



DAMIT ES GEDEIHT

Beziehungen sind wie zarte Pflänzchen und der beste Dünger sind gute Gespräche

Beziehungen muss man hegen und pflegen. Und wenns Probleme gibt, sollte man darüber reden. Doch das ist leichter gesagt als getan, denn die beliebtesten Sätze sind schlicht und einfach tabu. Zudem heisst miteinander reden vor allem auch zuhören können

Aha, siehst du ...!» «Du hast doch gesagt, dass ...!» «Ich habs dir schon 100 Mal gesagt!» «Du willst mich einfach nicht verstehen ...!» Solche Sätze kommen uns sehr schnell über die Lippen. Doch Formulierungen dieser Art sind vollständig verboten. Punkt. Es handelt sich um reine Vorwürfe, die nirgendwo hinführen, ganz bestimmt nicht zu einer Lösung. Im Gegenteil. Der Gesprächspartner fühlt sich angegriffen, stellt die Ohren entweder auf Durchzug oder wird sich umso vehementer verteidigen. Natürlich kann einem schon mal der Kragen platzen. Doch wer seinem Partner etwas sagen möchte, das ihn schon seit Langem stört, tut gut daran, dieses Gespräch ruhig, neutral und in der Sprache sachlich anzugehen. Es

gibt ja keinen Grund, aufgeregt zu sein. Auch nicht für das Vis-à-vis. Es geht um ein Bedürfnis, das man dem andern mitteilen will. Das ist nichts Unverschämtes, das ist ein Menschenrecht. Und zudem ein sehr schönes, denn es bedeutet, sich dem andern anvertrauen zu wollen. Das allerdings sollte man in der Ich-Form und ohne Vorwurf in der Stimme tun.

WIRKLICH ZUHÖREN

Häufig wagen wir Frauen es nicht, zu unseren Bedürfnissen oder Gefühlen zu stehen. Ja, oft vermögen wir unser Befinden kaum richtig wahrzunehmen. Der Versuch, zu formulieren, was wir spüren, lohnt sich aber auf jeden Fall. Ruhig und neutral können wir sagen: «Ich empfinde das so, dass ...» oder «In letzter Zeit ging es mir so, dass ...». Vorerst geht es nur ums Mitteilen, ohne etwas zu erwarten. Und darum, dass das Gegenüber zuhört, und es aushält, wenn wir unsere Gefühle äussern. Ist der Partner nicht bereit, zu einem vereinbarten Zeitpunkt zuzuhören, sagt er damit Nein zu der Beziehung. Bringen Sie einander also dazu, sich zuerst einmal nur zuzuhören. Ohne sich zu verteidigen oder zu argumentieren. Das ist Regel Nummer eins.

Dann formulieren Sie, statt den Mangel des andern zu betonen, Ihren eigenen Wunsch. Also: «Ich wünschte mir, dass ...» oder «Es wäre wunderbar, wenn ...» oder «Ich würde mich riesig freuen, wenn ...». Wer, bitte schön, kann jemandem eine solche Bitte abschlagen?

KEIN DRUCK

Männer fühlen sich bei solchen Gesprächen oft unter Druck. Bereits bei der Bitte um einen Termin kann ein Mann in Panik geraten, weil er gern «alles im Griff haben» möchte und nicht weiss, was ihn nun erwartet. Dazu gibt es jedoch keinen Grund, denn er muss vorerst gar nichts tun und schon gar keine Lösung bereithalten. Er sollte bloss bereit sein, zuzuhören. Dass sich seine Partnerin vielleicht wünscht, mehr Zeit mit ihm verbringen zu können, dass er abends mit einem Lächeln zur Tür hereinkommt oder dass er ihr auch mal ein Kompliment macht. Und das ist doch kein Unglück! Als Erstes reicht es, das Anliegen der Partnerin ernst zu nehmen, sie zu verstehen und dann vielleicht zu sagen: «Ja, Schatz, das kann ich aus deiner Sicht gut verstehen.»

INFOS

Gabriela Fritschi ist Therapeutin und Sängerin. Sie arbeitet in der Körper- als auch in der Psychotherapie mit der Energie der Schwingung. **Weitere Infos über die Paarkommunikation über Tel.: 079 339 19 19, oder unter www.dogmafree.ch.**