

# GEMEINSAM

Wie deine Beziehung

mühe<sup>\*</sup>los gelingt



**\* MÜHELOS**  
die Mühe los werden

Christian Herrling



# Gemeinsam

## Wie deine Beziehung müheles gelingt

Veröffentlicht von:

**Dein Beziehungsratgeber**

Christian Herrling

An der Bek 9

23611 Seretz

**Kontakt:**

E-Mail: [info@deinbeziehungsratgeber.de](mailto:info@deinbeziehungsratgeber.de)

Website: [www.deinbeziehungsratgeber.de](http://www.deinbeziehungsratgeber.de)

© 2018 Christian Herrling

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument darf nicht vervielfältigt werden und ist geistiges Eigentum von Christian Herrling.



**GRATIS VIDEOKURS**

**Wie deine Beziehung  
müheles gelingt**

**[deinbeziehungsratgeber.de/gratiskurs](https://deinbeziehungsratgeber.de/gratiskurs)**

# Inhaltsverzeichnis

|  |     |
|--|-----|
| Inhaltsverzeichnis.....  | 4   |
| Vorwort .....  | 6   |
| Einleitung .....   | 10  |
| Kapitel 1: Mühelose Liebe – mit einem vollen Tank fährt es sich weiter.....      | 16  |
| Kapitel 2: Mühelose Kommunikation 1 – die Zaubertricks von Dumbledore .....      | 34  |
| Kapitel 3: Mühelose Kommunikation 2 – „Gib mir 5!“ .....                         | 48  |
| Kapitel 4: Mühelose Kommunikation 3 – der Kompass zeigt den Weg .....            | 62  |
| Kapitel 5: Mühelose Kommunikation 4 – dein Werkzeugkoffer .....                  | 76  |
| Kapitel 6: Mühelos streiten und versöhnen .....                                  | 92  |
| Kapitel 7: Mühelos dem Rollenspiel entkommen. ....                               | 114 |
| Kapitel 8: Mühelos Grenzen setzen .....  | 128 |
| Kapitel 9: Mühelos kuscheln – Zärtlichkeit und Sex .....                         | 142 |
| Kapitel 10: Mühelos neu beginnen – alte Beziehungen und Wunden aufarbeiten ..... | 162 |
| Kapitel 11: Gemeinsam – mühelos in die Zukunft gehen .....                       | 176 |
| Literatur .....  | 188 |



# Vorwort

*Es stimmt, dass Beziehungen viel  
komplexer sind als Regeln, aber  
Regeln können dir niemals  
Antworten liefern auf die tiefen  
Fragen des Herzens, und sie  
werden dich niemals lieben!*

*William Paul Young in „Die Hütte“*

Vor einigen Jahren unterrichtete ich an einer Berufsschule. Dort liebte ich es, ein oder zweimal im Jahr eine Projektwoche zum Thema gute Beziehungen zu machen.

In dieser Projektwoche hatte ich etwa 20 Stunden Zeit, um den Schülern wichtige Dinge über Beziehungen mitzuteilen. Zu Beginn dieser Projektwoche hatten wir jeweils eine Runde, in der die Schüler von ihren Beziehungen erzählen konnten. Diese Runde hatten wir jeden Morgen. Ich kann mich noch daran erinnern, was ein Mädchen erzählte: „Wir haben eine richtig gute Beziehung“, sagte das Mädchen. „Aber es gibt eine Sache, die mich stört.“

Immer, wenn mein Freund sich neue Socken anzieht, wirft er die alten einfach auf den Boden. Dabei wäre es überhaupt kein Problem, die Socken gleich in den Wäschekorb zu schmeißen. Aber er macht es nicht. Und immer wieder muss ich die Socken aufsammeln. Das hat mich richtig genervt. Also habe ich zu ihm gesagt, 'bitte hebe deine Socken auf'. Und er hat es auch gemacht. Ich finde, das war eine richtig gute Kommunikation zwischen uns beiden“, sagte sie.

Als wir in der Gruppe darüber sprachen, waren wir nicht dieser Ansicht. „Wäre es denn nicht viel besser, wenn dein Freund die Socken gleich aufheben würde, ohne dass du es ihm noch extra sagen musst?“, meinten die Teilnehmer.

„Ja, natürlich“, antwortete sie. „Aber diesmal habe ich ihn nicht angeschrien, ich bin ruhig geblieben, es war also ein voller Kommunikationserfolg.“ „Was wäre denn“, sagte ich, „wenn ich dir beibringen könnte, wie dein Freund das aus eigenem Antrieb macht, ohne dass du es ihm sagen musst?“

Ich brachte ihr und den anderen Teilnehmern dann eine Technik bei, die ich auch mit dir in diesem Buch teilen werde. Nachdem einige Tage der Projektwoche



um waren, machten wir wie üblich wieder morgens unsere Runde. Nun erzählte dieses Mädchen ganz aufgeregt, dass ihr Freund die Socken direkt in den Wäschekorb geschmissen habe, ohne dass sie ihn darum gebeten hatte. Was war geschehen? Ihr Freund hatte sich geliebt gefühlt. Und das hatte dazu geführt, dass er sehr gerne aus eigenem Antrieb das gemacht hatte, von dem er wusste, dass es sie erfreuen würde.

Nachdem ich dieser Gruppe und vielen anderen Menschen schon so viel über funktionierende Beziehungen beibringen durfte, entschied ich, dass es nun an der Zeit ist, ein Buch zu dem Thema zu schreiben.

Was kannst du also von diesem Buch erwarten? Ich möchte dir zeigen, wie Beziehungen mühelos gelingen. Dieser Titel stört dich und scheint Dinge zu versprechen, die gar nicht funktionieren können? Habe ein wenig Geduld, in der Einleitung werde ich es so erläutern, dass du mit mir wirst mitgehen können!

Ich schöpfe dazu aus meiner Erfahrung aus meiner eigenen Ehe, aus Jahren an Beratung, aus den Erfahrungen solcher Gruppen und Workshops und

aus Literatur und Workshops, von denen ich selber über die Jahre viel profitiert habe.

## ÜBER MICH

Ich bin Christian Herrling, seit über zehn Jahren Lehrer für Deutsch und Kommunikation und seit über neun Jahren verheiratet. Ich habe einen Sohn und eine große Familie, demzufolge hatte ich viele Möglichkeiten, herauszufinden, was bei Kommunikation und Beziehung funktioniert und was nicht.

Ich wünsche dir nun viel Freude und Gelingen beim Lesen dieses Buches. Ich wünsche dir, dass du erfährst, wie gute Beziehungen funktionieren, was du bereits richtig gut machst und was du verändern kannst, damit deine Beziehung wirklich mühelos gelingt.

Christian Herrling

# Einleitung

*Sich ineinander zu verlieben und  
eine Beziehung miteinander zu  
führen sind zwei völlig  
unterschiedliche Dinge.*

*Keanu Reeves*

Dieses Buch soll dir zeigen, wie deine Beziehung mühelos gelingt. Ich möchte mir gerne mit dir einmal das Wort *mühelos* angucken. *Mühelos* bedeutet, die Mühe los zu werden. Was macht denn alles Mühe in Beziehungen? Es gibt Kleinigkeiten, mittlere und große Dinge, die in einer Beziehung Mühe machen können. Zu den Kleinigkeiten gehört, wenn dein Partner das Licht in einem Raum anlässt, den er gerade verlassen hat oder wenn er bzw. sie die Tür auflässt, sodass es im Raum zieht. Diese Kleinigkeiten sind für sich genommen nicht besonders schlimm, aber auch sie können richtig nerven, wenn sie immer wieder auftreten. Vielleicht hast du es deinem Partner schon so oft gesagt, dass dich dieses Verhalten nervt. Wenn es dann immer wieder

passiert, könnte man schon von einer mittleren Mühe sprechen.

Wenn man in einer Beziehung das Gefühl hat, ignoriert zu werden oder dass der andere einem nicht zuhört, geht das schon über Kleinigkeiten hinaus. Wenn diese Dinge häufiger vorkommen, wenn es immer wieder Missverständnisse gibt, wenn sich der Partner anscheinend keine Mühe gibt, einen zu verstehen, dann kann das schon eine richtige Belastung für eine Beziehung sein.

Natürlich gibt es dann aber auch die großen Dinge. Zum Beispiel Sucht, ob das nun die Sucht nach Alkohol, Zigaretten, Pornographie oder auch nur nach dem Smartphone ist. Süchte können wirklich ein großes Problem in einer Beziehung darstellen. Oder wie ist es mit Gewalt? Wenn in einer Beziehung verbale oder körperliche Gewalt geschieht, muss etwas geschehen, ansonsten ist der Schaden für die Beziehung und die betroffene Person eventuell nicht mehr zu beheben. Was gar nicht so groß erscheint, ist das Auseinanderleben in einer Beziehung. Wenn sich ein Paar nach einiger Zeit anscheinend überhaupt nichts mehr zu sagen hat, wenn jeder für sich alleine lebt und seine Gedanken nicht mehr mit dem Partner

teilt, wenn vielleicht sogar schon jeder sein eigenes Bett hat, dann hat sich das Paar auseinandergeliebt.

Oft gibt es dafür gar keinen großen Grund, eben keine Sucht oder keine Gewalt, sondern das war einfach ein langsamer Prozess, der stattgefunden hat.

Was macht noch Mühe? Alte Beziehungen, Verletzungen aus der Kindheit, ungesunde Beziehungsmuster, überhaupt die ganze Vergangenheit mit ihren Schwierigkeiten, Deutungsversuchen, Herausforderungen und Lösungen – all das kann bei einer aktuellen Beziehung für Verwirrung sorgen und Mühe bereiten.

Ob es nun Kleinigkeiten, mittlere oder große Schwierigkeiten sind, alle diese Dinge machen einer Beziehung Mühe. Und je nachdem ist es eine kleine oder eine große Mühe. Die gute Nachricht ist: bei fast allen diesen Problemen kann man die Mühe loswerden. Mühelos. Natürlich ist das bei Kleinigkeiten sehr viel einfacher, als wenn man es mit Sucht oder Gewalt zu tun hat. Grundsätzlich kann man aber immer sagen, dass auch die großen Schwierigkeiten mit kleinen Dingen angefangen haben. Niemand beginnt eine Beziehung mit dem

Vorsatz, sie wieder zu beenden. Niemand möchte die Person, die man liebt, absichtlich verletzen. Meistens gibt es für all diese Dinge gute Gründe. Mit den Ursachen und möglichen Lösungen für solche Schwierigkeiten werden wir uns in diesem Buch noch intensiver beschäftigen.

Wie sieht denn nun eine gute, mühelose Beziehung aus? Ein Merkmal einer solchen Beziehung ist, dass beide Partner sich geliebt fühlen und dass sich beide Partner aktiv darum bemühen, den anderen zu lieben. Ein weiteres Merkmal ist eine gute Kommunikation. Beide Partner bemühen sich, den anderen zu verstehen und legen großen Wert darauf, vom anderen verstanden zu werden. Häufig haben beide Partner in einer guten Beziehung eine gemeinsame Vision oder zumindest gemeinsame Interessen, eine gemeinsame Richtung, gemeinsame Werte und Dinge, die für beide bedeutsam sind. Das könnten zum Beispiel Kinder sein, eigene oder adoptierte, das kann der Beruf sein, soziales Engagement, Sport oder Kreativität. Was sich ebenfalls in einer guten Partnerschaft findet, ist die Fähigkeit, auf eine gesunde Art zu streiten und sich wieder zu versöhnen. Es ist ganz normal, dass die beiden Partner unterschiedlich sind. Ein Zeichen

einer guten Partnerschaft ist die Freiheit, sich stehen lassen zu können und die Unterschiedlichkeit als wertvoll zu empfinden.





*Kapitel 1:  
Mühelose Liebe –  
mit einem vollen  
Tank fährt es sich  
weiter*

*Wer seine Liebe nicht zeigt, der  
liebt nicht.*

*William Shakespeare*

Als Jugendlicher war ich mehrere Jahre in ein Mädchen verliebt. Ich fand sie einfach toll, doch die Liebe wurde nicht erwidert. Wir waren gute Freunde und ich weiß, dass sie mich schätzte. Aber sie liebte mich nun eben nicht. Das ging, wie gesagt, mehrere Jahre. Als wir beide Anfang 20 waren, entschied sie

sich, einen anderen Mann zu heiraten. Ihr war bewusst, dass mir das schwer fallen würde und deswegen schlug sie ein Gespräch vor. Wir trafen uns in einem Café und sie erzählte mir von ihrem Vorhaben. Mir war es sehr wichtig, dass es ihr gut ging. Deswegen konnte ich sie loslassen und ihr das Beste für ihre Beziehung wünschen. Dass sie glücklich war, war mir wichtiger als mein eigenes Glück. Trotzdem tat es mir sehr weh, mich innerlich von meiner Liebe zu ihr zu verabschieden und den Wunsch loszulassen, selber mit ihr zusammen zu sein.

Während wir redeten, legte sie ihre Hand auf meine. Mehr als alles andere half mir das, mich nicht abgelehnt zu fühlen. Diese kleine Geste berührte mein Herz. Ich fühlte mich wahrgenommen, verstanden und wertgeschätzt. Es war für mich klar, sie lehnt mich nicht als Person ab, sie mag mich, obwohl sie mich nicht liebt und einen anderen heiraten wird.

Schon Anfang der 1990er Jahre schrieb Gary Chapman, ein amerikanischer Beziehungsberater, über die fünf Sprachen der Liebe. Gary Chapman ging davon aus, dass jeder Mensch eine Art Tank in sich hat, einen Liebes-Tank. Wenn dieser Tank voll ist,

fühlt sich der Mensch geliebt. Man erkennt diese Menschen daran, dass sie mit sich und dem Leben zufrieden sind, glücklich und optimistisch in den Tag gehen, dass sie ausgeglichen sind und es ihnen wiederum leichtfällt, anderen Liebe entgegenzubringen. Ist der Liebestank nicht gefüllt, fühlt sich dieser Mensch nicht geliebt. Auch diese Menschen sind relativ leicht zu erkennen, häufig sind sie mit sich und dem Leben unzufrieden, unglücklich, pessimistisch. Sie sind der festen Überzeugung, der Tag könne nur schlecht werden und wenn irgendetwas schief läuft, sind immer die anderen Schuld. Auch fällt es diesen Menschen häufig sehr schwer, andere zu lieben. Denn meistens behandeln wir andere Menschen so, wie wir uns innerlich fühlen.

Gary Chapman hat nun untersucht, wie Menschen sich geliebt fühlen, wie sie also einen vollen Liebestank bekommen. Das gilt natürlich für alle Menschen und alle Arten von Beziehungen. Als Lehrer und Vater sehe ich das zum Beispiel bei Kindern. Wenn mein Sohn sich geliebt fühlt, wenn sein Liebestank voll ist, ist er sehr viel umgänglicher und es macht viel mehr Freude, in seiner Gegenwart zu sein. Fühlt er sich ungeliebt, merken das auch alle um ihn herum. In der Schule lässt sich leicht

feststellen, welche Kinder sich geliebt fühlen und welche nicht. Sie haben eine unterschiedliche Ausstrahlung. Kinder, die sich geliebt fühlen, zeigen bessere Leistungen in der Schule, besseres Verhalten gegenüber Lehrern und Mitschülern und sind bei beiden gleichermaßen eher beliebt als Kinder, die sich ungeliebt fühlen. Man sagt, wer hat, dem wird gegeben werden (aus der Bibel). Ja, es ist eine traurige Tatsache, dass geliebte Kinder beliebter sind als ungeliebte. Sie strahlen einfach etwas anderes aus. Obwohl die ungeliebten Kinder das viel nötiger hätten.

Das ganze Konzept trifft aber nicht nur auf Kinder zu, sondern auch auf Erwachsene. Insbesondere in unserem Kontext hier, also in Paarbeziehungen, macht es einen gewaltigen Unterschied, ob sich ein Partner vom anderen geliebt fühlt oder nicht. Und ich bin mir sicher, du weißt, ob dein Partner sich so benimmt, als ob sein Liebestank gefüllt ist oder ob er ein Verhalten zeigt, das darauf schließen lässt, dass sein Liebestank leer ist.

# DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Gary Chapman hat nun fünf Wege herausgefunden, wie der Liebestank gefüllt wird. Diese fünf Wege, er nennt sie die fünf Sprachen der Liebe, beschreiben unterschiedliche Arten, wie Liebe gegeben und empfangen wird. Normalerweise hat jeder Mensch eine Präferenz, also eine Vorliebe für eine oder mehrere Sprachen der Liebe, und zwar sowohl beim Geben als auch beim Empfangen von Liebe. Das bedeutet, dass dieser Mensch sich eher geliebt fühlt, wenn andere ihm gegenüber diese Liebessprache sprechen und er seine Liebe auch eher auf eine bestimmte Art zeigt und zwar unabhängig davon, ob das die Liebessprache des anderen ist.

## LIEBESSPRACHE NUMMER 1 – LOB UND ANERKENNUNG

Wenn ich die Liebessprache Lob und Anerkennung spreche, dann drücke ich aus, was ein anderer gut gemacht hat. Ich bemerke, wo er oder sie geholfen hat, wenn diese Person eine gute Leistung gebracht hat, wenn die Haare schön aussehen, wenn diese Person neue Kleidung anhat oder sich besonders

schick gemacht hat. Und ich kann das in Worte fassen. „Du siehst heute aber wirklich gut aus. Hast du eine neue Frisur? Die ist wirklich schön.“ „Mensch, du hast ja wirklich Fortschritte gemacht, dieses Bild ist viel schöner als das letzte.“

So könnte es sich zum Beispiel anhören, wenn ich diese Liebessprache spreche, um anderen meine Liebe, Wertschätzung oder Respekt auszudrücken.

Geht es darum, was ich benötige, um mich geliebt zu fühlen, ist es auch Lob und Anerkennung. Vielleicht ist mir das gar nicht bewusst, aber dennoch freue ich mich darüber, wenn Menschen mich bewusst wahrnehmen, meine Leistung oder mein Aussehen loben und mir mit Worten und Gesten Lob und Anerkennung ausdrücken. Das heißt nicht, dass ich süchtig bin nach Lob und Anerkennung, sondern das bedeutet einfach, dass ich mich in dieser Liebessprache am ehesten wertgeschätzt fühle.

## LIEBESSPRACHE 2 – ZWEISAMKEIT

Diese Liebenssprache zeichnet sich dadurch aus, dass du dich geliebt fühlst, wenn du ungeteilte Zweisamkeit mit einer anderen Person genießt. Um deine Liebe auszudrücken, benutzt du dieselbe Liebenssprache. Vermutlich hast du eine Vorliebe dafür, mit deinem Partner lange Spaziergänge zu unternehmen, gemeinsame Filme zu gucken, ein Spiel zu spielen oder einfach nebeneinander auf dem Sofa zu sitzen und sich gepflegt mit einem Glas Wein zu unterhalten. Du fühlst dich geliebt, wenn du diese intensiven Zeiten der Zweisamkeit mit deinem Partner hast. Fehlen diese Zeiten, fühlst du dich ungeliebt, du bist dir nicht mehr sicher in der Beziehung, vielleicht fühlst du dich sogar als Person nicht mehr liebenswert.

## LIEBESSPRACHE 3 – GESCHENKE, DIE VON HERZEN KOMMEN

Geschenke sind von jeher ein Ausdruck von Liebe. Das ist auch der Grund, warum wir sie zum Geburtstag oder zu Weihnachten verschenken. Doch nicht für alle Menschen sind Geschenke gleich wichtig. Menschen, die die Liebensprache der Geschenke sprechen, legen auf diese einen besonders hohen Wert. Für sie sind auch sehr kleine Geschenke, die von Herzen kommen, wichtig und bedeutsam. Wenn du dir nach Jahren deine Vitrine anschaust und es dir beim Anblick von Kleinigkeiten, die du geschenkt bekommen hast, noch genau bewusst ist, wer dir das zu welchem Anlass geschenkt hat, dann sprichst du vermutlich die Liebensprache der Geschenke. Vermutlich macht es dir auch besondere Freude, anderen Geschenke zu machen. Gar nicht unbedingt immer die besonders großen Dinge, sondern es ist dir wichtig, dass die Geschenke von Herzen kommen, dass sie kleine Symbole von Liebe darstellen.



## LIEBESSPRACHE NUMMER 4 – HILFSBEREITSCHAFT

Viele Menschen lieben es einfach, anderen Menschen zu helfen. Sie überlegen, was kann ich dem anderen Gutes tun, wie kann ich dafür sorgen, dass es ihm gut geht. Sie bemerken es sofort, wenn es anderen Menschen nicht gut geht oder wenn sie Hilfe benötigen. Es ist für sie selbstverständlich, anderen ihre Liebe dadurch zu zeigen, dass sie für sie da sind und ihnen helfen. Es sind die Menschen, die ihre Liebe zeigen durch Kochen, Putzen, den Computer reparieren, dem anderen im Garten helfen, etc. Wenn du diese Liebessprache auch benötigst, um dich selbst geliebt zu fühlen, wird schon eine Kleinigkeit, mit der man dir hilft, dafür sorgen, dass du dich geliebt fühlst. Es macht also keinen Unterschied, wie groß die Hilfeleistung ist, sondern es geht um die Hilfe an sich.

## LIEBESSPRACHE NUMMER 5 – ZÄRTLICHKEIT

Für viele Menschen ist es unglaublich wichtig, berührt zu werden. Zumindest, sofern die Berührung liebevoll

gemeint ist. Zärtlichkeit ist diese Liebesprache. Wenn es dir wichtig ist, die Hand deines Partners zu halten, wenn ihr spazieren geht oder wenn du dich schon abgelehnt fühlst, falls dein Partner dich nicht zur Begrüßung oder zum Abschied umarmt oder dir einen Kuss gibt, dann sprichst du bestimmt die Liebesprache Zärtlichkeit. Menschen, denen diese Liebesprache wichtig ist, fühlen sich sofort viel sicherer, wenn sie liebevoll berührt werden. Hier geht es aber nicht unbedingt um Sexualität, sondern viel eher darum, dass die Tragfähigkeit der Beziehung auf der körperlichen Seite sichergestellt ist. Zum Beispiel kann es sein, dass es einen Streit mit dem Partner gibt. Dann kann es für einen Menschen, der die Liebesprache Zärtlichkeit spricht, besonders wichtig sein, dass der Partner die Hand hält, wenn er schwierige Dinge sagt.

## ERKENNE DEINE LIEBESSPRACHE

Die eigene Liebesprache zu kennen ist genauso wichtig, wie die des Partners zu erkennen und zu sprechen. Die Liebesprachen bieten nämlich die Möglichkeit, sowohl den Liebestank des anderen zu

füllen, als auch den eigenen gefüllt zu bekommen. Meine Erfahrung ist, wenn sich ein Partner geliebt fühlt, ist es die natürliche Reaktion, dem Gegenüber Liebe zeigen zu wollen. Vor Jahren erzählte ich einer Kollegin von diesen fünf Liebessprachen und sie stellte treffend fest, dass es bestimmt sinnvoller sei, ihren Mann in seiner Liebessprache zu lieben, als immer an ihm herumzunörgeln. Sie hatte ein konkretes Beispiel und zwar wollte sie, dass er ein Bild an der Wand anbringt. Dies hatte sie ihm schon über einen längeren Zeitraum gesagt, doch er hatte es immer noch nicht getan. Lag es daran, dass er sie nicht liebte oder dass es ihm egal war, was sie sich wünschte? Nein, natürlich nicht. Das Nörgeln seiner Frau bewirkte eine Gegenreaktion. Es fiel ihm viel schwerer, ihr etwas Gutes zu tun, weil er sich dabei nicht von ihr geliebt fühlte. Sobald sie anfang, ihn in seiner Liebesprache zu lieben, erlebte sie eine Art Wunder: und zwar hängte er das Bild ganz von alleine auf, ohne eine weitere Aufforderung.

Liebe bewirkt Gegenliebe. Wenn sich jemand geliebt fühlt, möchte er diese Liebe erwidern. Das ist zumindest der Normalfall. Sicherlich gibt es auch Ausnahmen. Manche Menschen haben so wenig Liebe erlebt, dass sie sich eine schützende Schale

angeeignet haben. Wenn man beginnt, diese Menschen zu lieben, kann es sein, dass man nicht Liebe, sondern Aggression zurückbekommt. Diese Reaktion ist ein Selbstschutzmechanismus. Dahinter steckt die Angst, dass die Liebe vielleicht nicht ernst gemeint ist, dass sie nur Mittel zum Zweck sein könnte oder einen Schritt in einer raffinierten Manipulationstaktik darstellt. Sicherlich könnte man über dieses psychologische Phänomen noch sehr viel mehr schreiben, an dieser Stelle möchte ich nur meine feste Überzeugung darlegen, dass das einzige richtige Heilmittel gegen diese schützende Schale darin besteht, immer weiter zu lieben. Nach dem Motto: steter Tropfen höhlt den Stein.

Im Normalfall habe ich auf jeden Fall festgestellt, dass Beziehungen deutlich besser werden, wenn sich beide Partner geliebt fühlen.

## WAS IST DEINE LIEBESSPRACHE?

Wie findest du nun heraus, was deine Liebessprache ist? Wie zeigst du anderen Leuten, dass du sie liebst? Häufig machen wir dasselbe bei anderen Leuten, was wir uns selber für uns wünschen. Du kannst auch

einmal überlegen, ob du dich in deiner Beziehung geliebt fühlst. Wenn das der Fall ist, überlege doch auch einmal, woran das liegen könnte. Auf welche Liebesbeweise könntest du auch verzichten, weil sie dir gar nicht so wichtig sind und welche Aufmerksamkeiten deines Partners sind dir richtig wichtig?

