

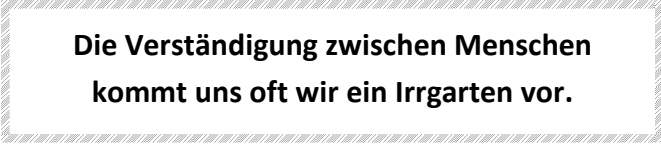
Vorwort

„Wir verstehen uns einfach nicht!“ Kennen auch Sie diesen Satz? Wie oft haben Sie ihn sagen, oder eher: ratlos und verzweifelt rufen müssen? In wie viel zahllosen Situationen mussten Sie erfahren, dass Sie dies zwischen Ihnen und Ihren Mitmenschen (Ihrem Lebenspartner, Ihren Kindern, Ihren Freunden, Ihren Kollegen, in der Familie usw.) als etwas sehr Schmerzliches und Problematisches empfunden haben!/? Immer wieder ist es, als ob sich eine „Fallgrube“ auftut, in die wir beim Versuch, uns einander aufrichtig mitzuteilen, einfach hineinfallen und oft nicht mehr heraus wissen: wahrhaft eine häufige, ja oft tagtägliche Erfahrung für viele Menschen.

Die Erfahrung, sich nicht zu verstehen und sich unverstanden zu fühlen, legt sich oft wie Ruß auf unsere Beziehungen. Ich habe Jahrzehnte als Frauenarzt mit Menschen gearbeitet und fand früh zur Psychosomatik. Dabei lernte ich viel über Mechanismen, die zwischen Menschen ablaufen können. Hinzu kommt, dass ich bereits als Jugendlicher dazu neigte, die Dinge nicht einfach hinzunehmen, sondern sie zu hinterfragen und von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. So gewann ich zunehmend einen reichen Erfahrungsschatz, weil ich immer wieder erkannte, auf welchen Wegen die Beziehungen zwischen Menschen ablaufen. Leider sind dies oft wahre Irrwege gewesen!

Hier denke ich an das Vorwort zu meinem Buch „Wie’s weitergeht, wenn nichts mehr geht“ (siehe Anhang). Dort sprach ich von einem Irrgarten, in dem wir uns oft wiederfinden. Dabei ist noch nicht einmal der Umstand, dass wir uns verlaufen haben, das

größte Problem. Nein, wir haben oft nicht die geringste Vorstellung davon, wie wir dort wieder herauskommen können (und leider noch nicht einmal darüber, wie wir überhaupt dorthin gekommen sind)! Und das bedingt Frust, Depressivität, Verzweiflung, Ärger, Wut, Resignation.



**Die Verständigung zwischen Menschen
kommt uns oft wie ein Irrgarten vor.**

Und so sieht dann unser Alltag im Zusammenleben mit unseren Partnern, Kindern, Kollegen, Freunden etc. auch zu oft aus. Schauen Sie sich doch aufmerksam in Ihren verschiedenen Lebensbereichen um. Was sehen Sie? Ist dies ein offenes und liebevolles Miteinander, das Sie immer wieder als Bereicherung empfinden? Oder sehen Sie andere Realitäten - wie eben beschrieben? Ich selbst sehe leider häufig, ja: viel zu häufig diese tristen Realitäten! Es ist wirklich traurig. Ich könnte manchmal weinen wegen der vielen nicht genutzten Möglichkeiten, die wir als Menschen haben und an uns vorbeistreichen lassen.

Und wie verhalten wir uns dann? Wir können verstummen, uns verschließen. Dann ist Ruhe, aber was für eine! Eine trügerische Ruhe, unter der es brodelt und die oft nur mühsam aufrechterhalten werden kann. Mir kommt spontan das Bild eines Dampfdruckkochtopfes. Ein Zusammenleben, in dem der Austausch verstummt ist, in dem jeder immer wieder die „Faust in der Tasche ballt“, ist für mich eine entsetzliche Vorstellung.

Wir können aber auch in Streit geraten und damit versuchen, die Missverständnisse auszuräumen. Das endet oft in langen, ja oft sogar Jahrzehnte langen Auseinandersetzungen, oft mit gegenseitigen Vorwürfen, die mit Verbissenheit gefochten werden, un-

ter denen wir alle leiden. Und das Unfassbare daran ist: Obwohl wir spüren, dass es letztlich nichts bringt, sondern sich im leidvollen Streit regelrecht „festdreht“, wird daran unbeirrt festgehalten!

Wenn Ihnen diese Schilderung sehr negativ vorkommt, so haben Sie sicherlich Recht. Es gibt auch ganz andere Realitäten und Beziehungen, in denen „die Sonne scheint“, natürlich. Und das ist auch wirklich wunderbar!

Ich richte hier meinen Blick bewusst nur auf die Bereiche, in denen es eben „nicht klappt“. Das ist natürlich nur ein Teil des Ganzen. Aber ich empfinde diesen Teil als zu groß. Es gibt geradezu eine Fülle von ungenutzten Möglichkeiten, die zwischen Menschen Realität werden könnten! Warum nutzen wir sie so selten? Ja, oft sehen wir sie auch noch nicht einmal!

