

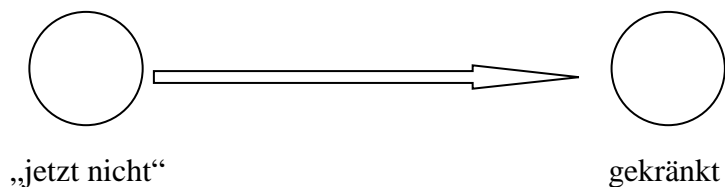
Alltägliche abendliche Szene

Stellen Sie sich folgende kleine abendliche Szene vor. Der Ehemann kommt von der Arbeit nach Hause und setzt sich erschöpft in den Sessel. Seine Frau kommt hinzu und sagt: „Du, ich muss mal mit dir reden!“ Ihr Mann brummelt: „Jetzt nicht!“ Dies ist eine absolut alltägliche kleine Begebenheit. Wie geht es nun weiter?

Die Ehefrau ist eingeschnappt und zeigt sich gekränkt. Sie reagiert mit Vorwürfen und der Mann verkriecht sich noch weiter. Die Stimmung ist im Minus-Bereich. Was ist hier passiert?

Ich weiß, dass diese Situation ein sehr einfaches Klischee darstellt, aber genau darum führe ich es an. Gerade die kleinen Szenen machen den Mechanismus deutlich.

Hier zunächst sehen Sie ein Schema dessen, was offensichtlich passiert ist:



Die Worte „Jetzt nicht“ haben also offensichtlich zu einem gekränkten Gefühl geführt. Dies Gefühl erscheint wie „injiziert“. Das empfinden wir als logisch und (selbst)verständlich.

Das Problem dabei ist nur, wenn wir uns vorstellen, was wäre, wenn der Mann gesagt hätte: „Ja natürlich!“ Klare Sache: Seine Frau wäre nicht gekränkt. Und genau dort liegt das Problem! Aber wieso?

Sie sehen das Problem nicht? Dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen, die mit dieser Szene konfrontiert werden. Schauen Sie: Sagt der Mann „Jetzt nicht“, ist seine Frau gekränkt. Sagt er „Ja natürlich“, ist sie es nicht. Wer also bestimmt hier, wie es der Frau geht? Wovon hängt es ab, wie diese Frau sich fühlt?

Hier wird eine gewisse Abhängigkeit deutlich, die sehr weit verbreitet ist. Wie viele Menschen machen ihr Befinden von dem Verhalten anderer Menschen abhängig! Dies wird von der Gesellschaft, ja, sogar von manchen Psychotherapeuten, als dermaßen selbstverständlich angesehen, dass es gar nicht mehr hinterfragt wird. Kaum einem kommt der Gedanke, dass es auch anders sein könnte! Da das Verhalten anderer Menschen nicht direkt verändert werden kann, wird hier in einer Art „eigentümlicher Leidenslust“ an der Abhängigkeit von anderen festgehalten. Da dieses Verhalten nicht immer optimal ist, überrascht das Ergebnis dann nicht.

Immer wieder höre ich solche Sätze: „Es geht mir schlecht, weil die anderen ...“. Ich frage dann: „Können Sie das Verhalten anderer Menschen verändern?“ Als Antwort kommt dann: „Nein, wohl eher nicht.“ „Heißt es dann für Sie nicht die Gewissheit, weiter zu leiden? Ok, wenn Sie es so wollen ...“ Mir ist klar, dass solch ein Dialog provokant wirken kann. Aber oft kann ich nur damit eingefahrene Muster aufbrechen und das Leiden beenden.

