

Sabine Bösel • Roland Bösel

# Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz



Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung

**Orac**

Sabine Bösel • Roland Bösel

# Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz

Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung

unter der Mitarbeit von Daniela Pucher

**Orac**

Dieses Buch ist all jenen Paaren gewidmet,  
die wir therapeutisch begleiten durften  
und von denen wir so viel lernen konnten.

# HERZENSSACHE

Jedes Paar hat alles, was es braucht, um glücklich zu sein. Diese Überzeugung ist eines der wichtigsten Fundamente unserer Arbeit als Paartherapeuten. Heutzutage halten wir zu wenig Kontakt zueinander, investieren zu wenig Zeit, um einander wirklich in der nötigen Tiefe kennenzulernen. Viele glauben, die Liebe ist reine Glückssache!

Die wichtigste Entscheidung in unserem Leben war, dass wir trotz aller Hürden drangeblieben sind. Seit über 30 Jahren sind wir nun ein Paar, seit 20 Jahren begleiten wir Paare und seit etwa 10 Jahren integrieren wir die Imago-Methode in unsere Arbeit.

Wir fühlen uns mit Imago sehr verbunden, weil sie genau da ansetzt, wo wir in unserer Gesellschaft Nachholbedarf haben: bei der wertschätzenden und achtsamen Kommunikation in der Beziehung. Wir haben die Methoden und Übungen, die wir anbieten, selbst ausprobiert und können Ihnen sagen: Bleiben auch Sie dran, Sie können nur gewinnen; für sich selbst, für Ihre Beziehung und für Ihre Kinder.

Sie werden in diesem Buch nicht nur Szenen aus unserer eigenen Beziehung kennenlernen. Viele schwierige und schöne Liebesgeschichten aus dem Leben anderer sollen Ihnen zeigen, wie man Hindernisse beseitigen und die Liebe entfalten kann. Die Namen dieser Personen wurden von uns geändert – sollten Sie sich darin wiederfinden, so ist das Zufall und zeigt nur, dass Sie ganz bestimmt nicht allein sind mit Ihrem Problem.

Wertschätzung ist ein weiteres Fundament unseres Tuns. Wir finden es wunderbar, dass Sie sich die Zeit nehmen, um dieses Buch zu lesen, und dass Sie etwas für sich und Ihre Beziehung tun wollen. Wir laden Sie ein, sich selbst und den wichtigen Menschen in Ihrem Leben gegenüber wertschätzend zu sein. Das gilt ganz besonders Ihren Eltern

gegenüber. Liebesbeziehungen haben viel mit unserer Geschichte und speziell unseren Eltern zu tun. Doch es geht nicht darum, sie für unser heutiges Tun und Handeln verantwortlich zu machen. Wenn wir in die Vergangenheit blicken, dann nur, um daraus zu lernen und zu wachsen.

Liebe Frauen und Männer, liebe Paare – ob hetero- oder homosexuell: Ihnen die Grundlagen für eine gelungene Beziehung und viele Anregungen dafür zu geben, ist unsere Herzenssache. Wir wünschen Ihnen gute Stunden mit diesem Buch und den Mut und die Beständigkeit, damit Sie Ihre Liebe in eine schöne und glückliche Zukunft führen können.

*Sabine und Roland Bösel*

# 1. LEIH MIR DEIN OHR UND ICH SCHENK DIR MEIN HERZ

## *Zu Besuch im Land des anderen*

*Ein langer, anstrengender Tag geht zu Ende. Sabine hat den ganzen Nachmittag mit den Kindern gelernt, war mit der Jüngsten beim Arzt und hat Besorgungen für den Kindergeburtstag am Wochenende gemacht. Nachdem die Kinder endlich im Bett sind, räumt sie noch die Küche auf und hofft, dass Roland bald nach Hause kommt.*

*Gegen 22 Uhr kommt Roland abgekämpft zur Tür herein und wirft seine Tasche in eine Ecke.*

*„Ich bin total fertig, das war heute einfach zu viel. Ich geh jetzt fernsehen.“*