Bei mir ist es zum Beispiel so, dass Zärtlichkeit meine erste Liebessprache darstellt, die benötige ich unbedingt, während Zweisamkeit mir am zweitwichtigsten ist. Wenn ich diese beiden Liebessprachen nicht bekomme, wenn meine Frau mich nicht liebevoll berührt und wir wenig Zeit miteinander verbringen, dann fühle ich mich häufig nicht geliebt. Mein Liebestank ist leer. Nun könnte es sein, dass meine Frau mir ein schönes Geschenk macht. Vom Verstand her wüsste ich, dass sie es tut, um mir eine Freude zu machen. Dennoch würde es meinen Liebestank nicht genauso füllen, wie es vor allem Zärtlichkeit vermag. Wenn mein Liebestank voll ist, bin ich ausgeglichen und deutlich liebevoller. Leider bin ich das ansonsten manchmal nicht, obwohl ich daran arbeite.

Wenn meine Frau unausgeglichen ist, wenn sie unfreundlich oder hektisch wird, kann das auch ein Hinweis sein, dass ihr Liebestank leer ist. Statt darüber herum zu meckern, dass ihr Verhalten nicht meinen Erwartungen entspricht, kann ich auch überlegen, auf welche Art ich dazu beitragen kann, dass es ihr bessergeht und ihr Liebestank gefüllt wird.

## LIEBESSPRACHEN ALS KERNKOMPETENZ

Seit ich die fünf Liebessprachen kenne, finde ich es viel leichter, mit solchen Situationen umzugehen. Ich habe nämlich eine Möglichkeit, darauf einzuwirken, ob sich die Menschen in meiner Umgebung geliebt fühlen oder nicht. Das betrifft natürlich nicht nur meine Partnerschaft. Als Vater betrifft es die Beziehung zu meinem Sohn, als Lehrer die Beziehung zu meinen Schülern, aber auch weitere familiäre Beziehungen können davon profitieren. Natürlich heißt das nicht, dass ich wildfremde Leute, die mich beim Einkaufen unfreundlich behandeln, deswegen gleich in den Arm nehme oder ihnen ihren Einkauf ausbebe, um sie entweder in der Liebesprache Zärtlichkeit oder Geschenke zu lieben, aber das

Verständnis hilft mir auch in Beziehungen, die nicht aus meinem inneren Kreis kommen.

Die Tragik von vielen Beziehungen ist, dass jemand versucht, den Partner in einer Liebesprache zu lieben, die dieser gar nicht versteht. Da fallen dann Sätze wie: „Ich habe ihr doch immer gesagt, dass ich sie liebe!“ Oder: „Ständig habe ich ihm Geschenke gemacht, da muss er doch wissen, dass ich ihn liebe!“ Oder es könnte auch sein, dass bei der Trennung gesagt wird: „Nie hast du mir geholfen! Wenn du wenigstens einmal den Müll herausgebracht hättest, wenn du abgewaschen oder die Kinder abgeholt hättest, wenn du wenigstens einmal gefragt hättest, ob du mir helfen kannst, ...“

Was war hier das Problem? War es wirklich mangelnde Liebe? Oder war es vielmehr eine andere Sprache? Vielleicht wollte da jemand Liebe zeigen, wusste aber nicht, wie. Besonders, wenn jemand sagt, er habe es doch die ganze Zeit versucht, seinem Partner Liebe zu zeigen, doch es ist einfach nichts angekommen, dann empfinde ich das wirklich als tragisch.

## NUN BIST DU DRAN

Ich möchte dich sehr ermutigen, mit deinem Partner oder deiner Partnerin über dieses Thema zu sprechen. Frage: Wie fühlst du dich geliebt? Was vermittelt dir das Gefühl, dass ich dich liebe? Was ist dir am wichtigsten? Auf welche lieb gemeinten Aufmerksamkeiten könntest du auch verzichten, obwohl du weißt, dass ich damit meine Liebe zeige? Wie zeigst du mir deine Liebe? Nehme ich das immer wahr? Oder hast du manchmal das Gefühl, dass deine Liebesbotschaft gar nicht ankommt?

Vielleicht möchtest du auch eine kleine Challenge, also Herausforderung, haben? Probiere doch einmal aus, deinen Partner eine Woche lang in unterschiedlichen Liebessprachen zu lieben. Jeden Tag eine andere oder vielleicht sogar jeden Tag auf fünf verschiedene Arten. Besonders gut geht das natürlich zu zweit. Wenn ihr im Gespräch festgestellt habt, welche Liebessprachen ihr sprecht oder wenn ihr zumindest eine Vermutung habt, welche das sein könnten, dann könnt ihr das gut einmal für eine Woche oder zehn Tage ausprobieren. Versucht, dem anderen jeden Tag einen Liebesbeweis in der von ihm bevorzugten Liebessprache zu geben. Nach dieser



Zeit setzt ihr euch dann zusammen und redet über eure Erfahrungen. Vielleicht findet ihr dann heraus, dass eure Annahmen über eure Liebesprache und die des Partners noch der Korrektur bedürfen. Das ist nicht schlimm. Bleibt bei dem Thema im Gespräch, arbeitet an eurer Beziehung und lernt es, den Liebestank des anderen zu füllen und den eigenen füllen zu lassen.

Und zum Abschluss noch der Kommentar zum Thema von meinem Kumpel Sebastian: „Meine Liebesprache ist ganz einfach, Bacon und Craftbeer.“ Oder man könnte auch sagen: Liebe geht durch den Magen.



*Kapitel 2:  
Mühelose  
Kommunikation 1  
– die Zaubertricks  
von Dumbledore*

*In einer guten Beziehung können  
die Partner sowohl über alles ganz  
offen reden – als auch über alles  
ganz offen schweigen.*

*Ernst Ferstl*

„Weißt du, ich habe da diese Frau kennengelernt. Wahnsinn! Die sieht so gut aus. Unglaublich. Und dann die Haare, genauso müssen die bei einer Frau aussehen. Total schön ist sie!“ „Und wie alt ist sie?“ „Ach, sie hat einfach genau das richtige Alter für mich. Überhaupt, man kann es nicht anders sagen, sie ist

eine Augenweide, ganz klar, sie ist die Richtige für mich!“

Seien wir mal ehrlich, was bringt eine solche Beschreibung? Das einzige, was wir sicher wissen, ist, dass diese Person die beschriebene Frau toll findet. Aber wie sie wirklich aussieht? Würdest du sie erkennen, wenn du ihr auf der Straße begegnest? Das Gefühl ist groß, ganz offensichtlich, aber die Beschreibung ist lausig. Es gelingt dem Redner nicht, das vorhandene innere Bild in für andere verständliche Sprache zu übersetzen, es angemessen zu kommunizieren.

Kommunikation gehört zu den wichtigsten Dingen in einer guten Beziehung. Es gibt viele Forscher, viele kluge Leute, die sich mit diesem Thema bereits beschäftigt haben. Ich möchte einige der Theorien, die diese Menschen aufgestellt haben, etwas genauer betrachten.

Hast du die Bücher von Harry Potter gelesen? Oder vielleicht die Filme geguckt? Wenn das der Fall ist, wirst du dich vielleicht an den alten Zauberer Dumbledore erinnern. Wenn du die Filme oder die Bücher nicht kennst, dann hier an der Stelle nur so

viel, dass es um einen kleinen Jungen geht, Harry Potter, der an einer Zaubererschule lernt, ein Zauberer zu sein. Der Schulleiter ist dieser besagte Zauberer Albus Percival Wulfric Brian Dumbledore. Er ist schon sehr alt, sehr weise und er hat einen sehr großen Erfahrungsschatz. Diese ganzen Erfahrungen haben aber auch einen großen Nachteil, denn er kann sie nicht mehr alle behalten. Er besitzt einen Gegenstand, das sogenannte Denkarium, mit dem er seine Erinnerungen archivieren kann. Genauso, wie eine Situation in seiner Erinnerung vorhanden ist, kann er sie aus seinem Gehirn abzapfen und dann speichern. Außerdem ist er auch in der Lage, diese Erinnerung genauso, wie sie passiert ist, mit einem anderen zu teilen. Zum Beispiel mit Harry Potter. Harry erlebt eine Erinnerung also ganz genau so, wie sie im Gehirn von dem alten Zauberer gespeichert ist. Das ist natürlich sehr praktisch, leider aber Fiktion.

Wenn ich mich mit einer anderen Person unterhalte, dann habe ich häufig eine konkrete Vorstellung in meinem Kopf, was ich sagen möchte und wie es sich damit genau verhält. Nehmen wir einmal an, ich hätte ein ganz tolles Auto gesehen. Ich weiß jetzt gerade vielleicht nicht, welche Marke dieses Auto hat und weiß auch keine weiteren Informationen zu diesem

Auto. Trotzdem ist das Bild von diesem schönen Sportwagen in meiner Erinnerung genau gespeichert. Wenn ich dir jetzt erzähle, dass ich so ein tolles Auto gesehen habe, es ist schwarz und sieht so super aus, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass das Auto in deiner Vorstellung anders aussieht als in meiner.

Dieses Problem haben wir natürlich nicht nur, wenn wir ein Auto beschreiben oder überhaupt, wenn wir ein Bild vor Augen haben und dieses teilen wollen. Nein, dieses Problem zieht sich durch unsere gesamte Kommunikation. Denn Kommunikation bedeutet ja, dass ich etwas mit einer anderen Person teile, bzw. teilen möchte, was sich in meinem Kopf befindet. Immer dann, wenn ich anderen etwas erzählen möchte, meine Gefühle mitteilen, um etwas bitte, Erlebnisse, Emotionen und Gedanken weiterzugeben, dann kann ich nur Bruchstücke von dem vermitteln, was ich wirklich denke. Leider habe ich nicht die Möglichkeit, es wie Dumbledore zu machen und einfach genau die Inhalte meines Kopfes mit einer anderen Person zu teilen.

# DAS SENDER- UND EMPFÄNGERMODELL

Es gibt ein Kommunikationsmodell, welches diese Schwierigkeit etwas genauer beschreibt. Es handelt sich um das Sender- und Empfängermodell von Harold Lasswell, Claude Shannon und Warren Weaver.

Stell dir vor, du möchtest eine SMS oder eine WhatsApp- Nachricht an eine andere Person schicken. Du hast hier drei verschiedene Faktoren. Den Sender, das bist du, den Empfänger, das ist vielleicht deine Oma und die Nachricht, hier zum Beispiel den Satz: „Ich komme heute Nachmittag noch vorbei“ mit dem Übertragungsweg als SMS. Nun könnte man denken, dass es sich hier um einen sehr einfachen, unkomplizierten Vorgang handelt. Aber schauen wir ihn uns doch etwas genauer an.

Zuerst hat der Sender eine Idee, was er mitteilen möchte, einen Gedanken, eine Information, irgendetwas im Kopf des Senders, was er weitergeben möchte. Um diese Nachricht zu übermitteln, muss der Sender einen

Übertragungskanal wählen. Das könnte die Stimme sein, ein handgeschriebener Brief, eine SMS, wie in diesem Beispiel, aber theoretisch könnte es auch alles andere vom Klopfzeichen zum Rauchsignal sein. Wenn der Sender den Übertragungskanal SMS wählt, muss die Nachricht erstmal mit einem Handy getippt, man sagt codiert oder verschlüsselt, und dann verschickt werden. Auch wenn ich eine Nachricht spreche, ist sie codiert, bzw. verschlüsselt. Immerhin benutze ich dafür eine Sprache, in diesem Fall vermutlich die deutsche Sprache, ich benutze Wörter, Satzstrukturen und eine Grammatik, auf die man sich in diesem Kulturkreis geeinigt hat. Wenn die Nachricht nun übermittelt wurde, muss sie vom Empfänger decodiert, bzw. entschlüsselt werden. Bei einer SMS benötigt der Empfänger, in diesem Fall die Oma, ein entsprechendes Gerät, zum Beispiel ein Handy. Handelt es sich um gesprochene Sprache, muss diese Person natürlich körperlich imstande sein, gesprochene Sprache zu hören und auch zu verstehen, spricht diese Person also kein Deutsch, könnte sie zwar diese Sprache hören, aber nicht die Inhalte verstehen.

Wenn die Nachricht beim Empfänger angekommen ist, wenn sie dort entschlüsselt wurde, muss sie, wie



bereits gesagt, auch noch verstanden werden. Hier wird sie sozusagen wieder in ein Bild übersetzt. Nehmen wir das einfache zugrundeliegende Beispiel, dass du an deine Oma schreibst, dann sehen wir schon, dass es viele Möglichkeiten für Missverständnisse gibt.

Zuerst musst du deine Botschaft richtig als Nachricht formulieren, also codieren, du musst sie richtig tippen. In einem Zeitalter, wo die besten WhatsApp-Fehler in sozialen Netzwerken geteilt werden, wissen wir, dass es schon damit große Probleme geben kann. Wie häufig tippt man etwas, kontrolliert es nicht richtig, und nachher steht da etwas ganz anderes, als geplant war. Aber nehmen wir an, dass die Nachricht korrekt eingetippt wurde, dann könntest du natürlich vergessen, sie loszuschicken. Vielleicht klickst du auch auf Senden, hast aber keinen Empfang oder kein Guthaben mehr. Dann würde die Nachricht vielleicht gar nicht geschickt werden. Gut, jetzt sagen wir einmal, dass sie doch geschickt wird. Es gibt kein Problem auf dem Übertragungsweg, kein Gewitter, keinen Fehler beim Provider, die Nachricht wird problemlos geschickt und sollte jetzt bei der Oma ankommen. Dass ähnliche Probleme beim Empfang der Nachricht auftreten können wie beim Senden, ist

ja klar. Die Oma braucht ein Handy, es muss an sein, usw. Bei einer Oma könnte es natürlich auch sein, dass sie technisch etwas überfordert ist, vielleicht hat sie Schwierigkeiten beim Abrufen der Nachricht oder irgendetwas klappt nicht mit ihrem Handy. Hat sie nun aber die Nachricht geöffnet, muss sie sie immer noch entschlüsseln, also lesen können und auch den Inhalt verstehen.

Selbst wenn dieser alltägliche, aber trotzdem so komplizierte Prozess fehlerfrei funktioniert hat, hat die Oma noch immer nicht genau dasselbe Bild im Kopf wie du als Sender. Wir merken also, dass es in diesem Prozess eine Vielzahl an Möglichkeiten gibt, Missverständnisse zu haben, Dinge falsch zu übermitteln oder falsch zu verstehen. Wenn wir dann noch darüber nachdenken, dass auf eine Nachricht auch noch geantwortet wird, dass sich erst dann der Kreis schließt, dann wird erst klar, wie kompliziert und fehleranfällig Kommunikation sein kann.

*Gemeint ist nicht gleich gesagt.  
Gesagt ist nicht gleich gehört.  
Gehört ist nicht gleich verstanden.  
Einverstanden ist nicht gleich  
ausprobiert. Ausprobiert ist nicht  
gleich beibehalten.*

*Konrad Lorenz*

## DER BRIEF, DER NIE ANKAM

Ich hatte gerade vor wenigen Wochen meine zukünftige Frau kennengelernt. Wir verstanden uns großartig, unterhielten uns stundenlang, wir beschnupperten uns und lernten uns immer mehr kennen. Ja, wir waren unterschiedlich. Das war relativ offensichtlich. Trotzdem ging ich davon aus, dass wir an viele Dinge des alltäglichen Lebens ähnlich herangingen. Beide hatten wir noch unser normales Leben nebenher. Und in meinem Fall merkte ich, dass es mir mit der Beziehung viel zu schnell ging, dass meine Seele gar nicht mehr hinterher kam, da waren so viele Eindrücke, so viele Gefühle, die musste ich erst einmal verarbeiten.

Ich entschied mich, ihr einen Brief zu schreiben. Der Inhalt war in etwa folgender: „Ich liebe dich sehr, ich freue mich so darüber, dass ich dich kennengelernt habe, ich bin völlig überzeugt davon, dass wir zusammengehören und ich genieße jede Sekunde mit dir, aber ich merke, ich komme innerlich gar nicht hinterher, wollen wir nicht einmal versuchen, das Ganze etwas langsamer angehen zu lassen?“

War das ein guter Inhalt? Ich weiß nicht mehr ganz genau, was ich wörtlich geschrieben habe, aber ich hatte mir große Mühe gegeben, dass es keine Missverständnisse gibt, dass sie sich nicht abgelehnt fühlt, sondern versteht, wie es mir geht.

Ich formulierte also diesen großartigen Brief, checkte jedes Wort noch einmal ganz genau darauf, ob alles verständlich und positiv formuliert war. Mit all meinen Fähigkeiten stellte ich sicher, dass dieser Inhalt so ankommen würde, wie ich es geplant hatte. Ich ging zu ihrer Wohnung und steckte den Brief in ihren Briefkasten. Am nächsten Tag rief ich sie an, um mit ihr über den Brief zu reden.

Es war eine Katastrophe! Erst wollte sie gar nicht mit mir reden. Sie druckste herum, kam nicht auf den

Punkt, zwischen uns war eine spürbare Mauer, irgendwie schien sie der Brief irritiert, gestört oder verletzt zu haben. Schließlich packte ich den Stier bei den Hörnern. „Was ist denn los? Was sagst du zu dem Brief, den ich dir geschrieben habe?“

Und jetzt kam es. Sie hatte den Brief gar nicht gelesen. Als sie ihn im Briefkasten sah, war sie fest davon überzeugt, dass ich mit ihr Schluss machen wollte, deswegen nahm sie den Brief und warf ihn, ohne ihn zu öffnen, in den Müll.

Das Problem war zum Glück nicht zu schwer zu lösen. Als ich ihr von dem Inhalt berichtete, konnten wir alles klären, ich konnte mein Anliegen deutlich machen, sie verstand mich und wir fanden zu einer Einigung. Aber trotzdem war die ursprüngliche Kommunikation völlig schiefgegangen.

Wenn wir in das Kommunikationsmodell hineinschauen, wird auch klar, warum. Ich hatte einen Übertragungsweg gewählt, der zwar mir entsprach, der aber bei ihr Angst auslöste, bzw. der ihr nicht so vertraut war. Da sie den Brief gar nicht öffnete, konnte sie ihn auch nicht entschlüsseln und den Inhalt verstehen. Die Kommunikationskette

wurde also an der Stelle gestört, wo die Nachricht vom Empfänger angenommen und entschlüsselt werden muss.

Häufig wird dieser Regelkreis der Kommunikation an unterschiedlichen Stellen gestört. Bei der Situation mit dem Brief war das offensichtlich. Immer wieder kommt es aber auch zu anderen Störungen. Und wenn diese nicht so offensichtlich sind, wenn sie nicht als Störungen wahrgenommen werden, dann ist es leicht, dem anderen böse Absicht zu unterstellen.

Das Tragische bei Kommunikationsproblemen ist nämlich, dass wir sie häufig nicht als äußere Störung sehen, sondern persönlich nehmen. „Er will mich einfach nicht verstehen!“ „Wenn sie mich wirklich lieben würde, dann würde sie mich auch verstehen!“ Letztendlich ist es oft aber nicht persönlich gemeint, es ist keine böse Absicht, sondern es handelt sich um die normalen Schwierigkeiten der alltäglichen Kommunikation.

Das Verständnis dieses Kommunikationsmodells hilft also auch, zu verstehen, warum wir aneinander vorbeireden, warum es Kommunikationsschwierigkeiten gibt, ob die Schuld wirklich beim

anderen zu suchen ist oder nicht vielmehr im Prozess der Kommunikation selber. Und es ist möglich, sich dem anderen verständlich zu machen und den anderen zu verstehen.





# Kapitel 3: Mühelose Kommunikation 2 — „Gib mir 5!“

*Gemeinsamkeiten machen eine  
Beziehung angenehm, interessant  
wird sie jedoch erst durch die  
kleinen Verschiedenheiten.*

*Konfuzius*

*Er: Berta! Sie: Ja ... Er: Das Ei ist hart! Sie: (schweigt)  
Er: Das Ei ist hart!!! Sie: Ich habe es gehört ... Er: Wie  
lange hat das Ei denn gekocht? Sie: Zu viele Eier sind  
gar nicht gesund! Er: Ich meine, wie lange dieses Ei  
gekocht hat ...? Sie: Du willst es doch immer  
viereinhalb Minuten haben ... Er: Das weiß ich ... Sie:  
Was fragst du denn dann? Er: Weil dieses Ei nicht  
viereinhalb Minuten gekocht haben kann! Sie: Ich  
koche es aber jeden Morgen viereinhalb Minuten. Er:  
Wieso ist es dann mal zu hart und mal zu weich? Sie:*

*Ich weiß es nicht ... ich bin kein Huhn! Er: Ach! ... Und woher weißt du, wann das Ei gut ist? Sie: Ich nehme es nach viereinhalb Minuten heraus, mein Gott! Er: Nach der Uhr oder wie? Sie: Nach Gefühl ... eine Hausfrau hat das im Gefühl ... Er: Im Gefühl? Was hast du im Gefühl? Sie: Ich habe es im Gefühl, wann das Ei weich ist ... Er: Aber es ist hart ... vielleicht stimmt da mit deinem Gefühl was nicht ... Sie: Mit meinem Gefühl stimmt was nicht? Ich stehe den ganzen Tag in der Küche, mache die Wäsche, bring deine Sachen in Ordnung, mache die Wohnung gemütlich, ärgere mich mit den Kindern rum und du sagst, mit meinem Gefühl stimmt was nicht? Er: Jaja ... jaja ... jaja ... wenn ein Ei nach Gefühl kocht, kocht es eben nur zufällig genau viereinhalb Minuten. Sie: Es kann dir doch ganz egal sein, ob das Ei zufällig viereinhalb Minuten kocht ... Hauptsache, es kocht viereinhalb Minuten! Er: Ich hätte nur gern ein weiches Ei und nicht ein zufällig weiches Ei! Es ist mir egal, wie lange es kocht! Sie: Aha! Das ist dir egal ... es ist dir also egal, ob ich viereinhalb Minuten in der Küche schufte! Er: Nein - nein ... Sie: Aber es ist nicht egal ... das Ei muss nämlich viereinhalb Minuten kochen ... Er: Das habe ich doch gesagt ... Sie: Aber eben hast du doch gesagt, es ist dir egal! Er: Ich hätte nur gern ein weiches Ei ... Sie: Gott, was sind Männer primitiv! Er: (düster vor sich hin) Ich bringe sie um ... morgen bringe ich sie um!*

(Das viereinhalb Minuten Ei von Lorient, [http://www.ouvertuere.org/doc/Das\\_Fruehstuecksei.pdf](http://www.ouvertuere.org/doc/Das_Fruehstuecksei.pdf))

Wenn wir über Kommunikation nachdenken, kommen wir nicht an Paul Watzlawick vorbei. Der österreichische Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut und Philosoph entwickelte fünf grundlegende Annahmen zur Kommunikation. Er nannte sie die Axiome der Kommunikation.

Ein Axiom ist etwas so Grundlegendes, dass es in jeder Situation gilt. Man braucht es nicht infrage zu stellen, es ist so grundsätzlich wie das Gesetz der Schwerkraft oder dass  $1 + 1 = 2$  ergibt.

Diese fünf Grundannahmen gelten also in jeder Kommunikationssituation, sagt Paul Watzlawick. Deswegen ist es auch so wichtig, sie zu kennen, da sie erklären, warum es manchmal zu Missverständnissen in der Kommunikation kommt.

# ERSTES AXIOM: MAN KANN NICHT NICHT KOMMUNIZIEREN.

Es ist unmöglich, nicht zu kommunizieren, also keine Botschaft zu übermitteln. Wenn meine Frau also zu mir ans Sofa kommt und fragt: „Hast du Lust auf einen Spaziergang?“, dann wäre es eine deutliche Kommunikation, wenn ich gar nichts tue und sie ignoriere. Oder nehmen wir Mimik und Gestik. Man muss nicht unbedingt sagen, dass man mit etwas nicht einverstanden ist, es reicht, wenn man die Augen verdreht oder das Gesicht verzieht.

Schauen wir uns das oben angeführte Beispiel von Lorient an. Gerade wenn man den Filmclip zu dem viereinhalb Minuten Ei sieht – was im Übrigen sehr empfehlenswert ist – wird deutlich, dass das Ehepaar nicht nur mit Worten kommuniziert, sondern auch mit der Art, wie sie es sagen.

ZWEITES AXIOM: JEDE  
KOMMUNIKATION HAT EINEN  
INHALTS- UND EINEN  
BEZIEHUNGSASPEKT, WOBEI  
LETZTERER DEN ERSTEREN  
BESTIMMT.

Nehmen wir noch einmal die Situation von eben. Meine Frau fragt mich, ob ich mich sehr nach Sofa fühle, ob wir einen Spaziergang machen wollen. Vielleicht antworte ich jetzt: „Eine tolle Idee, Schatz!“ Je nachdem, wie ich diesen Satz betone, ergibt sich eine komplett andere Aussage. Das kann von ehrlich erfreut bis zu einem genervten Seufzen reichen, weil ich es entweder wirklich für eine tolle Idee halte oder mich so erschöpft fühle, dass ich ihren Vorschlag schon als unangenehm oder einen bewussten Versuch ansehe, mich zu nerven.

