Ermutigende Worte

Lob ist nur eine Art, dem Ehepartner Anerkennung auszusprechen. Ein anderer *Dialekt ist* die Ermutigung. Ermutigen heißt, jemandem Mut zu machen. Wir alle kennen Lebensbereiche, in denen wir uns unsicher fühlen. Uns fehlt der Mut, und dieser Mangel hindert uns oft daran, das zu erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Das, was bei unserem Partner durch Ängste und Unsicherheit schlummert, wartet vielleicht nur darauf, von uns durch ermunternde Worte geweckt zu werden.

Janett hatte schon immer gern geschrieben. Gegen Ende ihres Studiums besuchte sie zusätzlich ein paar Seminare zum Thema Journalismus. Sie stellte sehr schnell fest, dass ihr Interesse am Schreiben größer war als ihr Interesse an Geschichte, ihrem Hauptfach. Es war nun schon zu spät für einen Wechsel, aber nach dem Studium, noch bevor das Baby kam, schrieb sie eine Reihe von Artikeln. Einen davon schickte sie einer Zeitschrift. Als sie darauf eine Absage bekam, hatte sie niemals mehr den Mut, es noch einmal zu versuchen. Als die Kinder älter geworden waren und ihr mehr Zeit zum Nachdenken blieb, fing Janett allerdings doch wieder an zu schreiben.

Keith, Janetts Mann, hatte sich zu Anfang ihrer Ehe kaum für die Schreibkünste seiner Frau interessiert. Er war so mit seinem eigenen Beruf beschäftigt, weil er alle Mühe hatte, die Erfolgsleiter ein Stückchen höher zu steigen. Im Laufe der Jahre hatte Keith allerdings erkannt, dass man den tieferen Sinn des Lebens nicht in Erfolgen, sondern in Beziehungen findet. Er hatte es gelernt, Janett und ihren Interessen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. So war es ganz natürlich, dass er eines Abends einen Artikel von Janett zur Hand nahm und ihn las. Als er damit fertig war, ging er ins Arbeitszimmer, wo Janett gerade ein Buch las. Ganz begeistert sagte er: „Ich störe dich ja nicht gern beim Lesen, aber ich muss dir einfach was sagen. Ich habe gerade deinen Artikel gelesen: ‚Machen Sie das Beste aus Ihren Sommerferien'. Janett, du bist ja eine talentierte Schriftstellerin. Das sollte unbedingt erscheinen! Du hast einen gut lesbaren Stil. Du schreibst so bildhaft, dass man alles richtig vor Augen hat. Toll! Das musst du einer Zeitschrift einschicken." – „Meinst du wirklich?", fragte Janett unsicher.

„Ich kenne mich da aus", sagte Keith. „Ich sage dir, es ist gut."

Als Keith das Zimmer verlassen hatte, konnte Janett nicht weiterlesen. Eine geschlagene halbe Stunde saß sie

„Ich wünsche mir nichts sehnlicher. Es ist mir letztlich egal, ob ich wirklich ganz oben ankomme. Die Hauptsache ist, ich werde glücklich, und ich möchte das Leben mit ihr und den Kindern genießen.“ Inzwischen sind Jahre vergangen. Bill und Betty Jo haben Höhen und Tiefen erlebt. Wichtig dabei war nur, dass sie die Erfahrungen gemeinsam gemacht haben. Die Kinder sind längst flügge geworden, und Bill und Betty Jo sind beide der Meinung, dass dies die schönsten Jahre ihres bisherigen Lebens sind. Bill ist ein eifriger Konzertgänger geworden. Er liebt Klassik inzwischen sehr. Und Betty Jos Liste von Eigenschaften, die sie an Bill schätzt, will gar kein Ende mehr nehmen. Niemals wird er müde, ihre Komplimente zu hören. Inzwischen hat er seine eigene Firma gegründet, und auch damit hat er es wieder zu etwas gebracht. Seine Arbeit ist für Betty Jo keine Bedrohung mehr. Sie nimmt daran innerlich Anteil, und sie ermutigt ihn bei jeder Gelegenheit. Sie weiß nun, dass sie die Nummer eins ist in seinem Leben. Ihr Liebestank ist gefüllt, und wenn er sich zu leeren beginnt, dann weiß sie, dass sie durch eine einfache Bitte Bills ungeteilte Aufmerksamkeit erlangt.