*„Was? Jetzt setzt du dich vor den Fernseher? Aber ich hätte dir doch so gern etwas von meinem Tag erzählt!“*

*„Ich bin total fertig, was soll ich jetzt noch reden?“*

*Beide setzen sich schließlich doch noch kurz zusammen, trinken ein Glas Wein und Sabine beginnt zu erzählen. Roland hört zu und gähnt dazwischen einige Male. Bald fällt ein Stichwort, das Roland veranlasst, von sich zu erzählen. Dabei kommt er so in Fahrt, dass er seinen ganzen Tagesablauf berichtet. Sabine, die noch gar nicht zu Ende erzählt hat, wird mit der Zeit immer unkonzentrierter.*

*„Ich hab gedacht, du willst fernsehen und jetzt erzählst du mir deine ganze Tagesgeschichte“, sagt sie schließlich.*

*„Ich habe gedacht, du willst, dass wir reden.“*

*„Ja schon, aber ich war noch gar nicht fertig und jetzt beginnst du, mir deine ganze Geschichte zu erzählen.“*

*„Ich wollte eigentlich überhaupt nicht reden und habe mich trotzdem bemüht. Und jetzt will ich etwas erzählen und du hörst mir gar nicht zu!“*

*Roland geht in die Küche, holt sich ein Glas Wasser. „In der Küche liegen überall Brösel herum. Du weißt, ich mag*

*das nicht.“*

*„Jetzt reicht’s mir aber! Zuerst willst du nicht mit mir reden, dann hörst du mir nicht zu, und jetzt wirfst du mir noch den Haushalt vor. Hast du nicht bemerkt, wie sauber die Wohnung ist? Und du kommst mit diesen paar Bröseln daher!“*

*„Und was ist mit dir? Ich komme vollkommen fertig nach Hause, möchte mich ein bisschen entspannen, und du musst reden. Ich rede ohnehin den ganzen Tag.“*

## **Auf Entdeckungsreise im Land des anderen**

Pro Tag sprechen Paare meist nur zwei bis fünf Minuten über Persönliches, zeigt eine Studie. Die restliche Zeit beschränkt sich auf den Austausch diverser Informationen, auf Organisatorisches, Streit oder Machtkampf. Da darf es doch gar nicht verwundern, dass es so viele Scheidungen und Trennungen gibt! Dabei weiß man schon seit vielen Jahren Bescheid über die positive Wirkung des aktiven Zuhörens, des Sprechens in Ich-Botschaften oder des Kommunizierens mit Wertschätzung und Anerkennung dem anderen gegenüber. Für die berufliche Karriere setzt man schon lange auf solche Erkenntnisse aus der Kommunikationsforschung. Und in der Liebesbeziehung?

Karla und Friedrich sind ein Paar. Immer wenn sie ihn um etwas bat und er „ja, gleich“ darauf sagte, gab es Streit. Der Grund: In Karlas Land heißt „ja, gleich“ so viel wie „jetzt gleich, sofort“, doch Friedrich kam nie gleich, um ihre Bitte zu erfüllen! Denn in Friedrichs Land hat „ja, gleich“ eine andere Bedeutung. „Ich dachte, du weißt: Wenn ich das sage, dann ist das die höfliche Form von ‚jetzt nicht‘“, sagte er in der Paartherapie. „Du kannst sicher sein, dass ich

deine Bitte erfülle, aber erst, wenn es für mich gut passt.“  
Zwei Länder, zwei Sitten also.

Es sind oft die vielen kleinen Querelen wie diese, die uns den Alltag trüben. Wie oft reagiert unsere Partnerin auf eine aus unserer Sicht harmlose Aussage seltsam oder übermäßig heftig, sodass wir uns immer wieder wundern. Doch selten kommt es so weit, dass wir die Hintergründe für ihre Reaktion erfahren. Und so wiederholen sich manche Situationen, ohne dass sie sich jemals auflösen. In manchen Fällen kann es sogar passieren, dass sich die Missverständnisse zu einem wahren Gebirge auftürmen, bis eine Krise unausweichlich ist.

