

1. Kapitel Beziehung ist ein Tanz

Beim Tango ist das Tanzen ein Dialog. Die Tanzenden sind gleichwertig. Führen ist keine Machtausübung und Sich-Führen-Lassen ist ein Geschenk an den Führenden.

Zusammen Tanzen bedeutet Gewinn durch Verzicht.

Der 1.Schritt: Kommunikation ist das A und O

Miteinander zu reden ist das A und O in einer Paarbeziehung. Findet kein Austausch mehr statt, wird sich eine schwierige Lage noch weiter zuspitzen. Schweigen löst eine Krise nicht. Im Stillen wird Konfliktstoff gesammelt und für den nächsten Streit bereitgehalten. Natürlich ist es in einer Krise schwer, miteinander zu reden, doch gerade dann ist es absolut wichtig, miteinander zu reden. Nun, ganz richtig ist das nicht, weil das Reden um jeden Preis nicht an sich hilft, sondern das *Wie* ist entscheidend. Gerade in der Krise.

Einer der größten Widersacher der Liebe ist die Angst. Im Reden zeigen wir uns. Wir zeigen, welche Beziehung wir zu uns selbst haben und welche Verletzungen unsere Geschichte prägen, doch ohne Austausch gibt es kein Glück.

Wunde Ohren und Zaubersätze

Es gibt keine eindeutige Kommunikation zwischen Menschen. Der Kommunikationswissenschaftler Watzlawick (1984) gibt ein Beispiel: Ein Mann wird von seiner Frau mit dem Auto zur Arbeit gefahren. Unterwegs sagt der Mann: »Hast du den Fußgänger da vorne gesehen?« Daraufhin anhält sie an und fordert ihren Mann erbost auf, den Rest der Strecke zu laufen. Was ist geschehen? Der Mann hat lediglich auf die Tatsache hingewiesen, dass ein Fußgänger die Straße überqueren will. Eine klare Sache. Doch die Frau hört: »Du kannst nicht fahren.« Sie fühlt sich bewertet und gemaßregelt. Der Mann hat etwas auf der sachlichen Ebene gesagt und die Frau hat auf der Beziehungsebene reagiert. Vielleicht hat sie aber hinter der Sachebene tatsächlich auch die Kritik gehört, die ihr Mann nicht direkt sagen wollte. Das wäre zu klären. Doch dafür ist es nun zu spät. Er muss jetzt laufen und sie hat wieder einmal ihre Bestätigung, dass sie einen Menschen in ihr Leben gelassen hat, der ihr wieder nichts zutraut, so wie damals ihre Eltern.

Was sehen Sie »wirklich«, wenn Sie folgende Abbildung betrachten? Sehen Sie ein Tier oder zwei Tiere? Im Streit mit Ihrem Partner vertreten Sie vermutlich immer Ihren Teil der Wahrheit aus Ihrer Wahrnehmung und Ihr Partner tut dasselbe. Wer hat nun Recht? Ist es ein Hase oder eine Ente?

Bild A :

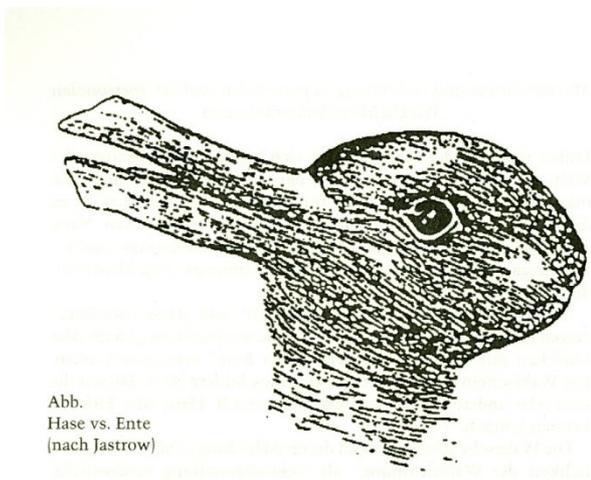


Abb.
Hase vs. Ente
(nach Jastrow)

