



Die Liebe lernen

Kommunikation 3

**Der liebevolle Umgang mit einer
abweichenden Meinung**

Lernbrief 17

<https://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 _____	8
4	Regeln für einen liebevollen Umgang mit abweichenden Meinungen _____	9
5	Die Bedeutung für die Beziehung _____	12
6	Das tägliche Leben neu gestalten _____	13
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____	17
8	Weiter führende Überlegungen _____	18
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	18
8.2	Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	19
9	Was haben wir nun gelernt? _____	20
10	Anhang: Übungsbeispiele _____	21



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.



Die Liebe lernen

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 Gästebuch-eintrages 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.



Die Liebe lernen

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:

Isa und Frank sind seit drei Jahren ein Paar. Isa ist im 3. Monat schwanger und beide freuen sich sehr auf ihr erstes Kind. Oft betrachtet Frank ganz ungläubig den Bauch seiner Freundin, der, noch ganz unsichtbar, ein solches Wunder beherbergt ... Es ist wenige Wochen vor ihrem geplanten Urlaub, dem letzten „zu zweit“ und Isa hat schon seit längerem immer wieder Kataloge auf ihrem Schreibtisch im Wohnzimmer abgelegt. Die haben sich mittlerweile zu einem ansehnlichen Berg entwickelt. Frank hat im Internet recherchiert und eines Abends setzen sie sich zusammen, um endlich „Nägel mit Köpfen“ zu machen. Gemütlich lümmeln sie sich auf die Couch, Saftgläser in der Hand und einen Stapel Prospekte auf dem Tisch.

„Ich habe zwei, drei Angebote schon mal herausgefiltert, magst du sie hören?“ beginnt Frank. „Ja, gern!“ Isa nimmt einen Schluck aus ihrem Glas und lehnt sich entspannt zurück. „Also zwei mal Griechenland und einmal Frankreich. Das erste ist das Beste, finde ich. Im Honigtal auf Korfu. Es ist eine kleine Anlage – eigentlich gar keine richtige Anlage. Also: Ein deutsch-griechisches Paar betreibt das. Es gibt ein paar Ferienwohnungen aber auch 6 Zimmer mit allem drum und dran. Die Versorgung ist ökologisch und zum Strand sind es nur 300 Meter. Billig ist es nicht, aber ich denke, da hätten wir es richtig gut! Seele baumeln lassen, so richtig entspannen bevor unser Wichtel kommt ...“ Er streift seine Freundin mit einem liebevollen Blick. „Na, klingt das gut?“ „Ja schon, aber –“ Isa hat sich aufgerichtet. „Ich bin der Meinung, wir sollten lieber in die Berge. Ich möchte mich bewegen! Schließlich werde ich nicht mehr allzu lang so beweglich sein!“

„Aber bewegen kannst du dich am Strand doch auch. Und ich finde die Entspannung schon auch gut. Ich meine, mir ist echt mehr nach auftanken – und du wirst das auch gut gebrauchen können, so als Vorbereitung meine ich, glaubst du nicht?“ „Ja, aber –“ Isa nimmt die Füße vom Sofa und wühlt in dem Stapel vor sich auf dem Tisch: „Schau mal, das ist mein Favorit.“ Sie blättert ein wenig herum und schlägt dann eine Seite auf, die sie Frank unter die Nase hält. Lienz, Osttirol. Liest Frank. Nette Bilder, Gipfel und Wanderwege, eine Alm mit Sonnenterrasse, ein stiller Bergsee. Schon irgendwie stimmungsvoll. „Da kannst du bestimmt auch die Seele baumeln lassen, und es ist nachts angenehm kühl und tagsüber warm und -“ Frank sieht seine Freundin eindringlich an: „Ja, aber Erholung so wie ich mir das vorstelle ist das nicht! Ich meine, Bergwandern ist anstrengend. Das kann man mal machen, aber den ganzen Urlaub? Das stelle ich mir schon anders vor! Und das Wetter ist da sicher unbeständiger und ich muss dir ganz ehrlich sagen, wenn ich schon mal für 3 Wochen am Stück eine kleine Auszeit haben kann, dann möchte ich mir nicht jeden Tag Gedanken darüber machen, wie das Wetter wohl morgen sein wird. Ich will einfach genießen, verstehst du?“

Isa seufzt. „Es ist aber schon unsere Auszeit, nicht deine allein.“ ist das einzige, was sie dazu sagt. Sie greift wieder nach dem Katalog und beginnt darin zu blättern.

Irgendwie ist die Luft raus. „Lass uns ein andermal weiter drüber reden, ja?“ schlägt Isa schließlich vor. „Ist gut. Aber meinst du, dass uns dann mehr einfällt? Und es sind nur mehr ein paar Wochen!“



Beispiel 2:

Gerd und Alex

„Ich hab nein gesagt und dazu stehe ich auch!“ Gerds Stimme klingt gereizt und er sieht seinen 17jährigen Sohn mit gerunzelter Stirn an. Alex ist nicht bereit, so einfach aufzugeben. „Aber warum nicht?“ fragt er beharrlich zum vierten Mal. Gerd seufzt einmal tief auf. „Ich will nicht, dass du zu einer Party gehst von Leuten, die du selbst kaum kennst - und die teilweise Drogen konsumieren.“

„Das mit den Drogen hast du von mir! Weil ich so blöd bin, dir auf eine ehrliche Frage eine ehrliche Antwort zu geben! Dass ich damit aber nichts am Hut habe, habe ich auch gesagt und das weißt du ja auch. Also: Es ist nicht ok mir was zu verbieten, nur weil andere, die auch da sind, sich daneben benehmen!“ „Ja, aber du kennst bis auf ein, zwei Leute dort überhaupt niemanden! Es kann eine Eigendynamik entstehen und dann bist du in einem Fahrwasser und weißt nicht mal mehr selber, wie du dahin gekommen bist!“ „Aber das habe ich doch selbst in der Hand, ich bin doch keine Marionette!“ Wütend sieht Alex seinen Vater an. „Und überhaupt geht man ja auch auf Partys um neue Leute kennen zu lernen, schon vergessen?“ „Ja, richtig, aber die muss nicht um 10 Uhr nachts beginnen und bis in die frühen Morgenstunden gehen. Du bist 17!“ „Aber es beginnt nun mal erst um 10 Uhr! Das ist normal! Das ist auf den meisten Partys so! Wir leben doch nicht im Mittelalter!“

„Jetzt hör mir mal zu.“ Gerd gibt sich Mühe, seine Stimme einigermaßen ruhig klingen zu lassen. „Partys beginnen also erst um 10 Uhr. Schön. Aber du bist 17. Daran führt kein Weg vorbei. Ich mache mich strafbar, wenn du womöglich bis morgens um fünf unterwegs bist.“ „Aber Jens ist über 18 und den kennst du und Mama kennt ihn auch!“ „Ja, aber es bleibt die Tatsache bestehen, dass mir dieses Umfeld für dich nicht gefällt. Und jetzt können wir diese Diskussion finde ich beenden.“ „Du bist echt altmodisch geworden, weißt du das?“ schreit Alex und knallt die Küchentür hinter sich zu.