Liebe ist kein Zustand, sondern eine Aktivität. Ob Sie Glück in der Liebe haben, müssen Sie nicht dem Zufall überlassen. Das können Sie selbst in die Hand nehmen, indem Sie aktiv Ihre Beziehung gestalten. Dazu gehört, sich auf den Partner wirklich einzulassen und zu versuchen, seine Welt zu verstehen. In diesem Buch werden Sie viele Anregungen dazu finden, an dieser Stelle bieten wir Ihnen eine der wichtigsten an: sich auf Entdeckungsreise ins Land Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners zu begeben.

## **Beziehungstourismus**

Stellen Sie sich vor, Sie machen Urlaub in einem fremden Land. Was tun Sie? Sie werden versuchen, die Kultur, die Sprache, die Sitten in diesem Land kennenzulernen. Denn schließlich wollen Sie nicht Gefahr laufen, wie ein Elefant im Porzellanladen zu wirken oder gar mit dem Gesetz in Konflikt zu geraten. Wenn Sie in Ihrer Heimat ein Bonbonpapier achtlos auf den Boden werfen, werden Sie vielleicht nicht einmal schräg angesehen. Wenn Sie das in Singapur tun, droht Ihnen eine nicht unbedeutende Strafe. In einem anderen Land gelten eben andere Regeln.

So ähnlich ist es in Ihrer Beziehung. Ihre Partnerin hat in ihrem Leben andere Erfahrungen gemacht als Sie, sie hat



andere Verhaltensweisen und Einstellungen zum Leben gelernt. Sie hatte andere Eltern, andere Bezugspersonen als Sie. Und so hat sich ihr Charakter geformt, der ganz typisch und individuell ist, so wie auch Ihr Charakter nur Ihnen eigen ist und sonst niemandem.

Wenn Sie im Land Ihres Partners, Ihrer Partnerin nicht wie der Elefant im Porzellanladen agieren wollen, dann gehen Sie doch auf Entdeckungsreise und lernen Sie Kultur, Sprache und Sitten kennen. Wie Karla und Friedrich uns gezeigt haben, ist es gar nicht selbstverständlich, dass jedes Wort und jedes Verhalten für alle Menschen die gleiche Bedeutung haben. Woran das liegt? Werfen wir einen Blick in die Geschichte der beiden:

Karla kam aus einer Familie, die immer viele Pläne schmiedete, doch niemand machte den ersten Schritt. Karla litt darunter, und so hat sie unbewusst beschlossen: Wenn ich erwachsen bin und wenn es etwas zu tun gibt, dann erledige ich das gleich.

In Friedrichs Familie wurde jeder Plan bis ins letzte Detail umgesetzt. Jedes Familienmitglied wurde eingespannt und so hatte er schon als Kind wenig freie Zeit und kaum Pausen für sich. Er sehnte sich danach, sich einfach einmal gehen zu lassen. Damals entdeckte er: Wenn er zu seiner Mutter „ja, gleich“ sagte, dann konnte er sich zumindest eine kurze Atempause verschaffen. Dieses Verhalten hat er bis heute beibehalten.

## **Vorhang auf**

Das Schwierige an Konflikten und Krisen ist nicht das Problem selbst, sondern dass wir die Verbindung zueinander unterbrechen. Wir wünschen uns, dass die andere Person endlich so wird, wie wir uns das wünschen, oder dass sie endlich aufhört, uns zu verletzen. Doch das bringt niemanden weiter. Solche Forderungen führen bloß dazu, dass die Kommunikation unterbrochen wird.

Stellen Sie sich vor, zwei Menschen sitzen sich gegenüber, doch sie haben einen Vorhang dazwischengezogen, der ihnen den Blick zueinander verwehrt. Sie könnten den Vorhang zur Seite schieben, um wieder in Verbindung zu kommen, doch sie tun es nicht. So passiert es bei Trennungen. Sie geschehen nicht, weil ein Partner mit dem anderen ein Problem hat, sondern weil beide die Verbindung zueinander verloren haben. Das ist die elementare Erkenntnis, die Sie weiterbringt: Leihen Sie einander das Ohr, auch wenn das manchmal gar nicht einfach ist.

