

ICH WILL MIT DIR REDEN ...

Ein Paar, das sich nach 10 Jahren scheiden lässt, sagt von sich: „Eigentlich wollten wir einfach glücklich sein. Wir liebten uns, aber wir konnten nicht miteinander reden. Warum haben wir erst so spät gemerkt, was los ist?“

Eine Freundin meint zum Thema „Miteinander reden“: Ich will ja mit meinem Mann reden, aber ihm fällt es so schwer“.



Miteinander reden bedeutet hier nicht, sich über Fragen des Alltags auszutauschen, Termine abzustimmen, Anschaffungen zu klären, über die Familie zu reden. Nein! Ein Gespräch mit meinem Partner/ mit meiner Partnerin meint hier **über mich reden**, über meine Bedürfnisse und meine Ängste - **und dir zuhören**, deine Wünsche und Sorgen kennenlernen.

Der Paartherapeut Lukas Moeller beschreibt in seinem Buch „Die Wahrheit beginnt zu zweit“ zwei miteinander verflochtene Teufelskreise, in die Paare geraten können, wenn sie zu wenig miteinander reden.

Der erste Teufelskreis verstärkt die Sprachlosigkeit: Zu wenig miteinander reden > zu geringe Abstimmung der Bedürfnisse > Enttäuschung > Missstimmung > noch

weniger miteinander reden > und so fort.

Der zweite Teufelskreis lässt die Erotik schwinden: Zu geringe Abstimmung der Bedürfnisse > Abflauen erotischer Gefühle füreinander > vertiefte Enttäuschung > stärkere Gereiztheit > noch weniger miteinander reden > schwächere Abstimmung > Vergehen der Lust > und so fort.

Wenn zwei zu wenig miteinander reden, bleiben wesentliche Bedürfnisse von Mann und Frau unausgesprochen und werden so vom anderen auch nicht wahrgenommen. Die Wunschvorstellung, der andere müsste ja meine Gedanken lesen können, geht meist nicht in Erfüllung. „Ich liebe dich“ heißt nicht „Ich kenne dich bis in die Tiefe deiner Seele“ - „Ich liebe dich“ bedeutet viel

mehr „Ich will dich kennenlernen ein Leben lang“.

Du bleibst nicht so, wie ich dich kennengelernt habe, du entwickelst dich, und ich will dich verstehen.

Solche Gespräche zu zweit sollten nicht zwischen Arbeit, Kindern oder Freunden geführt werden, sie brauchen Zeit und Ruhe. Vereinbaren Sie immer wieder Zeiten für solche Gespräche, bei einem Spaziergang, einem gemütlichen Abendessen, an einem kuscheligen Ort. Versuchen Sie es immer wieder, behutsam, aber konsequent! L. Moeller nennt eine Möglichkeit für ein Paargespräch, nämlich das Zwiegespräch: Dabei vereinbart das Paar wöchentlich eine bestimmte Zeit für ein Gespräch an einem ruhigen Ort. Nun kann jeder von beiden eine bestimmte Zeit nur über sich zu reden, ohne durch

Fragen oder Ratschläge des anderen unterbrochen zu werden, der andere darf zuhören - dann werden die Rollen getauscht. Der letzte Teil des Gesprächs ist ein Miteinander, wo Entwicklung passiert.

Wenn wir über uns reden, spüren wir uns, da bleibt unsere Beziehung lebendig!

Andrea Schmer-Galunder

Interessante Literatur zum Thema Paargespräch:

Don Ferguson: „Krokodile küsst man nicht – Wie Paare besser miteinander reden können“

Michael Lukas Moeller: „Die Wahrheit beginnt zu zweit- Das Paar im Gespräch“

J. Engl/F. Thurmaier: Wie redest du mit mir?- Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation.