



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WIE VERMAUERT BIST DU

Haus, Hoftor, Haus, Hoftor, Haus – in unserem Dorf ist dies der typische Anblick einer Straße, die im vorigen Jahrhundert oder früher gebaut wurde. Die Hoftore sind sehr vielfältig gestaltet, manche sind ganz offensichtlich in die Jahre gekommen, andere sind frisch gestrichen oder sogar komplett ausgetauscht. Diese haushohen Tore bieten absoluten kompletten Schutz vor ungebefenen Gästen oder ungewollten Blicken.

Hin und wieder steht so ein Tor offen und erlaubt einen Blick hinein. Manche Hausbesitzer halten ihr Tor sogar immer geöffnet oder haben es komplett entfernt. Oft staune ich, wie wunderschön es hinter dem Hoftor blüht und grünt, wie gemütlich und liebevoll der Hof gestaltet ist.

Für mich ist das ein schöner Vergleich mit der Offenheit oder Verslossenheit, mit der Menschen durchs Leben gehen. Wie offen zeigen sie ihr Innerstes, wie verschlossen sind sie? John Powell hat dazu ein Modell entwickelt, in dem er die Offenheit oder Tiefe der Kommunikation in fünf Ebenen aufgeteilt hat.

1- Austausch von Floskeln (Smalltalk) 2- Vermitteln von Fakten 3- Austausch von Meinungen 4- Sprechen über Gefühle
5- Vollständige Transparenz

Vielleicht fallen dir bei dieser Aufzählung schon Beispiele ein, wie du mit wem kommunizierst? Vielleicht hast du heute dem Nachbarn schon eine Floskel zugerufen „Hallo, wie geht's?“ oder „Endlich mal wieder Regen.“ – Ebene 1

Vielleicht hast du mit deiner Teenietochter abgesprochen, welche Termine sie am Wochenende hat. – Ebene 2

Du hast deinem Freund deine Meinung zu den steigenden Preisen gesagt. – Ebene 3

Und dann kann es auch sein, dass du heute jemandem deine Gefühle mitgeteilt hast? Du hast z.B. gesagt, dass dich etwas erfreut oder verunsichert hat - da warst du auf Ebene 4.

Oder hast du jemandem – auf Ebene 5 – zugehört, der dir ehrlich zeigen wollte, wie es ihm ganz tief drinnen geht oder was ihm Sorgen macht? Der den Mut hatte, ganz transparent mit dir zu sein?

Ich hoffe sehr, dass Transparenz wie selbstverständlich in deine Ehe oder Beziehung gehört. Gespräche, in denen ihr einander ganz offen mitteilt, was euch bewegt. Eure tiefsten Wünsche, Hoffnungen, aber auch Unsicherheiten miteinander teilt. Ich wünsche euch, dass ihr voreinander die Hoftore nicht verschlossen haltet.

Für viele Paare ist die Ebene der Transparenz am Beginn ihrer Ehe eine Selbstverständlichkeit. Mit den Jahren und der zunehmenden Komplexität im Leben, insbesondere mit Kindern, bewegen Paare sich dann doch eher im Bereich Austausch von Fakten und Meinungen. Bitte nicht falsch verstehen: Auch dieser Austausch ist für ein Paar enorm wichtig. Das ehrliche Reden über Gefühle ist aber ein absoluter Grundbaustein für ein liebendes, langjähriges Miteinander, für die Vitalität eine Ehe.

Eine wichtige Voraussetzung für diese Offenheit ist ein hohes Maß an Vertrauen. Letzteres entsteht immer dann, wenn du mit Verständnis und Empathie auf die Gefühle deines Gegenübers reagierst. Wenn er dir sein Tor öffnet, dich hineinlässt und du dann in seinen Hof eintrittst, ohne diesen zu zerstören, wird er sich auch viel lieber öffnen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Auf welchen Kommunikationsebenen bewegt ihr euch? Probiert eine Woche lang mal eine andere Ebene.