Martina und Gregor besuchten einen Imago-Paarworkshop und ein paar Tage später eine Paartherapie. Sie hatten bereits einen Scheidungstermin vereinbart, wollten aber trotzdem herausfinden, warum alles so gelaufen war. Sie hatten drei Kinder und wollten die Trennung gut überstehen. Die Zeit bis zur Scheidung wollten sie nutzen, um sich gegenseitig zu besuchen oder – wie sie es sagten – konstruktive Gespräche zu führen.

Zu Beginn der Sitzung waren beide sehr angespannt, aufeinander wütend und verzweifelt. Wir baten sie, einen Dialog zu führen. Martina erzählte von ihrer großen Angst vor der Scheidung und davor, unfair behandelt zu werden. Gregor war zuerst genervt, doch er war schließlich bereit zuzuhören. Als Martina aus ihrer Kindheit erzählte, dass ihr Vater sie immer herabwürdigte und sie sich immer wie das fünfte Rad am Wagen fühlte, da hatte Gregor Tränen in den Augen, denn nun sah er seine Frau aus einer ganz anderen Perspektive. Die Verbindung war wiederhergestellt und in diesem Moment war das Thema Scheidung verschwunden.

Eine halbe Stunde später baten wir Martina, nun Gregor zuzuhören. Er erzählte von seiner Angst, von Martina vor die Tür gesetzt zu werden, wenn sie weiterhin immer nur stritten. Diese Situation erinnerte ihn an seine Kindheit, als er ins Internat musste, weil seine Eltern großen Streit hatten. Für ihn gab es keinen Platz in der Familie, und das empfand er auch jetzt. „Eigentlich will ich mich bei dir doch

sicher fühlen und meinen Platz haben. Ich verstehe gar nicht, wie wir auf die Scheidung gekommen sind.“

Das Land des anderen zu bereisen und immer wieder neu zu entdecken, erfordert ein gutes Maß an Aufmerksamkeit und Offenheit dafür, dass jederzeit etwas Überraschendes auftauchen kann. Auch wenn Sie schon 20 Jahre oder länger verheiratet sind, können Sie noch viel voneinander erfahren. Oft glauben wir, unsere Partnerin oder unseren Partner gut zu kennen. Umgekehrt sind wir der Meinung, der andere wisse doch, was wir brauchen, und zwar ohne dass wir ein Wort darüber verlieren müssten. Manche meinen sogar, es wäre ein Beweis mangelnder Liebe, wenn der Partner nicht von selbst weiß, was man sich wünscht. Doch das ist einer der größten Irrtümer.

## **Der Dialog als Brücke zum Partner**

Im Alltag miteinander zu reden kann viele Gesichter haben. Manchmal hört man genauer zu, manchmal weniger genau, und bestimmt haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, dass Sie den anderen reden ließen und dabei an etwas ganz anderes gedacht haben. Unsere Welt ist voller Kommunikation. Wir geben ständig Informationen von uns und empfangen ebenso viele. Und so denken wir: „Ach, ich höre jetzt gar nicht mehr zu, mir ist das schon zu viel!“ Oder: „Wie oft muss ich das denn noch sagen?!“

Während unsere Partnerin uns etwas erzählt, überlegen wir beim Zuhören schon: Sehe ich das auch so? Welche Argumente kann ich dagegen bringen? Was kann ich antworten? Welche Geschichte aus meinem Leben fällt mir dazu ein? Wir sind also nur mit halbem Ohr dabei. Wir sind nicht bei ihr auf Besuch, sondern vielmehr im eigenen Land, das wir nach Antworten durchforsten. Und damit entgehen

uns viele wichtige Informationen, die uns das Land unserer Partnerin näherbringen würden.

Besonders wenn wir in Not sind oder wenn es um ein schwieriges Thema geht, können wir nicht aufmerksam zuhören. Als Therapeuten bitten wir unsere Paare dann, sich gegenseitig ganz bewusst zu besuchen. Wir bieten ihnen dazu den Paardialog an. Ähnlich wie bei einem Besuch in einem fremden Land sorgt der Dialog für die nötige Offenheit und Wertschätzung, um einander näherzukommen. Der Dialog ist so konzipiert, dass immer nur einer spricht und der andere ausschließlich zuhört, ohne das Gehörte zu bewerten oder sich eine Antwort zu überlegen.

