

Ankertext 49

Partnerschaftlich miteinander umgehen - vertiefte Gespräche führen

Günther Bausch

Wir haben im Februar unseren 30. Hochzeitstag gefeiert und freuen uns über diese gemeinsamen Jahre. Wir empfinden es als eine Gnade und ein Geschenk Gottes, dass wir uns immer noch aneinander freuen können und alle erlebten Höhen und Tiefen uns nur fester verbunden haben.

"Das Ziel jeder Partnerschaft ist, dem anderen zur Reifung zu verhelfen". So sagte uns Dr. Rieth (Psychotherapeut und ehemaliger Leiter einer Suchtklinik) in einer Schulung für Eheeseelsorger. Dies geschehe durch Annahme und Konfrontation, durch Herausforderung (ohne Überforderung), Nähe und Distanz, Frohsein und Traurigsein... „Lachen hat seine Zeit und Weinen hat seine Zeit" - So haben auch wir unser 30 Ehejahre erlebt.

Wenn wir dieses Spannungsverhältnis in der Partnerschaft nicht aushalten und integrieren, werden wir zu Tyrannen oder zu Sklaven, und die Unzufriedenheit nimmt überhand. Liebe und Vertrauen, die Grundlage jeder Beziehung, werden irgendwann immer weniger und manche bittere Wurzel wird in unserem Herz wachsen.

Ich weiß es von mir selbst und so manchen Gesprächen mit anderen, dass es uns Männern leicht fällt, über funktionale Dinge zu reden, z.B. über Termine, was gerade im Anker läuft oder auch nicht läuft, welches Auto gekauft werden soll, was wir den Kindern zu Weihnachten schenken ... Aber wenn es um unsere tieferen Gefühle geht, um uns selbst, darum, was so in unserem Herzen ist - da wird es schon schwieriger, diese Gefühle zu verbalisieren. Meine Frau braucht hier oft viel Geduld und Fingerspitzengefühl, um mir in meiner Gefühlswelt zu begegnen.

Beim Nachdenken über diesen unterentwickelten Bereich in meinem Leben ist mir deutlich geworden, dass mein Vermögen, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, bei weitem nicht so entwickelt ist wie bei meiner Frau. Der Grund hierfür ist ja meistens in unsere Kindheit zu suchen. Bei mir war es so: Ich bin Jahrgang 41. Durch Krieg, Gefangenschaft und verschiedene Versetzungen meines Vaters waren wir erst als Familie richtig zusammen, als ich schon fast 14 Jahre alt war. Meine Mutter musste die Familie in diesen schweren Kriegs- und Nachkriegswirren durchbringen und konnte den abwesenden Vater in vielem nicht ersetzen. Sie musste anpacken, arbeiten und planen, um unser Überleben zu sichern. Da war für Zärtlichkeit und liebevolles Eingehen auf „den kleinen Günther" oft zu wenig Kraft und Zeit. Zärtlichen Körperkontakt, vor allem des Vaters, fehlte und manches Defizit für die Entwicklung für die Gefühle war dadurch einfach vorprogrammiert....

Auch heute noch bin ich oft unsicher, wenn es darum geht, Gefühle in mir selber wahrzunehmen und auszudrücken.

1. GOTTES ZIEL MIT SEINEN GLÄUBIGEN: REIFE PERSÖNLICHKEITEN

Nun will aber Gott, dass wir reife Persönlichkeiten werden. Er beschenkt uns also in den meisten Fällen mit einem Partner, der das an Gaben und Charaktereigenschaften hat, was uns selbst fehlt.

Das ist schön und gut so, aber durch diese Unterschiedlichkeit ist, der Konflikt oft vorprogrammiert. Der Mann, der in der Verliebtheits-Phase vorher Fels in der Brandung war, der Sicherheit vermittelte, wird plötzlich zum Stein des Anstoßes. Seine Ruhe wird zur Trägheit oder Faulheit, wenn es um Haushaltsdinge geht, um Elternabende, Erziehungsfragen ...Seine Frau, von der er sich wegen ihrer "Spritzigkeit" und ihrer lebendigen, phantasievollen Art so angezogen gefühlt hatte, diese Frau erlebt er jetzt als flatterhaft, ihm die Ruhe raubend und fordernd. Er muss ringen, wenn er in Gesprächen auch etwas beitragen möchte. Bis er überlegt, „ob er die Wurst will, hat sie diese schon gegessen“. So geht es auf vielen Ebenen des Alltags. Dabei handelt es sich um Konflikte, die Gott in seiner Schöpfungsordnung gewollt hat.