Es wird deutlich, dass gesprochene Worte, genauso wie Mimik und Gestik eine inhaltliche Bedeutung haben können und eine andere Bedeutung, die von der Beziehung geprägt ist. Die zugrundeliegende

Beziehung der beiden Kommunikationspartner ist wichtiger für eine spezifische Kommunikationssituation als das, was die beiden in Wirklichkeit sagen.

Nehmen wir einmal an, dass ein Paar völlig zerstritten ist und schon das kleinste Missverständnis ausreicht, um wieder eine Explosion auszulösen. Hier ist es fast egal, was gesagt wird, weil diese grundsätzliche Spannung so groß ist. Jetzt könnte man sogar vielleicht schon sagen, dass der andere gut aussieht, und selbst das würde als Angriff verstanden werden. Schaut man sich im Gegensatz ein frischverliebtes Pärchen an, ist die Chance groß, dass selbst über potenziell negative Aussagen hinweggesehen wird, weil die sprichwörtliche rosarote Brille allem einen positiven Anstrich gibt.

Lässt sich im Beispiel von Lorient auch dieses Axiom wiederfinden? Natürlich! Denn es geht in diesem Gespräch ja eigentlich nur am Rande um das Ei. Zumindest die Frau erkennt im Gespräch hauptsächlich den Beziehungsaspekt. Ich zitiere: „Mit meinem Gefühl stimmt was nicht?“

# DRITTES AXIOM: DIE NATUR EINER BEZIEHUNG IST DURCH DIE INTERPUNKTIONEN DER KOMMUNIKATIONSABLÄUFE SEITENS DER PARTNER BEDINGT.

Das klingt jetzt typisch für einen Deutschlehrer, nicht wahr? Trotzdem ist es gar nicht so schwer zu verstehen. Gemeint ist, dass jede Beziehung eine bestimmte Natur hat, dass also einige Dinge typisch für diese Beziehung sind. Diese Natur ergibt sich daraus, wie die beiden Partner diese Beziehung wahrnehmen. Das Wort Interpunktionen bedeutet in der Grammatik ja Zeichensetzung, also Zeichen, die einen Text gliedern. An den Zeichen erkennt man, wie die Betonung eines Textes ist, wer gerade spricht, wann ein Satz zu Ende ist, ob es sich um eine Frage oder einen Befehl handelt. In der mündlichen Kommunikation ist es ähnlich.

Reagiere ich auf den Blick meines Partners mit einem blöden Kommentar oder reagiert mein Partner mit

einem Blick auf meinen blöden Kommentar? Jeder Kommunikationspartner legt selber fest, an welcher Stelle für ihn das Gespräch beginnt, was Ursache und was Wirkung ist. Häufig bezieht man sich auf Verhaltensweisen des anderen, die diesem gar nicht bewusst waren.

Dieses Axiom lässt sich besonders gut in dem berühmten Sketch von Lorient wiederfinden. Hier wird sehr schön deutlich, dass beide Partner immer nur auf die wahrgenommenen Äußerungen des anderen reagieren und gar nicht wahrnehmen, dass auch der andere auf sie reagiert.

Kommunikation verläuft also kreisförmig: Ursache-Wirkung-Ursache-Wirkung. Wenn die Gesprächspartner sich einigen können, was Ursache und was Wirkung ist, verläuft die Kommunikation leichter und es gibt weniger Missverständnisse.



## VIERTES AXIOM: MENSCHLICHE KOMMUNIKATION BEDIENT SICH DIGITALER UND ANALOGER MODALITÄTEN.

Stelle dir vor, ich überreiche meiner Frau eine rote Rose und sage ihr: „Ich liebe dich!“ Die Aussage „ich liebe dich“ ist digital, sie ist eindeutig vom Wortsinn her. Das Überreichen der roten Rose ist analog, es ist eine Handlung, die auch anders verstanden werden kann. Wenn ich der Verkäuferin im Blumenladen eine rote Rose überreiche und sage, dass sie zu schnell eingegangen ist und ich Ersatz haben möchte, dann ist diese Handlung keine Liebeserklärung. Es gibt noch andere analoge Modalitäten, noch andere Ausdrucksweisen, die nicht eindeutig sind. Dazu gehören Handlungen wie ein Kuss oder eine Berührung, körpersprachliche Ausdrucksmittel wie Tattoos und Piercings oder die Kleidung, aber auch Mimik und Gestik.

Ich lese gerade ein Buch. Meine Frau Juana kommt herein und erzählt mir etwas. Ganz plötzlich unterbricht sie und fragt: „Hörst du mir überhaupt

zu?“ „Ja, na klar, ich höre dir zu“, sage ich und lese dabei weiter. Die digitale Aussage ist, dass ich ihr zuhöre, die analoge Aussage, dass ich es nicht tue, denn mein Verhalten entspricht nicht meinen Worten. Diese Situation, wenn also digitale und analoge Aussage nicht zusammenpassen, nennt man inkongruent. Kongruent wäre, wenn ich nicht nur sage, dass ich zuhöre, sondern auch das Buch zur Seite lege und meine Frau anschau.

Das Ehepaar im obigen Sketch bedient sich hauptsächlich digitaler Modalitäten, sie sprechen also. Doch insbesondere dann, wenn man den Film-Clip schaut, sieht man auch die analoge Seite. Die Art und Weise, zu reden, die angehobene Stimme, das Murmeln, usw.

# FÜNFTES AXIOM: ZWISCHENMENSCHLICHE KOMMUNIKATIONSABLÄUFE SIND ENTWEDER SYMMETRISCH ODER KOMPLEMENTÄR

Als Lehrer bin ich nicht auf derselben Stufe wie meine Schüler. Ich habe die Inhalte gelernt, die diese erst noch lernen sollen. Ich bin älter, eine Respektsperson und weisungsbefugt. Ich werde dafür bezahlt, in der Schule zu sein und sie zu unterrichten. Die Schüler hingegen sind jünger, sollen mir gehorchen und müssen in der Schule sein, um dort etwas zu lernen. Ganz offensichtlich stehen wir auf unterschiedlichen Ebenen, wir sind nicht symmetrisch, sondern komplementär. Die Schüler untereinander sind eher symmetrisch. In den eben angesprochenen

Bereichen sind sie sich ähnlich. Im Unterschied zu mir stehen sie auf derselben Stufe. Diese Unterschiede in der Hierarchie finden wir auch am Arbeitsplatz oder bei Eltern und Kindern.

Neben diesen großen Unterschieden oder Gemeinsamkeiten lässt sich dieses Phänomen aber auch auf kleinerer Ebene feststellen. Vielleicht weiß ein Schüler mehr als der andere und wäre eigentlich damit zu ihm komplementär, aber möglicherweise ist es ihm peinlich und er denkt, man würde ihn für einen Streber halten. Deswegen tut er so, als wüsste er genauso wenig wie die anderen. Er macht sich also bewusst symmetrisch zu den anderen.

Idealerweise bedeutet komplementär aber nicht nur, dass es einen Unterschied gibt, sondern dass sich die beiden Personen ergänzen. Dass die Schüler zum Beispiel etwas vom Lehrer lernen.

Ein symmetrischer Kommunikationsablauf ist, wenn man versucht, sich mit dem Partner auf die gleiche Stufe zu stellen. Komplementär wird es, wenn man sich vom Partner unterscheidet. Nehmen wir eine typische Situation, wenn sich zwei Menschen frisch ineinander verliebt haben. Sie sagt: „Oh, sind die Wolken nicht schön?“ Er antwortet: „Ja, das habe ich auch gerade gedacht.“

Ist der Mann im Sketch von Lorient zu seiner Frau symmetrisch oder komplementär? Grundsätzlich

befinden sich beide auf einer symmetrischen Ebene. Keiner steht über dem anderen, sie haben einen Austausch auf derselben Ebene. Doch an einigen Stellen wird diese Symmetrie gestört, zum Beispiel, als sie sagt: „Gott, was sind Männer primitiv!“ Mit dieser Verallgemeinerung stellt sie sich über ihren Mann und die Männerwelt im Allgemeinen.

## DIE FÜNF AXIOME HELFEN, KOMMUNIKATION ZU VERSTEHEN

Wie schon am Anfang erwähnt, sind die fünf Axiome universell, man findet sie demnach in jeder Kommunikationssituation. Natürlich ist mal das eine oder andere Axiom mehr im Vordergrund. Dennoch finden wir alle immer wieder und sie können helfen, Kommunikationssituationen zu verstehen, Missverständnisse zu erkennen und Schwierigkeiten zu deuten.



*Kapitel 4:  
Mühelose  
Kommunikation 3  
– der Kompass  
zeigt den Weg*

*Es ist nicht das Wesen der Liebe,  
eine Beziehung zu erzwingen, aber  
es ist das Wesen der Liebe, den  
Weg zu bereiten.*

*William Paul Young in „Die Hütte“*

Meine zukünftige Frau und ich waren schon einige Wochen zusammen. Wir hatten eine gute Zeit miteinander und lernten uns immer mehr kennen. Eines Tages gingen wir durch die Innenstadt von Lübeck, Hand in Hand, ein frischverliebtes Pärchen eben. Wir gingen an einem Juwelier vorbei und

plötzlich fragte Juana: „Wollen wir nicht Ringe aussuchen?“ Und ich antwortete, ohne groß darüber nachzudenken, also aus dem Bauch heraus: „Nein, ich habe dir ja noch gar keinen Heiratsantrag gemacht!“ Was jetzt passierte, hatte ich nicht vorhergesehen. Juana brach in Tränen aus und es gelang mir nur mit Mühe und Not, sie in ein Café zu lotsen, um über die Situation zu sprechen.

Was war geschehen? Sie hatte verstanden, dass ich ihr keinen Heiratsantrag machen wollte, dass es mir mit der Beziehung also nicht so ernst war. Für mich war es allerdings so, dass ich gerade dabei war, einen sehr romantischen Heiratsantrag vorzubereiten. Die Ringe schon vorher auszusuchen, bevor sie den Antrag annehmen konnte, hätte bedeutet, dass ich überhaupt keinen Antrag machen müsste. Meine (sicherlich etwas traditionell angefärbte) Ansicht war, dass ich einen Heiratsantrag machen wollte, so gut, dass sie nicht ablehnen konnte! Aber nicht, dass es eigentlich egal war, was ich machte. Ich wollte sie schon erobern!

Unsere Absichten waren beide gut und ehrenwert. Wir liebten uns und überlegten beide, was das Beste für uns wäre. Trotzdem verstanden wir einander in



dieser Situation überhaupt nicht – zumindest am Anfang.

Friedemann Schulz von Thun, ein Psychologe und Kommunikationswissenschaftler, hat eine sehr bekannte Theorie zu Kommunikation aufgestellt. Ausgehend von dem zweiten Axiom Watzlawicks, nach dem jede Kommunikation einen Inhaltsaspekt und einen Beziehungsaspekt besitzt, sagte er, dass jede Nachricht sich sogar in vier Aspekte aufteilen ließe. Zusätzlich zu den beiden genannten Aspekten bringt er noch die Selbstoffenbarung und den Appell ins Spiel.

Bevor ich die oben genannte Situation etwas genauer betrachte, möchte ich ein etwas einfacheres Beispiel anschauen, bei dem sich die vier Aspekte einer Nachricht deutlich wiederfinden lassen.

## VIER SEITEN EINER NACHRICHT

Stellen wir uns vor, mein 13-jähriger Sohn kommt in die Küche, schaut in den Topf auf dem Herd und sagt: „Der Topf ist leer!“ Auf der Sachebene beschreibt er damit einfach einen Zustand. In dem Gefäß ist nichts drin. Auf der Beziehungsebene sagt er vielleicht, dass

es unsere Aufgabe als Eltern ist, ihn mit Nahrung zu versorgen und etwas zu essen fertig zu haben, wenn er von der Schule kommt. Die Ebene der Selbstoffenbarung ist vermutlich, dass er Hunger hat und der Appell könnte sein: „Mache mir etwas zu essen.“

Diese vier Ebenen befinden sich in dieser einfachen Aussage „der Topf ist leer!“ Zum Missverständnis kommt es dann, wenn der Empfänger der Botschaft sie anders versteht, als der andere sie gemeint hat. Mein Sohn könnte ja tatsächlich alle vier möglichen Deutungen der Aussage gemeint haben. Verstehe ich die Aussage auf der Sachebene, antworte ich vielleicht mit: „Ja, der Topf ist leer.“ Auf der Beziehungsebene bin ich vielleicht gereizt: „Ich bin doch nicht dein Hausklave, ständig soll ich das Essen machen!“ Wenn ich sage: „Du bist hungrig, nicht wahr?“, dann bringe ich zum Ausdruck, dass ich die Selbstoffenbarungsebene verstanden habe. Und wenn ich einen Appell verstehe, sage ich vielleicht: „Ja, ja, ich mach ja schon Essen.“

Merkst du die mögliche Spannung? Wenn ich gereizt reagiere, weil ich mich unter Druck gesetzt fühle und mein Sohn wollte eigentlich nur sagen: „Wenn der

Topf leer ist, dann kann ich ihn doch bestimmt benutzen, um für uns Essen zu kochen, oder?“, dann ist der Konflikt recht offensichtlich. Natürlich macht es einen Unterschied, ob der andere es gut oder böse mit mir meint, nur ist es leider häufig so, dass ich eine harmlose Aussage missverstehe und mich darüber aufrege. In einer guten Beziehung ist es nämlich selten so, dass etwas böse gemeint ist. Falls ich es aber so verstehe und ebenso böse antworte, ist es gut möglich, dass auch der andere ärgerlich reagiert und wir einen Streit haben, obwohl es dafür eigentlich keinen Anlass gab.

## VIER SEITEN DER KOMMUNIKATION

Diese vier Seiten der Kommunikation möchte ich nun etwas genauer vorstellen. Wie die vier Seiten von einem Kompass zeigen sie in unterschiedliche Richtungen. Dennoch sind sie alle in einer Botschaft enthalten, allerdings in unterschiedlicher Gewichtung. Und das gilt sowohl für die Person, die die Botschaft sendet als auch für die Person, die die Botschaft empfängt.

## DIE SACHEBENE

Bei dieser Seite, bzw. Ebene der Kommunikation liegt der Schwerpunkt auf dem sachlichen Inhalt. Vielleicht erinnerst du dich aus der Schule noch an die W-Fragen. Wer ist beteiligt? Was ist geschehen? Wo ist es passiert? Warum oder weshalb habe ich es gemacht? Wie war der Ablauf? Es geht also um die äußerlichen Fakten.

In vielen Bereichen ist es ganz klar, dass eine Kommunikation sich schwerpunktmäßig auf die Fakten konzentrieren muss. Stelle dir eine Operation vor, bei der der Arzt die assistierende Schwester nach den Operationswerkzeugen fragt: „Reichen Sie mir das Skalpell!“ Diese Aussage ist auf der Sachebene. Wenn die Schwester jetzt antworten würde: „Da müssten Sie mich aber schon sehr viel netter bitten!“, wäre das unangemessen. Sie würde die Aussage auf die Beziehungsebene ziehen. Natürlich ist es auch in diesem Beispiel nicht unwichtig, dass der Arzt freundlich fragt. Trotzdem geht es um eine klar umrissene berufliche Situation. Wenn Arzt und Schwester damit professionell umgehen, ist es logisch, dass die Äußerung auf der Sachebene gemeint ist und dass beide das gemeinsame Ziel

haben, die Operation sorgfältig und fachgerecht zu beenden.

## DIE BEZIEHUNGSEBENE

Diese Ebene beinhaltet alle Aspekte, die mit der gemeinsamen Beziehung zu tun haben. Wie siehst du mich, wie sehe ich dich? Wie fühlt sich das mit dir oder mir an? Wie gehst du mit mir um? Wie empfinde ich unsere Beziehung, unser Miteinander, unsere Gegenseitigkeit? Lasst uns noch einmal das Beispiel der Operation anschauen. Wenn die Schwester das Bedürfnis hat, vom Arzt freundlich behandelt zu werden, ist das an sich nichts Schlimmes. Allerdings haben die beiden ja hoffentlich nur eine berufliche Beziehung, nichts Privates miteinander. Ein höflicher und sachlicher Umgangston ist also völlig ausreichend. Mehr zu wollen wäre unangemessen und würde in der Situation merkwürdig erscheinen.

Wenn jemand häufig vor allem die Beziehungsbotschaft aus einer Aussage heraushört, kann sich dies zum Beispiel darin äußern, dass diese Person sich abgelehnt oder nicht wahrgenommen fühlt.

## DIE SELBSTKUNDGABEEBENE

Hier geht es um das, was ich von mir selber preisgebe. Ich verrate also in der Botschaft, wie es mir geht, was mich ausmacht, wie meine Gedanken und Gefühle sind. Ich mache deutlich, wie ich Dinge bewerte, was meine Ansichten, Wertvorstellungen und Prioritäten sind. Wenn meine Frau mir sagt: „Hast du heute noch etwas vor?“, dann kann es sein, dass sie mir damit mitteilen möchte, dass sie bereits Pläne für den Tag gemacht hat. Entweder sind das Pläne mit mir, sie möchte vielleicht gerne einen Spaziergang in der Natur mit mir machen. Oder vielleicht benötigt sie auch Ruhe für sich selbst und wünscht sich, dass ich mal unterwegs bin, damit sie ungestört kreativ sein kann.

## DIE APPELLEBENE

Auf dieser Ebene wird ausgedrückt, was man von dem anderen möchte oder was man denkt, was der andere von einem möchte. Ein Appell ist eine Aufforderung. Manchmal ist das sehr klar und deutlich. Wenn ich zu meinem Sohn sage: „Räum dein Zimmer auf!“, dann ist das eine sehr offensichtliche

Aufforderung, die er kaum falsch verstehen kann. Wenn meine Frau, wie im vorigen Beispiel erwähnt, fragt, was ich heute vorhabe, dann kann da auch eine Aufforderung, ein Appell drin verborgen sein. Zum Beispiel eben die Aussage: „Möchtest du etwas mit mir unternehmen?“ Zum Missverständnis kommt es, wenn jemand einen Appell in einer Aussage versteckt, diese aber nicht von dem anderen verstanden wird. Oder wenn jemand eine Aufforderung aus einer Aussage heraushört, diese aber nicht gemeint ist.

## DAS PROBLEM MIT DEM HEIRATSANTRAG

Was ist denn nun in der Situation passiert, die ich zu Beginn des Kapitels beschrieben habe? „Wollen wir einen Ring kaufen?“ „Nein, ich habe dir ja noch gar keinen Heiratsantrag gemacht.“ Auf welcher Ebene habe ich meine Antwort gemeint? Auf der Sachebene. Ich habe eine Tatsache dargestellt, dass ich diesen Antrag zu diesem Zeitpunkt noch nicht gemacht hatte. Aber da war auch eine Selbstkundgabe drin. In meiner Antwort steckte nämlich auch, dass ich der traditionellen Ansicht bin,

dass ich als Mann den Heiratsantrag machen sollte, dass ich mich auf die Herausforderung freute, um sie zu werben und sie zu erobern, dass ich keine Abkürzung wollte, sondern einen richtig tollen Heiratsantrag machen und sie damit beeindrucken und überzeugen wollte. Ein Appell war sicherlich auch darin zu finden. Das ging in die Richtung: „Hey, du bist zu schnell. Die Ringe sind noch nicht dran. Bitte beachte die richtige Reihenfolge!“

Und wie hörte sie meine Antwort? Vor allem auf der Beziehungsebene. Sie hörte heraus, dass unsere Beziehung gar nicht so sicher sei, wie sie das gedacht hatte. Sie war eigentlich davon überzeugt, dass ich sie liebte und sie heiraten wollte. Nun schien es so, als ob das gar nicht der Fall wäre, als ob ich nicht bereit wäre, diesen entscheidenden Schritt zu gehen. Ja, ich wollte eine Freundschaft mit ihr, aber Ringe aussuchen? Nein, das wäre zu viel. So viel Bereitschaft und Hingabe hätte ich nun doch nicht. Vielleicht hörte sie auch noch etwas Selbstkundgabe: „Weißt du, ich bin mir noch gar nicht so sicher, ob ich dich wirklich liebe.“

Nicht immer ist es so, dass ein Missverständnis in diesen vier Ebenen zu einem solchen Ergebnis führt.



Hier war es nun ja auch offensichtlich, dass wir uns missverstanden hatten. Es war also ganz klar, dass wir etwas zu klären hatten. Schwieriger ist aus meiner Sicht, wenn kleinere Missverständnisse da sind, die aber nicht aufgeklärt werden. Wenn man zum Beispiel etwas aus der Aussage des anderen verstanden hat, was einen verletzt hat und dann gereizt reagiert oder, noch schlimmer, nichts sagt und den Frust in sich hineinfrißt. Ich glaube, dass diese Missverständnisse ziemlich häufig auftreten und meistens nicht vernünftig aufgeklärt werden. Das kann eine Beziehung vergiften. Immer wieder Sachen zu hören, die einen verletzen oder immer wieder Dinge zu sagen, die bei dem anderen irgendwie nicht richtig ankommen.

Wenn man als Paar schon länger zusammen ist, kann das in diesem Zusammenhang gut oder schlecht sein. Entweder ist es so, dass man den anderen so gut kennt, dass man weiß, jetzt habe ich mich verhöhrt, das meint er eigentlich gar nicht so. Das wäre gut. Oder man hat so viele Dinge nicht vernünftig geklärt, dass man ständig der Ansicht ist, der andere habe einen verletzt, man hört also aus Gewohnheit schlecht.

# WAS KANN HELFEN?

Was hilft da also? Zwei Möglichkeiten liegen auf der Hand. Zum einen ist es wichtig, sich dessen bewusst zu sein, dass es diese vier Ebenen gibt. Vielleicht hast du schon gleich bemerkt, dass du zu einer der vier Ebenen tendierst. Dass du also häufig eine Aussage auf einer bestimmten Ebene meinst oder verstehst. Das ist manchmal auch geschlechterspezifisch. Viele Männer reden auf der Sachebene. Doch nicht alle Männer tun das! Und auch nicht alle Frauen konzentrieren sich nur auf die Beziehungsebene. Diese Klischees und Vorurteile sind nur bedingt hilfreich. Es ist also wichtig, sich selber Gedanken zu machen, zu welcher Ebene man neigt. Es bietet sich auch an, mit dem Partner darüber zu reden und sich allgemein darüber auszutauschen, wie beide sich und den anderen in diesem Bereich wahrnehmen.

Zum anderen ist es in einer konkreten Situation wichtig, sich dieser vier Ebenen bewusst zu sein und nachzufragen, wenn Unklarheiten auftreten. Die kurze Frage: „Wie hast du das eben gemeint?“ kann unglaublich hilfreich sein und viel Frust und Ärger vermeiden helfen. Vielleicht möchtest du mit deinem Partner eine Abmachung treffen, dass ihr eine oder

zwei Wochen häufig nachfragt, auf welcher Ebene der andere etwas gemeint hat, damit ihr in diesem Beziehungsbereich Fortschritte macht.



*Kapitel 5:  
Mühelose  
Kommunikation 4  
— dein  
Werkzeugkoffer*

*Die Liebe ist so unproblematisch  
wie ein Fahrzeug. Problematisch  
sind nur die Lenker, die Fahrgäste  
und die Straße.*

*Franz Kafka*

Endlich ist es soweit. Alle Vorbereitungen, Absprachen und Hindernisse sind erledigt, heute geht es los. Du bist schon richtig aufgeregt. Haus kaufen? Das ist nichts für dich! Nein, du baust selber, oder besser, du lässt es bauen. Da kommt ein Auto, das wird der erste Handwerker sein. Was er wohl für

Werkzeug mitbringt? Er steigt aus dem Wagen. Doch was ist das? Er hält nur einen Hammer in der Hand. „Ist das alles, was sie mithaben?“, platzt du heraus. „Ach, wissen Sie“, sagt er, „ich bin ein guter und erfahrener Handwerker. Mir reicht der Hammer!“ Kaum vorzustellen, oder? Den Handwerker würdest du wohl genauso schnell nach Hause schicken wie ich. Ein Handwerker braucht gutes Werkzeug, einen Werkzeugkoffer voll mit unterschiedlichen Dingen wie Hammer, Säge, Zange und vielen weiteren Werkzeugen, die er alle gleichermaßen gut beherrscht. Das macht den Meister aus. Er kennt seine Werkzeuge, beherrscht ihre Handhabung und weiß, wann er welches benutzen muss.

In der Kommunikation ist es ähnlich. Auch hier gibt es unterschiedliche Werkzeuge, die du benutzen kannst. Je mehr Werkzeuge du kennst, je mehr du in ihrer Handhabung trainiert bist, desto besser bist du in der Kommunikation. Ich möchte dir jetzt einen Werkzeugkoffer mit unterschiedlichen Werkzeugen vorstellen, die dir helfen sollen, mit den verschiedensten Kommunikationssituationen klarzukommen.

Doch bevor wir die Werkzeuge kennenlernen, möchte ich auf die Grundhaltungen eingehen, mit denen die Werkzeuge zu benutzen sind. Ebenso wie der Handwerker seinen Hammer mit Bedacht schwingt, gefährliche Werkzeuge nur mit der entsprechenden Schutzausrüstung benutzt und wie er auf die Sicherheit achtet, ebenso gibt es auch für die Kommunikation Regeln, die für ein gutes Verstehen und Miteinander nötig sind.