Am Beispiel der Auto fahrenden Frau könnte man fragen: »Hört die Frau nicht richtig hin?« Tatsächlich hört sie etwas anderes, als das, was ihr Mann sagte. Sie hört mit den Ohren eines Mädchens, dem die Eltern damals nichts zutrauten. Bei der Frau gibt eine Geschichte die älter ist, als die Paarbeziehung: Die Frau erlebte als Kind, dass sie den Erwartungen der Eltern nicht entsprach, die wiederum nur das Beste für Ihre Tochter wollten. Die Bemerkungen *Das schaffst du nie, sei vorsichtig!* verletzten das Kind damals zutiefst und stachelten es an, ihnen das Gegenteil zu beweisen. Gleichzeitig ist sie seitdem aber in der Sehnsucht gefangen, irgendwann jemanden zu finden, der ihr heute bedingungslos etwas zutraut und sie so sieht, wie sie wirklich ist. Den wird sie aber nicht finden, weil sie Andere entsprechend ihrem gelernten Muster meist so versteht, dass ihre Leistungen nicht genügen. Hinter jedem Lob wittert sie Kritik. Ihr Ohr ist wund, wund von dem Gehörten ihrer Kinderzeit. Sie hört hinter Bemerkungen stets Erwartungen und den Vorwurf, es nicht richtig zu machen. Für diese Frau kommt es also darauf an herauszufinden, was das Tun des Mannes für *sie* bedeutet und was er tatsächlich im Sinne hatte. Gewöhnen Sie sich deshalb an zu fragen: »Was willst du damit sagen?« oder »Was hat das zu bedeuten?«

Dem Mann wiederum, der jetzt zu Fuß zur Arbeit muss, sollte bewusst sein, dass seine Frau mit Ohren aus ihrer Kindheit ins Leben hinein hört. Sie hört Menschen stets so, als wollten diese sie kritisieren und hätten Erwartungen an sie. Aus Liebe zu ihr und aus Interesse an der Partnerschaft sollte er sich überlegen, was diese Frau besonders braucht. Und wenn er es herausgefunden hat, kann er es in einen Zaubersatz verwandeln, zu einem Schlüssel zum Herzen der Partnerin. Diesen Zaubersatz sollte er ihr in all seinen Variationen zu vielen Gelegenheiten sagen und mindestens fünfmal so oft, wie er Kritik übt. Er könnte sagen: »Ich bin manchmal zu ängstlich und zu besorgt. So wie du es machst, machst du es gut.«

Zaubersätze sind Sätze, die wir uns als Kind ersehnt haben. Es sind Sätze, die wir nie hörten, weil unsere Eltern die Emotion, nach der wir lechzten, nicht ausdrückten, vielleicht sogar nicht empfinden konnten.

Wer am Leben teilnimmt, wird verletzt und wird andere Menschen verletzen. Im Leben unschuldig zu bleiben wird nicht gelingen. Wer Andere nicht verletzen will, weil er als Kind verletzt wurde, wird scheitern.

Wer die Eltern als Kind nicht belasten wollte und deshalb seine kindliche Bedürfnisse zurückgestellt hat, für den mag es bis heute schwer sein, seine eigenen Interessen zu vertreten. Aus Angst vor Ablehnung passt er sich an. Hauptsache dem Partner geht es gut. Für diesen Menschen täte der Zaubersatz gut: »Ich bin so froh, dass es dich gibt. Ich freue mich, wenn du etwas für dich tust.«

Wer von seinen Eltern geschlagen wurde und damit Abwertung erfahren hat, könnte vom folgenden Zaubersatz berührt werden: »Du bist für mich der/die Richtige. Du bist mir viel wert.«

Wer sich schuldig fühlt, weil seine Eltern immer gestritten haben, und er sich als Auslöser erlebte, könnte mit dem Zaubersatz angesprochen werden: »Es hat nichts mit dir zu tun, wenn ich heute nicht gut drauf bin.«

