

Viele Menschen wünschen sich eine gute und liebevolle Partnerschaft und träumen davon, lebenslang miteinander zusammen zu sein. Die Realität ist eine andere: Im Jahr 2017 betrug die Scheidungsrate in Deutschland rund 37,67 Prozent, d.h. auf eine Eheschließung kamen rechnerisch etwa 0,4 Trennungen. Die Statistik zeigt allerdings auch, dass die Anzahl der Scheidungen seit 2005 abnimmt. Damals lag sie bei 51,92 Prozent. Wie häufig sich Paare trennen, die nicht verheiratet sind, ist von solchen Auswertungen nicht erfasst. Doch sicherlich kennen viele von uns im Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis Menschen, die sich in ihrer Partnerschaft unglücklich fühlen oder sich getrennt haben. Und vielleicht haben Sie selbst schon erlebt, dass Sie oder Ihr/e Partner/in die Beziehung beendet haben mit der Begründung, man würde den anderen nicht mehr lieben.

Doch was ist denn eigentlich *Liebe*? Wer mehrere Partnerschaften erlebt hat weiß, dass es „die Liebe“ nicht gibt, sondern dass diese in der Begegnung mit einem Menschen erlebt und gelernt wird und sich immer wieder anders zeigt. Sie ist nichts Passives, nichts, das „einfach so“ passiert. Um aus Verliebtheit Liebe entstehen zu lassen, braucht es aktive Gestaltung, denn sie lebt nur aus der tiefen Begegnung mit einem anderen Menschen. Einem anderen ganz vertrauen, sich akzeptiert und ohne Vorbehalte angenommen fühlen, den anderen in seiner Autonomie akzeptieren, sich nah fühlen und gleichzeitig nicht zu verschmelzen, sich ergänzen, ohne einander zu bevormunden, sich selbst entwickeln und sich zugleich dem anderen hingeben – dieses komplizierte Zusammenspiel ist ein Weg ständiger Herausforderung und Auseinandersetzung mit sich und dem Partner / der Partnerin.



Eine der Ursachen für Schwierigkeiten in einer Liebesbeziehung sehe ich in der Unfähigkeit zum Dialog. Es wird viel gesagt, aber wenig zugehört. Dabei leben gerade die Gespräche über Konflikte von der Wechselrede: vom aktiven Sprechen und vom Zuhören. Und genau dies fällt in solchen Situationen vielen Menschen schwer. Stattdessen werden Vorwürfe, Unterstellungen und

Verallgemeinerungen geäußert, Scheingefechte ausgetragen und eingefahrene Positionen wieder und wieder vorgebracht. Ähnlich einem Ping-Pong-

Spiel fliegen die Worte über den Tisch und nicht selten beinhalten sie neue Kränkungen.

Diese Gespräche sind nutzlos, denn es geht in ihnen nicht (mehr) um Klärung und Verstehen, nicht um einen konstruktiven Prozess. Stattdessen gerät man in „Sackgassen“ und fühlt sich hinterher meist sogar noch schlechter als vorher.

Liebe lebt vom Dialog und es ist daher wichtig, sich als Paar einen Raum zu gestalten, der eine Begegnung möglich macht. „Der Mensch wird am *Du* zum *Ich*“ schrieb der Religionsphilosoph Martin Buber. „Ich“ und „Du“ sind Partner im Gespräch. Beim dialogischen Prinzip geht es nicht um Sieg oder Niederlage, sondern um Mitteilung und Verbindung, um eine lebendige und wirksame Kommunikation. Das ist leichter geschrieben als getan. Doch wer kraftraubende Auseinandersetzungen kennt, die gekennzeichnet sind von der Fehlersuche beim anderen, von Schuldzuweisungen und Schuldgefühlen, von negativen Interpretationen, der hat vielleicht Lust, einmal etwas Anderes auszuprobieren.



Gute Gespräche kann man üben. Übrigens läuft nur ein kleiner Teil der Kommunikation bewusst ab, ungefähr zwei Zehntel. Es kommt also nicht nur auf die Worte an, sondern auch auf die innere Stimmung, auf Körperhaltung, Tonfall, Gesten, Mimik.

Wie kann man zu einem fairen Gesprächsstil beitragen? Die wichtigste Voraussetzung dafür ist Zeit, um sich verständlich zu machen und sich in den Partner einzufühlen. 60-90 Minuten scheinen mir ideal zu sein, länger kann man sich vermutlich nicht gut konzentrieren. Auch der Zeitpunkt ist wichtig: Unmittelbar nach einem Streit ist dafür nicht geeignet, denn meist ist man noch zu erregt für ein fruchtbares Gespräch. Stattfinden sollte es an einem Ort, an dem man frei von äußeren Störungen ist. Dazu gehören auch Telefonanrufe oder hörbare Signale auf dem Mobiltelefon. Am besten schalten Sie es auf lautlos.

„Blindes Verstehen“, ohne Worte füreinander da zu sein, ist, denke ich, eine romantische Fehleinschätzung. Die meisten Beziehungsprobleme sind, fragt man Paartherapeuten, Kommunikationsprobleme. Um diese zu lösen, braucht es Übung und Mut. Den Mut, sich beim Reden zu öffnen, von sich selbst zu sprechen: den eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen. Statt mit Wor-

ten wie „immer“ oder „nie“ zu verallgemeinern ist es hilfreich, konkrete Situationen und Verhaltensweisen anzusprechen. Und –ganz wichtig: Bleiben Sie beim Thema. Kommen Sie nicht „vom Hölzchen aufs Stöckchen“ oder auf Situationen der Vergangenheit. Und sprechen Sie nicht zu lange, damit Ihr/e Partner/in Ihnen folgen kann.

Das ist nicht leicht, denn wir Menschen haben auch das Bedürfnis, uns zu schützen vor Ablehnung, Kritik oder davor, nicht ernst genommen zu werden. Wir müssen daher in einem guten Kontakt zu uns selbst sein und das Risiko eingehen, verletzt zu werden.

Darum ist auch die Rolle als Zuhörer/in so wichtig: Aufmerksam, zugewandt und offen zu sein, nachfragen und zeigen, dass wir an einer Antwort wirklich interessiert sind. Auch dies ist nicht leicht, denn wir sind es vielleicht gewohnt, schnell Vorwürfe oder Kritik herauszuhören. Dann wechseln die Rollen und es an uns eben noch Zuhörenden, zu sprechen, unsere Gefühle zu äußern, uns zu öffnen und den anderen an unserem Erleben teilhaben zu lassen. Immer nach dem Motto: „Es geht dich etwas an, wie es in mir aussieht“.

Ungelöste Probleme machen krank. Dann drückt der Körper aus, was die Seele nicht mehr zu äußern vermag und die Symptome sind die Signale dafür. Leider werden sie oft nicht als das verstanden, was sie sind: Hilferufe. Die bewusste Auseinandersetzung mit Konflikten und die Suche nach Lösungen tragen in hohem Maße zu unserem Wohlbefinden bei. Geglückte Kommunikation bereichert uns und den anderen. Diese Erfahrung wünsche ich Ihnen.

© Regine Böttcher, 13.08.2018