## GRUNDREGELN FÜR DEN GEBRAUCH

Was ist dein Ziel für die Kommunikation? Möchtest du eine Auseinandersetzung gewinnen? Möchtest du rhetorische Tricks lernen, um den anderen fertig zu machen? Möchtest du manipulieren und kontrollieren? Auch wenn diese Ziele möglich sind, möchte ich sie dir nicht empfehlen. Für eine gute Beziehung sind sie Gift. Deswegen möchte ich dir die folgenden Grundhaltungen ans Herz legen. Sie werden dir langfristig helfen, eine gesunde Beziehung zu entwickeln, die euch beiden guttut und auch auf lange Sicht funktioniert.

- Emotionale Wärme und Akzeptanz
- Einführendes Verstehen
- Echtheit und Transparenz

Wenn du diese Werte als Grundhaltung dem anderen gegenüber transportieren möchtest, reicht es nicht, diese nur zu fühlen. Du musst lernen, diese Haltung in deiner Sprache, deiner Wortwahl, in deiner Art zu sprechen, verbal und nonverbal zum Ausdruck zu bringen. Dazu gehört zum Beispiel, dem anderen zuzuhören und Raum zu geben, nicht die ganze Zeit selber zu reden. Es hilft, dem anderen in die Augen zu schauen, sich ihm zuzuwenden, sich Zeit zu nehmen für den anderen. Wichtig ist dabei auch, dass es sich um Grundhaltungen handelt, die du wirklich meinen solltest. Nur so zu tun als ob, kann zwar für begrenzte Zeit funktionieren, doch dein Gegenüber wird spüren, ob du echt und authentisch bist und ob deine Wertschätzung vom Herzen kommt.

## DIE WERKZEUGE IN DEINEM WERKZEUGKOFFER

Wie schon erwähnt, benötigst du unterschiedliche Werkzeuge für unterschiedliche Situationen. Nicht



alle Werkzeuge eignen sich gleichermaßen für jeden Zweck. Es ist also wichtig, verschiedene Werkzeuge zu kennen und zu beherrschen, sodass du das passende Werkzeug für eine konkrete Situation wählen kannst. Es ist dabei nicht falsch, mit deinem Partner oder deiner Partnerin über diese Techniken zu reden und sie bewusst einzuüben.

## ZUHÖREN

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold! Sicherlich hast du diese goldene Regel schon einmal gehört. Manchmal ist es wirklich schwierig, sich zurückzunehmen und den anderen reden zu lassen. Mir fällt das besonders schwer, wenn ich glaube, zu wissen, was der andere sagen möchte. Es hat etwas mit Wertschätzung zu tun, den anderen seine Gedanken selber formulieren zu lassen. Doch Schweigen alleine ist noch kein Zuhören. Es ist wichtig, wirklich aufmerksam zu sein, sich dem anderen ganz zuzuwenden und ihm die volle Aufmerksamkeit zuteilwerden zu lassen.

Um dem Gegenüber zu zeigen, dass du wirklich zuhörst, hilft es, dies durch sogenannte bestätigende Reaktionen deutlich zu machen. Kopfnicken,

Blickkontakt, eine Körperhaltung, die dem anderen zugewandt ist und Äußerungen wie „Ja“ oder „Hm“ können dabei helfen. Auf diese Art signalisierst du, dass du tatsächlich zuhörst und mit deinen Gedanken noch bei der Sache bist.

## KOMMUNIKATIVE TÜRÖFFNER

Ein Werkzeug, welches du anwenden kannst, um ein Gespräch zu beginnen oder um den Gesprächspartner zu ermutigen, von sich zu erzählen, eine Einladung, in die Tiefe zu gehen, ist der Einsatz von kommunikativen Türöffnern. Es handelt sich um Sätze wie „möchtest du darüber sprechen?“ „Manchmal hilft es, einfach etwas zu erzählen.“ „Erzähl mir die ganze Geschichte“ oder „das scheint etwas zu sein, das dir sehr wichtig ist“.

Wichtig ist, dass diese Sätze deinem Partner mitteilen, dass du an dem interessiert bist, was in ihm vorgeht. Du vermittelst Wertschätzung, keine Bewertung der Inhalte. Was du ausdrückst, sind also Aussagen wie „deine Gedanken sind es wert, angehört zu werden“, „du interessierst mich“, „du hast das Recht auszudrücken, wie du empfindest“.

## AKTIVES ZUHÖREN

Als Erweiterung zum normalen Werkzeug des Zuhörens geht das aktive Zuhören mehr auf den Inhalt ein. Du gibst nämlich nicht nur Signale, dass du überhaupt zuhörst, sondern teilst deinem Gesprächspartner auch mit, was du gehört und verstanden hast. Das ist gar nicht so einfach. Schließlich hast du vermutlich auch eine eigene Meinung zu dem, was dein Gegenüber gerade gesagt hat. Doch es ist sehr wichtig, dass du dich an dieser Stelle mit deinen eigenen Anmerkungen, Ratschlägen oder Bewertungen zurückhältst. Stattdessen teilst du aktiv mit, was du verstanden hast. Dazu musst du dich in die Situation des anderen hineinversetzen und seine Gefühle nachvollziehen. Gelingt dir das, zeigst du auf eine besondere Art Wertschätzung und Akzeptanz. „Ich habe jetzt verstanden, dass du...“ oder „du meinst, dass...“ sind Äußerungen, die dir dabei helfen können.

## PARAPHRASIEREN

Dieses Werkzeug ähnelt dem „Aktiven Zuhören“. Hier wiederholst oder umschreibst du das, was du verstanden hast, mit eigenen Worten. Allerdings

vermeidest du die Interpretation des Gesagten. Du gibst also nur den Sachaspekt wieder. Das könnte dann folgendermaßen aussehen:

**Er:** „Ich kann diesen Job einfach nicht machen.“

**Sie:** „Du denkst, dass du diesen Job nicht machen kannst?“

**Er:** „Die anderen sind viel besser als ich.“

**Sie:** „Du glaubst, die anderen sind wirklich besser?“

**Er:** „Ja, der Chef sagt das auch.“

**Sie:** „Du meinst also, der Chef findet sie wirklich besser?“

**Er:** „Ja, und...“

Dieses Werkzeug ist besonders wichtig, wenn dein Gegenüber ein Problem andeutet. Mit deinen Fragen zeigst du, dass du den anderen verstehst und bewirkst damit, dass er mehr von sich erzählt. Mit Satzanfängen wie „du glaubst“, „mir scheint“, „verstehe ich dich richtig“ oder „das klingt für mich

so, als wolltest du...“ gibst du die Möglichkeit, Dinge richtig zu stellen und Missverständnisse auszuräumen.

Eine mögliche Schwierigkeit beim Paraphrasieren besteht darin, dass die Wiederholung zuerst unnatürlich klingen kann oder sogar so, als wolltest du den anderen veralbern. Mit etwas Konzentration und Übung gelingt es allerdings, dass sich der andere wirklich wahrgenommen und verstanden fühlt.

## GEFÜHLE WAHRNEHMEN UND AUSDRÜCKEN/SPIEGELN

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Gefühle zu äußern. Oft bleiben sie mit dem, was sie mitteilen, an der Oberfläche. Wie bei einem Eisberg erfährt der Gesprächspartner nicht das gesamte Bild, der größere Teil unter der Oberfläche wird häufig ausgelassen. Eine gelungene Kommunikation ist aber, über das eigentliche Thema zu reden und nicht oberflächlich daran vorbei zu gehen. Wenn du dich in deinen Gesprächspartner einfühlst und die wahrgenommenen Gefühle spiegelst, also dem

anderen mitteilst, dann hilfst du ihm, seine eigenen Gefühle selbst deutlicher zu verstehen.

Mit Sätzen wie „Das hat dir Angst gemacht?“ oder „Und jetzt bist du ganz traurig?“ oder „Das hat dich geärgert, oder?“ oder auch „Das war richtig schön!“ hilfst du deinem Gegenüber, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Die Gefühle auf diese Art zu verbalisieren nennt man Spiegeln. Dieses Wort macht deutlich, dass du bei deinem Gegenüber etwas wahrnimmst, meistens eine nonverbale Mitteilung und diese interpretierst. Natürlich muss diese Interpretation nicht richtig sein, aber sie kann dem anderen helfen, dem tatsächlich Gefühlten auf die Spur zu kommen.

Diese Form des aktiven Zuhörens kann dem anderen eine große Hilfe dabei sein, einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden.

Meine Frau erzählt mir, dass ihre beste Freundin keine Zeit für sie hat, weil sie sich mit einer anderen Freundin trifft. Ich merke, dass es sie sehr verletzt. Nun könnte ich einfach sagen: „Ich glaube, das hat dich verletzt.“ Aus der Reaktion meiner Frau könnte ich entnehmen, ob ich das richtig sehe oder nicht.

Oder ich könnte auch einen der folgenden Fehler begehen:

**Abschwächen:** „So schlimm ist das eigentlich gar nicht, andere Leute erleben das ja auch.“

**Überinterpretieren:** „Hat sie wirklich keine Lust auf dich? Das ist ja so fies. Natürlich ist eure Freundschaft damit zu Ende.“

**Falsch interpretieren:** „Da bist du sicher ganz froh, eigentlich wolltest du ja sowieso mal einen Tag Pause haben.“

## ICH-BOTSCHAFTEN

Ich komme von der Arbeit nach Hause und im ganzen Haus läuft laute Musik. Wenn ich jetzt sage: „Musst du eigentlich so einen Lärm machen? Das ist ja nicht auszuhalten!“, dann ist diese Botschaft gesprächshemmend. Es ist eine Du-Botschaft, die den anderen auf der Beziehungsebene abwertet. Besser wäre es, zu sagen: „Mir ist es hier zu laut. Bitte mache die Musik leiser.“ Diese Aussage ist gesprächsförderlich, es ist eine Ich-Botschaft, die von

meinem Empfinden ausgeht, nicht von der Person des anderen.

Bei einer Ich-Botschaft spreche ich offen über meine Gefühle und Wünsche, ich bin transparent und zeige damit die Selbstkundgabeseite von Schulz von Thun. Bei einer Du-Botschaft indessen verstecke ich mich hinter dem, was der andere aus meiner Sicht getan hat. Es ist sehr leicht, den anderen mit Du-Botschaften abzuwerten und ihm Schuld zuzuweisen.

Sage ich „Du bist zu laut!“, schiebe ich dem anderen die Schuld an der Störung zu. Sage ich stattdessen „Mir ist es zu laut!“, nehme ich die Verantwortung für mein Empfinden auf mich und teile dieses deutlich mit. Gleichzeitig bleibt die Verantwortung für das Verhalten, also das Lautsein, bei der anderen Person. Mein Gegenüber ist frei, sein Verhalten zu ändern, während er bei einer Du-Botschaft abgewertet wird und eventuell aus Trotz weiterhin dasselbe Verhalten zeigt.

Es ist gar nicht so einfach, echte Ich-Botschaften zu formulieren. Häufig steckt da trotzdem eine Du-Botschaft drin, zum Beispiel in einem Satz wie „Ich finde dich gemein.“ Auch ein Satz, der mit „Ich



glaube...“ beginnt, ist nicht automatisch eine Ich-Botschaft. Nur eine Botschaft, die tatsächlich die eigenen Gefühle zeigt, kann eine wahre Ich-Botschaft sein.

## ERWEITERTE ICH- BOTSCHAFTEN

Es ist auch möglich, erweiterte Ich-Botschaften zu geben, hier wird zuerst das wahrgenommene Verhalten beschrieben (mir ist es hier zu laut), dann die dadurch ausgelösten Gefühle oder Gedanken benannt (mich stört das) und schließlich die erwünschten Ziele und Verhaltensweisen ausgedrückt (bitte sei etwas leiser).

## DIALOGE DURCH FRAGEN UNTERSTÜTZEN

Wenn du wirklich zuhören möchtest, musst du lernen, die richtigen Fragen zu stellen. Damit zeigst du deine Grundhaltung, dass es dich nämlich wirklich interessiert, wie es der anderen Person geht. Eine Frage zu stellen und dann nicht aktiv zuzuhören, macht logischerweise keinen Sinn. Nur echte Fragen

mit dem ehrlichen Wunsch, den anderen zu verstehen, bringen das gewünschte Ergebnis.

Es gibt unterschiedliche Frageformen, die für diesen Zweck besser oder schlechter geeignet sind.

**Offene Fragen** bieten den Raum für viele Antwortmöglichkeiten und machen es leicht, tiefer in das Gespräch einzusteigen. „Wie findest du das?“ „Was ist deine Meinung?“ „Was möchtest du jetzt tun?“ Solche Fragen ermutigen den Gesprächspartner, weiterzureden und seine Gedanken zu entwickeln.

**Geschlossene Fragen** kann man normalerweise nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten. Sie haben ihren Zweck, fördern einen echten Dialog allerdings nicht.

**Suggestivfragen** sind besonders gesprächshemmend. Sie manipulieren den Gesprächspartner und zwingen ihm eine bestimmte Meinung auf. „Du möchtest doch nicht heute schon wieder ein Bier trinken, oder?“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Kompetenzen, S. 110ff.

# EIN VOLLER WERKZEUGKOFFER

Jetzt hast du einige Werkzeuge kennengelernt, die auf jeden Fall in deinen Werkzeugkoffer gehören. Es sind noch keine Spezialwerkzeuge, nein, es sind die Tools für den Alltag. Es sind Hammer, Schraubendreher, Säge. Natürlich gibt es weitere Gesprächstechniken, die auch ihren Platz haben. Mit diesen Basiswerkzeugen bist du allerdings schon gut ausgerüstet, um mit deinem Partner wertschätzend, ehrlich und zielführend zu kommunizieren.

Einen Tipp möchte ich hier noch einmal wiederholen. Am meisten habt ihr davon, wenn ihr miteinander diese Werkzeuge einübt. Nehmt euch doch ein Werkzeug vor, zum Beispiel das Spiegeln, dann erzählt einer von sich und der andere versucht, durch diese Gesprächstechnik zu zeigen, ob er den Partner wirklich verstanden hat.



# *Kapitel 6: Müheles streiten und versöhnen*

*Eine Freundin hat mir mal gesagt,  
dass man sich niemals mit  
Menschen streiten sollte, die man  
nicht liebt.*

*Jack Nicholson*

*ER: Können wir jetzt los?*

*SIE: Ja, ich muss nur noch die Schuhe... Das geht ruck,  
zuck!*

*ER: Das hast du vorhin schon gesagt.*

*SIE: Die neuen oder die hier?*

*ER: Ähm. . . Die.*

*SIE: Gefallen dir die anderen nicht?*

*ER: Das hab' ich nicht gesagt.*

*SIE: Aber die hier gefallen dir besser?*

*ER: (Atmet tief ein) Sie sind beide schön.*

*SIE: Aber du hast ja gesagt, ich soll die nehmen.*

*ER: Du hast gefragt, ich hab' geantwortet! Das war  
ein Vorschlag, mehr nicht!*

*SIE: Ein Vorschlag, hm-hm. Aber die sind so unbequem.*

*ER: Dann nimm halt die anderen!*

*SIE: Die sind noch unbequemer.*

*ER: Wieso hast du sie dann gekauft?*

*SIE: Weil die runtergesetzt waren. Die gab's nicht mehr in meiner Größe.*

*ER: Du hast dir Schuhe gekauft, die dir nicht passen?*

*SIE: Die passen mir ja. Ich mein, ich komm ja rein.*

*ER: Aha.*

*SIE: Ich würde mir gern mal richtig schöne kaufen, aber wir sind ja immer pleite.*

*ER: Schatzi, können wir jetzt los? Bitte!*

*SIE: Ich will doch nur, dass du mich schön findest.*

*ER: Putzi, ich find dich schön in den Schuhen und in denen. Ich find dich sogar schön, wenn du überhaupt keine Schuhe anhast.*

*SIE: Du kannst dich nicht entscheiden. Das ist dein Problem.*

*ER: Oh, wenn das so weitergeht, ist der Laden zu.*

*SIE: Also, du findest die ersten schöner?*

*ER: Welche?*

*SIE: Die, die du zuerst gesagt hast.*

*ER: Ich hab' keinen Bock mehr. Weißt du was? Wir bleiben jetzt zu Hause und schauen lecker Fernsehen. Was läuft denn?*

*SIE: Nix da. Wir machen heute Party.*

*ER: Schatzi, wenn du nicht bald in die Pötte kommst, ist die Party vorbei!*

*SIE: Ok, ich nehm die hier.*

*ER: Na, endlich. Juchu!*

*SIE: Aber die passen nicht so gut zum Kleid. Ich zieh schnell ein anderes Kleid an. Geht ruck, zuck!*

*ER: (Schluchzt)*

*(Eine Szene aus dem Film „Zweiohrküken“ mit Til Schweiger)*

Ist das nicht eine herrliche Szene mit Ludo (Til Schweiger) und Anna (Nora Tschirner)? Beide meinen es gut. Keiner hat im Sinn, zu streiten. Im Gegenteil, beide lieben sich und möchten gerne den Abend gemeinsam auf einer Party verbringen. Sie möchte einfach nur schön für ihn sein und er möchte einfach nur schnell los. Hier kommt die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau sehr gut zur Geltung, auch wenn die Szene sicherlich etwas übertrieben und klischeehaft ist. Aber oft helfen solche derart zugespitzten Beispiele ja, den Finger auf die Wunde zu legen, auf die Unterschiedlichkeit, auf die Ursache von Konflikten.

Das ist hier noch kein echter Streit. Stattdessen wird nur deutlich, wie verschieden zwei Partner sein können. Aber, seien wir da doch mal ganz ehrlich, aus so etwas kann ein handfester Streit werden! Schließlich planen wir normalerweise nie, einen Streit zu haben. Meistens fängt es ganz harmlos an, mit

Missverständnissen, unausgesprochenen Erwartungen, mit der Unterschiedlichkeit von zwei Personen, mit dem Alltag halt. Ich zumindest muss gestehen, dass ich mich manchmal schon darüber aufregen kann, wenn meine Frau Juana einfach nur so ist, wie sie ist. Ich kann den von Til Schweiger gespielten Ludo in dieser Szene auf jeden Fall sehr gut verstehen. Seine Mühe, sich nicht aufzuregen und die charmante Andersartigkeit von Anna als etwas Positives wahrzunehmen, nicht als etwas, um ihn zu nerven.

## GROÙE UND KLEINE DINGE

Streit kommt vor. Unterschiedlichkeit, Missverständnisse, all diese Dinge sind völlig normal. Aber man muss unterscheiden, ob es sich um die Kleinigkeiten des Alltags handelt oder um größere Dinge.

Auch Kleinigkeiten können zu unvorstellbar großen Streitereien führen, häufig werden diese dann noch begleitet von Stress, Erschöpfung, unterschiedlichen Wertvorstellungen, unausgesprochenen Erwartungen, von Erziehung, aber auch von Schlafmangel oder Übertragungen, zum Beispiel,



wenn man sich über den Chef aufgeregt hat und das noch nicht verarbeitet hat. Das kann die sprichwörtliche Zahnpastatube sein, die nicht zugemacht wurde. Vielleicht sind es die schmutzigen Wäschestücke, die nicht weggeräumt wurden, der benutzte Teller, der nicht in die Spülmaschine geräumt wird, die Tür, die offen steht und so einen störenden Luftzug hereinlässt. Vermutlich hat jede Beziehung mehr als genug von diesen nervigen Kleinigkeiten. Ist man nun ausgeschlafen und entspannt, kann einen so eine Kleinigkeit auch nicht durcheinanderbringen. Anders ist es schon, wenn es die fünfte Sache ist, die mein Partner macht und wenn ich zusätzlich noch unter Stress stehe. Dann ist es leicht, die Situation so zu interpretieren, dass mein Partner sich mit Absicht so verhält.

Kleine Dinge können zu großen werden, wenn sie immer wieder passieren. Wenn ich das Gefühl habe, mein Partner nimmt mich nicht ernst mit meinen Wünschen. Wenn ich ihm Absicht unterstelle, vielleicht sogar Boshaftigkeit. Dennoch, mit genügend Abstand ist es durchaus möglich, diese Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

# VON FLIEGEN UND MÜCKEN

Vor einigen Jahren haben meine Frau und ich dafür einen Begriff geprägt. Zu der Zeit sind wir häufig im Wald gewesen, um Nordic Walking zu machen. Das machte uns sehr viel Freude, lästig waren nur die Fliegen und Mücken. Die Fliegen störten uns vor allem, sie flogen um das Gesicht herum, setzten sich in die Augen, kurz gesagt, sie nervten. Mit den Mücken war es schon etwas anderes. Klar, auch sie waren nervig, wenn sie mit ihrem Summen um den Kopf herumflogen, aber die Stiche taten natürlich auch weh. Dennoch war uns klar, dass es sich bei den Mücken und Fliegen um Kleinigkeiten handelte, nicht um große Störungen oder Probleme.

So ähnlich lassen sich auch die kleinen Störungen des Alltags sehen. Wenn meine Frau die Tür nicht schließt und mich der Luftzug nervt oder ich mein Geschirr nicht abräume und es sie stört, dann sind es Fliegen, die uns umschwirren. Sagen wir etwas, was den anderen verletzt, ob absichtlich oder unabsichtlich, handelt es sich um Mückenstiche. Wie gesagt, Mücken und Fliegen sind nervig, die Stiche manchmal auch schmerzhaft, doch handelt es sich weiterhin um Kleinigkeiten, nicht um große Dinge.

# WENN DIE SCHWIERIGKEITEN GRÖßER WERDEN

Ganz anders sieht es bei den großen Dingen des Lebens aus. Wie ist es, wenn ein Partner den anderen anlügt? Wenn der Mann sich mit einer anderen Frau trifft, auch wenn da nichts Schlimmes passiert? Wie ist es mit Sucht? Wenn du dir Gedanken machst, dass dein Partner zu viel trinkt oder heimlich mit anderen Süchten zu kämpfen hat? Vielleicht hat deine Frau Depressionen oder dein Partner geht tatsächlich fremd? Das sind schon andere Kaliber, das sind keine Mücken oder Fliegen mehr. Oder wie ist es mit Schicksalsschlägen? Wenn ein Partner krank wird oder arbeitslos. Wenn es finanzielle Probleme gibt oder Schwierigkeiten mit den Kindern. Wenn das Leben sich in unterschiedliche Richtungen entwickelt, vielleicht soll der eine beruflich im Ausland arbeiten, während der andere gerade seinen Platz gefunden hat. Oder nehmen wir Schwiegereltern, Unfälle oder übles Gerede. Ein sehr fruchtbares Feld für Probleme ist auch die Sexualität. So viele Dinge können schief gehen und eine Belastung für die Beziehung darstellen. Für manches könnte man dem anderen die Schuld geben, obwohl es aus meiner Sicht selten

ist, dass jemand wirklich mit Absicht etwas falsch machen wollte. Anderes ist offensichtlich nicht die Schuld von jemandem. Dennoch können so viele dieser Schwierigkeiten Ursache für Streit werden.

## STREITEN UND VERSÖHNUNG

Was ist Streit? Wie streitet man richtig? Wie schafft man es, den Streit zu vermeiden? Sich auch bei den kleinen und großen Dingen des Lebens nicht durcheinanderbringen zu lassen? Sich selber unter Kontrolle zu halten und sachlich zu bleiben, auch wenn die Emotionen überhandnehmen wollen? Und wie schafft man es, sich zu vertragen? Nicht nur oberflächlich, sondern so, dass das Problem danach gelöst ist und nicht beim nächsten Streit wieder hervorgeholt wird. Echte Versöhnung, nach der man sich wieder in die Augen schauen und liebhaben kann.

Einige Hilfen, richtig zu streiten, habe ich schon in den vergangenen Kapiteln vorgestellt. Natürlich ist es sinnvoll, auf der Sachebene zu bleiben, zu verstehen, in welchen Bereichen Missverständnisse auftreten können. Wenn ich ehrlich daran interessiert bin, mit dem anderen gut klarzukommen, dann finde ich viele

sinnvolle Hilfen in dem Kapitel über Gesprächsführung. Wenn mein Partner sich geliebt fühlt und ich auch, ist das eine ausgezeichnete Grundlage für produktives Streiten.

## STREITKULTUR

Wir hatten uns zu einem Beziehungsseminar angemeldet. Der Titel für das Seminar war „Love after Marriage“, kurz LAM. Uns ging es zu der Zeit nicht so besonders gut in unserer Beziehung. Viele kleine Dinge hatten sich eingeschlichen, wir hatten uns einander entfremdet, immer wieder gab es Streitereien um Kleinigkeiten, häufig ertappten wir uns dabei, dass wir lieber Zeit auf der Arbeit oder mit anderen Freunden verbrachten als miteinander. Es war nicht sehr schlimm – manche andere Paare auf diesem Seminar waren kurz vor der Trennung – dennoch merkten wir, dass wir Hilfe und neuen Input gebrauchen konnten.

Was für ein geniales Seminar! Es gab immer wieder Vorträge, unterbrochen von Gesprächen in unserer Tischgruppe und Zeit zu zweit. Die Offenheit, Transparenz und der Mut der anderen, sich uns mitzuteilen, machten es uns leicht, ebenfalls offen

und transparent zu sein. Am zweiten Tag lernten wir eine Methode kennen, uns zu versöhnen. Es ging darum, tiefe Verletzungen aus unserer Beziehung aufzuarbeiten, von denen wir beide wussten, dass sie da waren, die aber trotz aller Bemühungen noch zwischen uns standen. Kennst du das, wenn es ein Thema gibt, das im Raum steht, das allen bekannt ist und trotzdem traut sich niemand, es anzusprechen? Wir hatten so ein Thema. Es ist sehr persönlich, deswegen gehe ich hier nicht näher darauf ein, es sei nur gesagt, dass ich meine Frau zu Beginn unserer Beziehung sehr verletzt hatte. Wir hatten schon oft darüber geredet, ich hatte sie um Verzeihung gebeten und dennoch stand es weiterhin zwischen uns.