Beispiel 3:

Arne und Peter

„Ich werde morgen nicht im Betrieb sein, wir sehen uns dann Freitag?“ Arne ist schon fast bei der Tür und dreht sich noch einmal zu Peter um, der angestrengt in seinen PC schaut. Jetzt blickt er auf. Ein erstaunter Blick trifft seinen Vorgesetzten: „Freitag bin ich gar nicht da!“ Arne hält in der Bewegung inne, mit der er gerade seine Laptop Tasche auf die linke Schulter hängen wollte. Irritiert sieht er Peter an: „Wie – am Freitag Vormittag müssen wir die Präsentation vorbereiten. Der Termin mit den Bauherren ist Freitag Abend! Das steht doch im Planer!“ „Ja, aber da steht sicher auch, dass ich einen freien Tag habe! Tut mir echt leid, aber das habe ich sogar bei der Teambesprechung vor 14 Tagen in der großen Runde gesagt. Ich kann meinen Termin auch nicht canceln. Meine Schwester feiert Verlobung, auf einem kleinen Jagdschloss irgendwo in der Pampa und wir treffen uns dort Freitag Nachmittag. Das würde sie mir nie verzeihen!“

Arne verzieht das Gesicht: „Aber eine Verlobung ist keine Hochzeit, oder? Da wird es doch reichen, wenn du ein wenig später kommst! Ich kann die Präsentation nur mit dir gemeinsam erstellen, schließlich hast du die erste Phase komplett allein mit den Bauherren ausgearbeitet.“ „Ja, aber ich bin Trauzeuge. Nein ehrlich Arne, das kannst du vergessen, leider. Es sei denn, wir machen es morgen.“ „Aber morgen habe ich den ganzen Tag Besprechungen.“ Arne ist entnervt. Peter auch.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Wenn ich eine andere Meinung habe als mein Gesprächspartner, muss ich diese doch äußern dürfen, oder?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Wie ist deine Reaktion, wenn jemand anderer dir gegenüber mit „ja, aber“ antwortet?

Vermittle ich einem anderen Menschen mein Verständnis, wenn ich „ja, aber“ sage?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Spielt es eine Rolle, mit wem ich ein Gespräch führe, wenn ich „ja, aber“ nutze? Gibt es Gesprächspartner, bei denen ich es vermeiden sollte und welche, bei denen ich es erfolgreich anwenden kann?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Kennst du Alternativen zu „ja, aber“, um einem Gesprächspartner seine Meinung zu „lassen“, die eigene, abweichende Meinung aber dennoch zu erläutern?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Könnte es sein, dass „ja, aber“ für eine liebevolle und vor allem respektvolle Kommunikation ungeeignet ist?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Wie könnte ich meinem Gesprächspartner vermitteln, dass ich ihn und das, was er sagt, wertschätze, ohne dabei meine eigenen, abweichenden Ansichten zu negieren?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Wenn ich meinem Gesprächspartner zustimme, ohne meine Einwände zu äußern, verleugne ich mich selbst.

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

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.



4 Regeln für einen liebevollen Umgang mit abweichenden Meinungen

Wenn sich die Meinung eines nahen Freundes oder meines Partners von meiner unterscheidet, werde ich das je nach Temperament und Stimmungslage als Bereicherung empfinden, als Herausforderung an meine eigene innere Flexibilität, als Chance auf eine Erweiterung meiner persönlichen Weltsicht – oder aber auch als Belastung, persönlichen Angriff oder fehlende Wertschätzung.

Wenn meine Beziehung zu diesem Menschen geprägt ist von Zuneigung und Gleichwertigkeit, werde ich mich jedoch in beiden Fällen aktiv dafür engagieren, dass unser Austausch nicht in unversöhnlichen Fronten erstarrt, sondern zu einem konstruktiven Gemeinsamen wird.

Denn: Wenn mir jemand am Herzen liegt, sei es mein Partner, ein Familienangehöriger, ein naher Freund oder jemand anderer, der mir wichtig ist, so ist es für unsere Beziehung lebensnotwendig, ihn und seine Aussagen ernst zu nehmen. Alles andere würde zu Entfremdung führen und Entfremdung ist das Gegenteil einer lebendigen, wachsenden Beziehung. Die Frage ist nun: Welche Möglichkeiten der Gesprächsgestaltung gibt es, die besonders gut dafür geeignet sind, liebevoll mit einer abweichenden Meinung umzugehen und diese innere Einstellung meinem Gesprächspartner auch zu vermitteln?

Wir stellen dir im folgenden einige „Regeln“ vor – und laden dich wie schon im Lernbrief 15 ein, sie als Einstiegshilfe in diesen Themenbereich zu begreifen. Hinter jeder dieser Regeln steht ein besonderes Verständnis, das Teil einer neuen Gesprächskunst ist. Es ist dieses neue Verständnis, das deine Art zu kommunizieren nachhaltig verändern kann und deine Beziehungen reicher und tiefer gestalten kann.

Die Regeln dienen als Anhaltspunkte, um Übung in der neuen Gewohnheit, liebevoll mit einer abweichenden Meinung umzugehen, zu gewinnen.

Der liebevolle Umgang mit einer abweichenden Meinung kann entlang folgender Regeln geschehen, deren erster Teil dir aus Lernbrief 15 als herzliches Mitgehen im Gespräch – oder Rapport - schon vertraut ist:

- **Wende dich deinem Gesprächspartner zu.** Schau ihn direkt an und suche den Augenkontakt. Das Wesentliche dabei ist, dass du dich dem anderen auch innerlich zuwendest und in dir die Bereitschaft hast, diesem Menschen deine volle Aufmerksamkeit zu schenken.
- **Höre ihm aufmerksam zu** und versuche dadurch, ihn zu verstehen in dem, was er dir sagen möchte. Dafür musst du dich von deinen eigenen Gedankengängen und Assoziationen lösen lernen und deine Aufmerksamkeit immer wieder bewusst und konzentriert auf deinen Gesprächspartner richten.
- **Drücke deine Zustimmung aus für das, worüber er spricht:** durch Nicken oder durch ein „ja“ zwischendurch. In vielen Fällen wird es dir möglich sein, diese Zustimmung vorbehaltlos zu empfinden – denn deine innere Voraussetzung ist ja, dass du dich auf die Welt deines Gesprächspartners einlassen möchtest, sie kennenlernen und von innen heraus verstehen möchtest. Und es ist sehr wahrscheinlich, dass dir nahestehende Menschen die Welt auf eine Weise sehen, der du folgen kannst, wenn du bereit bist, ihre Sichtweise einzunehmen.