Der Wille Gottes für den Menschen ist immer die reife Persönlichkeit. Reifung aber geschieht insbesondere durch bewältigte Herausforderungen und Konflikte. Viele Ehepartner sind nicht bereit, diese Konflikte anzugehen und darüber zu sprechen. Sie ziehen sich zurück auf die eingeübten Verhaltensmuster und gefährden damit ihre Ehe. Manche Menschen lassen sich zwar nicht scheiden, aber, stellen fest, dass sie sich innerlich auseinander gelebt haben. Eine gute Möglichkeit, dieses Auseinanderleben zu vermeiden, ist, eine neue Entscheidung füreinander zu treffen und Wege zu suchen, diese lebendige Spannung auszuhalten und sogar positiv zu sehen. Dadurch entsteht ein gottgewollter Reifeprozess. Teilnehmen und Teilgeben ist ein faszinierendes und lohnendes Abenteuer in einer Beziehung, die so zu einer neuen Entdeckungsreise für die Partner wird.

Wieviel Zeit nehmen wir uns für das gemeinsame Gespräch? In den USA sind es 4 Minuten pro Tag im Durchschnitt. Wissen wir, was unseren Partner zur Zeit innerlich bewegt? Zeit zum Fragen und Hören fördert hier unser Miteinander.

2. WIE GUTE BEZIEHUNGEN WACHSEN KÖNNEN

a.) Ich bin nicht Du und kenne dich nicht.

Das heißt, wir können von unserer wechselseitigen Unkenntnis ausgehen und nicht von der gleichen Wellenlänge. Wie oft glauben wir, schon zu wissen, was der Andere sagen will und haben dabei keine Ahnung, was ihn wirklich bewegt. Die Wertschätzung und das Interesse aneinander hat nachgelassen, der Alltag hat uns überrollt. Wir verletzen einander, ohne es zu wollen, aus Gedankenlosigkeit und mangelndem Hinhören. Unlängst las ich eine kurze Geschichte: Nach 40 Jahren guter Ehe starb die Frau und hinterlies ein Tagebuch. Der Mann las es und war erstaunt und erschüttert: Er sagte, "nie habe ich meine Frau richtig gekannt, ihre geheimsten Ängste und Wünsche, wenn ich das gewusst hätte ..." Ich denke, so sollte es uns nicht gehen.

b) Wir sind auf Beziehung angelegt.

Wir leben nun einmal nicht als isolierte Wesen. Wir sind in Beziehung eingebunden umfassender, als es uns bewusst und lieb ist. Wir sind beziehungsgezeugt,

beziehungsgeboren und beziehungsentwickelt. Keiner könnte ohne Beziehungen existieren. Unsere Seele besteht im Wesentlichen aus den gelebten Beziehungen, aus Eindrücken, die andere Menschen in uns hinterlassen haben und die wir verinnerlichen. Seelenbilder, die unsere Gefühle steuern und zum Ausdruck bringen.

c) Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen,

Wir können lernen, regelmäßige wesentliche Gespräche als Kreislauf einer lebendigen Beziehung zu begreifen, anstatt mit Worten unsere Beziehung nur noch zu verwalten.

Es gibt 3 Arten von Sprachlosigkeit:

- Wir sprechen zu wenig miteinander. Wenn wir uns über den Partner ärgern, so führen wir Selbstgespräche mit dem nicht anwesenden Partner, z.B. während der Alleinfahrt im Auto, bei Aufräumen im Haushalt oder in Zeiten der Ruhe. Diese Alleingespräche kommen beim Partner nicht an, haben oft nur „Ventilfunktion“ für unseren inneren Zorn. Unser Partner weiß nicht, wie sehr wir betroffen sind.
- Wir sprechen nur auf der sachlichen oder funktionalen Ebene. Oft fehlt uns die Fähigkeit zu erkennen, dass es einen Unterschied zwischen der Sachebene und Beziehungsebene gibt.
- Die Begegnung findet nur noch auf der Ebene der Medien statt. Gemeinsames Fernsehen ist nicht förderlich für das gegenseitige Kennenlernen. Ist der Fernseher mal in der Reparatur oder bewusst für eine Woche ausgeschaltet so, werden die bestehende Kommunikationslücken schnell deutlich.

Wer lernt, wirklich Zwiegespräche zu führen, macht sich daran, diese dreifache Sprachlosigkeit zu überwinden. Dies geschieht ganz von selbst. Das Zwiegespräch ist das Herz im Kreislauf des Paares.

d) Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich.