Die folgende Methode half uns dabei, dieses Problem innerhalb von wenigen Minuten komplett aus unserer Beziehung zu beseitigen. Es ging nicht ohne Gefühle ab, es gab Tränen und kostete Überwindung, aber es half uns bei etwas, was wir in sieben Jahren mit Kommunikation und all unseren anderen Fähigkeiten nicht geschafft hatten.

# VERSÖHNUNG

Das Werkzeug der Versöhnung eignet sich gut dafür, Unrecht wieder in Ordnung zu bringen, wenn beide Seiten daran interessiert sind, dies zu tun. Gerade dann, wenn bei einem der Partner der Eindruck entsteht, verletzt worden zu sein, ohne dass der andere das richtig ernst nimmt, hilft dieses Tool. Bevor man allerdings dieses Werkzeug einsetzen kann, ist es wichtig, über die Verletzung zu reden. Wenn du merkst, dass dein Partner in einem Bereich sehr verletzt ist, dann bitte ihn, zu beschreiben, was passiert ist. Entschuldige dich in dieser Zeit nicht, finde keine Rechtfertigung oder Erklärungen. Jetzt ist auch nicht die Zeit, selber zu reden. Bemühe dich, zuzuhören und den anderen wirklich zu verstehen. Hilfreich dafür ist das Werkzeug des Aktiven Zuhörens, das du schon im fünften Kapitel kennengelernt hast. Wenn du der Ansicht bist, die Verletzung des anderen verstanden zu haben, kannst du mit dem Werkzeug der Versöhnung beginnen. Wichtig dabei ist natürlich, dass du es ehrlich meinst mit der Versöhnung und nicht nur leere Worte machst. Das hätte mit ziemlicher Sicherheit zur Folge,

dass dein Partner noch tiefer verletzt und enttäuscht wäre als das jetzt der Fall ist.

## DAS WERKZEUG DER VERSÖHNUNG

Gehe folgende Schritte mit deinem Partner durch.  
Fülle die Leerstellen mit deinen eigenen Inhalten:

1. Das habe ich falsch gemacht oder dabei habe ich dich durch mein Verhalten verletzt.
2. Ich glaube, dass ich dir folgenden Schmerz (Beschreibung) durch mein Verhalten zugefügt habe. Bitte um ein Feedback, um sicher zu sein, dass du den Schmerz des anderen richtig wahrgenommen hast.
3. So fühle ich mich in Bezug darauf, dass ich dir diese Schmerzen bereitet habe.
4. Drücke deinen aufrichtigen Wunsch und eine aufrichtige Absicht aus, dieses Verhalten zu ändern und diesen Schmerz zukünftig nicht wieder in die Beziehung hineinzubringen.
5. Schau dein Gegenüber an und stelle ihm folgende Frage: „Kannst du mir vergeben,



dass ich dir diesen Schmerz zugefügt oder dir dieses Unrecht angetan habe?“<sup>2</sup>

## BEISPIEL FÜR DEN VERSÖHNUNGSPROZESS

Tom und Linda sind bereits seit drei Jahren verheiratet. Ihre Beziehung ist recht gut, allerdings manchmal etwas oberflächlich. Beide sehnen sich nach mehr Tiefgang, worüber sie auch bereits gesprochen haben. Vor drei Monaten haben sie sich entschieden, ein Beziehungsseminar zu besuchen, um als Paar zu wachsen und ihrer Beziehung mehr Tiefe zu geben. Seit dem Seminar haben beide den Eindruck, den Partner mehr zu lieben, ihm mehr zu vertrauen, es fühlt sich einfach gut und richtig an.

Ermutigt von dem guten Miteinander ihrer Beziehung, beschließt Tom, ein Thema, was die beiden schon seit Monaten immer wieder streiten lässt, zu beenden. Bevor Tom Linda kennengelernt hatte, war er kurze Zeit mit Christine zusammen gewesen. Tom sagt dazu immer, es wäre nichts

---

<sup>2</sup> Vgl. Liebe in der Ehe, S. 326.

Ernstes gewesen, sie seien nur gute Freunde. Vor etwa einem Jahr trafen sich Christine und Tom zufällig in der Stadt und gingen spontan einen Kaffee trinken. Als Linda das mitbekam, war sie sehr verletzt und fühlte sich betrogen. Tom konnte das überhaupt nicht verstehen und sagte, es sei einfach nur ein Kaffeetrinken gewesen und die Reaktion von Linda wäre völlig übertrieben. Immer wieder hatten die beiden seitdem Streit über diese Situation. Linda fühlte sich weiterhin betrogen und verletzt, Tom zu Unrecht beschuldigt. Als Tom aber das Werkzeug zur Versöhnung kennenlernte, konnte er sich leichter in Linda hineinversetzen und verstand, warum es sie verletzt hatte. Nun möchte er dieses Tool anwenden. Das könnte so aussehen:

**Tom:** 1. „Linda, als ich Christine in der Stadt getroffen habe, bin ich mit ihr einen Kaffee trinken gegangen. Dieses Verhalten hat dich verletzt.

2. Ich glaube, dass ich dir folgenden Schmerz durch mein Verhalten zugefügt habe. Zum einen hat es dich verletzt, dass ich mit einer anderen Frau nette Gemeinschaft hatte und dazu auch noch mit einer früheren Freundin. Und zum anderen hättest du dir

gewünscht, dass ich dich erstmal frage, ob das überhaupt geht. Habe ich das richtig verstanden?“

**Linda:** „Ja, das ist richtig, allerdings ist da noch etwas anderes, was mich verletzt hat. Wir beide gehen so selten mal einen Kaffee zusammen trinken. Ich habe auch den Wunsch nach Zweisamkeit mit dir, aber stattdessen hast du diese Zeit mit einer anderen Frau. Ich möchte ja nicht klammern oder übertrieben eifersüchtig sein, aber es fühlte sich so an, als hättest du ihr etwas gegeben, was nur mir zusteht.“

**Tom:** „Ah, okay, das kann ich nachvollziehen.“

3. Ich fühle mich damit überhaupt nicht gut, dass ich dich verletzt habe. Du bist die wichtigste Person in meinem Leben und ich liebe dich sehr! Es ist mir sehr wichtig, dass es dir gut geht und es schmerzt mich, wenn mein Verhalten dir weh tut.

4. Es ist mein aufrichtiger Wunsch, so etwas nicht noch einmal zu machen. Ich bin fest entschlossen, alles zu tun, um unsere Beziehung zu beschützen und sicherzustellen, dass du keine Angst davor haben musst, dass eine andere Frau das bekommt, was dir zusteht.

5. Linda, kannst du mir vergeben, dass ich dir diesen Schmerz zugefügt habe, dass ich, ohne dich zu fragen, Zeit mit einer anderen Frau verbracht habe und dass ich die Zweisamkeit mit dir vernachlässigt habe?“

**Linda:** „Ja, das kann ich. Jetzt fühle ich mich auch verstanden und habe den Eindruck, dass du es ehrlich meinst.“

## WERKZEUGE ANWENDEN

Wie geht es dir mit diesem Beispiel? Vielleicht hast du noch nie mit einem anderen Menschen auf diese Art kommuniziert. Vielleicht fühlt sich das fremd an oder du hast sogar Angst, so mit deinem Partner zu reden, dich zu öffnen und in diesem Zuge auch verletzlich zu machen. Ein Thema, was bei diesem Werkzeug angesprochen wurde, ist Vergebung. Tom fragte Linda, ob sie ihm vergeben könne. Vergebung, was ist das eigentlich? Hat das nicht etwas mit der Bibel zu tun?

# VERGEBUNG

Ja, es stimmt. Das Konzept der Vergebung kennen wir zum Beispiel aus der Bibel. Gott ruft uns dazu auf, dem anderen zu vergeben. Aber es ist nicht ausschließlich ein religiöses Thema. Vergebung ist ein universelles Werkzeug, um miteinander klarzukommen. Denken wir noch einmal an den Streit zwischen Tom und Linda. Wenn Linda Tom nicht vergibt, dass er mit Christine Kaffee getrunken hat, wird dieses Thema endlos zwischen ihnen stehen. Immer, wenn sie eine ähnliche Situation haben, wird Linda sich daran erinnern und sich wieder verletzt fühlen. Und Tom wird immer das Gefühl haben, dass Linda ihm nicht wirklich vertraut.

Vergebung bedeutet also, einen Konflikt zu beenden. In Vergebung steckt das Wort geben, abgeben, also etwas loslassen. Aber auch geben im Sinne von dem anderen ein Geschenk geben. Ich gebe dir das Geschenk der Vergebung, ich halte dir nicht mehr vor, was du falsch gemacht hast. Ich entlasse dich aus dem Gefängnis, in das ich dich hineingesperrt habe. Außerdem komme ich selber aus dem Gefängnis frei, wenn ich vergebe. Lass mich das etwas genauer erläutern.

Kennst du das? Jemand hat dich verletzt und noch viele Jahre später schmerzt die Erinnerung an den Vorfall? Du bist sauer über das eine Wort, was dein Freund zu dir gesagt hat? Oder dein Lehrer, der dich vor der Klasse bloßgestellt hat. Der Vater, der dich geschlagen hat. Aber wer hat eigentlich das Problem damit? Ich vermute mal, die meisten der Leute, die dich verletzt haben, wissen es gar nicht mehr. Einige mögen dich absichtlich verletzt haben, andere haben das vielleicht noch nicht einmal bemerkt. Zumindest kann man sagen, dass es sie wahrscheinlich wenig stört, wie es dir im Augenblick damit geht. Nein, so unfair das auch ist, es ist nicht der Täter, sondern der Geschädigte, der der Leidtragende ist, wenn man nicht vergibt. Ja, ein anderer hat dir etwas angetan, aber du leidest darunter, bis du vergeben kannst.

## DAS MESSER

Ich benutze gerne folgendes Beispiel, um diesen Sachverhalt zu illustrieren: Stelle dir einmal vor, jemand hätte dir ein Messer ins Bein gestochen. Da steckt es noch immer drin. Es tut fürchterlich weh! Nun sollst du es herausziehen, damit die Wunde verarztet werden kann. Jeder weiß, dass eine Wunde

nicht heilen kann, wenn das Messer stecken bleibt. Mit Vergebung ist es genauso. Wenn dich jemand innerlich verletzt oder dir mit Worten wehgetan hat, dann ist das so ein Messer, das in dir steckt. Damit die Wunde aber heilen kann, musst du das Messer herausziehen. Das ist Vergebung. Ich vergebe der anderen Person, dass sie mich verletzt hat, ich lasse die Situation los. Die andere Person schuldet mir nichts mehr, ich vergebe, damit meine Wunde heilen kann.

Ist das nicht unfair? Gebe ich damit der anderen Person nicht die Erlaubnis, Falsches zu tun? Bringe ich nicht zum Ausdruck, dass es okay war, was sie mir antat? Nein. Es war immer noch falsch, mir weh zu tun. Um im Bild zu bleiben, es war falsch, mir das Messer ins Bein zu stechen. Aber es geht nicht um die Schuldfrage, sondern darum, dass ich geheilt werde. Deswegen muss das Messer herausgezogen werden und deswegen muss ich auch vergeben, ansonsten schade ich mir in erster Linie selber.

## WIE VERGEBEN?

Vergeben ist eine Entscheidung. Ich entscheide mich, dass ich nicht weiterhin von dem, der mich verletzt

hat, erwarte, dass er etwas tut, damit es mir wieder gut geht. Ich übernehme die Verantwortung für meine Verletzung. Nicht für die Tat, die zur Verletzung geführt hat. Aber die Verletzung selbst, der Schmerz, die Trauer, die Ängste, alle Folgen, die in meinem Leben sichtbar sind, das alles gehört in meinen Verantwortungsbereich. Niemand sonst wird sich darum kümmern, dass diese Dinge aus meinem Leben wieder verschwinden. Ich mag nicht schuld daran sein, dass sie in mein Leben hineingekommen sind, aber es ist meine Verantwortung, sie wieder loszuwerden. Stell dir noch mal das Bild vor. Das Messer steckt in deinem Bein. Der Angreifer ist weg. Wer ist verantwortlich dafür, ob das Messer in deinem Bein bleibt oder nicht? Wenn du es herausziehen kannst, wenn du dich darum kümmern kannst, dass die Wunde fachgerecht verarztet wird, dann musst du es auch tun. Es ist deine Verantwortung, denn es ist dein Bein.

Ich möchte dich an dieser Stelle ermutigen, dich deinen Verletzungen zu stellen. Vielleicht hilft es dir, dies mit einer anderen Person deines Vertrauens gemeinsam zu machen. Es hilft auch, das Unrecht laut auszusprechen, was dir angetan wurde, ebenso wie



die Vergebung. Mach das so, als ob der Täter vor dir stünde. Das kann so aussehen:

*Papa, du hast mich geschlagen, du hast deine Verantwortung als Vater missbraucht und mir nicht den Schutz, die Hilfe und die sichere Umgebung gegeben, die ich als Kind von dir gebraucht hätte. Es war falsch, was du getan hast. Trotzdem vergebe ich dir. Du schuldest mir nichts mehr. Ich entlasse dich und mich aus dem Gefängnis.*

## VERGEBUNG UND GOTT

Ich bin Christ und glaube an Gott. Auch wenn Vergebung etwas ist, was du tun kannst, ohne an Gott zu glauben und was dir enorm viel bringen kann, muss ich an dieser Stelle deutlich machen, welcher Schritt hier noch fehlt. Wenn ich vergebe, weiß ich, dass Gott mir helfen wird, die Wunde zu heilen. Bildlich gesprochen ziehe ich das Messer im Beisein des Arztes heraus, der mir dann hilft, die Wunde

fachgerecht zu versorgen. Vergebung ist der erste Schritt, aber Heilung braucht Zeit.

Ich denke dennoch, dass du von Vergebung sehr profitieren kannst, auch wenn du nicht an Gott glaubst. Für mich ist allerdings Gott ein wesentlicher Schlüssel, gerade wenn es nicht um kleine Verletzungen geht, sondern um die großen Dinge. Jeder Psychiater wird dir bestätigen, dass manche Wunden nur sehr schwer heilen. Falls du mehr darüber erfahren möchtest, auch über die Rolle, die Gott bei Heilung spielt, dann empfehle ich dir mein Buch „Gesegnet leben“, in dem ich intensiver auf dieses Thema eingehe.

# *Kapitel 7: Mühe los dem Rollenspiel entkommen*

*Die Beziehungen zwischen den  
Geschlechtern sind durch  
Witzbolde, Zyniker, Besserwisser,  
Philosophen, Psychologen,  
Psychiater und schließlich die  
Frauenbewegung so unentwirrbar  
verkorkt worden, dass man den  
größten Teil seines Lebens damit  
zubringt, herauszufinden, dass das  
Allgemeine keinerlei Auswirkungen  
auf das Spezielle hat.*

*Peter Ustinov*

Mein Sohn kommt von der Schule, mit einer schlechten Note in der Klassenarbeit. „Das kann echt nicht sein“, empört sich meine Frau. „Du musst viel mehr lernen. Und überhaupt, die ganze Zeit nur Handy spielen, da kann ja auch nichts bei rumkommen. Ich bin richtig sauer! Das ist echt eine Katastrophe!“ Mein Sohn antwortet: „Das liegt gar nicht an meinem Handy, ist doch Blödsinn!“ Ich schalte mich ein: „Deine Mama hat völlig recht, die ganze Zeit spielst du nur mit deinem Handy und wenn wir lernen wollen, hast du keine Lust oder du kannst nichts behalten!“ Meine Frau zu mir: „Christian, musst du dich gleich so aufregen? Ständig schimpfst du mit ihm herum. Und die ganze Zeit haben wir hier immer so eine gereizte Stimmung.“ Ich: „Ach, jetzt bekomme ich die Schuld? Schließlich hast du doch gesagt, dass er mehr lernen soll. Ich habe doch nur unterstützt, was du gesagt hast. Aber du musst dich ja gleich immer einmischen und mich fertig machen, wenn ich irgendetwas sage.“ Juana: „Das ist so nervig! Immer nur Streit hier! Ich halte es nicht mehr aus.“ Ich: „Ja, gib ruhig mir die Schuld! Einer muss ja schuld sein, das bin am besten gleich ich!“ Sam: „Immer müsst ihr streiten! Ich glaube, ich gehe auf mein Zimmer.“ Juana: „Warum lernst du auch nicht

vernünftig? Und ständig spielst du Handy. Wir würden uns gar nicht streiten, wenn du nicht so eine schlechte Note nach Hause gebracht hättest!“

Toll, oder? Kennst du solche Situationen, in denen man sich den Ball nur einfach zuspielt? In denen abwechselnd der eine fertig gemacht wird, dann wieder der andere Schuld hat, wo mal der eine, mal der andere als Retter einspringt und sich dann missverstanden fühlt? Eins ist klar, bei diesem Streit gibt es keinen Gewinner. Am Ende fühlen sich alle schlecht und es gibt auch keine Lösung für das ursprüngliche Problem.

Ich bin froh, dass wir solche Situationen nur noch sehr selten haben. Seitdem wir verstanden haben, was hier eigentlich passiert, konnten wir einen Schritt zurücktreten und zu konstruktiveren Lösungen kommen.

## ROLLENSPIELE

Was ist denn nun passiert? In dieser Situation lassen sich unterschiedliche Rollen wiederfinden, die wir eingenommen haben. Ähnlich wie bei einem Theaterstück gibt es ein Opfer, einen Verfolger und

einen Retter. Zuerst ist Sam das Opfer, Juana der Verfolger. Ich schreite ein, um meine Frau zu unterstützen, auch ich werde zum Verfolger. Nun wird mein armer Sohn von zwei Seiten angegriffen. Das wird meiner Frau zu viel und sie übernimmt die Rolle des Retters, sie verteidigt Sam und greift dabei mich an. Jetzt fühle ich mich als Opfer und mache meiner Frau Vorwürfe, dass sie es gar nicht zu schätzen weiß, dass ich als Retter eingegriffen habe.

Eine andere Situation: Meine Frau hat gerade ein neues Handy bekommen. Das ist an einigen Stellen noch ungewohnt. Nun ist sie gerade am Herumschimpfen: „Dieses blöde Handy! Das ist total kompliziert. Mein altes war viel besser, das habe ich wenigstens verstanden. Wie geht das denn hier?“ Ich wende mich zu ihr: „Zeig doch mal her, vielleicht kann ich dir helfen.“ Ich nehme ihr das Handy aus der Hand und beginne, ihr die Funktionen zu erklären. „Das kann ich doch selber, gib das Handy zurück“, sagt sie. „Du musst doch nicht immer gleich den Lehrer heraushängen lassen!“ „Aber du hast doch gesagt, dass du es nicht verstehst. Ich wollte nur helfen. Ist ja mal wieder typisch. Erst fragst du um Hilfe und dann möchtest du sie gar nicht haben.“ „Ich will halt nicht, dass du mir immer alles aus der Hand nimmst. Ich will

das schließlich selber lernen.“ „Aber dann frag doch nicht so. Sage doch, was du wirklich meinst.“

## DAS DRAMADREIECK

Auch hier sieht man wieder sehr deutlich, wie wir zwischen Opfer, Retter und Verfolger hin und her springen. Das ganze Modell heißt Dramadreieck. Es wurde von Stephen Karpman beschrieben, nachdem er dieses Muster in Märchen, Filmen und dem klassischen Drama erkannt hatte. Viele andere Autoren haben dieses Modell seitdem aufgenommen. Eine andere, sehr bildliche Form ist das Karussell. Bei einem typischen Karussell gibt es auch unterschiedliche Mitfahrgelegenheiten, das Polizeiauto (Verfolger), den Krankenwagen und die Feuerwehr (Retter) und das Fahrrad (Opfer).

Egal wie man es ausdrückt, das Dramadreieck oder das Karussell zeichnen sich dadurch aus, dass man aufsteigt, eine Rolle ausfüllt, sich im Kreis dreht, die Rollen wechseln kann, aber letztendlich keine Lösung findet, sondern im Problem verhaftet bleibt.

## DIE DREI ROLLEN:

**Das Opfer**, eine Person, die sich als Opfer verhält oder die so behandelt wird. Diese Person gibt vor, dass ihr die Kraft fehlt, Probleme zu lösen. Auf den ersten Blick ist das die schwache Position. Das Opfer wird fertig gemacht, es schafft nicht, das Leben erfolgreich zu leben, man ist der ewige Verlierer. Doch auf den zweiten Blick erkennt man, dass es durchaus einen Vorteil haben kann, Opfer zu sein. Die anderen sind schuld. Ich kann ja nichts dafür, dass es mir so schlecht geht. Das Opfer gibt die gesamte Verantwortung für sein Handeln und die Folgen des Handelns an andere ab. Diese „Ohnmacht“ ist in Wahrheit doch machtvoll, solche Personen sind fähig, ihr gesamtes Umfeld mit ihrem gefühlten Leiden zu manipulieren.

**Der Verfolger**, die Person, die dem Opfer Vorwürfe macht, die Druck ausübt, das Opfer zu etwas zwingen möchte. Der Verfolger ist derjenige, der kritisiert, der bestraft, andere herabsetzt und verletzt. Kurz gesagt, es ist der, unter dem die anderen leiden. Auf den ersten Blick ist der Verfolger der Mächtige im Dramadreieck. Er weiß scheinbar ganz genau, was die Ursache für eine problematische Situation ist, er fühlt



sich dafür verantwortlich, die Dinge in Ordnung zu bringen, zu bestrafen, das Recht durchzusetzen. Doch auch er ist in seiner Rolle gefangen und bezieht seinen Wert dadurch, dass er den Maßstab hochhält.

**Der Retter**, die Person, die dazwischen geht, weil sie das Bedürfnis verspürt, die Situation zu retten oder dem Opfer zu helfen. Es ist typisch für den Retter, die Probleme anderer lösen zu wollen, für andere zu denken und mehr für andere zu tun, als gefordert. Im Dramadreieck ist der Retter anscheinend der Gute. Er hilft anderen, manchmal reißt er jedoch die Verantwortung für das Problem des Opfers an sich. Häufig wird ein Retter nicht dazu aufgefordert, anderen zu helfen, seine Sicht der Situation bringt es mit sich, dass er der Überzeugung ist, er müsse etwas tun. Ohne das direkt auszudrücken, ist der Retter oft überzeugt, über dem Opfer zu stehen und beklagt sich gleichzeitig darüber, helfen zu müssen, da er in der Realität nicht aus freien Stücken hilft, sondern unter einem inneren Zwang steht, andere retten zu müssen.

## ROLLENWECHSEL

Im Dramadreieck ist es typisch, dass die Personen ihre Rollen wechseln. Das kann sehr schnell gehen,

immer hin und her und oft bringt man auch die anderen dazu, ebenfalls ihre Rollen zu wechseln. Das Ganze hat dann den Charakter eines Spiels, in dem es keinen Gewinner gibt, sondern eigentlich nur Verlierer.

Man muss übrigens unterscheiden, ob es sich um ein echtes Opfer handelt, also zum Beispiel bei Missbrauch oder bei harten Schicksalsschlägen. Auch der Verfolger kann diese Rolle außerhalb des Dramadreiecks ausüben, zum Beispiel als Polizist oder Richter. Und ein echter Feuerwehrmann oder eine Person, die erste Hilfe leistet, ist natürlich ein echter Retter. Beim Dramadreieck geht es darum, dass jemand eine Rolle einnimmt, aber nicht wirklich daran interessiert ist, das Problem zu lösen. Würde nämlich das Opfer vom Retter wirklich erlöst werden, wäre das Opfer kein Opfer mehr und der Retter wäre auch unnötig. Auch der Verfolger hätte seine Arbeit geleistet und würde nicht mehr gebraucht.

Stattdessen führt das eigene Verhalten immer wieder dazu, dass man sich im Recht fühlt, sich entsprechend seiner Rolle zu verhalten. Das Opfer bezieht seinen Selbstwert daraus, dass immer auf ihm herumgetrampelt wird. Der Retter ist stolz darauf,

dass er immer wieder versucht, andere zu retten. Wenn die einfach nicht gerettet werden wollen, ist das ja nicht seine Schuld. Und auch der Verfolger fühlt sich überlegen, da die anderen ja immer wieder Fehler machen und irgendjemand ja schließlich darauf achten muss, die Ordnung wiederherzustellen.

Mit einer echten Problemlösung hat das Ganze allerdings überhaupt nichts zu tun. Da würde man nämlich versuchen, das tatsächliche Problem herauszufinden und zu lösen. Dass nun die Akteure ihre unterschiedlichen Rollen einnehmen, zeigt nur, wie unreif sie sind. Dieses Rollenspiel stammt nämlich ursprünglich aus der Kindheit, eigentlich dreht sich jeder nur um sich selbst und belohnt sich für seine eigene Rolle. Ein erwachsener, verantwortungsvoller und liebevoller Umgang mit dem Konflikt wäre auf den ersten Blick vielleicht unbequem, auf lange Sicht allerdings etwas, was den Konflikt tatsächlich löst.