Die Liebe lernen

Wenn deine Zustimmung für die Hauptaussage deines Gesprächspartners möglichst klar ausfällt – wir empfehlen ein rückhaltloses „**Stimmt!**“ –, dann schenkst du einem anderen Menschen die wertvolle Erfahrung: Hier stärkt mir jemand, der mir wichtig ist, den Rücken! Und das ist ein wohltuendes und leider zu seltenes Geschenk ...

- **Begründe deine Zustimmung:** Zeige deinem Gesprächspartner dadurch, dass es dir ernst ist: mit deiner Bereitschaft zu einem offenen Gespräch, mit deiner Wertschätzung für ihn als Menschen, mit deinem Respekt für die Meinung, die er zum Ausdruck bringt. Wir machen gute Erfahrungen damit, uns zumindest zwei Gründe zu überlegen, warum das, was unser Gegenüber als Meinung äußert, für uns ebenfalls Sinn macht: Einerseits erlebt dein Gesprächspartner, dass du ihm gefühlsmäßig und gedanklich folgst, dass ihr „Seite an Seite“ geht. Andererseits hilft es dir wiederum, den Kontakt mit ihm aufrecht zu halten. Du kannst dir folgende Fragen stellen: Unter welchen Bedingungen, in welchen Verhältnissen, unter welchen Voraussetzungen stimme ich der Aussage meines Gesprächspartners vorbehaltlos zu? Und dieser Gedankengang verleiht, wenn du ihn aussprichst, deiner Begründung, warum genau du zustimmst, ihre Glaubwürdigkeit.

Was kannst du tun, wenn es dir nicht gelingt, Umstände zu finden, unter denen die Meinung deines Gesprächspartners aus deiner Sicht nachvollziehbar ist? - Frage nach. Finde heraus, was genau es war, das ihn dazu bewogen hat, einen bestimmten Schluss zu ziehen.

Das kann ein wenig Detektivarbeit sein, aber früher oder später wird es dir gelingen, die „innere Landkarte“ entlang derer er sich bewegt, zu entschlüsseln. Hilfreiche Fragen sind:

- Woher weißt du das?
- Warum glaubst du das?
- Wie genau meinst du das?

- **Baue eine Brücke** zwischen der inneren Welt deines Gesprächspartners und deiner eigenen: Bisher hast du dich in seiner inneren Welt bewegt. Du hast dich ihm körperlich und gefühlsmäßig zugewendet. Du hast ihm genau zugehört – nicht nur seinen Worten, sondern vielmehr auch dem, was sie dir über seine Stimmung zeigen. Du hast nachgefragt, um seine Meinung wirklich verstehen zu können und du hast ihr zugestimmt und deine Zustimmung auch begründet.

- **Nun gehst du den nächsten Schritt auf eurem** gemeinsamen Gesprächsweg: du ladest deinen Gesprächspartner ein, auch deine innere Welt zu betreten, von der er schon weiß, dass es wichtige Gemeinsamkeiten gibt. Denn schließlich hast du dich im bisherigen Verlauf darum bemüht, sie aufzuspüren und ihm das auch zu sagen.

Ein mögliches „Brückenwort“ ist das Wort **deswegen**. Von seiner Aussage-richtung her wird es immer dann verwendet, wenn eine Sache stimmig und logisch zu einer anderen Sache führt. Das Wort „deswegen“ ist dann sinnvoll, wenn ein Gedankengang sich harmonisch entfaltet, in eurem Fall im Wechselspiel zwischen zwei Gesprächspartnern. Das Wort „deswegen“ – es sei denn, du würdest es ironisch oder als Ausdruck von Macht gebrauchen – ist der Garant dafür, dass sich ein Gespräch in eine gemeinsame Richtung bewegt und immer mehr Licht auf ein Thema fällt, je mehr unterschiedliche Gesprächsbeiträge sich einfinden.



Die Liebe lernen

Und nun kannst du dieses Wort dafür einsetzen, deinem Gesprächspartner deine Meinung zu vermitteln – die sich stimmig an das, was er bisher zu sagen wusste, anschließen wird.

Das Wort „deswegen“ führt zu einem Kaleidoskop unterschiedlicher Facetten einer Thematik - erst die verschiedenen Facetten gemeinsam ergeben ein abgerundetes Bild.

Diese faszinierende Tatsache wird nach unserem Dafürhalten besonders eindrucksvoll durch eine Geschichte des persischen Dichters *Molana Dschelaladdin Rumi* illustriert:

Der Elefant

In einem finsternen Raum war ein Elefant, Inder hatten ihn gebracht um ihn vorzustellen.

Viele Leute gingen, um ihn zu sehen, ein jeder in die Finsternis hinein.

Da man ihn mit dem Auge nicht sehen konnte, betasteten ihn, in der Finsternis, die Hände.

Dem einen geriet die Hand an den Rüssel. Er sagte: „Diese Statur ist wie ein Wasserrohr.“

Ein anderer kam mit der Hand an sein Ohr: Es kam ihm vor wie ein Fächer.

*Als einem anderen die Hand über den Fuß streifte, sagte er:
„Ich merke, der Elefant ist wie eine Säule gebaut.“*

Ein anderer legte die Hand auf seinen Rücken. Er sagte: „Der Elefant da gleicht einem Sitz.“

Auf diese Weise hat ein jeder den Teil, an den er geraten ist, erkannt und ihn für das Ganze gehalten.

Vom Gesichtspunkt aus waren ihre Aussagen verschieden:

Der eine nannte ihn Dal (krumm) der andere Alif (gerade).

Wenn jeder eine Kerze in der Hand gehabt hätte, wäre der Widerspruch aus ihren Worten verschwunden.

Das Auge der Sinne ist nur wie die Handfläche: Die Hand kann das Ganze vor ihm nicht erreichen.

Eines ist das Auge des Meeres, ein anderes der Schaum (die Hand).

*Lass den Schaum (die Hand) und schaue mit den Augen des Meeres.
(aus MATHNAWI)*

Wir laden dich ein, mit deinem Partner oder einer nahen Freundin das Projekt „Liebevoller Umgang mit abweichenden Meinungen“ zu starten!

Wir laden euch weiter ein, das Bild aus Rumis Gedicht in der nächsten Zeit innerlich „mitzunehmen“. Es kann euch dabei unterstützen, euch auf das Wesentliche der vor euch liegenden Übung zu konzentrieren: Euren Austausch zu begreifen als Prozess, im Rahmen dessen es kein richtig oder falsch gibt, sondern wo stetig immer neue Aspekte eines Themas erschlossen werden – als „Gewinn“ für euch beide.

