familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Peinlich, aber wahr – wie wichtig gutes Zuhören ist

Wie wichtig es ist, richtig zuzuhören, musste ich am letzten Geburtstag meines Mannes mit aller Deutlichkeit am eigenen Leib erfahren.
Dieser Tag, der eigentlich wunderschön werden sollte, endete mit einem Konflikt, der mir noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Nach einem ereignisreichen Arbeitstag parkte ich bei uns auf dem Hof. Auf dem Weg zum Haus spürte ich die brennende Sonne auf meiner Haut. Ich ging ins Wohnzimmer und ließ mich mit letzter Kraft aufs Sofa sinken. Ich war ziemlich gestresst und angespannt.
Die Kinder, die ich zuvor abgeholt hatte, tobten laut durch ihre Zimmer und den Flur.
In einer Stunde wollten wir los. Zu einem sehr guten Italiener, bei dem ich vor einigen Wochen einen Tisch ergattert hatte.

Wir freuten uns sehr darauf, seit Langem mal wieder einen Abend bei leckerem Essen und einem Glas Wein auf der Sonnenterrasse, mit herrlichem Blick über den Kurpark, zu genießen und für diesen Anlass sogar noch einen Gutschein verwenden zu können.

Plötzlich, inmitten all des Trubels, kam mir der Gedanke: Was, wenn das gebuchte Restaurant gar nicht das ist, für das der Gutschein gilt?
Blödsinn, dachte ich. Doch aus Erfahrungen habe ich gelernt, diesen kleinen, kurzen Gedanken besondere Beachtung zu schenken und auf sie zu hören.
Ein Blick auf den Gutschein bestätigte mir: Ich hatte wirklich das falsche Restaurant gebucht. In mir stieg ein ungewohnt heftiger Mix aus Überforderung und Ärger auf. Ohne darüber nachzudenken, rief ich meinen Mann an. Kaum nahm er ab, platzte es aus mir heraus: „Das Restaurant ist falsch gebucht!"

Er verstand gar nicht, was los war, und als er versuchte, mir etwas mitzuteilen, hörte ich nicht zu. Ich redete einfach weiter. Auch das „Können wir das bitte später besprechen?" ignorierte ich gekonnt und machte meinem Ärger ungefiltert Luft.

All meine angestauten Emotionen brachen aus mir heraus, bis ich ein Räuspern hörte und merkte, dass seine Arbeitskollegin neben ihm im Auto saß.
Hilflos versuchte ich, mir eine Entschuldigung einfallen zu lassen und die Situation irgendwie zu entschärfen.
Ein „Ähm, ich wollte ja nur fragen, was du dazu meinst und was ich jetzt machen soll" brachte auch nichts mehr.
Die Sache war einfach gelaufen, wie man so schön sagt.

Ich war so in meinem Ärger gefangen, dass ich meinen Mann schlicht übergangen und ihm nicht zugehört hatte.
Vielleicht kennst du das auch: Die Menschen, die wir besonders lieben, die uns so wertvoll und wichtig sind, nehmen wir manchmal gar nicht richtig wahr. Gerade in hektischen, stressigen und emotionalen Situationen hören wir nicht zu, obwohl es doch gerade dann besonders wichtig wäre.

Dieses Ereignis war mir so unangenehm, und die Scham über das für mich peinlichste Erlebnis in unseren fast 20 Ehejahren begleitete mich die nächsten Wochen noch.

Mir Zeit zu nehmen, richtig zuzuhören, wahrzunehmen, im Hier und Jetzt, das ist das, was ich mir wünsche. Auch für dich und deine Beziehung.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Und damit es euch nicht auch so ergeht wie mir: Wo, mitten im Trubel des Alltags, hast du die Gelegenheit, ganz konkret zu üben, wirklich zuzuhören?

Yvonne Cmok, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Matthias. Gemeinsam begleiten sie Paare als Ehementoren.

Weitere Artikel: familylife.de/time