

# SOS Détresse

## Liebe braucht eine Sprache

Im zwischenmenschlichen Bereich und im Bereich Partnerschaft dreht sich vieles um das Thema Kommunikation. Aufgrund des hier eher begrenzten Raumes können wir nicht mehr als neugierig machen und Sie dazu einladen, neue Wege der Kommunikation miteinander zu beschreiben.

## Warum ist Kommunikation in der Partnerschaft so wichtig?

Durch die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte ist der Freiraum, den wir haben, um unsere Beziehungen individuell zu gestalten sehr groß. Das Rollenverständnis von Mann und Frau hat sich geändert, äußere feste Vorgaben gibt es nicht mehr. Daher muss vieles in einer Partnerschaft heute immer wieder ausgehandelt werden. Wir sind darauf angewiesen, ständig miteinander im Gespräch zu bleiben. Nur im gemeinsamen Dialog kann sich eine gleichwertige Partnerschaft entwickeln. Die Fähigkeit zum echten Dialog, zu einer offenen und aufrichtigen Kommunikation zwischen Mann und Frau (oder zwischen Mann und Mann, Frau und Frau) muss in einer Beziehung jedoch sehr häufig erst gelernt werden. Natürlich kann man nicht von heute auf morgen die Gesprächs- und Streitkultur in einer Beziehung ändern. Dafür braucht es Zeit und auch Geduld miteinander.

Viele Menschen glauben, wirkliche Liebe bedeute, man würde sich ganz ohne Worte verstehen und der Partner müsste einem jeden Wunsch von den Lippen ablesen. Doch ganz so einfach ist es natürlich nicht. Oft sind solche Erwartungen sogar eher mit Enttäuschung und Missverständnissen verbunden. Wie sollte es auch anders sein. Jeder kommt mit seinen ganz eigenen Erfahrungen, mit seinen eigenen Vorstellungen und Wünschen in eine Beziehung. Vor dem Hintergrund unserer Erfahrung haben wir mit der Zeit so etwas wie eine „Beziehungs-Landkarte“ entwickelt. Diese haben wir im Kopf, wenn wir versuchen, uns in der Welt der Beziehungen zu anderen Menschen zurechtzufinden. Mit dieser Karte „lesen“ wir sozusagen das Verhalten des anderen, wir glauben zu verstehen und lesen doch so manches falsch. Oft folgen wir unseren Erwartungen und interpretieren das, was wir wahrnehmen und realisieren dabei nicht, dass unsere Sicht der Dinge nicht der Sicht des anderen entsprechen muss. Die Landkarte des anderen sieht vielleicht ganz anders aus.

## Zu einer lebendigen Beziehung gehört lebendige Kommunikation.

Beziehungen sind immer in Bewegung. Wir müssen uns immer neu auf äußere Anforderungen einstellen, sei es, weil wir in eine neue Lebensphase kommen, den Beruf wechseln, umziehen oder Kinder bekommen. Auch persönlich entwickelt sich jeder Einzelne immer weiter. Damit wir nicht aneinander vorbei leben oder uns sogar auseinander leben, sondern zusammen an der Beziehung wachsen, ist es wichtig, dass wir offen und ehrlich miteinander reden können und uns gut kennenlernen. Es ist viel leichter zusammen durchs Leben zu gehen, wenn wir uns auch auf der Landkarte unseres Partners gut auskennen und es uns möglich ist die Welt auch durch die Augen des anderen zu sehen. Dann müssen wir uns nicht ständig gegenseitig auf die Füße treten oder uns gegenseitig Steine in den Weg legen.

## **Was gewinnen wir durch eine gute Kommunikation**

Durch einen lebendigen, kontinuierlichen Austausch können wir ein besseres Gefühl dafür entwickeln, wie unser Partner empfindet, denkt und sich und seine Umwelt erlebt. Durch aufrichtige Gespräche, in denen auch Verletzlichkeiten und Narben zum Vorschein kommen, entstehen Nähe, Verbundenheit und auch Vertrauen. Wenn wir uns im Gespräch dem anderen so zeigen können, wie wir sind, fühlen wir uns sicherer in unserer Beziehung.

Eine positive Kommunikationskultur schafft auch eine bessere Atmosphäre um Konflikte gewinnbringend zu lösen. Es fällt uns leichter, Dinge, die uns nicht gefallen, direkt anzusprechen. Dann muss es gar nicht erst zum großen Krach kommen, weil sich über lange Zeit Ärger angestaut hat. Wenn es wirklich mal Probleme und Meinungsverschiedenheiten gibt, können wir miteinander tragfähige Lösungen entwickeln. Durch eine offene und authentische Kommunikation wird das Paar letztendlich auch handlungs- und entscheidungsfähiger. Lösungen entstehen vielleicht sogar spontan, ohne dass wir krampfhaft darum ringen müssten.

Je besser wir verstehen, wie der andere „tickt“ und wie er sich selbst und die Welt sieht, desto leichter können wir uns auch in Belastungssituationen aufeinander einstellen. Auch Ereignisse, die uns kaum bewältigbar vorkommen, wie der Tod eines Kindes, schwere Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes u.ä. lassen sich miteinander leichter ertragen, wenn wir gelernt haben uns einander zu öffnen. Dann muss unsere Beziehung durch solche schlimmen Ereignisse nicht mehr als nötig leiden. Ja, im Gegenteil, kann die gegenseitige Verbundenheit durch eine gemeinsame Bewältigung solcher Situationen noch gestärkt werden.

Sich gegenseitig zuzuhören erweitert auch unsere eigenen Perspektiven. Indem wir uns einander mitteilen, lernen wir uns selbst besser kennen – wir kommen uns sozusagen selbst auf die Spur. Wenn wir für das, was in uns vorgeht eine Sprache entwickeln, können wir uns und unsere Gefühlswelt bewusster erfahren. Es wird uns möglich mehr Verantwortung für unser Handeln im Umgang mit uns selbst und mit anderen zu übernehmen.