Im **Anhang** findet ihr ein paar Themenvorschläge – von sehr einfachen, die reinen Übungscharakter haben, bis hin zu komplexeren und wir wünschen euch eine spannende, erkenntnisreiche Übungsphase!



5 Die Bedeutung für die Beziehung

„Ich nehme dich an wie du bist.“ Dieser Satz könnte unausgesprochen als Überschrift über deinem und eurem Unterfangen stehen, abweichende Meinungen nicht als sportliche Herausforderung oder sogar störende Irritation, sondern vielmehr als spannendes Geschenk zu begreifen. Indem ihr euch dafür entscheidet, bewusst eine liebevolle Form des Umgangs mit abweichenden Meinungen zu finden, startet ihr ein revolutionäres Unterfangen – auch wenn es eine eher stille „Revolution“ ist:

In unserer Gesellschaft, in unserer Kultur, wird Meinungsvielfalt hoch gehalten und der Wettstreit von Ideen als produktive Voraussetzung für ein gelungenes Endergebnis angesehen. Die eigene Meinung formulieren und gegen andere Meinungen verteidigen zu können wird als Synonym der Fähigkeit, sich selbst zu behaupten, als Kennzeichen des erwachsenen, selbstbewussten Menschen verstanden. Einem anderen Menschen vorbehaltlos zuzustimmen wird eher mit Vorsicht für gut befunden – häufiger erweckt es die Assoziation, ein wenig naiv zu sein, gutgläubig oder sogar opportunistisch.

Übliche Kommunikationswege umfassen die folgenden:

- Bevor wir streiten, gehen wir Konflikten lieber aus dem Weg.
- Wir akzeptieren abweichende Meinungen nur, solange sie uns in unseren Handlungen nicht tangieren.
- Wir handeln „politisch“ und einigen uns entweder auf den kleinsten gemeinsamen Nenner oder auf einen Kompromiss.

Wie ordnet sich das Thema unseres Lernbriefes nun in dieses Panorama ein und worin besteht die „Revolution“?

Liebevoll auf eine abweichende Meinung einzugehen bedeutet, eine Verbindung zu schaffen zwischen den jeweils individuellen und einzigartigen „Welten“ zweier Menschen.

Vom Thema her geht es also nicht um Abgrenzung und Binnendifferenzierung sondern ganz im Gegenteil um eine Öffnung hin zum anderen, gefolgt von der bewussten Entscheidung, eine tragfähige Verbindung zwischen seinen und meinen Gedanken zu schaffen. Dadurch entsteht kein Verlustszenario – ich gebe meine Meinung auf und damit ein wichtiges Stück von mir selbst – sondern ein erweiterter Raum für beide. In diesem erweiterten Raum finden sich sowohl Überlegungen meines Gesprächspartners wie auch meine eigenen und wenn wir uns darin üben, sie wertschätzend gemeinsam zu betrachten, können wir sie wiederum gemeinsam weiter entwickeln und damit zu einem gemeinsamen neuen Verständnis gelangen.

Für eine Beziehung bedeutet das eine Zunahme an Nähe, Vertrauen und einem Grundgefühl der Geborgenheit. Das Wissen umeinander, die Vertrautheit mit den innersten Gedanken, Motiven und Beweggründen meines Gegenübers steigt. Ich erlebe „das abweichende“ nämlich nicht als Bedrohung oder als Aufruf, mich selbst zu positionieren und damit abzugrenzen, sondern als Ergänzung und Erweiterung meiner bisherigen Sichtweise. Im Lauf der Zeit entsteht so eine gemeinsame Gedankenwelt, in der die Verletzungen, die dadurch entstehen, dass wir in „richtig“ und „falsch“ einteilen einem neuen Verständnis weichen: Dass sowohl meine als auch die Meinung meines Gegenübers wertvoll ist und das Recht hat, ernst genommen zu werden.

Gerade wenn wir eine gemeinsame Entscheidung treffen müssen, werden wir die neue Qualität unseres Austausches besonders schätzen lernen, denn: die Güte eines Beratungsergebnisses, dem dieser neue Prozess voranging, ist ungleich größer als bei herkömmlichen Entscheidungsfindungen.

Wir glauben, dass ihr, sobald ihr diese neue Form des Umgangs mit abweichenden Meinungen nutzt, das „ja, aber“ über Bord werfen werdet, es stört die Kommunikation und baut Mauern zwischen euch – anstelle von Brücken.



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Isa und Frank

Einige Tage später nehmen sie einen neuen Anlauf. Beide haben in der Zwischenzeit über ihr Gespräch nachgedacht. Beide spüren, dass sie auf diesem Weg auch in einem neuerlichen Gespräch nicht wirklich weiterkommen werden. Isa hat ihren Austausch noch einmal für sich rekapituliert. Sie kann das gut, in ihrem Gedächtnis rückwärts gehen und einen Wortwechsel rekonstruieren. Frank hat sich am Tag darauf in der Mittagspause mit einem Arbeitskollegen darüber unterhalten. Das Gespräch hatte sich eher zufällig ergeben, dann hatten sie über ihre Urlaubspläne gesprochen und schließlich hatte Frank eingestanden, dass er und seine Freundin es nicht geschafft hatten, sich für ein Angebot zu entscheiden und er nun befürchtet, dass ihre Vorstellungen sich gar nicht verbinden lassen. „Wie war das denn bisher?“ hatte der Kollege nachgefragt. Frank hatte nachgedacht: „Ich glaube, wir haben einfach abwechselnd entschieden, mal das, was Isa am liebsten machen wollte und mal das was ich schön fand. Aber dieses mal ist ja unser letzter Urlaub bevor unser Kind kommt und das ändert irgendwie alles ...“ Der Kollege hatte geschmunzelt. „Das ist schon wahr! Und jetzt habt ihr die Chance, gleich noch etwas neues anzufangen - nämlich eine Alternative zu eurer bisherigen Entscheidungsfindung!“ Es war eine interessante Mittagspause gewesen ...