# WIE KOMMT MAN NUN AUS DIESEM TEUFELSKREIS HERAUS?

Wenn man sich im Dramadreieck wiederfindet, lässt sich diese Dynamik meist bis in die Ursprungsfamilie zurückverfolgen, manchmal besteht die Problematik schon seit Generationen. Wenn man also in frühester Kindheit bereits lernt, einen Platz auf dem Karussell einzunehmen, bzw. eine Rolle im Dramadreieck, dann ist es sehr schwer, sich dies wieder abzutrainieren. Ein erster großer Schritt ist, das Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass man eine Rolle spielt und nicht ernsthaft an der Konfliktlösung arbeitet. Aus meiner Sicht besonders hilfreich ist es, als Paar gemeinsam an diesem Thema zu arbeiten, eventuell auch mit anderen Menschen zusammen. Vielleicht ist es sinnvoll, euch gegenseitig die Erlaubnis zu geben, ein Stoppsignal zu setzen, wenn ihr die Rollen wieder einnehmt. Gerade wenn ihr euch diesem Thema in einer Gruppe annähert, mag es hilfreich sein, typische Situationen als Rollenspiel nachzuspielen und gemeinsam zu erarbeiten, wie ihr euch aus eurer Rolle wieder befreien könnt.

# HILFREICHE FRAGEN

Wenn du dich in einer dieser Rollen wiederfindest oder merkst, dass du immer wieder eine oder wechselnde Rollen einnimmst, können dir folgende Fragen helfen:

**Opfer:** Fühle ich mich in diesem Augenblick herabgesetzt oder nicht wertvoll? Was brauche ich jetzt gerade? Möchte ich wirklich eine Veränderung? Bin ich bereit, Hilfe anzunehmen?

**Verfolger:** Bin ich wirklich im Recht? Fühle ich mich besser, wichtiger oder wertvoller als die anderen? Handle ich aus Angst heraus? Möchte ich etwas beweisen, mir oder anderen?

**Retter:** Hat man mich wirklich um Hilfe gefragt oder habe ich einen Köder geschluckt? Kenne ich mich eigentlich mit der Situation aus? Habe ich wirklich Lust, mich mit der Situation zu beschäftigen oder handle ich aus einem Pflichtgefühl heraus?

# FREIHEIT

Das wirklich Schlimme am Dramadrei­eck ist, dass es sich um ein Spiel handelt und mich daran hindert, das wirkliche Leben zu leben. Wenn ich mich auf das bildliche Karussell be­gebe, drehe ich mich im Kreis. Ich komme aber nicht voran. Denken wir noch einmal an die Situation vom Anfang des Kapitels. Mein Sohn hat Schwierigkeiten in der Schule und wir springen auf das Karussell, streiten und drehen uns im Kreis. Am Ende gibt es keine Lösung für das Problem. Wir haben nicht herausgefunden, woher seine Schwierigkeiten kommen und was wir dagegen tun können.

Im Dramadrei­eck sind wir nicht frei, zu leben. Wir werden fremd­gesteuert, spielen eine Rolle und sind nicht fähig, wir selber zu sein. Deswegen geht es beim Ausbruch aus dem Dramadrei­eck, beim Aussteigen aus dem Karussell in erster Linie um Freiheit. Freiheit, wir selbst zu sein, dem anderen zu erlauben, er selbst zu sein. Die Freiheit, den anderen so zu sehen, wie er ist und nicht verzerrt durch den Rollenblick. Und letztendlich die Freiheit, ein Problem wirklich zu lösen und nicht nur so zu tun, als ob. Die Freiheit, ohne

Zwänge zu handeln, eine Situation sachlich zu analysieren und das Nötige zu tun, um sie zu lösen.





# Kapitel 8: Müheles Grenzen setzen

*Nichts ist beglückender, als den  
Menschen zu finden, den man den  
Rest des Lebens ärgern kann.*

*Agatha Christie*

Eine Frau mit Namen Sandy ist bei ihrem Therapeuten. Der Therapeut sagt zu ihr: „Warum sagen Sie ihrer Mutter nicht einfach, dass Sie zu Weihnachten nicht zu ihr fahren und sie besuchen wollen? Sie sind 30 Jahre alt. Also alt genug, um entscheiden zu können, dass Sie Weihnachten dieses Mal mit Ihren Freunden verbringen wollen.“ Sandy antwortet ihm: „Aber das würde sie sehr ärgerlich machen. Ich könnte so etwas nie tun, das wäre gemein!“ „Aha, ich verstehe“, erwidert der Therapeut, „wie können Sie ihre Mutter ärgerlich machen? Weshalb denken Sie, dass Sie so eine große Macht haben?“ Sandy antwortet: „Wenn ich

Weihnachten nicht nach Hause komme, wird sie ärgerlich sein. So einfach ist es eben.“ „Dann denke ich“, sagt der Therapeut, „dass Sie auch die Macht haben, sie glücklich zu machen. Ist das richtig?“ Sandy antwortet: „Ja, natürlich kann ich das! Wenn ich das tue, was sie möchte, dann mache ich sie glücklich.“

„Beeindruckend, dann sind Sie eine sehr machtvolle und starke Frau“, erwidert der Therapeut. „Es muss beängstigend sein, so viel Macht zu besitzen. Aber wenn Sie so viel Macht haben, warum haben Sie nicht die Macht, um sich selber glücklich zu machen?“ „Tja, ich weiß nicht“, meint Sandy. „Ich denke, deswegen komme ich zu Ihnen, damit Sie dafür sorgen, dass ich mich besser fühle.“ Der Therapeut antwortet: „Ich verstehe. Dafür zu sorgen, dass Ihre Mutter glücklich ist, macht Sie unglücklich. Und dann kommen Sie zu mir, damit ich Sie glücklich mache. Was soll ich dann tun, wenn ich Sie glücklich mache und mich das unglücklich macht? Ah, ich weiß, ich rufe einfach Ihre Mutter an und sie sorgt dafür, dass wir uns alle besser fühlen.“ Sandy ruft: „Sie sind ja verrückt! Wie soll meine Mutter dafür sorgen, dass Sie sich besser fühlen?“ Der Therapeut antwortet: „Ich weiß es nicht! Aber wenn jeder für die Gefühle der anderen

verantwortlich ist, dann wird sie schon einen Weg finden.“ (nach Chip Judd: Boundaries)

Merkst du, dass hier etwas schief läuft? Obwohl ich vermute, dass du die Problematik kennst. In jeder Beziehung ist es wichtig, klare und gesunde Grenzen zu setzen. Und diese Grenzen fangen in deinem Kopf an. Lass mich das im Folgenden einmal illustrieren.

## EIN HAUS MIT GARTEN

Stelle dir einmal vor, du hast ein kleines Haus in einem Garten. Das bist du. Das soll dein Leben symbolisieren. In deinem Haus bist du sicher, du kannst so sein, wie du bist. In deinem Garten kannst du die Blumen pflanzen, die du haben möchtest. Vielleicht magst du gar keine Blumen und pflanzt deshalb Bäume oder Kakteen. Es mag sein, dass du ein begeisterter Gärtner bist und dich intensiv um diesen Garten kümmerst oder dass du ihn vollkommen verwildern lässt. Ganz egal. Es ist dein Garten, es ist dein Haus und du kannst damit machen, was du möchtest.

Um deinen Garten herum hast du einen Zaun. Dieser Zaun zeigt, wo dein Bereich aufhört, was in deinem

Bereich liegt und was außerhalb davon. Irgendwo in deinem Zaun hast du eine Tür, ein Gatter. Das ist der Bereich, durch den jemand in deinen Garten und zu deinem Haus gehen kann, sofern du es erlaubst. Hast du das Bild bis hierhin vor Augen?

Nun stelle dir vor, dass dein Nachbar sich akribisch um seinen Garten kümmert. Eines Tages schaut er hinüber zu deinem Garten und sieht, dass an einer Stelle Unkraut wächst. Weil er dich mag, beschließt er, herüberzukommen und das Unkraut für dich zu beseitigen. Allerdings fragt er dich nicht um Erlaubnis. So gut das auch gemeint sein mag, es stellt eine Grenzverletzung dar. Wenn jemand in deinen Bereich hineingeht, benötigt er deine Erlaubnis. Wenn derselbe Nachbar dich nun darauf hinweist, dass er in deinem Garten Unkraut gesehen hat und dich dann fragt, ob er dieses beseitigen könne, dann kannst du dich entscheiden, ihm dies zu erlauben. Nun wäre es keine Grenzverletzung mehr, wenn er herüberkommt, um das Unkraut zu beseitigen.

## WAS SIND GRENZEN?

Es ist überaus wichtig für einen Menschen, ein Gefühl für seine gesunden Grenzen zu bekommen. Wir alle

haben unterschiedliche Grenzen, die zeigen, wo unser Bereich aufhört und der eines anderen beginnt. Wie im Beispiel angesprochen können das räumliche Gegebenheiten sein. Ein Haus, ein Grundstück, oder auch das eigene Zimmer, die Arbeitsecke, der Lieblingsstuhl. Grenzen werden unterschiedlich wahrgenommen. Deswegen ist es auch für den einen völlig in Ordnung, wenn jemand anderes auf seinem Lieblingsstuhl sitzt. Für einen anderen ist das aber vielleicht eine Katastrophe. Es ist normal, dass wir diese Grenzen unterschiedlich wahrnehmen. Schwierig ist es nur, wenn wir sie nicht mehr wahrnehmen oder diese Wahrnehmung zu intensiv oder zu wenig ausfällt.

Eine der ersten und wichtigsten Grenzen ist unsere Haut. Wer darf uns berühren? Wo werden wir berührt? Gerade beim Thema Missbrauch geht es darum. Wenn diese körperliche Grenze überschritten wird, gerade wenn dies sehr früh in unserem Leben passiert, kann das dazu führen, dass wir unsere eigenen Grenzen nicht mehr wahrnehmen. Kindliche Grenzverletzungen können sehr schwerwiegend sein, ob es nun um körperliche oder andere Grenzen geht. Und häufig führen sie zu einer Unsicherheit über Grenzen. Was erlaubt ist oder nicht, was ich möchte

oder ablehne, diese Grenzen scheinen zu verschwimmen.

Eine andere körperliche Grenze ist der Abstand, den andere Leute zu uns haben. Es ist nicht genauso schwerwiegend wie die direkte körperliche Berührung, aber vielleicht kennst du das, dass andere Leute dir zu nahekommen. Das ist natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich, auch die verschiedenen Kulturen empfinden Nähe und Distanz ganz unterschiedlich.

Wenn unsere Grenzen körperlich übertreten werden, ist das recht offensichtlich. Im Alltag geht es aber häufig nicht darum, sondern um das Übertreten unserer innerlichen Grenzen. Wenn Menschen mich kontrollieren wollen, meine Zeit ausnutzen oder meine Finanzen, wenn ich das Gefühl habe, ich darf nicht so sein, wie ich sein möchte. Gute Grenzen führen dazu, dass es uns innerlich gut geht. Innerer Frieden, emotionale Stabilität, Freiheit von Kontrolle. Ein gesunder Umgang mit Grenzen führt dazu, dass ich selbstbestimmt und frei leben kann und dies auch den Leuten in meiner Umgebung erlaube.

# WIE ERKENNE ICH MEINE GRENZEN?

Wenn wir noch mal auf das Beispiel mit dem Haus von oben zurückkommen, ist es etwas einfacher zu verstehen, was gesunde Grenzen sind. Alles, was in meinem Bereich liegt, für das ich verantwortlich bin, worüber ich Kontrolle habe, all das liegt innerhalb meiner Grenzen.

Es gibt zwei besonders wichtige Worte, um Grenzen zu definieren. Das erste Wort ist **Kontrolle**. Es gibt drei Arten von Kontrolle:

- Direkte Kontrolle: Du kannst beeinflussen, was das Ergebnis ist, was herauskommt. Du bist dafür verantwortlich.
- Indirekte Kontrolle: Du hast einen Anteil an dem, was herauskommt, am Ergebnis. Du hast einen Einfluss darauf.
- Keine Kontrolle: Es gibt Dinge, die du nicht beeinflussen kannst und für die du auch nicht verantwortlich bist.

Das zweite wichtige Wort ist **Verantwortung**. Für welche Dinge bist du verantwortlich?

Noch einmal, du bist wie ein Grundstück mit Haus und Garten, umschlossen von einem Zaun. Alles auf der Innenseite des Zauns ist deine Verantwortung. Was ist also in deinem Zaun? Du, deine Gefühle, deine Wünsche, dein Wille, deine Entscheidungen. Alles, was du beeinflussen kannst und wofür du verantwortlich bist.

## DU MACHST MICH TRAUIG

Kennst du das? Menschen, die mit Schuldgefühlen manipulieren. Hast du diesen Satz schon einmal gehört? Oder selber gesagt? „Du machst mich traurig!“ Oder vielleicht auch: „Du machst mich wütend!“ Diese Aussagen sind falsch! Wo ist meine Trauer? Sie ist auf meinem Grundstück. Wo ist meine Wut? Sie ist auch auf meinem Grundstück. Niemand auf der ganzen Welt kann mich ohne mein Mitwirken traurig machen oder wütend. Du kannst etwas machen, was es mir leichter oder schwerer macht, mich für Trauer oder Wut zu entscheiden. Aber die Entscheidung, traurig oder wütend zu sein, die trifft jeder Mensch selbst.



# MEIN EIGENES WETTER MACHEN

Chip Judd nennt das: „Sein eigenes Wetter machen!“ Ich mache mein eigenes Wetter. In meinem Garten entscheide ich, welches Wetter herrscht. Ich entscheide mich, fröhlich zu sein, also sonniges Wetter zu haben. Wenn ich schlechtes Wetter habe, also traurig oder frustriert oder wütend bin, ist das auch allein meine Entscheidung.

Denke einmal darüber nach. Wenn ich zu meiner Frau sage: „Du machst mich wütend.“ Wer hat dann die Kontrolle über meine Wut? Wer hat die Macht, die Autorität in meinem Leben? Ist meine Frau wirklich so mächtig, dass sie meine Gefühle beeinflussen kann? Nein. Wenn ich einen Satz dieser Art sage, gebe ich dem anderen unglaublich viel Macht und Autorität über mein Leben. Und ich gebe ihm auch die Schuld an etwas, was meine eigene Verantwortung ist.

# GESUNDE GRENZEN ENTWICKELN

Es ist wichtig, zu erkennen, was in deinem Bereich liegt und was nicht. Übernimm keine Verantwortung dafür, was im Garten von anderen Leuten vor sich geht. Um bei dem Beispiel zu bleiben, das Unkraut im Garten eines anderen ist nicht deine Verantwortung. Wenn du also siehst, dass dein Partner Probleme hat oder dein Nachbar oder dein Arbeitskollege, dann ist es nicht deine Verantwortung, sondern seine. Natürlich mag es sein, dass diese Person dich um Hilfe bittet. Dann ist es deine freie Entscheidung, ob du hilfst oder nicht. Andersherum ist es genauso, wenn es in deinem Leben Unkraut gibt oder die Rosen nicht ordentlich wachsen oder dein Gegenüber das Gefühl hat, du könntest mal eine schöne Palme in deinem Garten gebrauchen. Für alles, was auf deinem Grundstück passiert, bist du verantwortlich. Niemand hat das Recht, deine Grenzen zu übertreten, deine Probleme lösen zu wollen, dafür zu sorgen, dass Gutes oder Schlechtes in deinem Leben passiert. Außer natürlich, wenn du es erlaubst.

Fang also mit deinem Grundstück an. Überlege, was deine Verantwortung ist, in welchen Bereichen du Kontrolle hast und Dinge ändern kannst. Lerne, dein Grundstück zu schützen. Erlaube es anderen Leuten nicht, deine Grenzen zu überschreiten. Und dann ist es wichtig, dass du die Grenzen anderer Leute respektierst. Wenn dich Dinge bei anderen stören, wenn du ein inneres Bedürfnis hast, einzugreifen, Ratschläge zu geben oder etwas „geraderücken“ möchtest, dann überprüfe noch einmal ganz genau, ob es dein Bereich ist oder nicht.

Letztendlich kannst du übrigens bei anderen Leuten nur sehr wenig bewirken. Kann ich zum Beispiel als Lehrer Kinder dazu bringen, etwas zu lernen? Nein, kann ich nicht. Ich kann es leichter für sie machen oder schwerer. Aber wenn sich ein Kind entscheidet, nichts lernen zu wollen, dann habe ich darüber keine Kontrolle.

## NEIN UND JA

Wenn du gesunde Grenzen besitzt, dann kannst du ein „Nein“ sagen (und es auch so meinen) und auch ein „Nein“ hören. Es ist völlig in Ordnung, „Nein“ zu sagen. Und es ist ein Anzeichen von Reife, „Nein“

oder „Ja“ zu sagen und das auch jeweils so zu meinen. Wie häufig habe ich schon äußerlich „Ja“ gesagt, aber innerlich „Nein“ gemeint. Das ist ein Zeichen von fehlenden Grenzen.

Kennst du die folgende Situation? Du bist vielleicht bei einer wohlmeinenden Tante eingeladen, es gibt ein wunderbares und sehr reichhaltiges Mittagessen und du bist pappsatt. Nun hat deine Tante aber auch noch einen hervorragenden Kuchen gebacken und bietet dir ein Stück an. Du lehnt ab, aber sie sagt: „Ich habe mir solche Mühe gegeben, du musst einfach ein Stück essen. Sonst bin ich traurig.“ An der Stelle bei deinem „Nein“ zu bleiben, ist schwierig. Vielleicht denkst du dann, du bist herzlos und unhöflich. Natürlich darfst du das Stück auch essen und danach Bauchschmerzen haben. Auch das ist in Ordnung. Aber du solltest dich für ein „Ja“ oder „Nein“ entscheiden, dies ehrlich meinen und dabeibleiben. Mit guten und gesunden Grenzen lässt du dich nicht von anderen kontrollieren und kontrollierst die anderen ebenfalls nicht.

# NOCH EIN PAAR TIPPS ZUM SCHLUSS

Wenn du gesunde Grenzen entwickeln möchtest, fange mit deinem eigenen Grundstück an. Denke daran, Freiheit kommt, wenn du die Verantwortung übernimmst. Unfrei wirst du, wenn du die Verantwortung abgibst. Deine Emotionen und Gefühle gehören dir. Nimm sie ganz bewusst in Besitz. Du bist der König über dein Grundstück. Du bist der Chef über dein Wetter. Entscheide selber und bewusst, welches Wetter du haben möchtest. Und achte auf deine Sprache. Fange an, für dich selber zu sprechen und nicht für andere. Vermeide Aussagen wie: „Du machst mich ärgerlich, glücklich oder traurig.“

Auch dieses Thema eignet sich hervorragend dafür, es gemeinsam mit deinem Partner zu bearbeiten. Gebt euch doch gegenseitig die Erlaubnis, euch darauf hinzuweisen, wenn ihr Grenzen überschreitet oder überschreiten lasst. Und helft euch in den Bereichen, wo es euch besonders schwerfällt.

Vielleicht mit der Tante, den Kindern, dem Chef. Seid entspannt, wenn es euch zuerst noch schwerfällt.

Grenzen setzen ist ein Lernprozess. Am wichtigsten ist es, überhaupt erst einmal ein Bewusstsein dafür zu bekommen und dann regelmäßig zu üben und sich zu verbessern.

*Kapitel 9:*  
*Müheles kuscheln*  
*— Zärtlichkeit und*  
*Sex*

*Nicht der Mann, der jede Nacht  
eine andere Frau verführt, ist ein  
guter Liebhaber, sondern der  
Mann, der jede Nacht dieselbe  
Frau verführt!*

*Signore Corte*

Ich hörte vor Jahren eine wahre Geschichte, die mich sehr beeindruckte. Da war ein angehender Pastor aus den USA, der seine Traumfrau heiraten wollte. Nennen wir sie hier mal Frank und Diana. Diana war in einer sehr religiösen Familie aufgewachsen und hatte noch keinen Sex gehabt, genauso wie Frank.

Beiden war es wichtig, sich für ihren späteren Partner zu bewahren.

Es war kurz vor der Hochzeit. Diana traf sich mit ihren Freundinnen zu einem Junggesellenabschied. Sie gingen zusammen in einen Club, um zu feiern. Diana trank ziemlich viel und wachte am nächsten Morgen auf, ohne sich daran erinnern zu können, was in der Nacht passiert war. Allerdings war ihr Slip falsch herum. Es war für sie ziemlich offensichtlich, dass sie anscheinend mit irgendjemanden Sex gehabt hatte.

Sie schämte sich fürchterlich und hatte große Schuldgefühle. Aber sie traute sich nicht, Frank davon zu erzählen. Am nächsten Tag war die Hochzeit und als sich das Hochzeitspaar zurückzog, freute sich Frank sehr darauf, das erste Mal mit seiner Frau intim zu sein. So lange hatte er darauf gewartet. Doch Diana wollte nicht. Sie schloss sich im Badezimmer ein und weinte. Frank bemühte sich, verständnisvoll zu sein und versicherte ihr, es sei schon in Ordnung, wenn sie jetzt keine Lust hätte.

Doch damit endete die Geschichte nicht. Die nächsten zehn Jahre waren für beide ein Albtraum. Diana wollte keinen Sex haben, ließ sich aber einige



Male von Frank überreden, wobei auch drei Kinder hervorkamen. Frank war völlig frustriert und verstand einfach nicht, was aus der tollen Frau geworden war, die er so geliebt hatte. Und Diana fühlte sich so schuldig und beschmutzt durch ihr Erlebnis vor der Hochzeit, dass sie sich kaum auf Sexualität einlassen konnte. Zum Ausgleich versuchte sie, besonders lieb zu ihrem Mann zu sein und alles für ihn zu tun. Das wiederum verursachte Verwirrung und Schuldgefühle bei Frank. Einerseits fühlte er sich im sexuellen Bereich betrogen, ihm war einfach nicht klar, weshalb Diana nicht mit ihm schlafen wollte, andererseits zeigte sie ihm immer wieder so deutlich, dass sie ihn liebte.

So ging es zehn Jahre, in denen Frank als Pastor arbeitete und Diana als Frau des Pastors den äußeren Schein wahrte. Äußerlich waren sie ein Vorzeigeehepaar, aber innerlich ging es ihnen fürchterlich. Dann passierte zum Glück etwas. Sie hatten ein befreundetes Pastorenehepaar zu Besuch. Die beiden spürten, dass hinter der Fassade Schwierigkeiten verborgen waren und fragten nach. Schließlich kam alles heraus und Diana traute sich, zu erzählen, was bei dem Junggesellenabschied passiert war. Sie bat Frank um Vergebung, dass sie ihn all die

Jahre im Ungewissen gelassen hatte. Unter Tränen sagte sie, dass sie sich so schmutzig und wertlos fühlte und das Gefühl hätte, sie sei eine einzige Enttäuschung für Frank.

In dieser Nacht machte Frank etwas Wunderbares. Ganz sanft und behutsam zog er Diana aus, wusch sie am ganzen Körper, trocknete sie ab und sprach ihr dabei zu, dass er ihr vergeben hatte und dass diese frühere Erfahrung jetzt Geschichte sei. Dieses symbolische Waschen des Körpers sollte zeigen, dass sie jetzt auch von innen rein war. Als Diana diese Vergebung annehmen und sich auch selber vergeben konnte, was damals geschehen war, fing eine ganz neue Zeit in ihrer Beziehung an. Frank sagte später, es sei so gewesen, als hätten sie noch einmal geheiratet und in ihrer Sexualität ganz von vorne angefangen.

## LET'S TALK ABOUT SEX, BABY...

Warum überhaupt ein Kapitel über Sexualität? Schließlich werden wir doch intensiv mit diesem Thema überhäuft! Unsere Gesellschaft hat eine Menge dazu zu sagen, in jeder Zeitschrift wird darüber berichtet, in jedem Hollywood-Film wird uns Sexualität vorgeführt, es gibt Ratgeber, Bilder und

Filme ohne Ende. Aber das ist vielleicht auch das Problem. Welche Bilder und Erwartungen werden denn in uns geweckt? Wenn wir über Sexualität nachdenken, erwarten wir dann eine leidenschaftliche Zeit, in der beide selbstvergessen zum Höhepunkt gelangen, sich beide voll Hingabe in die Sphären der Ekstase aufmachen und den Himmel auf Erden erleben?

## ERWARTUNGEN UND GESELLSCHAFTLICHE BILDER

Neben den Erwartungen, die von Filmen, Zeitschriften und der Gesellschaft allgemein geschürt werden, hält sich auch noch das Bild davon, dass eine hervorragende Sexualität die Grundlage einer Beziehung sein soll und wenn sie nicht vorhanden ist, die Beziehung beendet werden kann. Nehmen wir dann noch den Bereich der Pornographie, in dem Sexualität die gesamte Beziehung ausmacht – hier wird kein Wort über Kommunikation, Liebe oder Gemeinschaft verloren – dann haben wir das völlige Ungleichgewicht. Dann entspricht nämlich Sexualität der Beziehung, statt dass eine gute und gesunde Beziehung von Sexualität noch reicher gemacht wird.

Dazu kommt noch das sexuelle Verlangen der Jugend. Ich bin ja Lehrer und sehe, wie sich Schüler in der Pubertät verhalten. Natürlich ist da der tiefe Wunsch, sich sexuell auszuprobieren, das zu finden, was Filme, Zeitschriften und Stars versprechen. Gleichzeitig ist aber auch eine große Unsicherheit zu spüren, weil häufig die Vorbilder für gesunde und gelingende Beziehungen fehlen. Gerade wenn die Hormone so überkochen und das ganze Leben nur noch aus Leidenschaft und Liebe zu bestehen scheint, ist es aus meiner Sicht besonders wichtig, einen gesunden Rahmen zu haben, in dem sich Beziehungen erfahren lassen, ohne enttäuscht und verletzt zurückzubleiben.