Miteinander, statt nebeneinander

Wichtig an der Zeit, die man bewusst mit dem andern verbringt, ist das Miteinander. Allein auf die räumliche Nähe kommt es nicht an. Zwei Menschen im selben Raum sind nahe beieinander, aber sie erleben nicht zwangsläufig das Gleiche. Solche Zweisamkeit bedeutet ungeteilte Aufmerksamkeit. Wenn ein Vater auf dem Boden sitzt und seinem Zweijährigen einen Ball zurollt, dann schenkt er nicht dem Ball, sondern dem Kind seine Aufmerksamkeit. Auch wenn der Augenblick noch so kurz ist, für diese kurze Zeitspanne herrscht Zweisamkeit. Wenn der Vater allerdings telefoniert, während er den Ball rollt, dann ist seine Aufmerksamkeit geteilt. So manches Ehepaar glaubt, dass es viel Zeit miteinander verbringt, in Wirklichkeit besteht aber nur die räumliche Nähe. Die Partner sind zwar gleichzeitig im selben Haus, aber sie erleben nichts wirklich gemeinsam. Ein Mann, der während der Sportsendung mit seiner Frau redet, widmet ihr nicht seine Zeit, denn sie hat nicht seine volle Aufmerksamkeit.

Zweisamkeit bedeutet nicht, dass wir unsere Zeit damit verbringen, einander schweigend in die Augen zu schauen. Zweisamkeit herrscht, wenn wir gemeinsam etwas tun und dabei einander unsere Aufmerksamkeit schenken. Wenn zwei Menschen dasselbe tun, ist der für die Seele wichtige Aspekt dabei, dass sie ganz bewusst Zeit miteinander verbringen. Die Aktivität selbst ist nur ein Mittel zum Zweck. Sie vermittelt das Gefühl der Zweisamkeit. Wenn der Vater seinem Zweijährigen den Ball zurollt, ist diese Handlung an sich nicht so von Bedeutung. Viel wichtiger sind die Gefühle, die zwischen dem Vater und seinem Kind ausgetauscht werden. Das Gleiche gilt, wenn Mann und Frau Tennis miteinander spielen. Sie werden das Spiel nur dann als Zweisamkeit empfinden, wenn nicht das Spiel selbst, sondern die Tatsache im Mittelpunkt steht, dass sie Zeit miteinander verbringen. Entscheidend ist also nur, was sich auf der Gefühlsebene abspielt. Auch wenn wir die Zeit mit ganz gewöhnlichen Aktivitäten gemeinsam verbringen, so sagt dies doch, dass es uns Freude macht, mit dem andern zusammen zu sein und Dinge gemeinsam zu tun.

1. Halten Sie Augenkontakt, wenn Ihr Ehepartner mit Ihnen redet. Das hilft Ihnen, sich zu konzentrieren, und vermittelt dem andern den Eindruck, er bekomme Ihre volle Aufmerksamkeit.

2. Wenn Sie Ihrem Partner zuhören, sollten Sie nichts anderes nebenbei tun. Denken Sie daran, dass Zweisamkeit heißt, dem andern die ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn Sie gerade etwas anschauen, lesen oder erledigen, was Sie gerade besonders interessiert oder keinen Aufschub duldet, dann sagen Sie das Ihrem Partner ganz offen. So könnten Sie ihn ermuntern: „Du willst mir etwas sagen, und das interessiert mich auch. Ich möchte dir aufmerksam zuhören. Das kann ich aber im Augenblick nicht. Gib mir zehn Minuten Zeit. Dann setze ich mich zu dir." Die meisten Partner werden diese Bitte respektieren.

