

Schweigen ist Silber,

Warum Partnerschaften sogar Sprichwörter auf den Kopf stellen.

VON MARION MUSENBICHLER

Reden ist Gold!



*Den anderen zurecht biegen,
ihm eine Meinung aufzwingen
oder ihn gar zu maßregeln,
hat nichts mit Liebe zu tun.*

Wütend sah sie aus dem Fenster. Es war kurz nach 23 Uhr. Frederik wollte doch so gegen 22 Uhr zu Hause sein. Kerstin, eine zierliche Mitvierzigerin hatte sich alles so schön ausgemalt. Romantisch sollte es sein. Etwas Besonderes hatte sie gekocht, wollte ihren Herzallerliebsten so richtig verwöhnen und endlich wieder mal Zeit füreinander haben. Ihr Job in der Werbeagentur vereinnahmte sie sehr und Frederik war in seiner führenden Position als Geschäftsleiter noch mehr eingespannt als sie. Die letzte Zeit war er beruflich immer mehr unterwegs und wenn er dann mal Zeit hatte, war er zu müde, um irgendetwas mit ihr zu unternehmen. Doch für seine Freude und den Sport reichte der Elan scheinbar aus...

Tränen liefen ihr über die Wangen und die Enttäuschung stand ihr ins Gesicht geschrieben. Ein Gemisch von Traurigkeit, Wut und Zorn brodelte in ihr. Immer häufiger bäumten sich in den letzten Monaten diese fiesen Emotionen auf und vermengten sich nach und nach zu einem gefährlichen Gemisch von hochexplosivem Sprengstoff. So empfand es zumindest Kerstin. Als sie morgens aufwachte, lag ihr Frederik wohlbehütet und sanft wie ein Lamm neben ihr. Die Alkoholfahne ließ den Vergleich mit einem friedlich schlummernden Baby sofort wieder unter den Tisch fallen. Das kalte Essen stand immer noch im Esszimmer und die Sonnenstrahlen verrietten, dass es schon so gegen 10 Uhr sein musste. Er hatte ihr doch versprochen, mit ihr einkaufen zu gehen. So gegen 16 Uhr erwachte Frederik von den Toten. Mit einem riesigen Kater, einer gehörigen Portion schlechtem Gewissen und einen riesigen Durst, steuerte er Richtung Küche und ahnte nichts Gutes. „Warum bist du gestern so spät nach Hause gekommen? Wo warst Du? Wie konntest Du nur!“ Eine Lawine von Vorwürfen überrollte ihn und Kerstin

war noch lange nicht fertig. Ein Wort ergab das andere. Sie beschimpfte ihn. Er schimpfte zurück. Beschuldigungen, Abmahnungen und vordergründig immer wieder diese Vorwürfe, was der Andere wohl falsch machen würde.

Kerstin verließ überstürzt die Wohnung und flüchtete sich zu ihrer Lieblingsbank im Park. Es war so still hier und dieser Platz hatte schon unzählige Weinattacken, unterdrückte Wutanfälle und Missmutigkeiten erlebt. Doch heute war etwas ganz anders. Das Licht im Park war heller als sonst und auf ihrer Bank saß bereits jemand. Eine etwas ältere Frau, die ein sehr jugendliches Gesicht hatte, lächelte sie fröhlich an und bat Kerstin sich zu ihr zu setzen. Als ob sie nun die Frau schon jahrelang kennen würde, schüttete sie ihr Herz vor ihr aus. Nachdem sie sich den ersten Frust von der Seele geredet hatte, entgegnete die Frau ihr wieder mit einem Lächeln. Sie sagte kein Wort und schwieg. Wer weiß, wie lange sie ohne zu sprechen, ohne sich auszutauschen und ohne nur ein einziges Wort zu sagen, nebeneinander verweilten. Eine heilsame Kraft ging aus dieser Ruhe hervor, die

die Frau ihr vermittelte. Geraume Zeit verging, bevor die Frau Kerstin bei der Hand nahm und sagte: „Du Hitzkopf. Wozu all diese Vorwürfe? Du wirfst ihm vor, etwas falsch zu machen. Du sagst ihm, was er zu tun hat. Du bemängelst das, was dir an ihm nicht passt. Ist es seine Aufgabe, dir zu entsprechen?“ Mit großen Augen sah Kerstin sie etwas verwundert an. Im ersten Moment wollte sie die Frau beschimpfen und sie fragen, ob sie wohl noch alle Tassen im Schrank hätte. Doch irgendetwas zügelte ihre Zunge. Kerstin war innerlich verstummt und brachte kein Wort über die Lippen. Eine seltsame Ruhe kehrte ein und aller Frust schien verflogen zu sein. Was war nur passiert? „Meine Liebe“, für die Frau fort, „wenn du das nächste Mal wieder vor einem Vulkanausbruch stehst, versuch es doch einmal mit folgenden Worten: Als du gestern nicht nach Hause gekommen bist, hat mich das sehr tief verletzt. Ich weiß, es ist meine Empfindung und es ist auch nicht deine Schuld, dass ich so fühle. Ich möchte dich aber gerne an meinen Gefühlen teilhaben lassen. Vielleicht fühlte ich mich in diesem Moment nicht geliebt und deshalb auch meine Traurigkeit.“

In einem Gespräch immer bei sich zu bleiben, ist die wahre Kunst im Leben.