Wir können lernen, auch unsere Gefühle als unbewusste Handlungen mit geheimer Absicht zu verstehen, statt zu meinen sie überkämen uns von innen – wie Angst und Depression – oder würden uns von außen gemacht - wie Kränkung und Schuldgefühl. Sätze wie: "Du machst mir Schuldgefühle" oder "Du kränkst mich" gehören zum Standardrepertoire der Paarvorwürfe. Ich denke, wir wissen es alle: Schuldgefühle kann uns jemand nur machen, wenn wir uns insgesamt selber Vorwürfe machen. Gekränkt fühlen wir uns immer dort, wo wir selbst einen wunden Punkt haben. Bei der Kränkung ist es so, dass ich mich selbst kränke mit Hilfe der Bemerkung des Anderen. Ich sage einfach: „Du kränkst mich“, dann brauche ich mich nicht mehr mit mir selbst auseinander zu setzen, genauer: mit meiner unsicheren Beziehung zu mir selbst, mit meiner geringen Selbsteinschätzung.

e) Denkpause – Gespräch mit Gott

Im Umgang miteinander kommen wir immer wieder an unsere Grenzen. Es hakt so aus, dass es manchmal gut ist, eine Denkpause in der Auseinandersetzung einzulegen. Nachdenken - mit Gott über den Konflikt oder das verwundete Herz reden – sich vom Verstand her zu entscheiden: Ja, obwohl es schwer ist - ich will weitergehen. Vor Gott Vergebung gegenüber dem Partner aussprechen, meinen Partner aus der Schuld mir gegenüber entlassen, ihn, unseren Vater, um Herzensveränderung gegenüber dem Partner bitten. Gott hilft mir gern dabei. Er will, dass Ehe gelingt.

Was denken Sie, was passieren würde, wenn bei einem Paar, das jahrelang im "Vorwurf-Ping-Pong" gefangen war, plötzlich einer nicht mehr weitermacht? Und auf die verwunderte Nachfrage des anderen sagt: "Ich muss nicht mehr auf deine

Vorwürfe reagieren, denn ich mache sie mir ja selbst." Das schafft Entlastung. Tatsächlich ist eine Beziehung entlastet, wenn beide Partner lernen, dass jeder für seine Empfindungen selbst verantwortlich ist .

3. EINIGE REGELN FÜR ZWIEGESPRÄCHE

Wie soll es nun gehen, solch eine neue Form des Miteinander-Redens? Manchem kommt es vielleicht etwas starr vor, aber wer es ausprobiert wird es als neue Chance erleben.

Die nachstehende Anleitung ist als Hilfe gedacht, um die Sache etwas zu konkretisieren.

I. Allgemeines

Zeitraum: 1x pro Woche an einem festen Termin

Zeitdauer: 1 1/2 Std.

Rahmen: Ungestört – ohne Kinder, ohne Telefon, ohne Besuch, ohne Essen, ohne Spaziergehen. Nur wir zwei - nicht abgelenkt.

II. Wie miteinander reden?

Gesprächsinhalte und Grundsätze:

- Jeder spricht über das, was ihn bewegt; wie er sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt
- Er bleibt also bei sich
- Das Gespräch hat kein anderes Thema
- Es ist offen
- Reden und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt sein
- Auch Schweigen und Schweigen lassen ist möglich, wenn es sich ergibt
- Ausgeschlossen sind:
Bohrende Fragen, Drängen, Kolonialisierungsversuch (der Versuch, dem anderen seinen eigenen Willen aufzuzwingen)
- Zwiegespräche beinhalten keinen Offenbarungszwang. Jeder entscheidet für sich, was und wieviel er sagen mag.
- Beide lernen durch Erfahrung, dass größtmögliche Offenheit am weitesten führt. (Übrigens: Offenheit entsteht immer dadurch, dass ich mich öffne und nicht dadurch, dass ich sie von anderen fordere)
- Ausgefallene Zwiegespräche werden nachgeholt.
- Keine Ratschläge. Jeder erzählt über sich!

4. GEISTLICHE ASPEKTE

Zwiegespräche möchte ich als Gespräche des Herzens bezeichnen. Das beste biblische Beispiel ist Jesus. Immer wieder war er im Gespräch mit seinem Vater. Er wusste, was im Herzen des Vaters vorging und handelte aus der Vollmacht, die ihm vom Vater gegeben wurde und wird. Er, Jesus selbst, führte alle seine Gespräche mit den Menschen und dem Vater als Herzensgespräche, teilte sich mit und warb um gemeinsames Leben in seinem Reich mit dem Vater. Wir haben heute einen guten Anleiter, den Heiligen Geist. Dieser wird uns immer wieder anleiten, das Gespräch miteinander zu versuchen, einander zu vergeben, und wenn wir es mal wieder

verkehrt angepackt haben, nicht aufzugeben und an unserer Ehebeziehung festzuhalten. Zwiesgespräche sind nicht nur für Ehepartner wichtig, sie gelten für Ledige ebenso wie für Alleinerziehende, für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern und für Menschen in Gemeinschaften.

An einem Punkt allerdings sind wir gefordert: Entscheide dich, mit einem Menschen solche Zwiesgespräche zu beginnen. Übrigens, auch mit Gott kann, darf und soll ich solche Gespräche des Herzens haben.

Über Rückmeldungen derer, die solche Gespräche 6 Monate lang erprobt haben, würde ich mich freuen.

Einige Gedanken sind aus dem sehr lesenswerten Buch: „Die Wahrheit beginnt zu zweit“, M.L.Möller, Ro Ro Ro Sachbuch 9153