

## 5. Miteinander reden

In einem bekannten Sketch von Lorient verstricken sich ein Mann und eine Frau in Vorwürfen und Forderungen, bis sie am Ende zu dem Schluss kommen: Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen. »Stimmt!«, dachte ich, als ich diesen Sketch zum ersten Mal sah und hatte dabei meine eigenen schwierigen Beziehungsgespräche vor Augen. Aber dann habe ich meine Auffassung revidiert.

Als Menschen unterliegen wir alle den gleichen Bedingungen: Unser Leben ist vergänglich, wir altern, werden krank und irgendwann werden wir sterben beziehungsweise diesen Körper verlassen – und wir haben Schwierigkeiten, dies zu akzeptieren. Zugleich haben wir alle die gleichen Grundbedürfnisse: Wir wünschen uns Sicherheit, Akzeptanz, Nähe, Verbindung, Einfühlung und menschliche Wärme.

Je weiter wir in der spirituellen Praxis fortschreiten, desto klarer wird uns, dass wir alle miteinander verbunden sind. Die Vorstellung, dass wir als voneinander getrennte, vereinzelt Wesen auf diesem Planeten umherwandeln, ist eine Illusion. Wir sind zwar einerseits verschieden in unseren Veranlagungen und Prägungen, ähneln uns aber zugleich sehr, denn wir sind letztlich eins wie zwei Seiten

einer Münze. Dieses Wissen eint fast alle Religionen und spirituellen Richtungen. Sie fordern uns auf: Erkenne im anderen deinen Bruder, deine Schwester, dich selbst.

Wie zwei Seiten einer Münze sind wir sowohl verschieden als auch eins.

Im Alltag vergessen wir allerdings immer wieder, dass wir in der Tiefe einander gleichen; wir entzweien uns. In unserem Beziehungsalltag erleben wir daher eine Schwierigkeit nach der anderen. Manchmal fragst du dich vielleicht, warum ausgerechnet mit dem Menschen, den du am meisten liebst, die schwierigsten Konflikte entstehen. Immer wieder misslingt Kommunikation, immer wieder werden wir, wie es in der Gewaltfreien Kommunikation heißt, von Gesprächspartnern zu Gesprächsgegnern.

Manche Paare kommunizieren überdies nur sehr wenig. Sie wissen dann wenig über den anderen und wollen vielleicht auch nichts von ihm wissen. Oft wird Kommunikation durch andere Aktivitäten wie wahlloses gemeinsames Fernsehen ersetzt. In gewisser Weise kommunizieren wir auf diese Weise ebenfalls: Wir teilen mit, dass wir weder etwas mitteilen noch etwas hören wollen. Die vormaligen Liebenden entfernen sich voneinander, auch wenn sie vielleicht äußerlich noch zusammenleben.

Aber auch wenn wir Gespräche führen, verbinden wir uns manchmal nur sehr oberflächlich miteinander, so zum Beispiel, indem wir Klatsch und Tratsch teilen oder über andere herziehen.

Ein wesentlicher Grund für Schwierigkeiten in Bezie-

hungen liegt darin, dass wir heilsame Kommunikation vernachlässigen. Die gute Nachricht lautet: Wir können wieder zueinanderfinden, wenn wir bewusst und achtsam kommunizieren. Dazu gehört auf der einen Seite die Praxis der Rechten Rede, auf der anderen das einfühlsame Zuhören.

### **Kommunikation heißt Verbindung**

Das Wort Kommunikation kommt aus dem Lateinischen: *communicare* bedeutet verbinden. Und genau das ist das Geheimnis heilsamer Kommunikation: Sie dient der Verbindung.

Größere Schwierigkeiten entstehen immer dann, wenn wir nicht auf Verbindung ausgerichtet sind, sondern wenn wir versuchen, unsere persönlichen Interessen durchzusetzen. Das Ego übernimmt in unserer Wahrnehmung die Regie, bringt Erwartungen hervor und beurteilt den Partner. So entstehen Hinneigung und Abneigung. Beide Haltungen begrenzen uns und unsere Beziehung. Wir nehmen vor allem den Ausschnitt der Realität wahr, der unseren Wünschen entspricht oder widerspricht. Wenn unsere Kommunikation auf egoistische Ziele ausgerichtet ist, wird unser Partner als Mensch hinter unseren Urteilen und Forderungen unsichtbar. Seine Bedürfnisse sind uns in diesem Moment egal. Deswegen sprechen wir nicht mehr achtsam und hören oft kaum noch zu.