„Also: Lass uns noch mal neu anfangen, ja?“ Liebevoll sieht Frank seine Freundin an, die ihm ein Joghurt in die Hand drückt und sich ihm gegenüber setzt. Isa nickt. „Sag mir doch noch mal, was du dir über Osttirol gedacht hast.“ „Ok – ich würde gern in die Berge fahren. Ich mag das Klima dort. Es ist schon südländisch heiß, aber es hat eben auch diesen kühlen Unterton, wenn du hoch in die Berge kommst.“

Es gibt wunderschöne Bergseen. Und ich war mit meiner Großmutter als Kind ein paar Sommer lang in Lienz und – ich weiß auch nicht genau – diese Erinnerung hat was mit Geborgenheit zu tun. Irgendwie ist das gerade wichtig für mich ...“ Sinnend schaut sie vor sich hin. Frank sieht sie unverwandt an. Er zieht die Beine unter sich, so wie Isa auch. Er hört in sich hinein. „Das ist schön – das Gefühl von Geborgenheit, das du erlebt hast, hast du an diesem Ort erlebt. Und Geborgenheit gibt dein Körper jetzt gerade auch unserem Kind ...“ Isa sieht ihn überrascht an. So hatte sie das nicht gesehen. Aber Frank hat wohl Recht. „Und wandern in kühler, klarer Luft würde mir gut tun, das weiß ich.“ „Stimmt!“ Frank nickt. „Weil du wahrscheinlich auch daran denkst, dass deine Bewegungsfreiheit in den nächsten Monaten immer weniger werden wird und du das noch mal so richtig auskosten magst, oder?“ Isa nickt bekräftigend. Sie fühlt sich entspannt, ganz im Gegensatz zu ihrem ersten Gespräch über ihren Urlaub vor ein paar Tagen. Und ist erstaunt, wie einfühlsam ihr Freund ihre Gedanken mit vollzieht und für sich weiterspinnt. „Und weil bei dir innerlich viel in Bewegung ist, das spüre ich ja auch – und da passt es eher, wenn du dich äußerlich auch bewegst und nicht wie eine Statue am Strand liegst, oder?“ Frank grinst. Isa kichert und nickt. „Und deswegen brauchen wir einen Urlaubsort, wo wir uns bewegen können. Und wo es nachts kühl ist.“ „Ja, genau!“ Isa richtet sich auf. „Ich meine, das muss jetzt nicht Lienz sein. Jetzt wo du das so sagst mit der Geborgenheit – ich glaube, das stimmt. Das ist mir wichtig. Dass unser Kind sich geborgen fühlen darf in seinem Leben. Und dass es so geliebt wird, wie es ist. Und dass ich darauf eingehe, was es braucht, auch wenn das vielleicht etwas anderes ist, als ich brauchen würde – oder gebraucht habe ...“ Sie sieht eine Zeitlang vor sich hin.



Die Liebe lernen

„Was war noch mal so schön für dich an diesem Honigtal?“ Frank denkt nach. „Die Nähe zum Wasser und das ohne den üblichen Ferientrübels.“

Das Ökoessen auch. Die absolute Ruhe ... wäre das nicht wie Himmel?“ „Stimmt, ja! Sich im Wasser treiben lassen ist schon unglaublich entspannend – und das tut unser Kind auch gerade ...“ Nach einer längeren Pause fährt Isa fort. „Und gut im Sinne von hochwertig essen hat was zu tun mit Fürsorge und Achtsamkeit für sich selbst. Das ist auch ein schöner Gedanke, du!“ Sie lächeln sich an. Sie fühlen sich einander nahe.

Frank sagt schließlich: „Und weil das beides gut klingt für mich – das Wandern, kühle Nächte, gutes Essen und sich treiben lassen im Wasser – was hältst du davon, wenn wir einmal ganz was anderes machen?“ „Einverstanden! Was könnte das sein?“ Isa sieht ihren Freund gespannt an. „Ich hab doch noch was im Ärmel, schon vergessen?“ Frank grinst und greift nach dem Prospekteberg. Nach einigem Wühlen findet er, was er sucht und hält Isa einen dünnen Katalog hin. „Reisen anders – Wüstenwanderung unterm Sternenhimmel“ steht auf dem Titelblatt. „Wow – was es alles gibt!“ Isa ist beeindruckt. Sie blättert das Heft durch. Ab und zu nickt sie. „Ich glaube, da finden wir was!“ sagt sie schließlich und sieht Frank mit leuchtenden Augen an.

Beispiel 2:

Gerd und Alex

Einige Tage herrscht totale Funkstille zwischen Vater und Sohn. Beide sind sauer: Gerd, weil sein Sohn ihn als altmodisch abstempelt und seine berechtigten Hinweise überhaupt nicht ernst nimmt und Alex, weil sein Vater sich einfach durchsetzen will, ohne ihm ernsthaft zuzuhören. Schließlich fragt Rebecka, Alex' jüngere Schwester, ihren Vater in beiläufigem Ton: „Sag mal, wie wird denn das jetzt weitergehen? Ich meine, du und Alex, ihr tut so, als ob der andere Luft wäre. Das ist für mich schon Scheiße, vor allem wenn wir gemeinsam am Tisch sitzen.“ „Lass diese Kraftausdrücke, du weißt ich mag das nicht!“ Gerd hebt ruckartig den Kopf von seiner Lektüre und sieht seine 12jährige Tochter ungehalten an. Die hebt beschwichtigend die Hände und fährt ungerührt fort: „Ist ja gut. Trotzdem: Wann kriegst du das denn wieder in den Griff? Ich wollte doch am Wochenende Tanja und Eva zum Übernachten einladen und die sind dann sicher am Sonntag noch da. Und ich will nicht mit einer kaputten Familie dastehen!“ „Sag mal, was redest du denn da?“ Gerd fühlt neuen Unmut in sich aufsteigen. „Wieso soll ich das in den Griff kriegen? Schließlich ist es dein Bruder, der beleidigt ist, dass ich ihn nicht auf seine Drogenparty gehen lasse. Der sollte mal seinen Freundeskreis überprüfen!“ „Na ja.“ Rebecka sieht ihren Vater unbeeindruckt an: „Schließlich bist du der Vater.“ Damit dreht sie sich um und greift nach ihrer Sporttasche. „Ich bin dann mal weg! Bis heute Abend!“ Verblüfft sieht Gerd seiner Tochter nach.

Am Abend klopft Gerd an die Zimmertür seines Sohnes. Alex öffnet und sieht seinen Vater kühl an. „Kann ich reinkommen?“ Wortlos tritt Alex beiseite und folgt seinem Vater mit den Augen. Gerd lässt sich auf Alex' Sitzsack nieder, streckt die Beine von sich und seufzt einmal kurz auf. „Ich würde gern mit dir reden. Über die Party morgen Abend.“



Die Liebe lernen

Deine Schwester hat mir auf ihre sensible Art klar gemacht, dass es meine Verantwortung ist, für ein akzeptables Gesprächsklima zu sorgen und sie hat Recht. Also: Können wir reden? Es wäre mir wichtig.“ Gespannt sieht er seinen Sohn an. Alex sieht kurz zur Seite, dann wieder auf seinen Vater. Er zieht sich seinen Schreibtischstuhl heran und lässt sich darauf nieder. „Ist gut.“ ist seine knappe Antwort.