## **Zum Dialog einladen**

Ihre Beziehung aktiv zu gestalten bedeutet, dass Sie sich immer wieder gegenseitig einladen: „Bitte leih mir doch für eine Viertelstunde dein Ohr, ich möchte dir etwas erzählen.“ Oder umgekehrt: „Du siehst so abgekämpft aus. Möchtest du mir nicht erzählen, wie dein Tag war?“ Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie das ohnehin regelmäßig tun. Doch Hand aufs Herz: Wenn Ihre Partnerin dann erzählt, hören Sie wirklich zu? Oder lassen Sie sie eine Weile reden, nur um dann von sich selbst zu erzählen und nicht weiter auf ihre Geschichte einzugehen? Das ist natürlich möglich, doch seien Sie sich darüber klar, dass Sie dann nicht in ihrem Land auf Besuch waren. Sie haben von ihren Erlebnissen erfahren, aber nichts darüber, was sie dabei gefühlt hat und warum sie so und nicht anders reagiert hat.

## **Einen Dialog führen**

Das Entscheidende am Paardialog ist, dass Reden, Zuhören, Verstehen und Mitfühlen voneinander getrennt werden. Wie schon erwähnt, sind das aktive Zuhören, das Sprechen in Ich-Botschaften, das Wertschätzen und Anerkennen die

wichtigen Elemente der Kommunikation – im Paardialog sind all diese Elemente vereint.

Das Prinzip ist das Folgende: Beide Partner setzen sich gegenüber, möglichst auf Tuchfühlung, und blicken sich dabei in die Augen. Es wird vereinbart, dass zuerst die eine Person spricht und die andere nur zuhört, danach kann gewechselt werden. Die Person, die spricht, erzählt: von einem Ereignis, einem Problem, einem Ärgernis, einem erfreulichen Erlebnis oder was auch immer gerade ansteht. Als Gastgeberin in ihrem Land sorgt sie dafür, dass ihr Gegenüber alles gut aufnehmen und verstehen kann. Die Person, die zuhört, ist aufmerksame Besucherin. Ihre Aufgabe ist zuzuhören und zu „spiegeln“, also das Gehörte möglichst genau zu wiederholen.

Der Vorteil dieses Trennens von Reden und Hören liegt darin, dass man nicht ständig den Kanal wechseln muss. Die zuhörende Person braucht nur auf Empfang zu schalten, die sprechende Person ausschließlich auf Senden. Das ist entlastend, denn auf diese Art muss man sich immer nur um eine einzige Sache kümmern.

Das heißt nicht, dass beide einen Freibrief haben. Die Person, die spricht, darf deshalb nicht der anderen Person alles radikal um die Ohren schlagen. Sie muss sich bewusst sein, dass sie Gastgeberin ist und sich einer Sprache bedient, die der Gast verstehen und annehmen kann. Die Person wiederum, die zuhört, sollte all ihre Weisheiten, Interpretationen, Ideen und Nöte bei sich behalten. Sie soll sich bewusst sein, dass sie Gast ist in einem anderen Land, in dem sie andere Kulturen und Sitten kennenlernen kann, sich vielleicht etwas davon anschauen will und Vorurteile abbauen kann.

Bewusste Paardialoge zu führen erfordert ein wenig Übung – und wenn es sich um schwierige Themen handelt, zum Beispiel wenn Sie streiten oder gar in einer ernststen Beziehungskrise stecken, wird Ihnen ein Dialog vermutlich nur mit Hilfe geschulter Therapeuten gelingen. Wir haben

am Ende dieses Kapitels ein paar Übungen für Sie bereitgestellt, mit denen Sie den Dialog versuchen können.