**Wir können so viel mehr Möglichkeiten
in den Beziehungen untereinander nutzen.**

Ich höre immer wieder: „Ja, das ist eben so. So ist das Leben. Da kann man nichts machen.“ Für mich unfassbar: Menschen, die das sagen, geben sich also damit zufrieden! Sie leiden zwar öfter unter den „Fallgruben“ zwischen ihnen und den Mitmenschen, aber sie arrangieren sich damit und machen „leise-resigniert“ weiter. Sie entscheiden sich also dafür, weiter zu leiden. Und so geschieht es dann auch.

Ich möchte laut rufen: „Nein! So muss es doch nicht sein!“ Ich sagte ja schon, dass ich früh damit begonnen habe, Dinge zu hinterfragen und nichts für gegeben hinzunehmen. „Das ist halt so.“ Wieso ist das so? Welchen Sinn macht das? „Da kann man nichts machen.“ Wieso eigentlich nicht? Welche Gefahr würde von einer Veränderung ausgehen (die offenbar gescheut wird)? Wel-

chen Nutzen haben wir vom Festhalten? Wie oft habe ich ratlos und fassungslos vor dem Umstand gestanden, dass Menschen so in ihrem Leiden, in ihrer misslichen Realität stecken bleiben (wollen?).

Ich möchte all diesen Menschen drei Worte zurufen, die vor einigen Jahren bei der Wahl von Barack Obama zum Präsidenten der USA eine so begeisterte Rolle spielten: „Yes, you can!“ Ja, liebe Leser, Sie können es! Sie können die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen entscheidend verbessern! Es ist doch alles da! Sie müssen nur zugreifen!

Das alles entscheidende Wort ist die **Kommunikation!** Es ist ein eher hölzern und technisch wirkendes Wort, das kaum die faszinierende Dynamik erahnen lässt, die damit möglich ist. Darin ist letztlich alles enthalten, was zwischen zwei Menschen abläuft, in die eine als auch in die andere Richtung. Es geht um „Senden“ und „Empfangen“ und die damit verbundenen „Wahrnehmungen“ und „(Aus)Wirkungen“. Ganz einfach! Nichts einfacher als das! Oder doch nicht? Warum gibt es hier so eine reichhaltige Palette an Pleiten, Pech und Pannen, an denen wir oft schier verzweifeln wollen?

Dies alles betrifft nicht nur den Austausch zwischen zwei Menschen.¹ Es gilt auch für alle Gruppen von Menschen: in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit, in der Politik, zwischen Völkergruppen, Nationen und Religionen.

Nun hat es ja schon kluge Köpfe gegeben, die all diese Wechselwirkungen zwischen Menschen untersucht und beschrieben

¹ Es ist letztendlich immer die Kommunikation zwischen zwei einzelnen Menschen, mit der alles beginnt, auch in einer Gruppe.

haben. Es sind zahlreiche Mechanismen und Zusammenhänge erkannt worden zu dem Thema „Kommunikation“. Es gibt Studiengänge, Seminare, Lehrbücher, Lehrfächer in Universitäten etc., kurz: es ist alles bekannt, was es hier zu sagen gibt, und dies in Hülle und Fülle.

Warum also dieses Buch?

Ich sehe dennoch dringenden Bedarf für mein Buch! Ich will damit keine Neuigkeiten verkünden, denn es ist ja alles bekannt. Gewiss werde ich den zahlreichen Fachbüchern über „Kommunikation“ kein weiteres hinzufügen. Aber obwohl es so viele Bücher gibt: Die Menschen haben in zu großem Ausmaß keine Vorstellung von diesem Wissen! Obwohl Fachleute alles wissen, irren all die anderen weiterhin in den zwischenmenschlichen Beziehungen orientierungslos herum und wissen nicht weiter!

So sehr ich auch nachdenke: Ich erinnere mich nicht daran, zumindest auch nur einfache Mechanismen einer guten Kommunikation jemals in der Schule gelernt zu haben, noch nicht mal ansatzweise, auch nicht im Studium oder sonst wo. Offenbar scheint dies in weiten Bereichen der Berufsausbildung so zu sein, selbst bei Berufen, die mit Menschen zu tun haben (z.B. Lehrer)! Zumindest erlebe ich immer wieder das traurige Resultat eines „fundierten Unwissens“ über die Mechanismen. Unfassbar! Wo lernen wir, wie wir uns in einer Beziehung, privat wie beruflich, offen und konstruktiv austauschen können? Ich möchte behaupten: Keiner von uns hat dies jemals gelernt! (Über jede Ausnahme davon freue ich mich.) Das Resultat dieser betrüblichen Behauptung kennen wir ja.