Gerd sieht seinen Sohn an. Alex sieht schweigend zurück. „Magst du noch mal sagen, ich höre zu.“ Ein gequälter Ausdruck huscht über Alex' Gesicht und Gerd wappnet sich innerlich gegen seine aufsteigende Ungeduld. Er sieht Alex weiter an, der schließlich sagt: „Ich würde gern morgen auf eine Party gehen. Es sind ein paar Freunde von mir dort. Zwei oder drei kennst du, einer davon ist Jens, der andere ist Joel und Kari kennst du auch, das ist der, mit dem ich zum Fechten gehe.“ Gerd nickt. „Es ist eine Mischung aus Party und Konzert. Joel ist der Bassist von einer Band, die auftritt und es gibt noch drei oder vier andere. Alle hoffen, dass viele kommen, ist doch klar. Wie viele ich davon kenne, weiß ich nicht. Ist ja logisch.“ Gerd nickt wieder. „Stimmt. Das weiß man bei einem Konzert eben nicht. Und man hofft, dass die Leute, die sich für die gleiche Musik interessieren wie man selbst, auch so zu einem passen. Und dass man sich was zu sagen hat.“ „Genau!“ Jetzt sieht Alex seinen Vater an, als er weiter spricht: „Ich verstehe ja, dass du dir Sorgen machst. Es sind immer schräge Typen bei Veranstaltungen. Und manchmal liest man dann in der Zeitung, dass so was eskaliert, dass es Randalen gibt und so. Und gerade an der Stelle hast du doch mit mir die Erfahrung gemacht, dass ich noch nie in so was verwickelt war. Im schlimmsten Fall machen ein paar Leute Ärger, aber das glaube ich nicht. Und selbst wenn, was hat das mit mir zu tun? Oder mit Joel und seiner Band? Die sind alle echt ok. Ich hatte noch nie Ärger auf Partys.“

Gerd hält den Augenkontakt zu seinem Sohn, während er nach Worten sucht. „Ich bin froh, dass du sagst, du verstehst, dass ich mir Sorgen mache. Und es stimmt, dass ich mich auf dich verlassen kann. Das ist in der Vergangenheit so gewesen und warum soll das dieses mal anders sein?“ „Wenn es dich beruhigt, kann ich mein Handy auf Vibration schalten und du kannst dich melden, wenn dich irgendwelche Ängste plagen.“ Alex schenkt seinem Vater ein schiefes Lächeln.

Er lehnt sich in seinen Stuhl zurück und fast automatisch folgt Gerd ihm dabei nach. „Du wirst es nicht glauben, aber es würde mich tatsächlich beruhigen. Und weil ich merke, dass sich da bei mir innerlich ganz schön was abspielt, würde es mir auch helfen zu wissen, wann du nach Hause kommst. Könnten wir da was Festes verabreden?“ Alex schweigt einen Moment. Dann nickt er. „Das Konzert wird zwei Stunden dauern. Dann möchte ich noch gern ein wenig mit den Leuten abhängen und würde dann so um zwei zu Hause sein, ginge das? Und ich rede mit Jens. Wegen der Aufsichtspflicht und so.“ Gerd denkt kurz nach. „Können wir gemeinsam mit Jens reden?“ „Klar, er kommt mich abholen und ich kann ihm sagen, er soll ein wenig früher hier sein.“ „Dann machen wir es so!“ Gerd fühlt sich erleichtert und sagt das auch so. Alex lächelt knapp und sagt dann: „Ich finde, wir schulden Rebecka ein Eis.“ Jetzt lachen beide.



Die Liebe lernen

Beispiel 3:

Arne und Peter

Eine Stunde später läutet Peters Mobiltelefon. Es ist Arne. „Können wir uns noch mal wegen Freitag unterhalten?“ „Jetzt?“ Peter fährt seinen PC herunter. „Ich bin noch in der Nähe und könnte noch mal kurz rauf kommen. Wie lange bist du noch im Büro?“ „Ich wollte gerade gehen ... Aber gut, ja, ich warte.“ Peter klingt wenig begeistert, aber was soll's?

Eine Viertelstunde später sitzen sie sich noch einmal gegenüber. „Also lass mich noch mal zusammen fassen: Du hast Freitag den ganzen Tag freigenommen, weil deine Schwester Verlobung feiert irgendwo auf dem Land.“ Peter nickt. „Und weil du Trauzeuge sein wirst, musst du da von Anfang an dabei sein. Wahrscheinlich hast du da schon bei der Verlobungsfeier einen bestimmten Part zu spielen?“ Peter nickt. „Da nicht zu kommen, das geht echt nicht. Sie möchte ein ganz großes Ding machen und dazu gehört für sie auch eine richtige Verlobungsfeier mit allem drum und dran. Ich war richtig gerührt, als sie mich fragte, ob ich Trauzeuge sein will!“ Arne nickt. „Ist ja auch was Besonderes! Es ist eine Ehre und eine gewisse Verantwortung – zumindest war das früher so ... Und ich kann mir dich schon gut vorstellen. Du bist für mich ja auch jemand, dessen Verantwortungsgefühl ich schätze. Nicht umsonst habe ich dir auch dieses Projekt übertragen und die ganze erste Phase allein durchführen lassen. Du hast Übersicht und eine gute Art zu kommunizieren. Und deswegen fällt es mir echt schwer, mir eine Alternative einfallen zu lassen für diese Präsentation. Die Bauherren kennen dich und vertrauen dir. Du hast die Übersicht und kannst gut rüberbringen, worum es geht.“

Peter denkt nach. „Ist schon blöd. Also ich sehe zwei Alternativen. Entweder wir verschieben –“

Arne hebt abwehrend die Hände. „Aber das wäre ziemlich kurzfristig und macht keinen besonders guten Eindruck, oder? Oder ich mache die Präsentation morgen fertig, wir machen abends eine Videokonferenz, um die Details noch mal durchzugehen und –“ „Warte – entschuldige, dass ich dich unterbreche! Wäre das auch eine Option für Freitag Abend? Ich meine, als Angebot an die Bauherren?“ Arne beugt sich aufgeregt in seinem Stuhl vor. Peter denkt kurz nach. „Grundsätzlich schon. Ich müsste sicher stellen, dass es für mich vom Zeitpunkt her passt, aber eine halbe Stunde könnte ich einrichten.“ „Es ist auch nur als Angebot gedacht. Wenn wir morgen Abend alles durchgehen und wenn ich anbieten kann, dass du dich am Freitag zuschaltest, falls es tatsächlich Gesprächsbedarf gibt – das müsste eigentlich reichen.“ Zufrieden sieht Arne Peter an.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Es kann sein, dass du an eine Grenze im Verständnis deines Gesprächspartners stößt. Es kann sein, dass es dir darum nicht gelingt, eigene Begründungen für eine Zustimmung zu finden, auch wenn du dich bemühst. Was dann?

