

Jo Eckardt

Reden ist Gold – wie Gespräche die Liebe stärken

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0746-9 (Print)

ISBN 978-3-8436-0747-6 (eBook)

Inhalt

Einführung	7
Teil 1: Sich auf das Gespräch vorbereiten	9
Reden ist Gold – eine kurze Gebrauchsanweisung	11
Eine kleine Kommunikationsschule	13
Bestandsaufnahme	23
Teil 2: Die Gespräche	33
Gesprächsthema 1: Selbstverständnis, Rollen und Visionen	35
Gesprächsthema 2: Verletzte Gefühle	41
Gesprächsthema 3: Bedürfnisse und Wünsche	50
Gesprächsthema 4: Intimität	61
Gesprächsthema 5: Geld und Macht	68
Gesprächsthema 6: Familienleben, Kinder	76
Gesprächsthema 7: Einen anderen Menschen ändern	85
Gesprächsthema 8: Unsere besondere Herausforderung	93
Gesprächsthema 9: Einflüsse von außen, frühe Prägung	96
Gesprächsthema 10: Sich noch einmal neu kennenlernen	102
Teil 3: Ausblick	105
Wenn ein Gespräch entgleist	107
Wie geht es weiter?	111

Einführung

Am Anfang haben sich Verliebte so viel zu erzählen – die Stunden des Tages reichen nicht aus für all die intensiven Gespräche! Später werden die Worte weniger, und wenn man nicht aufpasst, versiegen sie ganz. Wer schweigt, läuft allerdings Gefahr, dass die andere Person eigene Schlüsse zieht. Nur zu oft wird die fehlende Bereitschaft zum Reden als Desinteresse ausgelegt. Der andere redet dann verständlicherweise auch weniger – die Abwärtsspirale beginnt –, und gemeinsam fährt man, wenn man Pech hat, die Beziehung an die Wand.

Doch wie schafft man es, im Gespräch zu bleiben und so die Bindung aufrechtzuerhalten? Hilfe könnte eine Paartherapie oder Eheberatung bieten, die den Partnern ermöglicht, die Kommunikation wiederaufzunehmen, ohne dass die Situation weiter eskaliert. Falls Sie mit dem Gedanken spielen, Hilfe von außen zu holen, dann tun Sie das! Wenn Sie allerdings im Moment niemanden hinzuziehen wollen, dann bietet dieses Buch eine Unterstützung bei dem Versuch, die Beziehung wieder ins Lot zu bringen. Und zwar nicht nur, indem es den Leserinnen und Lesern Themen und Fragestellungen vorstellt, die für die Beziehungspflege wichtig sind, sondern vor allem, indem es beide Partner dazu anleitet, sich in die oder den andere/-n hineinzusetzen. Erst wenn dies geschehen ist, findet das eigentliche Gespräch statt. Dadurch, dass alles aufgeschrieben wird, steigt die Chance, die üblichen Anschuldigungen und Vorwürfe zu vermeiden und stattdessen zum wirklichen Kern der Problematik vorzudringen.

Allerdings ist dieses Buch nicht für alle Paare geeignet. Da die Gespräche nicht von Außenstehenden begleitet

werden, liegt die ganze Verantwortung für das Gelingen des Austauschs bei den beiden Gesprächsteilnehmern selbst. Das erfordert sehr viel guten Willen und Respekt vor dem Partner oder der Partnerin. Daher empfehle ich dieses Buch nur für Paare, in denen beide Partner

- respektvoll zuhören können,
- noch Zuneigung füreinander empfinden und der anderen Person gegenüber wohlgesonnen sind,
- in der Vergangenheit keine Gewalt angewendet haben,
- frei sind von psychischen Störungen (dazu zählen schwere Depressionen, Manien, Persönlichkeitsstörungen),
- frei sind von Suchtproblemen (Alkohol, Drogen),
- einsichtsfähig sind,
- bereit sind, etwas Neues zu wagen.

Keine Rolle spielt hingegen, ob Sie mit oder ohne Trauschein zusammen sind, in einer heterosexuellen oder gleichgeschlechtlichen Partnerschaft leben, Kinder haben oder nicht. Falls die oben genannten Grundvoraussetzungen auf Sie zutreffen, dann lesen Sie die nachfolgende kurze Gebrauchsanweisung und entscheiden Sie dann gemeinsam, ob Sie bereit sind, Ihre Beziehung einmal gründlich zu durchleuchten.