3. Hören Sie genau hin, was den andern bewegt, während er spricht. Fragen Sie sich: „Was bewegt meinen Partner im Augenblick?" Wenn Sie glauben, die Antwort gefunden zu haben, dann sollten Sie nachfragen. Zum Beispiel: „Ich habe den Eindruck, du bist enttäuscht, weil ich vergessen habe ..." Das gibt dem andern die Möglichkeit, sich seiner Gefühle bewusst zu werden und darüber zu reden. Es sagt dem andern aber auch, dass Sie ihm aufmerksam zuhören.

4. Beachten Sie die Körpersprache. Geballte Fäuste, zitternde Hände, Tränen, Stirnrunzeln und ein umherschweifender Blick geben Hinweise darauf, was der andere fühlt. Manchmal vermittelt die Körpersprache nämlich eine ganz andere Botschaft als das gesprochene Wort. Fragen Sie nach, um sicher zu wissen, was der andere denkt und fühlt.

5. Halten Sie sich zurück, und unterbrechen Sie den Partner nicht. Jüngste Forschungsergebnisse belegen, dass der Mensch im Durchschnitt nur 17 Sekunden zuhört, bevor er unterbricht und seine eigenen Vorstellungen vorträgt. Wenn ich jemandem meine ungeteilte Aufmerksamkeit schenke, werde ich nicht dazwischenreden, um mich zu verteidigen, dem andern Vorwürfe zu machen oder dogmatische Positionen vorzubringen. Es wird mir in erster Linie darum gehen, seine Gedanken und Gefühle zu ergründen. Ich will ihn ja verstehen.

Reden will gelernt sein

Zum echten Zwiegespräch gehört aber nicht nur, dass wir wohlwollend zuhören, sondern auch, dass wir uns offenbaren. Wenn eine Frau sagt: „Ich wünschte, mein Mann würde reden. Ich weiß oft nicht, was er denkt und fühlt", dann ist dies Ausdruck für die Sehnsucht nach Nähe und Vertrautheit. Sie möchte ihrem Mann nahe sein. Aber wie kann sie jemand nahe sein, den sie nicht kennt? Damit sie sich geliebt fühlen kann, muss er es lernen, sich zu offenbaren. Wenn ihre Muttersprache der Liebe die Zweisamkeit und ihr *Dialekt* das Zwiegespräch ist, dann wird ihr Liebestank niemals gefüllt sein, solange der andere nicht über seine Gedanken und Gefühle spricht.

Der Körper braucht Zärtlichkeit

Alles, was mich als menschliches Wesen ausmacht, wohnt in meinem Körper. Wer also meinen Körper berührt, berührt mich als Person. Sich vor meinem Körper zurückzuziehen bedeutet, sich von mir als Mensch zu distanzieren. In unserer Gesellschaft ist der Handschlag ein Zeichen für Kontaktbereitschaft und soziale Nähe zu einem anderen Menschen. Wenn jemand sich aber weigert, einem anderen zur Begrüßung die Hand zu reichen, dann ist dies ein sichtbares Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt zwischen den beiden. Alle Gesellschaftsformen kennen irgendeine Form der körperlichen Berührung als Mittel, dem andern ein persönliches Willkommen auszudrücken. Dem Amerikaner oder Deutschen wird es normalerweise merkwürdig vorkommen, dass Männer sich, wie in Frankreich, umarmen und küssen. Aber in vielen Ländern erfüllt diese Geste dieselbe Funktion wie bei uns der Handschlag.

In jeder Gesellschaft kennt man sittliche und unsittliche Berührungen zwischen den Geschlechtern. Innerhalb der Ehe entscheidet dann das Ehepaar, was angemessen und was unangemessen ist. Es gibt allerdings auch Grenzen. Gewaltanwendung wird fast immer von der Gesellschaft geächtet. Der Körper braucht schließlich Zärtlichkeit und keine Misshandlungen.

Wenn Ihre Frau Zärtlichkeit
als wichtigsten Liebesbeweis versteht,
dann ist ihr bei Leid und Schmerz
nichts wichtiger
als eine Trost spendende Umarmung.