## **Die Kraft des Dialogs**

Ein ganz wesentliches Element des Imago-Paardialogs ist das aktive Zuhören, indem man möglichst genau wiederholt, was der andere gesagt hat. Wenn Sie zu Ihrer Frau sagen: „Ich bin so frustriert, dass du jetzt für drei Tage verreisen musst“, und Ihre Frau sagt: „Ich höre, du sagst, dass du frustriert bist, weil ich für drei Tage verreisen muss“, dann hat sie Sie ganz wunderbar gespiegelt.

Vielleicht denken Sie sich, dass das ziemlich seltsam ist, so zu reden. Vermutlich geht es jedem zunächst so, wenn er das erste Mal das Prinzip des aktiven Zuhörens erfährt. Wenn Sie Ihren Mann fragen: „Liebling, wo hast du denn unser Auto geparkt?“, dann wäre es wirklich höchst seltsam, wenn Ihr Mann Sie spiegelte: „Ich höre, du fragst, wo ich unser Auto geparkt habe. Habe ich dich gehört?“ Eine solche Gesprächssituation erfordert eine klare und einfache Antwort und sonst nichts.

Doch wenn Sie für ein wichtiges Thema Platz schaffen wollen, dann ist das Spiegeln ein wunderbares Werkzeug für mehr Verständnis und Verbundenheit. Warum das so ist, erklärt uns die Hirnforschung. Man hat herausgefunden, dass sich jemand, der gespiegelt wird, viel besser entspannen kann. Es gibt Sicherheit und schafft ein Stück Vertrauen, sodass man bereit ist, sich tiefer auf ein Thema einzulassen.

Verena und Peter kamen zu uns in die Praxis. Peter hatte ein schweres Burn-out-Syndrom. Er war Geschäftsführer eines großen Unternehmens und meinte, es wäre gut, eine Paartherapie zu machen, weil ein ganzer Workshop würde zu viel Zeit beanspruchen, die er nicht hat. In der Sitzung baten wir Verena, ihn zu spiegeln. Peter protestierte. „Dazu ist mir die Zeit zu kostbar“, sagte er. „Außerdem bezahle ich

hier ein Honorar. Das bringt mir doch nichts, wenn ich wiederholt bekomme, was ich sage!“

Schließlich willigte er dann doch ein und Verena spiegelte, was sie gehört hatte, und blickte ihm dabei fest in die Augen. „Habe ich dich gehört?“, fragte sie abschließend. „Du hast sehr viel gehört“, sagte Peter. „Was ich auch noch gesagt habe, ist, dass ich das Gefühl habe, mir verrinne die Zeit zwischen den Fingern und vor lauter Arbeit bleibe nichts mehr übrig für mich. Ich funktioniere nur mehr.“ Verena spiegelte seine Worte wieder, und plötzlich bekam Peter ganz große Augen. „Ich weiß nicht warum, aber ich spüre jetzt eine ganz große Trauer und habe Angst, sie wirklich zu fühlen.“ Verena spiegelte. „Du hast mich gut gehört“, sagte Peter danach, „und jetzt, wenn ich das sage, kommt auch noch Scham.“ Dann schwieg er eine Weile. Und plötzlich rannen Tränen über seine Wangen. „Ich weiß jetzt gar nicht, warum ich weine“, sagte er, „aber es tut gut. Ich habe 30 Jahre nicht geweint.“

Wochen später erzählte uns Peter, dass nur durch Verenas aufmerksames Zuhören die Sicherheit entstand, die er brauchte. Nur so konnte er seine tiefsten Gefühle auspacken. Peter war so beeindruckt von der starken Wirkung des Spiegelns, dass er diese Technik sogar in seinem Unternehmen einführte.

## **Das ziel ist der gemeinsame Ertrag**

Wenn zwei sich uneinig sind, denkt man meistens an einen Kompromiss als bestmöglichen Ausgang. Ein Kompromiss erfordert jedoch, dass beide von ihrer Idee etwas abgeben müssen. Wir finden es daher wichtiger, einen gemeinsamen Ertrag zu finden, der niemandem etwas wegnimmt, sondern im Gegenteil beiden etwas Neues ermöglicht.