Um allzu sperrige Umschreibungen wie „der oder die Partner/-in“ zu vermeiden, wechsele ich die Geschlechter ab und spreche – manchmal auch über längere Passagen – mal nur vom Partner, dann wieder nur von der Partnerin. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren, es ist damit immer die jeweils andere Person in ihrer Beziehung gemeint.

Teil I

Sich auf das Gespräch vorbereiten

Reden ist Gold – eine kurze Gebrauchsanweisung

Bevor es richtig losgeht, noch ein paar Hinweise, wie Ihnen dieses Buch am besten helfen kann.

Die Übungen, die ich Ihnen vorschlage, machen Sie am besten jeweils, jeder für sich, auf einem separaten Blatt Papier, da der Platz in diesem Buch sicher nicht ausreicht. Beim Beantworten der Fragen ist es wichtig, sich zunächst einmal Klarheit über die eigenen Gefühle zu verschaffen. Gleichzeitig geht es darum, sich in die andere Person hineinzuversetzen. Im sich anschließenden gemeinsamen Gespräch können dann beide Partner austesten, inwieweit ihre Annahmen über die andere Person und die Beziehung als solche zutreffen. Wenn man am Anfang oft falschliegt, ist das gar nicht schlimm, solange die neuen Erkenntnisse dazu genutzt werden, das Bild vom Partner zu revidieren und einen Perspektivenwechsel einzuleiten.

Natürlich ist es gewagt, die ganz besondere Problematik, die Sie beide erleben, in ein enges Korsett von Fragen und Antworten zu drängen. Streckenweise werden die Fragestellungen vielleicht Ihrer Situation auch nicht gerecht. Aber Sie müssen sich auch gar nicht sklavisch an den Fragenkatalog halten! Im günstigsten Fall wird sich das anschließende Gespräch ohnehin von den Vorgaben lösen und zu den Themen führen, die für Sie wichtig sind. Es kann aber auch durchaus sein, dass Fragen, die Ihnen zunächst irrelevant erschienen, zu neuen Erkenntnissen führen!

Vor allem: Lassen Sie sich Zeit! Wenn sich Entfremdung in einer Beziehung breitgemacht hat, erfordert eine Wie-

derannäherung der Partner Geduld. Verschieben Sie die Lösung der großen Frage „Bleiben wir zusammen oder trennen wir uns?“ auf später! Jetzt geht es erst einmal darum, die eigenen Gefühle und die des Partners besser zu verstehen. Erst dann lässt sich einschätzen, wie die Chancen stehen.

Das Buch muss nicht systematisch von vorne nach hinten durchgearbeitet werden. Allerdings sollten Sie sich die nachfolgenden beiden Kapitel „Eine kleine Kommunikationsschule“ und „Bestandsaufnahme“ tatsächlich zuerst vornehmen, bevor Sie mit den Gesprächen beginnen. Danach können Sie je nach Bedürfnis thematisch springen. Ratsam wäre es, einen festen Rahmen für die Gespräche festzulegen, z. B. ein fester Termin pro Woche. Achten Sie auch darauf, dass Sie bei dem Gespräch wirklich ungestört bleiben.

Falls ein Gespräch zu entgleisen droht, brechen Sie am besten ab. Was hierbei wichtig ist, steht im Kapitel „Wenn ein Gespräch entgleist“ in Teil 3. Machen Sie später mit einem anderen Thema einen neuen Versuch, konzentrieren Sie sich dabei auf die Punkte, an denen sich am ehesten etwas bewegen kann. Wenn der Austausch schwierig wird, ist es gut, auf denjenigen Momenten aufzubauen, in denen nach Ihrem Gefühl auf beiden Seiten der Wille da war, sich gegenseitig zu verstehen. Denn in diesen Momenten des Verständnisses und des Wohlwollens liegt Ihre Chance!

Eine kleine Kommunikationsschule

Lara und Klaus haben gerade gegessen und Klaus steht vom Tisch auf, um nachzusehen, ob es etwas Interessantes im Fernsehen gibt.