Zaubersätze sind keine Manipulation, sondern kommen von Herzen. Das ist natürlich nur möglich, wenn ich mich auf meinen Partner einlasse. Ich sollte Episoden seiner Lebensgeschichte kennen, um zu verstehen, warum seine Ohren bei bestimmten Formulierungen etwas anderes hören, als gesagt wurde. Es reicht nicht, den Partner aufzufordern, etwas nicht falsch zu verstehen. Wer eine

wunde Stelle mit sich herumträgt, ist verletzlich und überzeugt, dass die Verletzung jetzt beabsichtigt ist. Durch Diskussionen lässt sich der Partner in diesem Moment nicht überzeugen, die machen es nur noch schlimmer. Ich muss in solchen Augenblicken anerkennen, dass ich diesen Partner für ein gemeinsames Leben gewählt habe und dass er diese wunden Stellen hat. Es gilt in diesem Moment sich zu vergegenwärtigen, dass es diesen Partner ohne seine Geschichte und die damit verbundenen Verletzungen nicht gibt. Der Partner hält sich in diesen Momenten in seiner Empfindsamkeit nicht auf der Bühne des Lebens, der Oberbühne auf, sondern in der Unterbühne, in den Gefühlen eines Kindes. Wenn ich mit ihm diskutiere, er solle vernünftig sein und verstehen, spreche ich an ihm vorbei und erreiche ihn nicht, weil er sich woanders aufhält. Zaubersätze sind deshalb so erfolgreich, weil sie zur Unterbühne gesprochen werden.

Fragen stellen statt predigen

Finden Sie heraus, wieso Ihren Partner gerade das kränkt, was Sie gemacht oder gesagt haben, denn Sie haben die Kränkung sicher nicht beabsichtigt. Erinnern Sie sich: Im Streit ist das Paar zu viert. Wenn Sie sich Fragen stellen kommen Sie weiter. Wenn Sie immer nur kontern oder darauf bestehen, wer was gesagt, dann drehen Sie sich endlos im Kreise.

Im Streit gibt es keine Lösung. Beide Parteien wollen nur Recht haben, ihr subjektives Recht. Der Andere soll einsehen, was er angerichtet hat. Im Streit will man nicht verstehen, man will verstanden werden. Im Streit kann man nicht auf den Anderen zugehen, weil die Emotionen zu hochgefahren sind. Die alte Wunde des Kellerkindes ist aufgebrochen.

Erst wenn die Emotionen nicht mehr so hoch kochen, können sich beide wieder öffnen. Das kann nach Tagen oder Stunden geschehen. Und es genügt, wenn ein Partner auf den anderen zugeht. Maxime eines Gesprächs nach einem Streit ist Nachfragen. Nachfragen, was der Partner meint, mit dem was er sagt. Nachfragen, was er damit sagen wollte. Nachfragen, warum das für ihn so wichtig ist. Nachfragen, was er verstanden hat. Nachfragen, ob sich jetzt durch meine Richtigstellung in seiner Wahrnehmung etwas verändert hat.

Ich will wissen wie die ›Tanzschritte‹ des Partners aufgebaut sind und lasse mich darauf ein. Ich lasse mich quasi belehren, weil der Partner der Experte für seine eigene Welt, seine Gefühle und seine Möglichkeiten ist. All das ist sein Land, in dem er sich aufhält. *Neugierde* sollte die Haltung sein, dieses Land zu erkunden. Und die Neugierde sollte beiderseits gelebt werden. Wie sonst kann ich meinen Partner kennenlernen, wenn nicht durch interessiertem Fragen? Der Partner bleibt immer ein Stück fremdes Land, das ich mehr und mehr verstehen will.

Fragen stellen will gelernt sein

Fragen stellen mitunter in Frage. Sie rütteln an Wahrheiten zu Gunsten verborgener Möglichkeiten und übersehener Lösungen (Fornaro, Schmidt 2011). Fragen hinterfragen einfache Sichtweisen und zeigen komplexe Zusammenhänge auf. Gerade deshalb können sie Probleme aufbrechen. Neugierde bringt neue Aspekte ans Licht. Wenn der Partner Fragen stellt, zeigt er damit Interesse an mir. Er bemüht sich um die Verbesserung der Umstände und bringt Verbundenheit zum Ausdruck.