Solange Sie die Ursache Ihres schlechten Befindens im Verhalten und in den Botschaften anderer Menschen sehen, wird sich an Ihrem Zustand nicht viel ändern, denn Sie sind ja zeitlebens mit solch einem Verhalten konfrontiert - jeden Tag:

Die Frau hat also Ihre Stimmung von der Reaktion ihres Mannes abhängig gemacht. Ich will natürlich das Benehmen ihres Mannes nicht als liebevoll und aufmerksam bezeichnen, aber darum geht es hier ja auch gar nicht! Es ist nun mal Realität, dass dieses Verhalten tatsächlich stattfindet! Hier geht es aber darum, wie die Frau sich fühlen könnte, um Möglichkeiten, sich weiterhin gut zu fühlen, auch wenn der Mann in dieser Weise reagiert. Sie wissen ja: Wer mit der Realität hadert, der verliert immer, ohne Ausnahme. Streiten Sie mal mit einer roten Ampel!

Wenn Sie also bei sich eine gewisse Abhängigkeitshaltung vom Verhalten anderer oder deren Worte spüren, dann kennen Sie auch sicherlich Erwartungshaltungen. Sie müssen ja, um die eigene Stimmung zu verbessern, immer wieder erwarten, dass der andere sich so oder so verhält! Haben Sie damit bisher gute Erfahrungen gemacht? Darauf wäre ich mal gespannt. Denn das ist wohl eher unwahrscheinlich. Wie kann das Ergebnis eines Versuches aussehen, das Verhalten eines anderen bestimmen zu wollen? Byron Katie, die bekannte amerikanische Therapeutin, sagt hier klar und deutlich: „We are dictators in our minds!“ (sinngemäß übersetzt: „Mit unseren Gedanken bestimmen wir über andere!“). Kann das eine gute Basis sein? Natürlich nicht.

Also hat die Frau offensichtlich die Erwartung gehabt, ihr Mann würde zu dem von ihr bestimmten(!) Zeitpunkt sich bereit erklären, ihr zuzuhören. Es hat allerdings nicht funktioniert. Ich habe dieser Frau dann einige Fragen gestellt:

„Was war Ihre Erwartung?“

„*Mein Mann möge sich so verhalten (dass er jetzt mit mir spricht).*“

„Und dann?“

„*Dann würde es mir besser gehen!*“ (Abhängigkeit!)

„Und wenn er es nicht tut?“

„*Dann geht es mir schlecht.*“

„Und dann?“

„*Dann mache ich ihm deswegen Vorwürfe.*“

„Und wie ist dann die Stimmung?“

„*Noch schlechter.*“

„Können Sie dann besser miteinander reden?“

Spätestens hier blieb der Frau mit verblüffter und betretener Mine der Mund offen stehen und schaute regelrecht entgeistert. „Oh Sch ...“ murmelte sie noch.

Das nenne ich (ironisch!) nun wirklich ein großartiges Ergebnis! Da hatte die Frau den Wunsch, mit ihrem Mann möglichst sofort zu reden. Aber was hat sie durch ihr Verhalten erreicht? An diesem Abend fand wahrscheinlich kein sinnvolles Gespräch mehr statt. Und die Stimmung im Haus? Sie werden es sicherlich wissen.

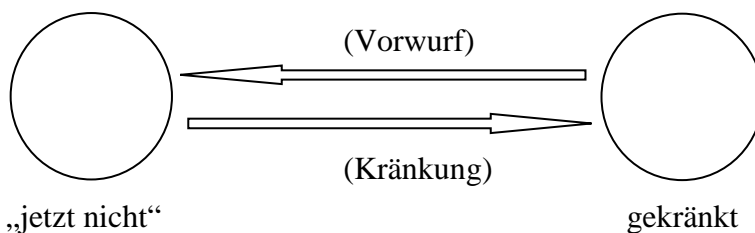
Diese Frau hatte durch ihre Erwartung ihrem Mann die Bürde aufgeladen, für ihr eigenes Wohlbefinden zuständig zu sein. Sie wollte bestimmen („dictator in her mind“), zu welchem

Zeitpunkt sie miteinander sprechen und hat ihrem Mann nicht mehr die Freiheit zu eigenen Entscheidungen (z.B. über einen geeigneten Zeitpunkt) gegeben. Letztlich endete es deshalb mit ihren Vorwürfen und schlechter Stimmung. Natürlich übernahm sie dafür nicht die Verantwortung und gab ihrem Mann die Schuld dafür.