Dann verstummen die Worte der Frau für einen kurzen Augenblick. „Meine Liebe, das ist nur ein Beispiel. Wie glaubst du reagiert dein Gegenüber, wenn du dich mitteilst? Mitteilung kommt von Mit-Teilen. Ein sich Mitteilen bezieht den anderen also nicht mit ein.“ Ihre Sanftheit bewirkte etwas ganz Tiefes. Was genau konnte und wollte Kerstin jetzt nicht hintersinnen. „Es geht immer um dich, nie um den anderen. Fühlst du, was ich damit sagen will?“ Kerstin nickte. „Ihr habt nie wirklich miteinander gesprochen, denn Meinungen auszutauschen und Standpunkte zu vertreten, haben nichts mit einem Austausch zu tun. Den anderen zurecht biegen, ihm eine Meinung aufzwingen oder gar zu maßregeln, hat nichts mit Liebe zu tun. Eine Partnerschaft ist kein Schlachtfeld auf dem manipuliert und verletzt werden sollte, es ist ein Begegnungsfeld, um sich zu er-



DER REDE-STAB

Bereits die Wikinger fanden sich in Rede-Stab-Runden wieder, wenn es darum ging, schnell effektive Lösungen zu finden. Was aber bitte ist eine Rede-Stab-Runde? Noch nie gehört? Das ist ganz einfach zu erklären. Eine Anzahl von beliebig vielen Menschen sitzen in einem Kreis zusammen. Es redet immer nur der, der den Stab in der Hand hat. Wobei zu sagen ist, dass nicht geredet werden muss. Man kann den Stab also gerne wortlos weitergeben und einfach nur zuhören, oder ihn in der Hand behalten und gar nichts sagen. Dies geschieht aber eher bei bereits fortgeschrittenen Anhängern der Rede-Stab-Runde. Sobald es eine Runde gibt, in der niemand etwas zu sagen hat, ist die Runde beendet.

Ob bei Kerzenlicht, romantisch zu zweit oder in einer geselligen Runde am Lagerfeuer, dieses einfache Ritual ist überall anwendbar. Ein Stab ist schnell zur Hand, sei es notgedrungen auch nur ein Bleistift. Plant man eine gesellige Runde, kann schon das Aussuchen des Stabes zum reinen Abenteuer werden. Halten sie den Stab so, als ob sie eine Verbindung von oben nach unten herstellen wollen. So können belastende Worte leicht an die Erde abgegeben werden. Das Holz selbst ist ein Geschenk der Bäume, die diese ganz spezielle Form des Ausstausches unterstützt. Hier geht es darum, „hinhören“ zu können. Zuhören ist nicht gleich hinhören, denn wer zuhört ist schon wieder mit eigenen Fragen und Gedanken beschäftigt. Hinhören ist es, dem Gegenüber zu lauschen. Ob als Kommunikationshilfe zwischen Mann und Frau, in Gemeinschaften, öffentlichen Institutionen, Betrieben oder Schulen... Unvorstellbar welche wundersame Gespräche so geführt werden könnten. Man beginnt am Besten gleich im Kindergarten damit.

Denken Sie aber daran, bevor Sie das nächste Mal einen Bleistift in die Hand nehmen, Ihrem Chef zuvor von diesem Ritual zu erzählen, denn dann ist ganz klar: Jetzt sprechen Sie!

kennen. Die meisten Menschen gehen eine Beziehung ein, indem sie mit einem Auge darauf schießen, was sich aus ihnen herausholen lässt, statt daran zu denken, was in sie investiert werden kann. Es ist eine Chance gemeinsam zu wachsen und ein Gefährte zu sein. So etwas wie Eigentum gibt es nicht.“

Ab diesem Tag hatte diese Bank eine ganz spezielle Bedeutung für Kerstin. Und auch Frederik hatte sie ab und zu dorthin begleitet. Er fühlte sich frei und spürte weder Zwang noch Druck und hatte das Bedürfnis, viel mehr Zeit mit ihr zu verbringen. Irgendetwas hatte sich gewandelt. Die Frau hatte sie nie wieder gesehen. Wie oft denkt Kerstin an die Begegnung zurück und manchmal zweifelt sie sogar selbst daran, das wirklich erlebt zu haben. Und Frederik? Kann es bis heute nicht fassen, dass sein Nichteinhalten von Versprechungen Kerstin so verwandelt hat.