Im Alltag geht die Neugierde auf den Partner leicht verloren. Wer glaubt, schon alles vom Partner zu wissen, hört auf Fragen zu stellen. Doch wo führt das hin? Zu glauben, über den Anderen bereits alles zu wissen, ist immer ein Irrtum, und es beendet die Reise zum Glück mit garantierter Langeweile inklusive. Hören Sie nicht auf, Fragen zu stellen!

Glauben Sie noch daran, dass Ihr Partner unentdeckte Talente, Erfahrungen und verborgene Wünsche und Sehnsüchte hat? Wenn ja, haben Sie die Chance, das Zusammenleben wieder als Wundertüte zu erfahren. Die Frage: Wer bin ich? Wer und wie möchte ich sein?, ist mit Zwanzig wichtig und spannend, und sie kann auch mit Fünfzig gestellt werden. Die Frage: Welche neue Stärke wird jetzt gerade von mir gefordert und was bedeutet das für unser Paarsein?, kann ich mir bei der Geburt eines Kindes genauso stellen wie nach dessen Auszug, meinem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben oder beim Auftreten einer körperlichen Beeinträchtigung.

Fragen fördern Informationen zu Tage, die meine Realität aus meinem Land relativieren. Sie helfen mir, den Anderen aus seiner Perspektive, seiner Lebensrealität, zu verstehen. So kann eine Art Schnittmenge entstehen, die ein gegenseitiges Verstehen trotz des fremden Landes, der fremden Sprache, der anderen Geschichte möglich macht. Wenn ich einmal selbst die Tanzschritte des Partners tanze, erkenne ich, was ich tun muss, um diese Schritte gut zu tanzen. Und ich erfahre, was ich vom Partner brauche, um diese Schritte gut zu tanzen. Vielleicht brauche ich mehr Zeit für diesen Schritt, wie zum Beispiel in der Tanzfigur des Ochos, einer Tangofigur, die an eine Acht erinnert. Wenn der Partner zu schnell ist, kann ich nicht in die Drehung gehen und wir treten uns auf die Füße. So erweitere ich meine bisherige Perspektive, indem ich mich auf das Land des Partners einlasse.

Fragen will gelernt sein. Welche Fragen tragen dazu bei, die Antworten zum Hörgenuss werden zu lassen? Fragen dienen nicht unbedingt dazu, Gewissheit zu bekommen. Sie helfen eher, die Wahrheit des fremden Landes besser zu verstehen. Fragen sollen Neugierde auf den Partner wecken und Neugierde auf sich selbst. Ungedachte Gedanken, die durch den Partner angeregt werden, bringen Spannung ins Spiel. Fragen sind nicht dazu da, Bewertungen zu erstellen, sondern tiefstes Interesse am Partner zu bekunden. Es gibt auch Fragen, die gar keine Fragen sind, sondern eine Aussage mit einem Fragezeichen versehen: *Das glaubst du doch wohl selbst nicht?* Diese Art der Fragestellung sucht Bestätigung der eigenen Wahrnehmung.

Der Tango fordert Beweglichkeit. Auch Fragen stellen fordert Beweglichkeit, weil es ein Querdenken verlangt. Sie könnten Ihren Mann fragen, warum er abends immer so schlapp ist, oder Sie fragen: «Wenn deine ganze Energie hundert Prozent beträgt, wie viel ist davon heute Abend noch da? Und magst du mit mir damit etwas machen?»

So zu fragen macht einen Unterschied. Zu fragen, warum er so schlapp ist, lässt allein eine Erklärung für das Schlappsein zu. Bei der Frage nach der Prozentzahl wird ein Aspekt der Entwicklung sichtbar, weil es neben dem Schlappsein auch noch etwas anderes gibt. Querdenken verlangt die Bereitschaft, das Glas Wasser halb voll zu sehen. Die Frage: *Warum bist du beleidigt?*, schaut auf das, was stockt. Wer bereit ist, auf das Wachsen zu schauen, fragt: *Wenn dein beleidigt sein signalisiert, dass etwas nicht stimmt, was ist das? Und was braucht es, damit es wieder mehr stimmt?*

Fragen können konkretisieren und präzisieren, wenn Sie fragen:

v Was meinst du damit, wenn du »wenig« sagst?

- v Was tue ich, wenn du sagst, ich sei aggressiv, und was würde ich tun, wenn ich in deinem Sinne weniger aggressiv wäre?