Ich will noch eine Erläuterung zu dem Begriff „Erwartung“ geben. Dieses Wort sollte nicht verwechselt werden mit dem Wort „Wunsch“. Das ist etwas ganz anderes! Eine Erwartung macht oft mehr Druck, weil schon latent Vorwürfe für den Fall der Nichterfüllung angedroht werden. Um selbst zu unterscheiden, ob Sie solch eine Erwartung oder einen Wunsch äußern, dann stellen Sie sich einfach vor, der andere erfüllt Ihnen dies nicht. Eine „nicht erfüllte Erwartung“ kann für Sie schon den Ernstfall auslösen. Sie sehen: Sie haben nichts Positives davon, anderen ein bestimmtes Verhalten zu „diktieren“.

Ein „nicht erfüllter Wunsch“ ist meist nicht besonders tragisch. Ein Wunsch bietet dem anderen die Freiheit der Entscheidung und des Handelns. Damit sieht die Beziehung schon wieder ein Stück besser aus und das ist eine optimale Voraussetzung, um Wünsche letztlich doch erfüllt zu bekommen. Und wenn nicht? Dann ist das nicht besonders tragisch, wenn Sie so eine Art „Selbstversorger“ sind.

Kehren wir zurück zu unserem Beispiel. Das kleine Diagramm kann ich nun noch ergänzen:



Der Gedanke („Ich bin es ihm nicht wert, dass er jetzt mit mir redet.“) schmerzt natürlich, wird als Kränkung empfunden und ist schwer auszuhalten. Darum muss die Frau es wieder loswerden. Das gelingt ihr, indem sie ihrem Mann Vorwürfe macht. Allerdings wird dies teuer erkaufte, denn das Resultat ist eine Du-Botschaft: „Du kränkst mich. Du bist schuld.“ Daraus resultiert eine gänzlich miese Stimmung, in der das, was ursprünglich gewünscht war, nun überhaupt nicht mehr möglich ist. So haben die Vorwürfe die Wunscherfüllung in weitere Ferne gerückt.

Ich habe nun geschildert, welche Folgen es haben kann, wenn wir unser Befinden vom Verhalten anderer Menschen abhängig machen. Wir legen ja damit die Verantwortung für uns selbst ab und schieben sie anderen zu. Und wehe, die anderen übernehmen sie nicht!

Wir haben aber immer noch nicht geklärt, warum sich die Frau so schlecht fühlte. Sie hat möglicherweise schon Stunden darauf gewartet, mit ihrem Mann sprechen zu können, dann käme es doch auf eine weitere kleine Zeitverschiebung nicht so sehr an! Das wäre vielleicht sogar nur eine weitere Stunde! Und deswegen so ein Drama?

Um einer Antwort näher zu kommen, hilft wieder das Instrument des „Herunterfragens“. Ich fragte also die Frau:

Was hat sich durch die Worte „Jetzt nicht!“ Ihres Ehemannes verändert?“

„Ich fühle mich gekränkt. Ich bin verletzt.“

„Das mag zwar sein, beantwortet die Frage aber nicht. Das ist ja bereits die Folge dessen, wonach ich frage. Noch mal: was konkret ist nun anders?“

„Ich kann jetzt nicht mit meinem Mann reden.“

„Ok. Und was ist die Folge davon?“

„Ich spüre, dass er seine Ruhe haben will.“

„Und was bedeutet das für Sie?“

„Ich habe jetzt keinen, mit dem ich reden kann. Ich muss allein damit klar kommen.“