Zunächst kannst du nachfragen – und zum Ausdruck bringen, dass du etwas nicht verstehst. Du kannst Verständnisfragen stellen und auch versuchen, das, was du über deinen Gesprächspartner weißt, einzubeziehen.

Es kann auch sein, dass deine Fähigkeit, dich in die Welt eines anderen Menschen zu begeben und gleichzeitig bei dir zu sein, noch entwickelt werden muss. Vielleicht machst du die Erfahrung, dass du dich sehr intensiv auf einen anderen Menschen einlassen kannst, dass es dir leicht fällt, seine Welt zu betreten, dich darin zu bewegen, quasi ein anderes Leben von innen heraus mit zu betrachten. Aber: Dass darüber dein eigener Standort ganz in den Hintergrund gerät und du deine Sichtweise oder Meinung schlicht vergisst. Ist das der Fall, kannst du sie deinem Gesprächspartner auch nicht zeigen und davon wiederum lebt der Prozess des liebevollen Umgangs mit abweichenden Meinungen, der ja ein wechselseitiger ist. Du kannst davon ausgehen, dass dein Alltag dir aber einen Strom von Übungssituationen anbietet und du, indem du dein Bewusstsein darauf konzentrierst und sie nutzt, dir diese Fähigkeit nach und nach erschließt.

Eine weitere vorläufige Grenze kann dadurch bestimmt werden, dass dieser Lernbrief und was dich motiviert, ihn zu erarbeiten, die erste Situation in deinem Leben ist, die die Fähigkeit voraussetzt, eine andere Sichtweise zu nutzen als deine eigene.

Ist das der Fall, wirkt die Übung, sich ganz auf einen anderen Menschen einzustellen – von der Körperhaltung über die innere Einstellung bis zum „mitgehen“ in seine Gedankenwelt – zunächst oft sehr fremd und unangenehm. Vielleicht entstehen bei dir Ängste, getragen von der Vorstellung, den Boden unter den Füßen zu verlieren, wenn du dich an einen anderen Standort begibst. Auch für diese Fähigkeit gilt, wie für jede, dass sie sich im Gleichklang mit bewusster Übung, ehrlicher Reflexion und der Unterstützung des Partners stetig entfaltet.

In dieser Form bewusst die eigenen kommunikativen Fähigkeiten weiter zu entwickeln, gemeinsam mit dem Partner oder einem anderen wichtigen Menschen eine neue Gesprächskunst aufzubauen, braucht euren vollen Einsatz: an Zeit, die ihr diesem Prozess zur Verfügung stellen müsst, an Energie, die ihr für den Aufbau neuer Fähigkeiten braucht, damit sie zu positiven Gewohnheiten werden können und auch an der inneren Bereitschaft zu persönlichen Veränderung. Die Entscheidung, welche Menschen in deinem Leben dir so wichtig sind, dass du diesen Weg mit ihnen gehen möchtest, liegt in deiner Hand. Und: Es gewinnt jede Beziehung durch diese Form der Kommunikation.



8 Weiter führende Überlegungen

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

Wenn auf der einen Seite deine aufrichtige Bereitschaft steht - ungeachtet der natürlichen Angst davor, Neuland zu betreten - eine neue Vorgehensweise zu erlernen, so steht auf der anderen Seite unter Umständen eine Befürchtung, die dich davon abhalten möchte. Mit Befürchtung meinen wir so etwas wie eine tiefe innere Überzeugung, eine leise Stimme in dir, die dir sagt, wie es „eigentlich wirklich“ ist. Wenn es darum geht, liebevoll mit abweichenden Meinungen umgehen zu wollen, könnte die Befürchtung, dein Partner ist

dumm oder **egoistisch**,

dich daran hindern, diese Regel der Liebe in deine Beziehung zu integrieren. Sei es, weil du ihn insgeheim als unwissend abwertest und darum keine Motivation fühlst, ihn und das, was er denkt, ernst zu nehmen. Sei es, weil du tief drinnen zu dem Urteil gelangt bist, dass er ohnehin nur an sich denkt – und du dich darum umso konsequenter um deine Belange kümmern musst.

Wir schlagen dir vor, dieses Thema mit deinem Partner zu besprechen: Könnte es sein, dass diese oder ähnliche Befürchtungen eine Rolle spielen für die Art und Weise, wie ihr bisher miteinander kommuniziert habt? Oder dass eine andere Befürchtung dich davon abhält, dich jetzt voll und ganz für eine neue Form des Austausches mit deinem Partner zu engagieren? Wenn ihr diese Fragen vor dem Hintergrund reflektiert, dass es – auch – grundsätzliche Liebe und Wertschätzung in eurer Beziehung gibt, wird euch dieses Gespräch in jedem Fall bereichern – und: es schafft die Voraussetzung dafür, dass ihr euer Projekt tatsächlich beginnt!



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

Eine neue Fähigkeit entwickeln zu wollen, setzt die Erkenntnis voraus, dass dieses Ziel gut und wichtig ist. Des Weiteren braucht es den Willen, der Einsicht konkrete Schritte der Umsetzung folgen zu lassen. Was hilft, beständig einen einmal eingeschlagenen Weg zu gehen und Neuland geduldig zu erforschen, sind Erkenntnisse, die wir entlang unserer Reflexion über den Prozess gewinnen.

Wir laden euch ein, euch Zeit zum Philosophieren zu nehmen und damit Erkenntnisse willkommen zu heißen, die euch motivieren werden.

Für uns sind folgende Überlegungen wertvoll gewesen:

- Empfinde ich Sympathie und Zuneigung für mein Gesprächspartner? An welchen gemeinsamen Erlebnissen und geteilten Erfahrungen mache ich dieses Gefühl fest?
- Welche Befürchtungen entdecke ich? Welche kritische oder ängstliche innere Stimme habe ich bei mir entdeckt? Wie gehe ich damit um, so dass sie mich nicht bei meinem Vorhaben behindert?
- Wie gelingt es mir besonders gut, mich auf meine Zuneigung zu konzentrieren, die ich für meinen Gesprächspartner 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?**
- Kann uns diese Überzeugung – jeder Mensch kann sich für die Liebe entscheiden – dazu führen, dass wir, wie „von selbst“, unser **Mitgefühl** und unsere **Herzlichkeit** für den Gesprächspartner entwickeln und ihn somit ernst und wichtig nehmen?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werden sie euch zu Erkenntnissen führen. Diese Erkenntnisse machen euch vielleicht Lust, weiter zu philosophieren und nach immer weiteren Gründen zu suchen, warum die Regel der Liebe „liebepoll mit abweichenden Meinungen umgehen“ euch und eure Beziehung bereichert.