Fragen können Auskünfte darüber geben, wie die Beziehung von Ihnen gerade erlebt wird:

- v Was erwartest du von mir, wenn wir deine Mutter besuchen?
- v Was ist deine Besorgnis, wenn ich mit unserem Sohn schimpfe?
- v Wenn du sagst, du kannst das an mir nicht akzeptieren, was würde es dir erleichtern?
- v Was gefällt dir zurzeit an dem was ich tue?
- v Wie könnten wir erreichen, das noch besser werden zu lassen, was wir gerade gut machen?

Fragen können Antworten auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten geben:

- v Siehst du das auch so?
- v Wie würdest du den Unterschied beschreiben?
- v Was bedeutet dieser Unterschied für dich?
- v Was würde es für dich bedeuten, wenn wir darin übereinstimmen würden?
- v War es jemals anders?
- v Seit wann erlebst du das so?

Fragen können Ihren Partner anregen, über sich nachzudenken:

- v Wenn das *nicht* wichtig ist, was wäre dann für dich wichtig?
- v Was wäre dir denn möglich, daran zu ändern?
- v Was machst du aus deiner Sicht bereits anders?
- v Wovon könnte es noch mehr geben, von dem was gerade gut ist? Oder: ...dass es weiterhin geschieht?

Fragen können helfen über die Zukunft nachzudenken, um alte Strukturen zu unterbrechen:

- v Wie stellst du dir deine Zukunft vor, wie wollen wir unsere Partnerschaft leben?
- v Was ist dein Ziel in Bezug auf uns beide?
- v Woran würdest du merken, dass ich begonnen habe etwas zu verändern, wenn es um

unsere gemeinsame Zukunft geht?

v Was denkst du wäre (d)ein möglicher erster Schritt?

Wertschätzende Kommunikation

Der Alltag, und vor allem der Streit, lässt vergessen, dass Paarsein wertschätzende Kommunikation braucht. Unser Gehirn ist sogar auf Wertschätzung programmiert, wie Sie bereits erfahren haben. Doch wenn man aufeinander wütend und enttäuscht ist, dann ist wertschätzende Kommunikation natürlich nicht möglich, weil man sich durch die vermeintliche Verletzung nicht wertgeschätzt fühlt. Es bringt nichts, einen Streit vernünftig führen zu wollen. Als streiterfahrenes Ehepaar plädieren wir vielmehr dafür, anschließend aus dem Streit einen Gewinn zu machen.

Ähnlich absurd ist, seinem Kind beim Erwachsenwerden Schmerzen ersparen zu wollen. Das wird Eltern nie gelingen. Wichtig ist vielmehr, das Kind zu begleiten und da zu sein, wenn es sich verletzt hat. Wer Schmerzen verhindern will, wird versagen, weil er nicht verhindern kann, dass Kinder verletzt werden. Und genauso ist es in der Paarbeziehung. Streit zu vermeiden, ist nicht die Lösung, gerade dadurch erzeugt man ihn. Wichtiger ist, wie wir anschließend mit dem Konflikt umgehen, was beide daraus machen und wie wir daran wachsen. Das verlangt Selbst-Bewusstsein.

Die verstorbene Familientherapeutin Virginia Satir war grundsätzlich davon überzeugt, dass ein Gefühl des eigenen Wertes nicht angeboren, sondern erlernt wird, und zwar in der »Fabrik der Familie« (Satir 2011). Sie schreibt in ihrem Standardwerk über Kommunikation: »Gefühle von positivem Selbstwert können nur in einer Atmosphäre gedeihen, in welcher individuelle Verschiedenheiten geschätzt sind, in welcher Fehler toleriert werden, wo man offen miteinander spricht und wo es bewegliche Regeln gibt – kurz in einer Atmosphäre, die eine »nährende«, wachstumsfördernde Familie ausmacht. Nicht zufällig fühlen sich Kinder aus solchen Familien im Allgemeinen gut. Kinder aus Familien mit viel Mühsal dagegen fühlen sich oft weniger wert. Sie sind aufgewachsen in verschleierter Kommunikation, mit starren Regeln, harter Kritik an den verschiedenen Eigenheiten und mit vielen Strafen.« (Satir 2011)

