



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WIE AUS DEM NICHTS ODER WENN WORTE ZUM FALLSTRICK WERDEN

Es ist ein typischer Samstagnachmittag im Sommer. Endlich ist mal Zeit für alles, was es rund um Haus und Garten zu tun gibt. Wir sind beide beschäftigt, aber auch sehr entspannt. Beim Rasenmähen fällt mein Blick auf den kürzlich umgepflanzten Rosenstrauch, der das leider nicht überlebt hat. Das ist ärgerlich. „Den vertrockneten Rosenstrauch müssen wir wieder ausgraben“, rufe ich meinem Mann zu. Dieser befürchtet einen sofortigen Aktionspunkt und ruft zurück: „Du kannst ja mit dem Rasenmäher drum herumfahren.“ Jetzt fühle ich mich bevormundet und antworte: „Ich weiß selbst, was ich machen muss“. Die schöne entspannte Stimmung ist vorbei.

Nein, das ist bestimmt keine Anleitung für ein niveauvolles Gespräch, sondern ein Beispiel dafür, wie schnell sich wie aus dem Nichts die Situation, die Atmosphäre, die Beziehung zum Unguten verändern kann. Was sind die Fallstricke, die so plötzlich kommen? Die Liste ist nicht vollständig, aber einiges fällt mir dazu ein:

Unkonkrete Wünschäuberungen. Bitten, die ein „müsste“, „sollte“ enthalten. „Wir müssten mal, wir sollten“. Sehr verschwommen, unklar, irritierend. Der andere weiß nicht, was wirklich von ihm erwartet wird...

Rhetorische Fragen, auf die keine Antwort erfolgen soll „Habe ich dir nicht gesagt...?“ „Hast du denn wirklich nicht gemerkt ...?“ Hier verstecken sich Vorwürfe, die schnell verletzen.

Und dann geht es geht auch noch kürzer, nämlich mit Reizworten wie: „immer, nie, ständig“: „Nie hörst du zu.“ „Immer kommst du zu spät.“ Mit diesen kleinen Worten verallgemeinern wir die Aussage stark und meistens entsprechen sie nicht der Wahrheit.

Mir und natürlich auch meinem Mann macht dieser Kontext Mühe. Zu Hause und mit dem liebsten Menschen möchte ich eigentlich sprechen können, wie mir der Schnabel gewachsen ist und nicht jedes Wort auf der Goldwaage wiegen müssen. Andererseits merkt auch jeder von uns, wie schnell Worte treffen und verletzen können. Wie dann damit umgehen?

Für mich geht es da erstmal um die Akzeptanz dieses Sachverhaltes: Worte haben Macht! Sie berühren Menschen, sie ermutigen oder irritieren. Deshalb ist es wichtig, mir zu überlegen, welche Worte ich wähle. Das braucht vielleicht etwas Übung; dafür bietet der Ehealltag ja ganz viele Möglichkeiten. Der Fußballtrainer Otto Rehagel formulierte es einmal treffend so: „Die Ehe ist das beste Trainingslager.“

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Fallen euch eigene Beispiele dazu ein? Was könnt ihr daraus lernen?

Weitere Artikel: familylife.de/five