Doch Sexualität besteht nicht nur aus Erwartungen, die enttäuscht werden können, aus falschen Bildern, aus Druck von Gesellschaft, Freunden und Peers. Leider gibt es in diesem Bereich auch noch ganz handfeste andere Probleme. Und auch diese versperren uns den Blick auf eine gute Sexualität. Schauen wir uns diese Bandbreite doch einmal an.

# HINDERNISSE ZU EINER GESUNDEN SEXUALITÄT

Sexueller Missbrauch ist ein riesiges Thema in unserer Zeit. Ob die Nachrichten immer wieder darüber berichten, wie Kinder, Jungen und Mädchen gefangen gehalten, missbraucht und dabei gefilmt werden; ob es um Sextouristen geht, die in andere Länder reisen, um dort ihren sexuellen Kick zu finden; oder ob es um Missbrauch in Familien geht. An dieser Stelle übrigens nicht mehr nur, dass Väter, ältere Brüder oder Onkel kleine Mädchen missbrauchen, nein, dasselbe Schicksal trifft auch Jungen und die Täter sind ebenso Frauen.

Das Thema Pornographie ist übrigens nicht nur deswegen so schädlich, weil eine Industrie dahintersteht, die Menschen ausnutzt, um diese Bilder und Videos zu erhalten, es geht auch um die Auswirkungen auf die Nutzer. Es gibt Schätzungen, dass ein Großteil der Männer abhängig von Pornographie ist und dass dieses Thema inzwischen nicht mehr nur Männer, sondern auch Frauen betrifft. Warum ist das so schlimm? Ist es denn wirklich so ein Drama, sich Bilder von nackten

Männern oder Frauen anzuschauen? Oder anderen beim Sex zuzusehen? Klar, wenn Kinder und Jugendliche so etwas sehen, schadet es ihnen bestimmt. Aber reife Erwachsene? Für die kann das doch nicht so schlecht sein!

Doch, das ist es! Und zwar gleich auf mehreren Ebenen. Zum einen sind da die angesprochenen Erwartungen und Bilder. Was im Bereich der Pornographie als normal, erotisch und erstrebenswert gezeigt wird, hat mit dem realen Leben so gut wie nichts zu tun. Ob es um das Aussehen der Models geht, um das Bearbeiten von Bildern mit Photoshop, um das Durchhaltevermögen eines Mannes beim Sex, um die Freude von Frauen an ungewöhnlichen und zum Teil perversen Praktiken, all das ist nicht die Wirklichkeit. Die Erwartungen und Bilder, die sich in meinem Kopf bilden, wenn ich mich auf Pornographie einlasse, vermitteln mir ein Idealbild der Wirklichkeit, was die Realität nicht erfüllen kann. Außerdem vergiften sie mich mit perversen, erniedrigenden und schädlichen Gedanken, die es mir noch schwerer machen, eine gesunde Sexualität zu leben.

## EINE TIEFE VERBINDUNG

Doch es gibt noch einen weiteren Grund, weshalb Pornographie einfach nur Gift für eine Beziehung ist. Dazu muss ich einen kleinen Ausflug in Spiritualität und Religion machen. Im Christentum wird zum Beispiel erwähnt, dass ein Paar in der Sexualität eins wird („Das erklärt, warum ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlässt und sich an seine Frau bindet und die beiden zu einer Einheit werden.“ 1.Mose 2,24). Hier geht es um eine Einheit, die ein bloßes Zusammenleben nicht erreichen kann. Wenn man sich beim Sex auf den anderen einlässt, verbindet sich etwas tief innen mit der anderen Person. Das hat etwas damit zu tun, dem anderen zu vertrauen und sich mit seinem ganzen Wesen hinzugeben. Das empfinden nicht alle Menschen gleich intensiv und es hat auch nichts damit zu tun, ob du religiös bist oder nicht. Wichtig ist, dass Sexualität nicht nur eine rein körperliche Angelegenheit ist, sondern dass dein tiefstes Inneres an dem Vorgang beteiligt ist.

Beim Geschlechtsakt gebe ich meinem Partner etwas von meinem Wesen und ich empfangen etwas von meinem Partner. Es ist eine innere Verbindung zu dieser Person, die ich beim Sex aufbaue. Deswegen

ist es zum Beispiel auch nicht egal, ob ich vor einer Beziehung schon andere Partner hatte oder nicht. Innerlich habe ich nämlich eine Beziehung zu jedem Partner aufgebaut, mit dem ich sexuell aktiv war. Als Nebenbemerkung: Natürlich gilt das auch für Beziehungen, in denen ich nicht sexuell aktiv war. Bei jeder intensiven Beziehung entsteht eine innere Bindung. Zum Beispiel mit Freunden oder Verwandten, insbesondere mit meiner Ursprungsfamilie. Und dies geschieht eben auch mit einem Partner, mit dem ich mich auf andere Art und Weise verbunden gefühlt habe als durch die Sexualität. Aber die Bindung, die durch Sexualität entsteht, ist besonders tief.

Und diese Verbindung ist auch bei Pornographie der Fall. Ich verbinde mich innerlich mit den Frauen und Männern, die ich dabei sehe. Nun sind diese Personen an meinem Leben beteiligt, spielen eine Rolle. Vielleicht denke ich an eine solche Frau, wenn ich gerade mit meiner Frau schlafe oder wenn ich mich einsam fühle, weil meine Frau gerade nicht da ist. Es mag sogar sein, dass es sich richtig anfühlt, der Einsamkeit durch Pornographie abzuhelfen, doch ist es immer etwas, bei dem ich innerlich fremdgehe.



# PORNOGRAPHIE UND FREMDGEHEN

Ich möchte an dieser Stelle einfach mal behaupten, ohne dass diese Behauptung durch Statistiken gestützt ist, dass Menschen, die Pornographie konsumieren, eher fremdgehen als andere, die es nicht tun. Warum ich das denke? Es hat etwas mit der Grenze, mit der Messlatte zu tun. Wenn ich es vor mir selber rechtfertige, dass es ja okay sei, pornographische Bilder anzuschauen, solange dabei nichts passiere, dann belüge ich mich selbst. Und dann ist es auch nur ein weiterer Schritt, tatsächlich fremd zu gehen, als nur in Gedanken, denn das ist es ja, was ich bei Pornographie mache.

Fremdgehen, das ist so eins der größten Probleme, die man in einer Beziehung haben kann. Tatsächlich gibt es Beziehungen, die nicht daran zerbrechen, wenn einer der Partner fremdgeht. Aber für jede Beziehung stellt es eine enorme Herausforderung dar, wenn so etwas passiert. Manchmal fällt mir allerdings auf, wenn ich mit Menschen über dieses Thema rede, dass sie nur ein Problem mit dem tatsächlichen Fremdgehen haben, aber nicht mit den

einzelnen Schritten, die dorthin führen. Letztendlich ist es eben nur die Spitze vom Eisberg, wenn jemand Sex mit einer anderen Person hat. Es mag in Hollywoodfilmen so sein, dass eine plötzliche Gelegenheit dazu führt, sich mit einer anderen Person einzulassen, doch normalerweise ist es immer ein Prozess. Fremdgehen fängt mit vielen kleinen Schritten an, mit einer inneren Distanz, damit, dass man sich in vielen alltäglichen Dingen vom Partner entfernt. Wenn ich bestimmte Gedanken nicht mehr mit meinem Partner teilen möchte, wenn ich einer anderen Frau hinterher schaue und das nicht mehr schlimm finde, wenn ich mein Herz vor meinem Partner verschließe. Es ist die innere Entfremdung, die dazu führt, fremdzugehen oder eine Beziehung auf andere Art und Weise zu beenden.

## GANZ SCHÖN ANSTRENGEND...

So viele Schwierigkeiten und Probleme, die mit dem Thema Sexualität zu tun haben. Natürlich ließen sich da noch viele weitere Aspekte finden, Gewalt, Perversion und diverse andere. An dieser Stelle möchte ich allerdings einfach nur sagen, dass es normal ist, dass Sexualität Schwierigkeiten macht,

dass es leicht ist, sich zu entfremden, dass es harte Arbeit bedeutet, auf Dauer in einer guten Weise intim zu sein. Es ist also völlig in Ordnung, wenn das eigene Sexualleben anders ist, als Hollywood es darstellt. Es ist normal und gut, dass der menschliche Körper einer durchschnittlichen Person nicht aussieht wie das durch Photoshop bearbeitete Idealbild der Werbeindustrie. Sexualität ist ein Teil des Lebens und es ist wichtig, nicht in einer idealisierten Traumwelt zu leben, sondern in der Gegenwart und dort das Beste aus einer Beziehung herauszuholen, auch in Bezug auf Sexualität.

## TIPPS UND TRICKS FÜR EINE GUTE SEXUALITÄT

Was braucht es denn nun, um eine gute Sexualität zu haben? Was kann man tun, wenn dieser Bereich keine Freude mehr macht? Wenn sich schon die kleinen Probleme eingeschlichen haben, wenn eine innere Entfremdung da ist, wenn keine Lust mehr da ist? Hier gibt es sehr viele Hilfen. Manche Paare werden möglicherweise Unterstützung von professionellen Therapeuten benötigen, um ihre Schwierigkeiten zu lösen. Für manche bedeutet es

einfach nur, sich gegenseitig die Erlaubnis zu geben, nicht perfekt sein zu müssen. Es gibt sehr viele Bücher zu diesem Thema, sehr viel Hilfe und Unterstützung. Das möchte ich jetzt nicht alles aufzählen, aber ich möchte von dem berichten, was meiner Frau und mir in unserer Beziehung geholfen hat.

## EIN LIEBESLIED IM ROSENMEER

Wenn du meine Frau fragst, wie wir als Paar zusammengekommen sind, dann holst du dir am besten einen Kaffee, setzt dich auf die Couch, legst die Beine hoch und machst dich bereit für eine lange und intensive Geschichte. Ich schaffe das normalerweise etwas kürzer, prägnanter und schneller! Außerdem erzähle ich jetzt nicht alles, sondern nur unsere sexuelle Reise.

Als wir uns kennen lernten, war ich 29. Ich hatte noch nie Sex gehabt, war also noch völlig unberührt. Das war eine bewusste Entscheidung gewesen, die mir nicht immer leichtfiel. Zu warten, bis die richtige Partnerin kommt, mich aufzubewahren, ihr „den ganzen Kuchen zu geben und nicht nur ein Stück davon“.

Ich freute mich auf den Sex mit meiner Frau. Gerade nachdem ich schon solange darauf gewartet hatte. Und ich hatte bestimmte Erwartungen und Vorstellungen in mir, wie das alles von jetzt an aussehen würde.

Meine Frau war vier Jahre älter, hatte schon einige Beziehungen vorher geführt, freute sich auf die Gemeinschaft mit mir. Für sie gehörte Sex zwar dazu, war aber nicht das wichtigste. Durch die vorigen Beziehungen war es so, dass es innere Bindungen zu den vorherigen Partnern gab, gute und schlechte Vorstellungen, von denen sie sich lösen musste. Auch gab es einiges an Verletzungen in diesem Bereich, was sie vorsichtig und zurückhaltend an die Sexualität mit mir herangehen ließ.

Von außen ist es nur zu offensichtlich, dass einige Schwierigkeiten quasi schon vorprogrammiert waren. Ein junger Mann mit einem großen idealistischen Wunsch nach Sex, eine etwas ältere Frau, die da eher zurückhaltend herangeht. Ja, es kam, wie es kommen musste. Sexualität war ein schwieriges Thema für uns. Immer wieder fühlte ich mich abgelehnt, weil mein Bedürfnis nach Sexualität nicht so befriedigt wurde, wie ich es mir vorgestellt hatte. Und immer

wieder fühlte meine Frau sich überfahren, nicht wertgeschätzt, benutzt. Alte Dinge kamen hoch, Verletzungen, Fehler. Wir machten neue Fehler, verletzten uns neu, es waren schwierige Jahre auf einem steinigem Weg.

Inzwischen geht es uns ganz gut in unserer Sexualität, doch es war ein langer Weg dahin. Viele Gespräche, Kommunikation über unsere unterschiedlichen Bedürfnisse, unsere Ängste, Wünsche und Vorstellungen waren nötig. Beide mussten wir intensiv daran arbeiten, dem anderen zu vertrauen und uns so zu verhalten, dass auch der andere uns vertrauen konnte. Wir mussten uns entscheiden, uns fallen zu lassen und dem anderen bewusst zu unterstellen, dass er es gut mit uns meinte, nicht schlecht. Wir lernten, miteinander Spaß zu haben, Dinge auszuprobieren und gnädig miteinander zu sein, wenn Erwartungen nicht erfüllt wurden.

## WAS HILFT DENN NUN?

Was hilft denn nun dabei, eine gesunde Sexualität zu entwickeln? Da ist als erstes Kommunikation zu nennen. Ein Thema, welches wir in diesem Buch schon intensiv behandelt haben. Das Reden über

unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen zum Thema Sexualität. Ein Austausch darüber, wie wir Sexualität vorgelebt bekommen haben, wie unsere Eltern das im positiven oder negativen Sinne dargestellt haben, wie Schule, Bücher, Filme und die Gesellschaft uns geprägt haben und natürlich auch, welche Erfahrungen wir bereits gemacht haben und wie uns das beeinflusst hat. Wichtig dabei ist, diese Erwartungen und Vorstellungen erst einmal stehenzulassen. Sie haben das Recht, da zu sein.

Trotzdem sind sie nur der Ausgangspunkt. Es ist notwendig, sie wahrzunehmen und mit dem Partner darüber zu reden. Doch wäre es nicht gut, an dieser Stelle stehenzubleiben. In der Kommunikation miteinander muss ein Paar nun gemeinsam herausfinden, wie die Sexualität in ihrer Beziehung gelebt werden soll. Es ist gut, die Bedürfnisse des Partners kennen. Aber es ist genauso wichtig, darüber zu reden, was von diesen Bedürfnissen realistisch ist und was nicht, was man bereit ist zu erfüllen, was einem schwerfällt oder sogar unmöglich erscheint. Gerade wenn die beiden Partner sehr unterschiedliche Vorstellungen dazu haben oder verschiedene Vorerfahrungen, mag es hilfreich sein, sich erst einmal in der Mitte zu treffen und langfristig

gemeinsam einen Weg zu finden, der beiden gefällt. Besonders wichtig ist die Kommunikation dann, wenn es im Bereich der Sexualität bei einem oder beiden Partnern Verletzungen gegeben hat.

Selbstverständlich benötigt ein Paar deutlich mehr Zeit, Geduld und Verständnis, wenn es Missbrauch gegeben hat, ob das nun passiert ist, als derjenige noch ein Kind war oder im späteren Alter. Das gilt aber genauso, wenn es einem schwer fällt, sich anzunehmen, die eigene Sexualität zu akzeptieren, wenn es Probleme mit dem Selbstwertgefühl gibt. Vielleicht ist es sogar manchmal überhaupt nicht so leicht zu begreifen, was die Ursache eines Problems ist. Wenn ein Partner sich unwohl fühlt, aber die Ursache nicht benennen kann, keine Worte für seine Schwierigkeiten findet, dann ist sein Empfinden genauso real und angemessen, wie wenn es der beste Redner mit präzisen Worten beschreiben könnte.

Ob es nun Schwierigkeiten in der Sexualität gibt oder nicht, das Reden und Kommunizieren darüber ist enorm wichtig. Trotzdem ist dies nur die eine Seite. Besonders wichtig ist nämlich, dass gesunde und reife Sexualität Freude bringen soll. Vielleicht ist es manchmal einfach dran, nicht weiter nach Problemen



zu suchen, sich nicht therapieren oder psychologisch analysieren zu wollen, sondern einfach zu genießen. Entspannt und gelassen an den Sex heranzugehen und alles Streben nach Perfektion beiseitezulassen. Sexualität ist Ausdruck von der Beziehung, es geht hier nicht um Leistung, sondern darum, dass eine gute Beziehung durch Sexualität noch besser wird. Andersherum kann man aber auch sagen, dass die Sexualität umso besser wird, je besser und tiefer die Beziehung ist. Also, nicht aufgeben und vor allem Spaß haben!

## ERNSTHAFTE SCHWIERIGKEITEN

Häufig ist es so, dass es einem Paar sehr leichtfällt, ihre Sexualität zu leben. Das ist wunderbar. Wenn es nicht so gut läuft, reicht es trotzdem oft schon aus, darüber zu reden und sich Zeit für die Beziehung zu nehmen. Für viele Paare ist es allerdings ein sehr schwieriges Thema. Verletzungen sind hier eher die Regel als die Ausnahme. Und deswegen möchte ich ausdrücklich dazu ermutigen, sich auch professionelle Hilfe zu holen. Schon ein relativ gesundes Paar kann von Therapie enorm profitieren,

sollten allerdings größere Schwierigkeiten vorliegen, ist es genauso wie mit einem gebrochenen Bein. Es ist offensichtlich, dass sich darum ein Spezialist kümmern sollte. Und das gilt eben auch für sexuellen Missbrauch, Enttäuschungen im sexuellen Bereich, Minderwertigkeit, und so viele andere Wunden und Verletzungen.

Wie bereits schon vorher angesprochen, können auch Erfahrungen aus früheren Beziehungen enorm verletzend sein. Das kann sich im Bereich der Sexualität ausdrücken, aber auch in allen anderen Bereichen der Beziehung. Ob es sich nun um diese inneren Bindungen handelt, oder um schlechte Erfahrungen, die einen misstrauisch und skeptisch werden lassen. Oder vielleicht auch besonders gute Erfahrungen. Denn es ist nicht leicht, wenn der tolle Partner mit einem Schluss gemacht hat und man ihm eigentlich noch insgeheim hinterher trauert. Ob die Beziehung gut oder schlecht auseinandergegangen ist und ob du Schluss gemacht hast oder der andere, es bleibt auf jeden Fall Gepäck zurück, welches du loswerden musst, um frei zu sein, dich auf deine neue Beziehung einzulassen. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

*Kapitel 10:  
Müheless neu  
beginnen – alte  
Beziehungen und  
Wunden  
aufarbeiten*

*Es braucht eine Person um zu  
vergeben, aber immer zwei  
Personen um sich zu versöhnen.*

*Lewis B. Smedes*

**SIE:** *Es ist nur... .. dieser große Druck, verstehst du?  
Und manchmal spüre ich ihn direkt auf mir. Und... Ich  
kann es fühlen, ihn buchstäblich fühlen... in meinem  
Kopf. Er ist unerbittlich... und... und ich weiß nicht, ob  
er jemals aufhört. Also, das ist das, was mir am*

*meisten Angst macht, dass ich nicht weiß, ob er jemals aufhören wird.*

**ER:** *Ja. Also... du hast da einen Nagel... in deinem Kopf.*

**SIE:** *Es geht nicht um den Nagel.*

**ER:** *Bist du sicher? Weil ich meine, wenn wir ihn da rausholen...*

**SIE:** *Hör auf das Problem lösen zu wollen.*

**ER:** *Nein, ich versuche es nicht zu lösen. Ich sage nur,... vielleicht verursacht der Nagel...*

**SIE:** *Das machst du immer! Du versuchst immer, Dinge zu lösen aber ich brauche es, dass du zuhörst.*

**ER:** *Ich denke, was du wirklich brauchst ist den Nagel zu entfernen. Ich glaube, was du brauchst, ist den Nagel zu entfernen.*

**SIE:** *Schau, du hörst mir nicht einmal jetzt zu!*

**ER:** *OK, gut. Ich höre dir zu.*

**SIE:** *Gut. Es ist nur -- manchmal ist es -- da ist dieses schmerzhaftes -- Ich weiß nicht, was es ist. Und ich kann nicht mehr gut schlafen. Und all meine Oberteile sind zerrissen. Also, wirklich alle!*

**ER:** *Das klingt... sehr belastend...*

**SIE:** *Ist es auch. Danke. Auuu!!*

**ER:** *Ach, komm schon, wenn du doch nur...*

**SIE:** *LASS ES!*

(It's not about the nail - Es geht nicht um den Nagel,  
Quelle:

<https://www.youtube.com/watch?v=4EDhdAHRog>)

Warum ist es überhaupt wichtig, die Vergangenheit aufzuarbeiten? Schließlich leben wir doch jetzt und hier. Ist es nicht schädlich, immer über das Gestern nachzugrübeln? Wenn wir uns diese Fragen stellen, wird aus meiner Sicht eines schnell deutlich. Wer ich bin, meine Ansichten, meine Vorstellungen, meine Wünsche und Träume, meine Werte, all das, was mich ausmacht, das ist ein Produkt meiner Vergangenheit. Es wird beeinflusst durch meine Erziehung, durch meine Familie, Freunde, Mitschüler und Lehrer, durch unterschiedliche Vorbilder, durch gute und schlechte Erfahrungen. Es hat damit zu tun, wie ich Situationen bewertet habe, was ich gelernt oder nicht gelernt habe, in welcher Kultur ich aufgewachsen bin, welche Vorlieben meine Lehrer beim Auswählen der Unterrichtsinhalte hatten, ob meine Eltern arm oder reich waren, von welchem Zeitgeist sie geprägt waren, usw. und so fort. All diese Dinge und noch viele weitere haben mich geprägt. Es wäre Unsinn, zu sagen, dass diese ganzen Aspekte keinen Einfluss auf mein Leben hätten. Nein, stattdessen haben sie mich geprägt und mich zu dem gemacht, der ich jetzt bin.

# GUTE UND SCHLECHTE EINFLÜSSE

Wenn ich das einmal akzeptiert habe, ist offensichtlich, dass nicht alle Einflüsse auf mein jetziges Leben positiv waren. Sicherlich, vieles war gut. Vielleicht hatte ich eine gute Kindheit, wuchs in behüteten Verhältnissen auf, konnte mich so entwickeln, wie es für mich am besten war. Oder es war ganz offensichtlich nicht so. Ich war ein ungewolltes Kind, meine Eltern konnten sich mich nicht leisten, ich wurde verletzt, ausgegrenzt, war nicht gut genug oder ein Außenseiter. Unabhängig davon, ob es vordergründig gut oder schlecht war in meinem Leben, ist es notwendig, einige Dinge genauer anzuschauen. Verletzungen müssen geheilt werden, Enttäuschungen verarbeitet, negative Einflüsse müssen als solche wahrgenommen und bearbeitet werden. Die Umstände meines Lebens müssen daraufhin betrachtet werden, ob sie mich auf eine gute Art beeinflussen oder nicht.

Warum? Stell dir vor, du machst eine lange Wanderung. Schon ein kleiner Stein in deinem Schuh kann diese Situation sehr negativ beeinflussen. Wenn

dieser kleine Stein nicht aus deinem Schuh herauskommt, bildet sich eine Blase und es gibt Schmerzen. Oder stelle dir vor, dass du ein ganz kleines bisschen vom Weg abgekommen bist und nicht mehr genau geradeausläufst, sondern etwas mehr nach links oder nach rechts. Das macht auf den ersten Metern wenig Unterschied, doch nach zehn Kilometern wirst du ganz woanders ankommen, als du wolltest. Genauso ist es mit den kleinen oder größeren Wunden unserer Vergangenheit, unbehandelt werden sie weiterhin wehtun und uns auf Dauer schaden. Und die kleinen Weichenstellungen, aufgrund von Verletzungen, Ansichten von Autoritätspersonen, aufgrund von Erfahrungen in der Schule, der Kultur oder anderen Ursachen, diese Weichenstellungen bringen uns auf Dauer in eine ganz andere Richtung, als wir ursprünglich vielleicht gewollt haben.

Ich möchte auf einige Einflüsse, die uns geprägt haben, gesondert eingehen:

## FAMILIE

In den ersten Jahren unseres Lebens sind wir besonders aufnahmefähig. Kinder lernen leicht und

schnell, allerdings fällt es ihnen oft schwer, das Gelernte zu beurteilen. Deswegen lernen sie nicht nur die guten Dinge. Vielleicht sagen die Eltern: „Du sollst nicht lügen.“ Aber dann soll deine Mutter, als der Chef des Vaters am Telefon ist, ihm ausrichten, dass Papa nicht da ist. Was wird das Kind wohl daraus lernen? Oder wenn die Eltern das Kind eigentlich nicht wollten. Es immer wieder runtermachen und sagen: „Hätte ich dich bloß nicht bekommen! Du bist so ein Versager! Was für eine Belastung für uns!“ Die Problematik ist, dass ein Erwachsener differenzieren könnte, ob diese Botschaft korrekt ist oder nicht, ein Kind kann das nicht. Die Verletzungen allerdings beeinflussen den Erwachsenen durchaus noch.

Wie waren deine Eltern? Deine Großeltern, wenn du sie kennengelernt hast? Hattest du Geschwister oder gab es andere Verwandte in der Umgebung? Wie war deine Kindheit, behütet und schön oder unruhig und umkämpft? Warst du gesund oder krank? War es bei euch zu Hause friedlich oder gab es ständig Streit? Hatten deine Eltern genug Geld oder mussten sie kämpfen, um den Alltag zu bewältigen? Waren sie überhaupt für dich da? So viele Kinder wachsen ja ohne einen oder beide Elternteile auf, die Gründe dafür sind vielfältig. Trennung, Krankheit, Tod,



ständige Abwesenheit aufgrund von Arbeit, innere Abwesenheit, auch wenn man äußerlich vorhanden ist. Warst du integriert oder fremd? Hast du dich verstanden gefühlt oder allein und unverstanden?