**Wir lernen nichts
über eine sinnvolle Kommunikation.**

Und dabei geht es doch nicht um ein geheimes Wissen oder um komplizierte Sachverhalte! Jeder von uns kann es begreifen, mehr oder weniger. Und das ist doch auch etwas, das begeistern kann: Die Gesetzmäßigkeiten im Leben sind niemals kompliziert! Denn sonst hätten wir ja wirklich keine Chance. Der Polarstern ist ein weißer Punkt am Himmel, ganz einfach! Nur so haben wir aber auch die Chance, ihn als Orientierung im gegenwärtigen „Irrgarten des Lebens“ zu nutzen, was dann allerdings in der Realität des Lebens nicht immer einfach umzusetzen ist.

Ich möchte dem Leser solch einen „Polarstern“ aufzeigen bzw. mehrere davon. Dies tue ich nicht mit dem Anspruch, alles zu wissen, was es hier zu wissen gibt. Ich bin kein Psychologe und habe die Kommunikation nicht studiert. Ich bin jemand, der früh gelernt hat, kritische Fragen zu stellen (auch Fragen von einem anderen Blickwinkel), der den Alltag von Menschen aufmerksam wahrnimmt und durch seine Arbeit als psychosomatisch geschulter Frauenarzt viel erfahren durfte. In zahllosen Gesprächen mit Menschen durfte ich ein Gespür dafür bekommen, was diese verstehen und aufnehmen können. Wenn ich Menschen erreichen will, muss ich sie dort abholen, wo sie sind.

Aber auch einen zweiten Anspruch erhebe ich nicht. Natürlich bin ich ein normaler Mensch und bin nicht der Meinung, keine Fehler zu machen, auch auf diesem Gebiet der Kommunikation. Ich beschreibe mit meinem Buch Zusammenhänge, die ich mir selbst immer wieder klar machen muss, beschreibe also auch eigene Aufgaben. Ich kenne die Tücken in der Realität sehr gut, ebenso auch das Scheitern. Aber mein Wissen lässt mich nach einer „Panne“ schnell wieder Tritt fassen und ich kann den „Betriebsunfall“ schnell klären.

So verstehe ich mich als „Übersetzer“ und praktischer Ratgeber. Ich möchte Ihnen mit dieser Art „Gebrauchsfibel für den All-

tag“ in möglichst einfacher und direkter Art zeigen, dass es ohne Weiteres möglich ist, dass Beziehungen zu anderen besser werden und wir uns mehr aneinander freuen können. Ich möchte Ihnen die Augen öffnen, damit Sie mehr von Ihren Möglichkeiten erkennen. Dann wird es Ihnen möglich sein, Brücken zu sehen oder zu bauen, Brücken zu anderen Menschen. Brücken haben etwas wunderbar Verbindendes, erst sie machen einen schwierigen Weg möglich.

Ich werde Ihnen hier nicht die „große Weisheit“ oder die „absolute Wahrheit“ verkünden. Betrachten Sie all das, was Sie lesen werden, als „Möglichkeiten“, die Dinge zu sehen. Sie allein entscheiden, ob sie Ihnen zusagen und ob Sie ihnen eine Bedeutung in Ihrem Leben geben wollen. Ich werde Sie nirgendwo hinziehen oder Ihnen etwas überstülpen, schon gar nicht gegen Ihren Widerstand. Wenn Sie irgendwo widersprechen: Nur zu, lassen Sie sich anregen, sich eigene und weitere Gedanken zu machen. So finden Sie Ihre eigene Wahrheit.

Auch will ich hier einen Einwand ansprechen, den ich manches Mal in vorwurfsvollem Tonfall gehört habe: „Mache es doch nicht so kompliziert!“ Dem kann ich nur entgegnen: Die Zusammenhänge sind so wie sie sind. Ich habe sie mir nicht ausgedacht. Wir können dies annehmen oder auch nicht. Wir möchten es uns gern einfach machen, so wie wir es in der Vergangenheit bereits getan haben. Schauen Sie sich das Resultat doch einmal an. Hat das immer gut funktioniert? Wunderbar! Dann nur weiter so. Dann können Sie dieses Buch zur Seite legen. Ich bin sicher, dass es aber nicht funktioniert hat, dass es endlose Konflikte, Diskussionen, Gefühle des Unverstanden-seins, Vorwürfe etc. gegeben hat. Glauben Sie, dass sich all dies mit dem bisherigen Verhalten lösen kann? Träumen Sie weiter. Das Ergebnis kennen Sie ja bereits. Oder wachen Sie auf und sind offen für neue Wege!

**Sie können Brücken
zwischen Menschen bauen!**

Dann wird dieses Buch für Sie eine interessante Reise sein durch die Möglichkeiten, wie wir Menschen uns austauschen können. Sie werden lernen, wie man über „Fallgruben“ Brücken baut. Brücken sind etwas Wunderbares: Sie verbinden! Sie können Sie auch mit dem Glück in Ihrem Leben verbinden! Und wenn es uns mehr und mehr gelingt, diese Erkenntnisse umzusetzen, dann kann auch das Größte, das wir miteinander teilen können, mit all seinen Facetten in unser Leben treten: die Liebe.

Dafür lohnt es sich gewiss!