Lara: „Willst du nicht deinen Teller abräumen?“

Klaus: „Ach ja, klar, mach ich gleich. Ich wollte nur mal eben gucken, ob nachher Fußball kommt.“

Lara: „Ach toll. Dann kann ich ja in dieser Zeit den Abwasch machen!“

Klaus: „Warum wirst du gleich so sarkastisch? Wenn du willst, kann ich jetzt auch schnell den Abwasch machen – ehe du wieder sauer wirst.“

Lara: „Ehe ich wieder sauer werde? Was soll das denn jetzt schon wieder heißen?“

Klaus: „Na ja, stimmt doch. Irgendwas hast du doch immer zu meckern.“

Wenn die beiden nicht schnell einlenken, finden sie sich gleich in einem heftigen Streit wieder, wie so oft. Dabei ist eigentlich gar nichts vorgefallen. Ein Streit aus dem Nichts heraus, sozusagen.

Die meisten Beziehungen zerbrechen wahrscheinlich, weil die Partner nicht richtig kommunizieren. Dabei glauben sie erst einmal, es liege an anderen Dingen wie:

- an der fehlenden Zuneigung der oder des anderen,
- an der mangelnden Verantwortung oder Treue des Partners,
- am mangelnden Willen der anderen Person, sich anzustrengen,
- am Versiegen der Liebe,

- an der äußeren Situation, an der die Beziehung zerbricht,
- an der völlig anderen Lebenseinstellung der Partnerin,
- an den Belastungen durch die Familie.

Wie kann eine gestörte Kommunikation schuld sein an all diesen ganz verschiedenen Situationen?

Es ist tatsächlich so, dass eine gesunde Beziehung sehr viele Belastungen aushalten würde. Wenn aber im Laufe der Zeit die Partner immer weniger miteinander reden und stattdessen das Verhalten des anderen interpretieren, ohne die Richtigkeit ihrer Annahmen zu hinterfragen, dann kommen beide zu Schlüssen, die oft falsch sind, aber trotzdem alles vergiften. Solche Interpretationen sind zum Beispiel:

- „Er interessiert sich nicht mehr für mich.“
- „Meine beruflichen Sorgen sind ihr ganz egal!“
- „Wenn ich ihm wirklich wichtig wäre, würde er meine Wünsche erfüllen.“
- „Sie erwartet, dass ich alles für sie erledige.“

Wenn man einmal anfängt, am Interesse des anderen zu zweifeln, beginnt man, sich selbst zurückzuziehen (was der Partner dann wiederum als emotionalen Rückzug interpretieren kann). Oder aber man erhöht den Druck auf den Partner und fordert Aufmerksamkeit ein. Besser wäre es, man spräche von Anfang an offen über die eigenen Beobachtungen, Befürchtungen und Bedürfnisse. Aber leider kommunizieren die meisten Menschen weniger in „Ich-Sätzen“ (so wie: „Ich sehne mich nach mehr Zärtlichkeit“), sondern eher in „Du-Sätzen“: „Warum nimmst du mich nicht mehr in den Arm?“

Druck und Gegendruck

Wer Druck erzeugt, erntet Gegendruck. Stellen Sie sich vor, jemand, der hinter Ihnen steht, fährt sie an der Käsetheke an: „He, drängeln Sie sich nicht so vor!“ Die meisten Menschen werden impulsiv die Anschuldigung abwehren: „Was soll das? Sie sind doch nach mir gekommen!“ Leider kommt es auch in Beziehungen oft zu Angriff-Gegenangriff-Szenarien, also zu Beschuldigungen, die mit Gegenbeschuldigungen abgeschmettert werden. Dabei wollen wir doch nur, dass die andere Person uns versteht.

Es ist nicht leicht, so zu kommunizieren, dass die eigene Betroffenheit und Unzufriedenheit klar rüberkommt, ohne den Partner zu beschuldigen. Es ist auch nicht leicht, die Klagen des Partners zu hören und sich dabei nicht schuldig zu fühlen und unter Druck setzen zu lassen. Was also ist die Alternative? Offene Gespräche können nur funktionieren, wenn man sich ehrlich darum bemüht, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken und die des Partners zu verstehen.