Stellen Sie sich zwei dicke Seile vor, die miteinander verknotet werden. Schneiden wir diesen Knoten durch, bleiben auf jeden Fall Stücke übrig, die weder an dem einen

noch an dem anderen Seil hängen. Sie sind verloren. So ist es bei einem Kompromiss. Wenn ein Paar in einer Krisensituation zu uns kommt und meint, eine rasche Trennung wäre das Beste für sie, dann ist es genauso wie bei dem zerschnittenen Knoten. Beiden ist etwas abhandengekommen und beide halten einen Teil in der Hand, der nicht zu ihrem Stück Seil gehört. Wenn das Paar stattdessen in Kontakt miteinander tritt und Dialoge startet, dann ist es so, als ob dieser Knoten vorsichtig gelöst würde, sodass die beiden Seile ganz bleiben. Und dann können beide immer noch entscheiden, wie es in ihrem Leben weitergehen soll.

## Worum es wirklich ging

*Die Szene am Anfang dieses Kapitels beschreibt deutlich, was passiert, wenn zwei Partner aus verschiedenen Ländern kommen. Sabine kommt aus dem Land der Mehrfachbelastung: Beruf, Kinder, Haushalt. Roland kommt aus dem Land des vielbeschäftigten Therapeuten, der seine Kinder nur in der Mittagspause zu sehen bekommen hat.*

*„Als wir uns am Abend trafen, war jeder noch ganz in seinem Land gefangen. Nur weil wir als Therapeuten wissen, wie wichtig es ist, einander zuzuhören, bemühten wir uns beide. Doch wir waren müde und unkonzentriert. Es gelang uns nicht, das Land des anderen zu besuchen.“*

*Dann fielen die ersten Reizworte: „Du hörst mir nicht zu!“ Und das Nörgeln wegen ein paar Bröseln brachte das Fass dann zum Überlaufen – im Grunde genommen eine typische Situation, wie sowohl Sabine als auch Roland sie schon von daheim kennen, denn da wurde das Zuhören nicht wirklich großgeschrieben. In Sabines Familie wurde Wichtiges gerne unter den Teppich gekehrt oder nur dann besprochen, wenn die Betreffenden abwesend waren. In Rolands Familie wurde*



*vor allem über den Familienbetrieb gesprochen. Persönliches hatte wenig Platz.*

*„Wir hätten eine Vereinbarung treffen müssen, wann wer wem zuhört“, sagt Roland. „Und ich hätte sagen können: ‚Liebe Sabine, ich bin zwar müde, doch ich sehe, dass es dir wichtig ist, mir etwas zu erzählen. Ich habe einen Vorschlag. Wir nehmen uns eine halbe Stunde Zeit, in der du mir alles erzählst und ich aufmerksam zuhöre. Und morgen Abend machen wir es umgekehrt, da darf ich dir etwas erzählen und du hörst mir zu.‘ Das hätte uns geholfen, aufmerksam zu sein. Wir hätten einander besser verstehen können und hätten beide profitiert. So haben wir unseren arbeitsreichen Tag noch mit einem Streit beendet, der uns noch mehr Energie gekostet hat.“*

## Was Sie tun können

➔ Versuchen Sie einen Mini-Dialog. Laden Sie Ihre Partnerin, Ihren Partner ein, ein Experiment zu machen. Nehmen Sie sich zwei Stühle, setzen Sie sich gegenüber, ohne einen Tisch oder sonst etwas dazwischen zu haben. Nehmen Sie eine offene Körperhaltung ein, also keine verschränkten Arme, und halten Sie Augenkontakt. Nehmen Sie eine Eieruhr – jeder darf fünf Minuten reden, während der andere zuhört. Vereinbaren Sie, wer als Erster spricht und wählen Sie zunächst ein einfaches Thema, zum Beispiel: Ich habe in der U-Bahn einen alten Mann gesehen, der mich ganz traurig gemacht hat. Oder: Ich habe heute Nacht einen lustigen Traum gehabt. Oder: Ich habe gestern einen Film gesehen, der mich tief berührt hat. Das sind alles Themen, die für den Anfang nicht zu anspruchsvoll sind, sodass Sie bei Ihrem ersten Dialog erfolgreich sein können. Vereinbaren Sie, dass jeweils ein Satz gesprochen wird,

