommen. Nahe wie schon lange Zeit nicht mehr und das ist ein gutes Gefühl.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2010

7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Es liegt an dir, zu entscheiden, wer die Menschen in deinem Leben sind, mit denen du im Gespräch „herzlich mitgehen“ willst.

Für uns sind es zunächst vor allem jene Menschen, mit denen wir uns eine tiefe, vertrauensvolle, nahe Beziehung wünschen. Jene Menschen, deren Begleiter wir sein wollen und von denen wir durch unser Leben begleitet werden wollen. Wenn du so willst, bilden diese Menschen für uns den „inneren Kreis“.

In einem „erweiterten Kreis“ finden sich dann Menschen, mit denen wir beruflich zusammen arbeiten, mit denen wir in einer Nachbarschaft leben oder die wichtige Menschen im Leben unserer Kinder sind. Auch bei dieser Gruppe ist es uns wichtig, uns bewusst dafür einzusetzen, ihnen im Gespräch zu vermitteln: Ich verstehe dich. Es ist mir wichtig, was du sagst. Du bist mir wichtig.

Und es gibt Menschen, die uns unbedingt etwas sagen wollen – oder verkaufen wollen – wo wir uns bewusst dagegen entscheiden, ihnen in ihre Welt zu folgen.

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2010

8 Weiter führende Überlegungen

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

Oft erleben wir, dass wir uns – trotz bewusster Anstrengung – nicht zu einem bestimmten Verhalten motivieren können oder dass wir immer wieder davon abgehen, obwohl wir doch scheinbar aufrichtig danach streben. Kommt dir das bekannt vor?

Was uns daran hindern kann, das „herzliche Mitgehen im Gespräch“ zu leben, sind Befürchtungen, die wir insgeheim hegen. Diese Befürchtungen können so am Rande unseres Bewusstseins existieren, dass wir nicht auf Anhieb sagen könnten, worauf genau sie sich eigentlich beziehen. Und doch besitzen sie genügend Energie, um sich unserem Veränderungswunsch in den Weg zu stellen.

Im Zusammenhang mit dem „herzlichen Mitgehen“ im Gespräch könnte die Befürchtung, dass mein (Gesprächs-)Partner versucht, mich

zu manipulieren, also mich „**über den Tisch zu ziehen“,**

bewirken, dass ich meinem Partner letztlich kein umfassendes Vertrauen schenke. In einem Gespräch mit jemandem „mitzugehen“ bedeutet aber, dass ich bereit bin, mein bekanntes Terrain zu verlassen und mich auf das „Neuland“ der Lebenswelt eines anderen Menschen zu begeben. Und dafür benötige ich das Grundvertrauen, dass der andere es gut mit mir meint.

Wir schlagen vor, dass du die Möglichkeit solcher Befürchtungen mit deinem (Gesprächs-) Partner besprichst: Könnten sie auf deiner oder auf seiner Seite verhindern, dass ihr einen gemeinsamen Entwicklungsschritt in eurer Beziehung machen könnt?

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

Die meisten Menschen verfügen über negative Erfahrungen oder einschränkende Befürchtungen, die wie eine unsichtbare Bremse auf ihre Entwicklungsfreude und -fähigkeit wirken. Nun besteht eine Möglichkeit, damit umzugehen, darin, sich mit dem zu beschäftigen, was sie an einem neuen Verhalten hindert. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Zuversicht und den Veränderungswillen in sich selbst zu stärken und neue Wege zu beschreiten, auch wenn diese anfangs sehr fremd und wenig passend erscheinen.
Wir schlagen dir vor, dich gezielt mit Gedanken wie den folgenden zu beschäftigen, um mutig neues auszuprobieren:

- Empfinde ich Sympathie und Zuneigung für mein Gesprächs-Partner?

- Spielen Befürchtungen in unserer Beziehung eine Rolle und wenn ja, lasse ich mich in meinem Gesprächsverhalten von ihnen bestimmen?

- Wie gelingt es mir besonders gut, mich auf meine Zuneigung zu konzentrieren, die ich für meinen Gesprächs-Partner empfinde?

- Führt die Zuneigung nicht dazu, dass ich mir bewusst werde, **dass der Sinn des Lebens der ist, Liebe zu leben und dass jeder sich für die Liebe entscheiden kann?**

- Könnte gerade diese Überzeugung, dass jeder sich für die Liebe entscheiden kann, dazu führen, dass ich, wie „von selbst“, mein vorbehaltloses **Mitgefühl** für meinen Partner entwickle?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe ihre Gültigkeit hat und in welcher Form es euer Lebensgefühl verändert, wenn ihr sie umzusetzen beginnt. Lasst euch überraschen!

Copyright © Daniela & Walter Fritzsche 2010

9 Was haben wir nun gelernt?

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