Tatsächlich ist die Art, wie man miteinander redet, so wichtig, dass sie Rückschlüsse darauf zulässt, ob eine Beziehung Bestand haben wird oder nicht. Untersuchungen haben gezeigt, dass Paare, die während eines von Wissenschaftlern beobachteten Streitgesprächs bestimmte negative Kommunikationsmuster einsetzten, sich später mit hoher Wahrscheinlichkeit trennten. Zu diesen negativen Kommunikationsmustern gehören scharfe Kritik, Sarkasmus, Vorwürfe, fehlende Bereitschaft zur Eigenverantwortung und der emotionale Rückzug. Mit anderen Worten: Paare, bei denen im alltäglichen Umgang Kritik, Sarkasmus oder emotionale Unerreichbarkeit dominieren, riskieren, dass sie auseinandergehen werden.

Die Gespräche, zu denen dieses Buch Sie anregen will,

können nur dann funktionieren, wenn Sie solche negativen Kommunikationsmuster nicht anwenden. Methoden, die vermieden werden sollten:

- die Partnerin als Person angreifen, vernichtende Kritik („Du bist eine totale Egoistin!“),
- den anderen verächtlich machen, Sarkasmus („Du weißt ja sowieso alles besser, du Superheld!“),
- Schuldzuweisungen ohne Erkennen der eigenen Verantwortlichkeit („Ich mache das ja nur, weil du dich so danebenbenimmst“),
- emotionale Unerreichbarkeit („Mach doch, was du willst, hat doch eh alles keinen Sinn mehr. Ich klink’ mich hier aus“),
- Verhärtung der Fronten („Ach nee, jetzt entschuldigst du dich! Jetzt ist es aber zu spät“).

Natürlich fallen solche Kommentare nur, wenn beide Partner schon relativ viel Groll aufgebaut und einige Verletzungen eingesteckt haben. Es mag schwierig erscheinen, aus so einem Muster wieder herauszukommen. Auf jeden Fall erfordert es viel guten Willen auf beiden Seiten. Überlegen Sie sich, ob die folgenden Bedingungen von Ihnen beiden erfüllt werden:

- Beide Partner haben das Gefühl, den Partner nicht mehr richtig zu verstehen.
- Der Wunsch nach Verständigung ist aber da.
- Die Wut hat noch nicht das Ausmaß angenommen, den anderen völlig vernichten zu wollen.
- Beide Partner sind bereit, Verantwortung für vergangene Verletzungen zu übernehmen.
- Beide Partner sind bereit, sich anzustrengen, um aus alten Mustern auszubrechen.

Falls Sie beide den obigen Aussagen zustimmen, dann lohnt sich der Versuch, einmal etwas anders zu machen:

Vorschläge für aktives Zuhören

- Blicken Sie Ihrem Partner beim Zuhören immer wieder in die Augen, geben Sie durch Ihre Körperhaltung und Mimik zu verstehen, dass Sie tatsächlich zuhören.
- Lassen Sie die andere Person ausreden.
- Stellen Sie Fragen, die den Sprecher dazu ermutigen, das Gesagte zu vertiefen („Wieso glaubst du das? Was hat dieses Gefühl ausgelöst?“).
- Falls Sie verstehen, was Ihre Partnerin sagt, dann machen Sie dies deutlich (durch ein Kopfnicken oder Bemerkungen wie: „Ja, das kann ich gut verstehen.“)
- Wenn Ihr Partner direkt oder indirekt eine Emotion ausdrückt, also entweder sagt: „Ich bin wütend“, oder aber auch nur wütend aussieht, dann vergewissern Sie sich, ob Sie diese Emotion richtig interpretieren: „Wenn ich dich richtig verstanden habe, macht es dich wütend, was ich gerade gesagt habe.“ Diese Technik nennt man übrigens auch „Spiegeln“. Sie geht mit der Annahme einher, dass man sich erst dann über konkrete Dinge unterhalten kann, wenn der Sprecher das Gefühl hat, dass sein Gefühl beim anderen angekommen ist. Sie müssen das Gefühl nicht gutheißen, sondern nur zur Kenntnis und vor allem ernst nehmen!
- Versuchen Sie, sich in Ihre Partnerin hineinzusetzen. Mit anderen Worten: Beziehen Sie nicht alles gleich auf sich. Wenn also Ihr Gegenüber sagt: „Ich fühle mich so unglücklich“, dann sehen Sie dies nicht gleich als einen Angriff, sondern bleiben Sie bei Ihrer Partnerin und bitten Sie sie, mehr über dieses Gefühl zu erzählen.