Kommunikation gestaltet Beziehung. In der Art und Weise, wie ich mit meinem Gegenüber spreche, drücke ich meine Beziehung zu ihm aus. So kann ich zum Beispiel meine Vorstellungen über ein Vorhaben sagen und erste Schritte zur Umsetzung einleiten, ohne nach den Ideen oder Wünschen des Partners zu fragen. Oder ich würge die Einwände des Partners ab. Kommunikation ist der Grad, der festlegt, wie eine Person zu einer anderen Person in Beziehung geht, und sie sagt etwas über den Selbstwert des Sprechenden aus. Die Art und Weise, wie ich mit dem Partner spreche, zeigt wie meine Beziehung zu ihm ist: Fühle ich mich ihm unterlegen, habe ich Angst oder muss ich ihm zeigen, wie toll ich bin?

Wer ständig an der Liebe des Partners zweifelt, sagt, dass er selbst nicht im Gleichgewicht ist. Er ist sich nicht sicher, liebenswert (der Liebe wert) zu sein, und will deshalb noch mehr Liebe, als er bereits bekommt. Er kämpft um die Liebe und «reißt den anderen Partner mit Eifer an sich». (Jellouschek 2004). In seiner Eifersucht bringt er den Partner damit auch aus dem Gleichgewicht.

Es gibt auch die Variante, dass sich beide Liebende ihrer Liebenswürdigkeit nicht sicher sind. Sie halten sich ängstlich aneinander fest und behindern sich dadurch gegenseitig. Beide sind nicht in ihrem Gleichgewicht und können nicht für sich stehen.

Im Tango gibt es Figuren, in denen beide Tanzpartner ihr Gleichgewicht aufgeben und ein gemeinsames Gleichgewicht finden. Beide lassen los und finden darin die Stabilität des Augenblicks. Ins Paarsein übertragen kann ein schwerer Schicksalsschlag diese Figur vorgeben. Beide lassen sich zum Beispiel in die Trauer fallen und finden in der gemeinsamen Trauer zu einer Stabilität zurück. Die gemeinsame Ohnmacht in einer großen Krise kann zum Absturz führen, doch am Boden können sich beide wiederfinden, können sie sich bei den Händen halten, miteinander teilen und gemeinsam erleben, wie sie wieder nach oben steigen. Die Idee *Ich muss stark sein, weil du dich so elend fühlst* hilft selten.

Wer sich sicher ist, liebenswert zu sein, ist glücklich. Die elementare Suche nach Glück, so könnte man behaupten, ist die Suche nach Liebe und die hat ihren Ursprung in der Lebensgeschichte. Wenn es um die Stabilisierung unseres Gleichgewichts geht, gehen wir dorthin zurück, wo die Suche nach Liebe angefangen hat, zu den Eltern.

Die Zeiten, in denen Sie sich als Paar verstehen, sollen Sie nutzen, sich in gegenseitiger Wertschätzung zu üben.

In Ihrer Bedienungsanleitung für gute Paarbeziehung sollten zwei Sätze *nicht* stehen:

- v Wenn ich nichts sage, ist alles gut.
- v Ich sage nur etwas, wenn was nicht stimmt.

Streichen Sie diese Sätze.

Wir werden mit dem Bedürfnis nach Wertschätzung geboren. Deshalb sollten Sie sich im Paaralltag viel Zeit geben, das Liebenswerte an Ihrem Partner zu betonen. Meist ist der Alltag mit Kritik und Hinweise auf Fehler geflutet: was jeder von uns so sehr braucht, steht abseits. Wo sonst sollten wir zuerst Anerkennung und Wertschätzung finden, wenn nicht am Ort der Liebe, in unserer Paarbeziehung und der Familie.

Während eines Streits ist es nicht möglich, vernünftig miteinander zu reden, sonst wäre es ja kein Streit. Im Streit hören wir nur mit unseren wunden Ohren des gekränkten Kindes. Warten Sie also bis Ihr Zorn verrauch ist. Dann fangen Sie noch einmal an.