den der andere dann spiegelt, immer beginnend mit „Ich höre, du sagst ...“ und endend mit „Habe ich dich gehört?“. Wenn sich der Sender gehört fühlt, sagt er: „Ja, du hast mich gehört.“ Fehlt etwas Wichtiges, sagen Sie: „Du hast sehr viel gehört, was mir auch noch wichtig ist, dass du hörst, ist ...“, und das Fehlende wird dann auch gespiegelt. Nach fünf Minuten machen Sie einen Wechsel, ganz gleich, wo sie gelandet sind. Nach den zweimal fünf Minuten sagt jeder von Ihnen beiden: „Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Gespräch mit dir ist ...“ Die Erkenntnis sollte etwas Konstruktives darstellen und nichts Negatives. Auch diese Erkenntnisse spiegelt der jeweils andere.

Abschließend drückt jeder dem anderen seine Wertschätzung aus, wie zum Beispiel: „Mir hat so gutgetan, dass du mir mit offenen, liebevollen Augen zugehört hast.“ Oder: „Mir hat so gutgetan, dass du mir dein Erlebnis aus der U-Bahn erzählt hast und mir mitgeteilt hast, wie sehr dich das berührt hat, und dass du mir deine Tränen gezeigt hast.“ Lassen Sie diese beiden Mini-Dialoge mindestens eine Stunde wirken, bevor Sie wieder das Gespräch darüber suchen.

➡ Eine Krise ist oft die Folge von zu lange zugedeckten wichtigen Themen zwischen zwei vertrauten Menschen. Suchen Sie sich eine Imago-Therapeutin oder einen -Therapeuten Ihres Vertrauens und haben Sie vor allem Geduld. Die Dinge haben lange gebraucht, um unter dem Teppich zu landen, es braucht auch einige Zeit, sie hervorzukehren und gut aufzulösen.

➡ Kommen Sie sich selbst auf die Spur. Nehmen Sie wieder zwei Stühle und bereiten Sie alles so vor, wie unter dem Punkt „Mini-Dialog“ beschrieben. Stellen Sie die Uhr auf 30 Minuten und laden Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner ein, zu Ihnen auf Besuch zu kommen. Wählen Sie

ein Thema, das Sie in letzter Zeit beschäftigt, unabhängig davon, ob es mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner zusammenhängt oder nicht.

Anstatt das Problem genau zu beschreiben, zählen Sie in den 30 Minuten die Möglichkeiten auf, wie das Thema, das Sie aktuell haben, mit Ihrer Geschichte, Kindheit oder Jugend zusammenhängen könnte. Selbst wenn Sie am Anfang keine Ideen dazu haben, gönnen Sie sich diese 30 Minuten. Als Partnerin, die auf Besuch kommt, ist es wichtig, offen zu bleiben. Selbst wenn Sie etwas hören, was Sie überhaupt nicht verstehen, spiegeln Sie trotzdem liebevoll und ohne weiteren Kommentar. Beenden Sie den Dialog genauso wie oben beschrieben.

➡ Oft bekommen wir von unserem Partner Anerkennungen oder Wertschätzungen und hören sie nicht. Deshalb schlagen wir Ihnen folgende Übung vor: Vereinbaren Sie für sieben aufeinanderfolgende Tage, dass Sie jeweils dem anderen täglich eine Anerkennung oder Wertschätzung entgegenbringen, also eine Aussage machen über etwas, was der andere getan hat oder wie der andere ist. Machen Sie das nicht zwischen Tür und Angel, sondern so, dass der andere Ihre Worte wirklich gut hören kann. Bitten Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner, die Anerkennung oder Wertschätzung auch zu spiegeln. Sagen Sie eine Anerkennung unabhängig von der Tagessituation, also auch, wenn Sie gerade nicht im Einklang miteinander stehen. Und falls es Ihr Partner einmal vergessen hat, geben Sie ihm die Chance, das Versäumnis am nächsten Tag mit einer zweiten Anerkennung wiedergutzumachen.