„Und was bedeutet das für Sie?“

„Ich habe keinen, der mich versteht.“

„Und?“

„Ich bleibe weiter allein mit meinem Problem!“

„Und was spüren Sie dabei?“

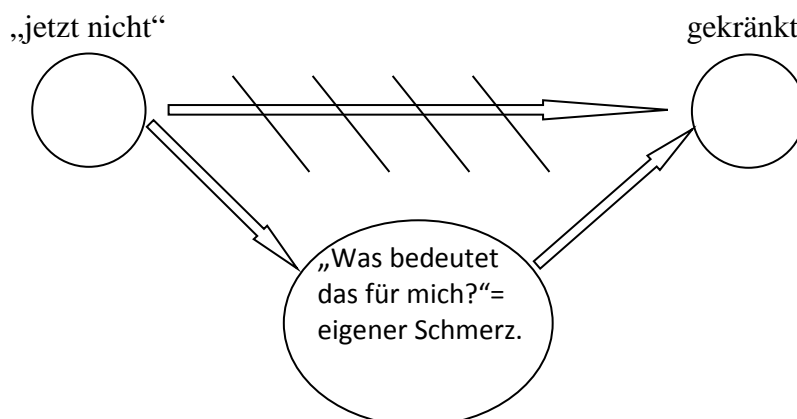
„Ich bin so traurig. Ich bin so allein. Ich war schon immer so allein, nie war jemand da für mich.“ (und sie bricht in Tränen aus.)

Endlich sind wir „auf den Punkt gekommen“. **Anlass** ihres Schmerzes war das gedankenlose Verhalten ihres Mannes. Die (eigentliche) **Ursache** aber lag in ihrer eigenen Vergangenheit, in ihr selbst.

Ein wichtiger Unterschied besteht zwischen „Anlass“ und „Ursache“.

Das ist so elementar wichtig! Achten wir doch immer darauf, nicht „Anlass“ mit „Ursache“ zu verwechseln! Bemühen wir uns um einen klaren und aufmerksamen Blick.

Hier nun das ergänzte Schema:



Die Frau hatte wirklich ein ihr wichtiges Thema mit ihrem Mann zu bereden, sie wollte unbedingt mit ihm darüber sprechen. Das ist ein völlig berechtigter Wunsch und gehört zu unserem Lebensalltag einfach dazu.

Umso trauriger ist das, was daraus geworden ist. Nicht nur, dass ein Gespräch nicht stattgefunden hat. Vielmehr ist alles noch schlimmer geworden! Ein Gespräch an diesem Abend war wohl kaum noch möglich, zusätzlich aber wurde die Beziehung erheblich belastet. Die „Ballast-Steine“ heißen: Erwartungshaltung, über den anderen bestimmen wollen, Abhängigkeit, Verwechslung von Anlass und Ursache, Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Rückzug etc. Das alles ist wirklich sehr, sehr traurig, und doch leider immer wieder Realität. Hier ist etliches in der Kommunikation schief gelaufen, allein schon bei dieser kleinen Szene. Wie soll das erst bei größeren Themen aussehen?

Ich will Sie mit dieser Betrachtung nicht sitzen lassen. Das Schöne ist ja, dass es immer Lösungen gibt! Und scheuen Sie sich nicht, immer Ihren eigenen Anteil an dem Konflikt zu sehen. Denn wenn *Sie* am Problem beteiligt sind, dann können auch *Sie* an der Lösung beteiligt sein! Das ist doch wunderbar!

Die Lieblosigkeit des anderen in das Zentrum des Klagens zu stellen („Mein Mann ist so lieblos!“) führt also nicht zur Lösung. Dies tut aber die Frage „Wie kann ich es ihm ermöglichen, sich liebevoller zu verhalten?“

Die Frau kann, ja sie muss in dieser Situation, nachdem sie das „jetzt nicht“ von ihrem Mann gehört hat, sich entscheiden. Die Frage lautet ganz schlicht und einfach: „**Was will ich jetzt?** Will ich weiterhin mit ihm reden, notfalls auch später? Oder will ich ihm meinen Unmut über seine Reaktion um die Ohren hauen und ihm Vorwürfe machen (und damit meinen Redewunsch selbst sabotieren)?“ Mit welcher der beiden Möglichkeiten kommt sie wohl eher an ihr ursprüngliches Ziel? Sie hat sich, das haben wir gesehen, für die zweite Möglichkeit entschieden. Das ist spannend: Hat sie wirklich geglaubt, sie würde mit ihren Vorwürfen besonders effektiv zu einem guten Gespräch beitragen können?