## SCHULE

Ich bin Lehrer, ich habe ein Kind in der Schule und ich war selber Schüler. Deswegen weiß ich, die Schule kann toll sein oder furchterregend. Der Stoff selbst, ob du im Unterricht leicht mitgekommen bist oder ob es dir schwerfiel. Die Mitschüler, vielleicht hattest du eine enge Freundin oder einen guten Freund. Vielleicht warst du aber auch ganz allein, ein Außenseiter. Und dann die Lehrer. Es ist so schön, dass viele Schüler ihre Lehrer als eine Bereicherung empfunden haben, dass sie ermutigt wurden und die Lehrer allgemein in guter Erinnerung behalten haben. Doch wie häufig gab es auch die anderen Lehrer. Ich kann mich an eine Lehrerin erinnern, der es besondere Freude gemacht hat, mich vor der versammelten Klasse bloßzustellen. Also, wie war die Schulzeit für dich?

# KULTUR

Die Kultur, in der wir aufwachsen, prägt uns sehr. Vielleicht ist dir das gar nicht so bewusst. Die Gesellschaft, in der du lebst, das Land mit seiner Geschichte, seinen Entwicklungen, den Schwierigkeiten und Chancen. Die Sprache, die du sprichst. Die wirtschaftliche Lage, das politische System. Wie frei oder unfrei man sich fühlt, welche Dinge man sagen kann und welche unpassend oder sogar unerwünscht sind. Sehr bewusst wird mir dieser Sachverhalt, wenn ich mir meine Schwester Lydia und ihren Mann Duncan anschau. Lydia ist wie ich in Deutschland geboren und aufgewachsen, ihr Mann kommt aus England. Kannst du dir vorstellen, wie viel Unterschiedlichkeiten da zusammentreffen? Nehmen wir die unterschiedliche Geschichte. Im Zweiten Weltkrieg waren England und Deutschland verfeindet. Oder das Essen, was für unterschiedliche Gewohnheiten die beiden Völker dabei haben. Oder Humor. Der sprichwörtliche schwarze Humor der Briten prallt auf den norddeutschen trockenen Humor. Dann haben die beiden auch noch einige Jahre im Nahen Osten gelebt, wo wiederum eine völlig andere Kultur herrscht. Offensichtlich kann so

eine Beziehung nur funktionieren, wenn man sich dieser unterschiedlichen kulturellen Prägungen bewusst ist und konstruktiv damit umgeht.

## VORBILDER

Wir alle haben Vorbilder in unserem Leben. Personen, denen wir nacheifern oder auch Personen, bei denen wir uns sicher sind, dass wir nicht so werden wollen wie sie sind. Diese Vorbilder zeigen uns, wie man sich als Junge oder Mädchen und später als Mann oder Frau „zu benehmen“ hat, um gesellschaftlich anerkannt zu sein. Sie definieren unsere Rolle in Familie, Schule, Beruf, in der Gesellschaft und in Beziehungen. Vielleicht handelt es sich um den Vater oder die Mutter, die ein gutes oder schlechtes Vorbild waren, vielleicht auch um andere Verwandte, Freunde, Charaktere aus Büchern und Filmen, Lehrer, Stars, usw.

Diese Vorbilder sind sehr wichtig für uns, damit wir unseren Platz im Leben finden. Gute Vorbilder unterstützen uns dabei, herauszufinden, wer wir sind, wer wir sein wollen, was uns ausmacht. Sie geben uns ein Ziel, dem wir nacheifern können. Sie zeigen uns, wofür es sich zu kämpfen lohnt, was

wirklich wichtig ist. Sie prägen unsere Sicht zu den Fragen des Lebens, zu Finanzen, Erfolg, Beziehungen. Auch schlechte Vorbilder prägen uns und das in denselben Bereichen. Aber während gute Vorbilder auch einen guten Einfluss auf unser Leben haben, haben schlechte Vorbilder einen schlechten Einfluss. Wie ist es denn für einen Jungen, wenn sein einziges männliches Vorbild sein Vater ist, der als Alkoholiker seine kleine Schwester missbraucht? Vermutlich wird es ihm nicht leichtfallen, einen guten Weg zu gehen, wenn er nicht noch bessere männliche Vorbilder findet.

Besonders wichtig für unser Thema sind die Vorbilder, die uns Beziehungen vorgelebt haben. Wie ging dein Vater mit deiner Mutter um? Wie zeigte deine Mutter, dass sie deinen Vater liebte? Wie war ihr Umgang mit Konflikten, mit Versöhnung, mit den gegenseitigen Grenzen? Bei vielen Themen in diesem Buch haben wir sofort Vorbilder vor Augen, die uns diese Bereiche entweder gut oder schlecht demonstriert haben.

## BEZIEHUNGEN

Mit Beziehungen meine ich in diesem Fall vor allem frühere Partnerbeziehungen. Was hast du da für Erfahrungen gemacht? Waren es gute oder schlechte Beziehungen? Vielleicht hast du dich sehr unwohl gefühlt, ausgenutzt, vielleicht sogar missbraucht. Möglicherweise hat dir dein Partner nicht das Gefühl gegeben, sicher zu sein, ganz du selbst sein zu dürfen.

Und wie war es, als eure Beziehung auseinandergegangen ist? Vermutlich habt ihr euch gegenseitig verletzt. Und wie ist dein voriger Partner nach der Trennung mit dir umgegangen? Hat er gut oder schlecht über dich geredet? Wie ist es, wenn du an diese Beziehung denkst, tut es noch weh? Gibt es da noch Ärger, verletzte Gefühle, vielleicht den Wunsch nach Rache, oder auch Beschämung und Trauer?

## DIE VERGANGENHEIT AUFARBEITEN

All die angesprochenen Dinge und auch noch viele weitere Punkte in deiner Vergangenheit beeinflussen

dich heute. Sie prägen dich, sie machen dich zu dem, der du bist. Die guten wie die schlechten Erfahrungen haben einen Einfluss auf dich und auf deine Persönlichkeit. Sie sind sozusagen wie Farben, die auf eine Leinwand aufgetragen werden. Du bist die Leinwand und die Farben darauf deine Erfahrungen. Wenn du nun merkst, dass dir Farben nicht gefallen, dass sie die Schönheit des Bildes beeinträchtigen, dann ist es Zeit, sie abzukratzen und neue Farbe aufzutragen. Wenn schlechte Erfahrungen mit Männern dazu führen, dass du ein inneres Vorurteil gegenüber Männern hast, ein „Typisch Mann...“, dann wird das deine Beziehung zu einem Mann beeinflussen. Wenn deine Eltern sich ständig gestritten haben und du merkst, dass sich dieses Muster nun in deiner Beziehung wiederholt, wird es Zeit, die Vergangenheit aufzuarbeiten.

## VON FRÜCHTEN UND WURZELN

Ein erster Schritt ist, sich bewusst zu werden, welche negativen Erfahrungen dich heute noch beeinflussen. Vielleicht sind dir schon einige Punkte aufgefallen, vielleicht hast du aber auch gar keine Ahnung, merkst

nur, dass es da etwas geben muss. Es gibt keine Frucht ohne eine Wurzel. Und wenn du Probleme in deinem Leben hast, dann gibt es dafür eine Ursache. Es mag hilfreich sein, sich unterschiedliche Bereiche alleine, mit dem Partner, einem guten Freund oder einem Therapeuten anzusehen, ob da Verletzungen sind, negative Erfahrungen, die ihre Auswirkungen zeigen.

Eine andere Möglichkeit ist, direkt von einem Problem auszugehen und nach der Ursache zu suchen. Wenn du beispielsweise einen Streit mit deinem Partner hast, dann überlege doch, ob du schon einmal eine ähnliche Situation hattest. Ob du die Gefühle, die jetzt wach werden, schon früher gefühlt hast. Ob Eltern oder andere Vorbilder sich ähnlich verhalten haben. Ein wichtiges Werkzeug in diesem Zusammenhang ist Vergebung (siehe Kapitel 6 – Mühelos streiten und versöhnen).

## FAMILIENAUFSTELLUNG

Vor einigen Jahren ging es mir gesundheitlich und persönlich sehr schlecht. Ich bekam eine Kur bewilligt, in der ich auch psychologisch betreut

wurde. Eines Tages wollte meine Psychologin mit mir eine Familienaufstellung machen. Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was das sein könnte und fühlte mich damit etwas unwohl. Doch so schlimm war es dann nicht.

Es ging um meine Ursprungsfamilie und die Beziehungen untereinander. Die anderen Personen wurden durch Figuren symbolisiert. Ich sollte sie in konkreten Situationen an unterschiedliche Stellen platzieren und mich dann selber so aufstellen, dass durch die Nähe und Distanz die Art und Weise der Beziehungen deutlich wurde. Dabei wurde mir vieles bewusst, was ich vorher nur intuitiv gespürt hatte. Zum Beispiel fiel mir auf, wie wichtig mir die Anerkennung meiner Mutter war. Die Beziehung zu ihr war auch am engsten und hatte den größten Einfluss auf mich.

Es war spannend, die Erkenntnisse in den folgenden Sitzungen mit der Psychologin zu thematisieren. Hier lernte ich eine Menge über mich und konnte Themen aus der Vergangenheit aufarbeiten. Auch das ist also eine Möglichkeit, die man mit einem Berater oder Therapeuten in Betracht ziehen kann, um die eigene Vergangenheit klarer sehen zu können.



# *Kapitel 11: Gemeinsam – müheless in die Zukunft gehen*

*Jene, die ohne Grund sich  
zusammentun, trennen sich auch  
wieder ohne Grund.*

*Zhuangzi*

Ich ging gemütlich die Straße entlang zum Einkaufen. Ganz plötzlich hielt neben mir ein Fahrrad, auf dem eine junge Frau saß, einen kleinen Jungen im Kindersitz auf dem Gepäckträger. Sie war etwas außer Atem, hatte rote Wangen und sah sehr attraktiv aus. Es war Juana. Wir unterhielten uns ein wenig und als sie wieder losfuhr, hörte ich ihren Sohn fragen: „Mama, wer war der Mann?“ Ein paar Tage später erhielt ich einen Anruf von ihr. Ich hätte ihr

doch vor einem halben Jahr mal beim Umzug geholfen und sei damals gar nicht zum Essen geblieben. Ob sie mich nicht zum Dankeschön noch einmal einladen könnte.

Wir trafen uns also zum Essen bei ihr. Ihr Sohn war im Kindergarten. Schnell wurde klar, dass dieses Treffen nicht nur ein reines Dankeschön war. Im Gegenteil, ich hatte den Eindruck, dass sie mindestens eine Seite mit Fragen erstellt hatte, die sie mir jetzt stellen wollte. Später erfuhr ich, dass sie diese Fragen wirklich vorbereitet hatte. „Wie viele Kinder willst du eigentlich haben? Und was ist, wenn deine Frau mehr oder weniger Kinder haben möchte als du? Welche Dinge sind dir wichtig an einer Beziehung?“ Und viele weitere Fragen in der Art. Es gibt manche Leute, die mich als sehr harmlos oder sogar etwas naiv beschreiben. Aber doof bin ich nicht. Das merkte sogar ich, dass hier etwas im Busch war.

Ich erzählte meinem Pastor, der mich coachte, von dem Gespräch. „Sehe ich das richtig, dass sie etwas von mir will?“ „Ja, es scheint so“, antwortete er. Interessanterweise erzählte er mir nichts davon, dass Juana vorher bei ihm gewesen und ihm davon erzählt hatte, dass sie sich in mich verliebt hatte und mich

treffen wollte. Ein vorbildliches Halten der Schweigepflicht!

Ich entschied mich, dass ich mich auf die Sache einlassen wollte und verabredete mich zu einem weiteren Date mit ihr. Wir trafen uns in einem Café, sprachen etwas miteinander und ich hatte das Gefühl, als ob sie „um den heißen Brei“ herumredete.

Schließlich hielt ich es nicht mehr aus und fragte: „Was willst du mir eigentlich sagen? Da ist doch irgendetwas, um das du die ganze Zeit herumredest.“ „Ja“, sagte sie, „das stimmt. Also, Gott hat mir gesagt, dass du mein Mann wirst und ich habe mich in dich verliebt!“ Nun, das saß! Eine recht deutliche Ansage. Glücklicherweise kenne ich mich in diesem Bereich ziemlich gut aus. Ich glaube auch, dass Gott zu Menschen redet und ich bin fähig, solche Aussagen zu überprüfen und mich nicht davon manipulieren zu lassen. Ansonsten hätte mich die Situation wahrscheinlich überfordert.

„Das muss ich erst mal prüfen und mir einige Gedanken darüber machen“, sagte ich. In der nächsten Woche sprach ich wieder mit meinem Pastor darüber, betete und beschäftigte mich

intensiv mit der Möglichkeit, diese Beziehung einzugehen. So ganz einfach war das ja nicht. Immerhin hatte sie schon ein Kind, es gab den leiblichen Vater, da war eine Menge Ballast, die diese Beziehung begleiten würde. Aber ich konnte mir das schon vorstellen. Als ich betete, hatte ich den Eindruck, dass Gott sagte, es wäre beides okay. Wenn ich mich für sie entscheide, würde es gut werden, wenn ich mich aber nicht für sie entscheiden wollte, wäre es auch in Ordnung. Ich sollte mich ganz frei fühlen. Und so entschied ich mich schlussendlich dafür, diese Beziehung zu wagen und zwar nicht nur zu ihr, sondern auch zu ihrem Sohn. Mir war klar, dass es danach eigentlich kein Zurück mehr gäbe, ohne beide zu verletzen.

Spulen wir ein dreiviertel Jahr nach vorne. Der große Tag bricht an. Nach einem höchst romantischen Heiratsantrag und vielen turbulenten Monaten heiraten wir kurz vor Weihnachten. Es ist ein Start in eine ganz besondere Ehe. Auch wenn viele Leute sagen, dass sie unterschiedlich sind, wir sind wirklich unterschiedlich. Völlig verschieden. Und mit viel Potenzial für Streit, Leidenschaft, große Träume, alles, nur nicht langweilig. Nach einigen Jahren darf

ich endlich Sam adoptieren und genieße den Tag, an dem er zum ersten Mal „Papa“ zu mir sagt.

Wenn du dich noch an den Anfang dieser Liebesgeschichte erinnerst, dann war da diese Aussage, „Gott hat gesagt...“. Du hast im Laufe dieses Buches sicherlich bemerkt, dass mir Gott wichtig ist, auch wenn dieses Buch nicht betont religiös sein sollte. Aber ob du nun an Gott glaubst oder nicht, diese Aussage hat es in sich. Wenn Gott nämlich wirklich gesagt hat, dass wir zusammenkommen sollen, dann hat das sicherlich einen Grund. Und hier sind wir nun auch schon bei etwas, was für jede Beziehung gilt. Es braucht keine Situation wie bei uns, da muss weder Gott noch Mensch etwas zu sagen, aber jede Beziehung braucht ein Ziel, braucht eine Berechtigung, einen Grund, eine Vision. Aus meiner Sicht reicht es nicht, einfach nur ein Paar sein zu wollen. Ich glaube, es ist enorm wichtig, ein gemeinsames Ziel zu haben, eine Vision, für die beide leben und die sie gemeinsam verfolgen.

## YANNICK UND FENJA

Für dieses Buch gibt es eine Vision und es ist eine Vision, die meine Frau und ich gemeinsam teilen.

Yannick und Fenja, so hießen die beiden. Sie wohnten in der Wohnung neben uns. Beide knapp 20, ein sehr sympathisches Paar. Eines Tages schenkte Yannick ihr einen kleinen Hund. Dieser Hund kam oft zu uns, um unsere Cocker-Spaniel-Hündin durch die Wohnung zu jagen oder ihr Futter zu fressen. Wir freuten uns sehr über die beiden, ab und zu hatten wir unsere kleinen Gespräche im Treppenhaus oder wenn wir den Hunden beim Spiel zuguckten.

Und dann war plötzlich alles vorbei. Die beiden trennten sich, irgendwie ging es einfach nicht mehr. Nichts Großes, kein weltbewegendes Problem, einfach Schluss. Das war echt traurig!

Vielleicht kennst du auch solche Paare. Sie fangen gut an, alles scheint prima zu laufen, doch plötzlich ist die Beziehung zu Ende. Oder die Paare, die zwar zusammenbleiben, sich aber innerlich auseinandergelebt haben. Wir kennen auf jeden Fall viele solcher Paare und es macht uns traurig, zu sehen, wie Beziehungen auseinandergehen.

Manchmal gibt es gute Gründe dafür, ab und zu scheinen die Probleme so riesig, dass ein Zusammenleben ausgeschlossen ist. Doch manchmal

würde es vielleicht schon reichen, wenn diese Paare nur etwas mehr darüber wüssten, wie Beziehungen gelingen.

In jeder Beziehung gibt es Mühe, Dinge, die stressen, nerven, die schwierig sind und die Beziehung auf die Probe stellen. Manche dieser Schwierigkeiten sind größer, manche sind kleiner. Viele sind vermeidbar. Wie gerne hätten wir Yannick und Fenja geholfen, ihre Probleme zu lösen und die Beziehung zu retten.

Dieses Buch schreibe ich für Leute wie die beiden. Es ist Teil unserer Vision. Wir möchten vielen Paaren helfen, dauerhaft eine gesunde und schöne Beziehung zu leben. Wir möchten dazu beitragen, dass Beziehungen halten und nicht auseinandergehen.

## EINE GEMEINSAME VISION

Als Ehepaar haben wir uns intensiv mit der Frage beschäftigt, warum wir zusammengekommen sind und was wir gemeinsam erreichen wollen und sollen. Es ist uns wichtig, Menschen auszurüsten, dass sie ihr Leben besser hinbekommen. Wir lieben es, Paare in ihrer Beziehung zu unterstützen, Eltern bei der

Erziehung ihrer Kinder zu helfen, aber am meisten lieben wir es, wenn Menschen Gott mehr kennenlernen und herausfinden, warum sie auf der Welt sind, was ihre Berufung, ihr Ziel, ihre Vision ist. Das ist es, was Juana und mich antreibt, unsere gemeinsame Vision.

Wie ist es mit dir, mit euch? Was ist euch wichtig? Gibt es etwas über eure Beziehung hinaus, was euch antreibt, was ihr erreichen wollt, was euch morgens aufstehen lässt? Bei vielen Paaren sind es die Kinder. Es ist eine gute Sache, Kinder in die Welt zu setzen, sie zu erziehen und damit die Welt und unsere Gesellschaft zu bereichern. Aber wenn das das einzige Ziel eurer Beziehung ist, was macht ihr dann, wenn die Kinder alt genug sind und das Haus verlassen? Geht eure Beziehung dann auseinander, weil euch der Lebensinhalt fehlt? Bei der Kindererziehung ist es ein wesentlicher Bestandteil, die Kinder wirklich loszulassen, wenn sie alt genug sind, ihnen zu erlauben, ein eigenes Leben zu leben, ohne an ihnen zu klammern. Ich möchte euch ermutigen, auch über die Kinder hinaus etwas zu haben, was für euch ein gemeinsames Ziel, eine gemeinsame Vision darstellt.



Was könnte das sein? Vielleicht möchtet ihr euch entscheiden, euch sozial zu engagieren und andere Menschen zu unterstützen. Oder ihr möchtet gemeinsam eine Firma aufbauen, ein Projekt auf die Beine bringen, einen Verein gründen, ein Buch schreiben, gemeinsam kreativ sein, oder, oder, oder. Letztendlich gibt es da kein richtig oder falsch. Und es ist natürlich auch kein Muss, eine gemeinsame Vision zu haben. Vielleicht möchtet ihr einfach nur gemeinsam glücklich alt werden, dann steht euch das selbstverständlich frei. Aber wenn ihr den Weg wagen wollt, als Paar eine gemeinsame Vision zu entwickeln, dann ist das der Turbo für eure Beziehung.

## DER AUFTRAG

Darf ich noch einmal einen kleinen Abstecher in die Religion machen? Das erste Paar, von dem in der Bibel erzählt wird, bekommt nämlich eine gemeinsame Vision, einen Auftrag, den sie gemeinsam erfüllen sollen. Als Gott Adam und Eva erschafft, weist er sie an, über die Erde zu herrschen.

Und Herrschen nicht im Sinne von sklavischer Unterordnung, sondern die beiden sollen sich gut um

alles kümmern. Pflanzen, Tiere, die Natur, sie sind dafür verantwortlich, dass das ganze Ökosystem gesund und reibungslos funktioniert. Sie sind Verwalter für Gottes Schöpfung. Ob du diese Geschichte symbolisch als eine Parabel verstehen möchtest oder glaubst, dass sie genau so passiert ist, auf jeden Fall wird hier deutlich, dass diese erste Beziehung nicht nur sich selbst genügen sollte, sondern einen Sinn und Zweck, einen Auftrag über sich hinaus bekam.

Eine Vision, ein Ziel, einen Auftrag, einen Sinn, einen Daseinszweck, es gibt so viele unterschiedliche Wörter, die alle in dieselbe Richtung weisen. Es ist für uns Menschen wichtig, zu wissen, warum wir auf der Welt sind, warum wir etwas tun, was unsere Berufung, unser Ziel ist. Das gilt für jeden Menschen, für einzelne genauso wie für Paare und Gruppen. Das gilt auch für eine Firma, eine Kirchengemeinde, für ein Land. In diesem Zusammenhang gilt es besonders für euch. Ich ermutige euch als Paar, euch mit dieser Frage zu beschäftigen. Warum seid ihr auf der Welt? Warum seid ihr zusammen? Was könnt ihr bewirken? Welchen Unterschied möchtet ihr in der Welt machen? Was ist eure Vision?





# *Literatur*

Einige Bücher habe ich als Grundlage für die Themen dieses Buches genommen, andere sind hilfreich, wenn du Themen noch vertiefen möchtest. Für die folgenden Kapitel kommen hier also Buchtipps, die ich gut finde:

## KAPITEL 1: MÜHELOSE LIEBE

- Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe - Wie Kommunikation in der Ehe gelingt. Francke-Buchhandlung (2010).

## KAPITEL 2-5: MÜHELOSE KOMMUNIKATION

- Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 1-4: Störungen und Klärungen/Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung/Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation/Fragen und Antworten. Rowohlt Taschenbuch Verlag (2014).

- Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein. Piper Taschenbuch (2009).
- Thomas Gordon: Gute Beziehungen: Wie sie entstehen und stärker werden. Klett-Cotta (2017).
- Margret Langenmayr, Christine ter Haar: Kompetenzen: Deutsch für sozialpädagogische Berufe. Bildungsverlag EINS (2010).

## KAPITEL 6: MÜHELOS STREITEN UND VERSÖHNEN

- Barry Byrne, Barry Lori: Liebe in der Ehe: Eine tiefere geistliche, emotionale und körperliche Einheit erleben. GloryWorld-Medien (2014).
- Thomas Gordon: Gute Beziehungen: Wie sie entstehen und stärker werden. Klett-Cotta (2017).
- Henry Cloud, John Townsend: Grenzen setzen - Beziehungen bauen: So lösen Sie zwischenmenschliche Konflikte ganz praktisch Taschenbuch. Gerth Medien (2005).

## KAPITEL 7: MÜHELOS DEM ROLLENSPIEL ENTKOMMEN

- Cornelia Schwarz, Stephan Schwarz: Schluss mit Psychospielchen. dtv Verlagsgesellschaft (2018).

## KAPITEL 8: MÜHELOS GRENZEN SETZEN

- Henry Cloud, John Townsend: Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen. SCM Hänssler (2012).
- Henry Cloud, John Townsend: Grenzen setzen- Beziehungen bauen: So lösen Sie zwischenmenschliche Konflikte ganz praktisch Taschenbuch. Gerth Medien (2005).
- <https://juddboundaries.com/> (Zugriff: 09.07.2018)

## KAPITEL 9: MÜHELOS KUSCHELN

- Kevin Leman: Licht an, Socken aus! Ein erfülltes Sexleben als Basis einer guten Ehe. SCM Hänssler (2017).
- Ed Wheat, Gaye Wheat: Hautnah: Erfülltes Intimleben in der Ehe. Gerth Medien (2001).
- David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft. Klett-Cotta (2018).

## KAPITEL 10: MÜHELOS NEU BEGINNEN

- Frank Fabiano, Catherine Fabiano: Mut zur Reife: Entwicklung und Fehlentwicklung des Menschen verstehen. Wege zur Heilung. Gerth Medien (1999).

## KAPITEL 11: GEMEINSAM

- Rick Warren: Leben mit Vision: Wozu um alles in der Welt lebe ich? Gerth Medien;



Nachdruck der überarbeiteten und erweiterten Auflage (2014).

- Gordon MacDonald: Ordne dein Leben: Perspektiven für den Umgang mit dem Leben und der Zeit. Gerth Medien (2009).
- Barry Byrne, Barry Lori: Liebe in der Ehe: Eine tiefere geistliche, emotionale und körperliche Einheit erleben. GloryWorld-Medien (2014).





**GRATIS VIDEOKURS**

**Wie deine Beziehung  
müheles gelingt**

**[deinbeziehungsratgeber.de/gratiskurs](https://deinbeziehungsratgeber.de/gratiskurs)**