Jede kritische Äußerung erfordert fünf wertschätzende zum Ausgleich. Die Paarbeziehung lebt von Wertschätzung. Sie ist für das Gelingen einer Paarbeziehung notwendig.

Jetzt möchten wir Ihnen eine Geschichte erzählen, die Ihnen Mut machen will, dort Gutes zu finden, wo es nur Schwieriges zu geben scheint. Eine Geschichte, über ein Kind, das neugierig darauf ist, was unter den offensichtlichen Dingen liegt.

Die Geschichte vom Pony

Ein König überlegt, welches von seinen beiden Kindern sein Königreich in Zukunft gut regieren könnte. Deshalb hat er sich eine Prüfung überlegt. Er führt zunächst das älteste Kind in einen Raum mit Tausenden Spielsachen. Dann lässt er es allein. Es dauert nicht lange und das älteste Kind verlässt den Raum und sagt, es könne sich nicht entscheiden, mit was es spielen wolle, es seien zu viele schöne Sachen. Dann führt der König das Kind in das zweite Zimmer, in dem viel Mist und Stroh herumliegt. Das Kind rümpft die Nase und überlegt sich, lieber noch einmal ins erste Zimmer hineinzuschauen.

Das jüngere Kind reagiert im ersten Zimmer ähnlich; es kann sich bei der Fülle nicht entscheiden. Nachdem der König das Kind in das zweite Zimmer geführt hat, bleibt es darin verschwunden. Als der Vaterkönig nachschaut, findet er das jüngste Kind ganz verschwitzt mit einer Mistgabel in der Hand mitten im Zimmer stehen. Es verteilt den Mist von der einen auf die andere Seite. Als der Vater fragt, was das Kind da mache, sagt dieses ganz außer Atem: »Papa, wo es so viel Mist gibt, muss es doch wohl auch ein Pony geben.«

Übung: Zwiegespräche

Der verstorbene Frankfurter Psychotherapeut Michael Lukas Moeller hat uns die wunderbare Methode des Zwiegesprächs hinterlassen. Gerade in Zeiten des Streits bieten sie ein Gerüst für den notwendigen Gedankenaustausch. Wir haben selbst als Paar schon viel Hilfe daraus erfahren und möchten Ihnen diese Möglichkeit deshalb ans Herz legen.

Zwiegespräche sind eine vorgegebene Form, um miteinander zu reden. Diese Vorgabe kann sehr hilfreich sein, wenn man sich in der Kommunikation als Paar verwickelt hat. Wir stellen Ihnen zunächst die strenge Form vor. Mit entsprechender Übung kann sie auch abgewandelt und später nur für besondere Situationen genutzt werden.

Sie bestimmen zunächst, wer von Ihnen die Rolle A übernimmt und wer B. ist. A hört nur zu und hat nur die Aufgabe, B nach 10 Minuten zu stoppen. Danach hat A zehn Minuten Sprechzeit und B hört zu. Dieser Wechsel geht über drei Runden, beide haben also dreimal zehn Minuten Sprechzeit, insgesamt also eine Stunde. Dann ist die Übung zu Ende und jeder geht seines Weges oder beide machen etwas anderes zusammen. Es muss klar sein, dass das Zwiegespräch zu Ende ist.

Der Zuhörende hört nur zu. Er erfragt oder kommentiert nichts. Der Zuhörende sollte eine innere Haltung der Neugierde haben. Der Sprechende spricht darüber was ihn bewegt, er erzählt von seinen Sorgen, Freuden und Zweifel. Der Sprechende entscheidet, worüber er spricht, über Fußball, Kochen oder über sich selbst, über seine Gefühle, Wünsche und Erlebnisse. Er kann seine zehn Minuten auch dazu verwenden, dem Partner mal so richtig seine Meinung zu sagen und all die Vorwürfe loswerden, die er mit sich herumschleppt. Vielleicht müssen die erst raus, damit er in der zweiten Runde auch aussprechen kann, was dies alles für ihn persönlich bedeutet. Wir finden die dritte Runde immer besonders interessant.