Die bisherige Lektüre dieses Buches zeigt Ihnen bereits Wege zur Lösung solcher schwierigen Situation. Die Frau kann sich auch zur Lösung seiner solchen schwierigen Situation entscheiden, nämlich dafür, letztlich doch zu einem Gespräch zu kommen! Ich kann mir gut einen alternativen Verlauf vorstellen, vielleicht so:

„Ich möchte mit dir reden!“

„Jetzt nicht!“

„Was ist los mit dir? Du siehst so müde aus!“ (=offenes Zuhören)

„Ja, ich bin ziemlich fertig und kann jetzt nicht reden.“ (=Ich-Botschaft)

„O, das tut mir leid, denn es liegt mir etwas auf der Seele und ich hatte mich darauf gefreut, mir dir jetzt darüber reden zu können. (=Ich-Botschaft) Vielleicht geht es dir ja nach einer Weile besser (=offenes Zuhören), dann können wir ja noch mal schauen. Wäre das ok für dich?“

„Ja ok, es scheint dir ja wichtig zu sein (=offenes Zuhören). Ich nehme mir einfach eine kleine Auszeit und dann bin ich für dich da.“ (=Ich-Botschaft)

„Gut, so machen wir es!“

Welches Wunder ist hier passiert? Das ganze vorab beschriebene Drama findet nicht mehr statt! Die Situation hat sich schnell und einfach geklärt.

Die Frau hat ihre Enttäuschung und Kränkung durchaus gespürt und sie hat es in Form einer Ich-Botschaft ihrem Mann im Verlauf des Dialogs mitgeteilt. Sie ist aber auch (sehr wichtig!) nicht bei ihrer Kränkung stehen geblieben! Es war ihr möglich, mit etwas Empathie auch die Realität des Mannes zu sehen und dies in Form des „offenen Zuhörens“ ihm auch zu sagen. Er wiederum fühlte sich verstanden und war somit auch bereit und in der Lage, seinerseits die Realität seiner Frau zu sehen, dass bei ihr wohl tatsächlich ein großes Bedürfnis nach Reden besteht. So fühlte sich auch die Frau verstanden. All diese positiven Wirkungen wurden in diesem kleinen Dialog deutlich. Kleine Ursachen, große Wirkungen!

Ich brauche keine große Phantasie, mir vorzustellen, dass der Mann seiner Frau später auch sagte: „Du, ich glaube, ich habe anfangs wohl etwas unwirsch reagiert. Pardon!“ Und sie entgegnete lachend: „Ja, das kann mal wohl sagen!“ Und so konnten letztlich beide darüber lachen. „Naja“, sagte die Frau dann noch, „Da habe ich vielleicht wirklich keinen geschickten Augenblick für meinen Wunsch nach einem Gespräch gewählt, oder?“ Leicht kichernd konnte der Mann nur sagen: „Nein, wirklich nicht. Aber nun ist es ja gut, ist ja nix passiert“.

Wie sehr wünsche ich mir solch einen liebevollen Humor zwischen Menschen! Die beiden haben sich wahrscheinlich wirklich gut unterhalten, nicht nur über das, was die Frau ursprünglich bereden wollte. Sie konnte sicherlich auch über ihre spontan empfundene Kränkung reden und ihrem Mann Einblicke in ihr Inneres gewähren. So war es ihm möglich, seine Frau noch besser zu verstehen und vielleicht künftig nicht mehr ganz so unwirsch zu reagieren.