10 Anhang: Übungsbeispiele

Hier findet ihr einige Beispiele, um spielerisch mit einer neuen Form, liebevoll mit einer abweichenden Meinung umzugehen, zu arbeiten.

Anna begegnet Ben. Manchmal geht der Impuls für einen neuen Umgang mit abweichenden Meinungen von Anna aus und manchmal von Ben.

Wir haben die Übungsbeispiele und vor allem die Überschriften dazu mit einem Augenzwinkern zusammengestellt und glauben, dass gerade ein humorvoller Zugang hilfreich ist, um Neues auszuprobieren!

Für den Anfang:

Um den puren Ablauf, sozusagen die „innere Logik“ der neuen Form zu üben, findet ihr hier zunächst ein Beispiel ohne Inhalt:

Anna: Hör mal, bla bla bla.

Ben: Ja, aber bla bla bla.

Anna: **Stimmt.** (fest, überzeugt, vorbehaltlos im Tonfall) **Weil** bla bla bla - **und gerade deswegen** bla bla bla!

Und nun ein ganz einfaches, inhaltlich unverfängliches Thema:

Ben: Rot ist für mich die schönste Farbe!

Anna hat nun die Aufgabe, gemäß der neuen Gesprächsform zu vermitteln, dass auch blau aus ihrer Sicht sehr schön ist. Das könnte beispielsweise so klingen:

Anna: **Stimmt!** Rot ist eine wunderschöne warme Farbe, **und** sie strahlt so eine Kraft aus.

Und gerade weil rot so ein Strahlen hat, finde ich das bei Farben ein wichtiges Merkmal von Schönheit. Für mich gehört blau zu diesen strahlend schönen Farben.

Für die Fortgeschritteneren:

Ben: Also wenn man dem Schöpfer schon ein Geschlecht zuordnen kann, ist das für mich eindeutig: Gott ist eine Frau!

Anna hat nun die Aufgabe, ihre Sichtweise einzubringen, warum Gott gerade auch ein Mann sein könnte.

Für die, die in einer Gruppe üben wollen:

Einer beginnt mit einer Aussage. Der nächste im Kreis (ihr wählt die Richtung) nimmt den Gedanken auf, in dem er die letzte Aussage wiederholt und mit einem „und“ verbindet. Dann fügt er einen weiteren Gedanken hinzu.

Selbstverständlich ist keine Kritik oder eine andere Art der Herabsetzung einer genannten Aussage – wie ein ironischer Kommentar - erlaubt.

Die Übung unterstützt euch dabei, das genaue Zuhören zu üben und auch das „Weiterspinnen“ von Gedanken, um eine gemeinsame Kommunikation sinnvoll mit zu gestalten.

Ein Beispiel:

Anna: Die Erde ist rund.

Ben: Die Erde ist rund und mein Teller ist flach.

Claudia: Dein Teller ist flach und da ich gerne Suppen esse, bin ich froh, dass es auch tiefe Teller gibt.



Die Liebe lernen

Dominik: Du isst gerne Suppe aus einem tiefen Teller und für den Nachtsch nehmen wir dann den flachen Teller.

Emma: Für den Nachtsch nimmst du.....

Für die Ambitionierten:

Ben: Frauen fahren besser Auto wie Männer, das ist für mich klar zu sehen.

Anna bringt den Gedanken ein, dass Männer die besseren Autofahrer sind!

Ben: Wenn ich dem anderen Recht gebe, verleugne ich meine eigene Meinung!

Anna bringt den Gedanken ein, dass auch der Gesprächspartner ein Recht darauf hat, Recht zu bekommen für das, was er denkt.

Ben: Ich hasse das Landleben!

Anna bringt den Gedanken ein: Auf dem Land lebt man entspannter und gesünder.

Für angehende Profis:

Besprecht mit einem nahen Freund oder einer engen Freundin Themen, bei denen ihr unterschiedlicher Meinung seid.

Nutzt die neue Form, liebevoll mit einer abweichenden Meinung umzugehen, um das besagte Thema näher zu ergründen. Wir empfehlen, dass ihr dabei von einfachen zu immer komplexeren Themen geht.

Für Profis mit viel Übung:

Besprecht mit eurem Partner oder eurer Partnerin Themen, bei denen ihr nach wie vor, trotz verschiedener Gesprächsversuche, unterschiedlicher Meinung seid mit dem Ziel, zu einer gemeinsamen Meinung zu kommen.

Schreibt euch dazu die Themen auf – und zwar jeder für sich.

Gebt dann euren Themen eine Reihenfolge je nach persönlicher Wichtigkeit, z.B. 1 für sehr wichtig und 10 für nicht so wichtig.

Vergleicht am Ende die Liste eurer Themen und die Bewertung, die ihr diesen Themen jeweils gegeben habt.

Erstellt aus jenen Themen, die ihr beide gewählt habt, eine neue gemeinsame Liste und addiert die Punktzahl aus euren beiden Bewertungen.

Ein Beispiel:

Anna: Urlaub 1, Auto 5, Schwiegermutter 2, Kindererziehung 2, Sport 10

Ben: Schwiegermutter 1, Auto 7, Kindererziehung 1, Haushaltsaufgaben 2, Urlaub 6

Die neue gemeinsame Liste:

Schwiegermutter 3, Auto 12, Kindererziehung 3, Urlaub 7



Die Liebe lernen

Bevor ihr ein Gespräch über das Thema beginnt, das auf eurer gemeinsamen Liste den höchsten Stellenwert hat, gibt es einen wichtigen ersten Schritt: Versichert euch eurer gegenseitigen Wertschätzung und macht euch eure Erkenntnis bewusst, dass ihr beide das Recht habt, eine eigene Meinung zu haben.

Beginnt dann, die Themen in der Reihenfolge vom weniger wichtigen zum wichtigsten miteinander zu besprechen – und zwar ein Thema pro Tag: Erst Auto, dann Urlaub, dann Kindererziehung und dann Schwiegermutter.

Die Reflexion ist wichtiger Bestandteil jedes Projektes, etwas neu und anders zu gestalten. Wir laden euch ein, euch dafür ausreichend Raum zu nehmen und miteinander zu besprechen:

Waren wir gerade erfolgreich? Haben wir also jetzt eine bessere, umfassendere Sicht auf unser Thema gewonnen? Hat sich unser Verständnis füreinander vertieft? Wenn ja – gratuliert euch!

Wenn ihr ins „ja, aber“ zurückgefallen seid oder begonnen habt, euch zu rechtfertigen - so lacht darüber, in der Erkenntnis, dass ihr eben erst einen Lernprozess begonnen habt! Macht euch gegenseitig Mut und versucht es zu einem späteren Zeitpunkt wieder!