Die Rolle des Sprechenden ist, dem Partner mitzuteilen, was ihn bewegt. Der Sprechende muss nicht ununterbrochen reden. Vielleicht will er nur einen Satz sagen und die restlichen neun Minuten schweigen. Der Sprechende muss auch nicht auf Fragen eingehen, die der Partner in seiner Redezeit aufgeworfen hat. Er muss auf gar nichts eingehen und kann seine Themen völlig frei wählen.

Nur wenn er etwas akustisch nicht verstanden hat, darf der Zuhörende nachfragen. Wenn er es inhaltlich nicht verstanden hat, darf er nicht nachfragen. Keine Diskussionen. Nur Zuhören.

Während eines Zwiegesprächs sollte keine andere Tätigkeiten gemacht werden, keine Mahlzeiten eingenommen, kein Handy bedient und kein Fernsehen geschaut werden. Die Kinder sind im Bett oder anderweitig versorgt. Vielleicht steht ein Getränk und etwas zum Knabbern auf dem Tisch. Es sollten sich keine Verpflichtungen eng anschließen.

Wenn während des Zwiegesprächs Tränen fließen, kann der Partner trösten, doch eher sehr zurückhaltend. Er sollte seine Anteilnahme zeigen, sollte dem Schmerz aber Raum lassen. Es ist eine wertvolle Übung zu erleben, wie es sich anfühlt, wenn der Partner weint und der andere schweigend die Hand hält.

Die ersten Zwiegespräche sollten Sie zuhause durchführen, weil es heftige Reaktionen geben könnte. Wenn Sie die Methode anwenden wollen, sollten Sie folgende Regeln einhalten:

Setzen Sie sich einmal pro Woche zusammen, am besten immer am gleichen Wochentag und zur gleichen Uhrzeit. Muss einmal ein Termin ausfallen, wird ein Ersatztermin gesucht, notfalls gibt es in der folgenden Woche zwei Termine. Ein verpasster Termin fällt nicht aus. Verabreden Sie sich auf eine Dauer von vier, besser noch auf sechs Wochen diese Gespräche zu führen, bevor Sie bilanzieren, was es Ihnen gebracht hat. Nur wenn Sie es beide wünschen, sollten Sie danach fortfahren.

Will Ihr Partner die Übung nicht weiterführen, dann freuen Sie sich darüber, dass Sie sich gemeinsam diesem Experiment ausgesetzt und eine Erfahrung gemacht haben. Vielleicht können Sie auf die Zwiegespräche in schwierigen Zeiten zurückgreifen.

Vielleicht stoßen Sie sich an der Künstlichkeit der Form. Doch gerade diese Form kann helfen, Neues zu ermöglichen. Der ewige Teufelskreis von Vorwürfen, Verteidigungen und Enttäuschungen, die zu Rückzug und Verstummen führen, sind für jede Beziehung tödlich.

Bei den Zwiegesprächen ist die Regelmäßigkeit das Geheimnis des Erfolgs. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass es am Anfang Disziplin braucht, doch sie lohnt. Und das wünschen wir uns doch, eine Arbeit, die sich lohnt, eine Liebesarbeit, die uns dem Partner näher bringt.

»Ohne Austausch kein wirkliches Glück. ... Wenn jemand hungert, gib ihm keine Fische, lehre ihn zu fischen (Chinesisches Sprichwort). Um im Bild zu bleiben: Zwiegespräche sind keine geschenkten Fische, vielmehr lernt mit ihnen ein Paar, wie man sich aus dem Strom ernährt.« (Moeller 1992).

Auch in diesem Kapitel wieder Fragen, die Sie sich selbst stellen können, oder mit Ihrem Partner gemeinsam:

Fragen

- v Was ist Ihr liebstes Trostmittel (abgesehen von Schokolade oder Alkohol)?
- v Welches Zauberwort rettet Sie in schwierigen Momenten und Zeiten?
- v Was war der Moment, in dem Sie erwachsen geworden sind?
- v Bei welchen Gelegenheiten lassen sich unter der Woche wichtige Dinge am besten besprechen?
- v Worin erleben Sie Ihren Partner als besonders zuverlässig?
- v Wie nutzen Sie die Unterschiede zwischen Ihnen und Ihrem Partner produktiv?
- v Wie zeigt sich Ihre Ausdauer in der Liebe?