Sehr deutlich wird dieser Mechanismus in der Sexualität. Wenn jemand ein klares Drehbuch im Kopf hat, wie genau das Liebesspiel ablaufen soll – wie soll da ein gemeinsa-

mer Tanz entstehen? Wie kann der eine die andere da noch erkennen und lieben? (Oder der eine den anderen, die eine die andere – die sexuelle Orientierung spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle.)

Wenn Menschen versuchen, sich gegenseitig zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse zu benutzen, bleiben sie dabei einsam. Umgekehrt gründet jeder erfüllende Moment in einer Beziehung auf Beachtung und echter Berührung. Kurz: Unsere alltägliche Kommunikation besteht oft darin, dass wir urteilen und trennen. Heilsame Kommunikation ist darauf ausgerichtet, zu verstehen und zu lieben.

Nicht beurteilen und trennen, sondern verstehen und lieben.

### **Durch Würdigung in Verbindung treten**

In der Achtsamkeit liegt alles, was wir brauchen, um den anderen zu würdigen: Liebevolle Beachtung, Berührung und Akzeptanz. Dies sind die Pfeiler, auf denen Kommunikation ruht. Wenn ein Gesprächspartner uns wirklich seine volle Aufmerksamkeit schenkt, sich von unseren Worten berühren lässt und uns akzeptiert, wie wir sind, spüren wir Verbundenheit und erleben das Gespräch als erfüllend. Ebenso erfüllend ist es, selbst mit dieser Haltung anderen Menschen gegenüberzutreten.

Umgekehrt haben wir alle schon Gespräche erlebt, in denen es dem anderen oder uns selbst nur darum ging, sich selbst zu darzustellen oder bestimmte Interessen durchzudrücken. Nach solchen Situationen fühlen wir uns oft leer, unausgeglichen und verärgert.

Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber hat drei Bedingungen formuliert, die Kommunikation zur spirituellen Praxis werden lassen:

- Der Sprechende sagt ja zu seinem Gegenüber.
- Der Sprechende will sein Gegenüber nicht beeindrucken.
- Der Sprechende strebt eine lebendige Gegenseitigkeit an.

In allen drei Punkten geht es darum, dass wir nicht unsere eigenen Interessen in den Mittelpunkt stellen dürfen,

wenn wir Verbindung ermöglichen wollen. Die Regeln lassen sich in einem Satz zusammenfassen: Gute Kommunikation braucht Wertschätzung, Ehrlichkeit und Interesse.

Gute Kommunikation braucht Wertschätzung, Ehrlichkeit und Interesse.

### **Blockaden der Kommunikation**

Auch das Gegenteil gilt: Kommunikation misslingt aufgrund von Beurteilung, Unehrlichkeit und Desinteresse. Blockaden entstehen immer dann, wenn wir Erwartungshaltungen hegen, daran festhalten und den Verlauf der Kommunikation daran messen.

Ich möchte das anhand eines persönlichen Beispiels veranschaulichen: Als mein Vater alt geworden war, besuchte ich ihn häufiger in dem nordhessischen Dorf, in dem ich großgeworden bin und wo er immer noch lebte. Ich musste 500 Kilometer fahren und verband damit die Erwartungs-

haltung, dass mein Vater mein Bemühen honorieren müsse, indem er mir zuhören würde. Stattdessen erzählte er mir stundenlang vom Geschehen im Dorf, von Leuten, die ich nicht einmal kannte. Ich ächzte, kämpfte und revoltierte innerlich. Irgendwann wurde mir klar: Entweder ich ändere meine Haltung, oder es wird mir schwerfallen, ihn weiter zu besuchen.

Ich habe mich damals entschieden, ihm fortan meine Zeit zu schenken und *ihm* zu überlassen, wie er sie nutzt. Ich ließ also sehr bewusst meine Erwartungshaltung fallen. Darauf folgte eine überraschende Wendung: Wir begegneten einander in viel größerer Offenheit und Lebendigkeit. Wir konnten uns gegenseitig wieder wahrnehmen, und ich begrenzte ihn nicht mehr auf meine Vorstellungen und Bilder von ihm. Veränderung wurde möglich, indem ich sie nicht mehr erwartete, denn Erwartungen fixieren uns und nehmen die Freiheit zur Kommunikation.

Schau dir einmal Menschen an, die relativ leicht durchs Leben zu gehen scheinen. Das sind Menschen, die immer wieder bereit sind, fixierende Haltungen – Urteile und Erwartungen – fallen zu lassen und sich zu öffnen für die Realität und für andere Menschen.

Und noch etwas können wir aus dieser Geschichte lernen: Wenn Kommunikation festgefahren ist, ist es wichtig, dass einer den Neuanfang macht!