

Übung

Sieben-simple- Wahrheiten-Kommunikation



© Holger Kuntze, Berlin/ Kösel Verlag München 2018

Diese Übung ist ein Auszug aus: Holger Kuntze:

Lieben heisst wollen. Wie Partnerschaft gelingt, wenn wir Freiheit ganz neu denken

Kösel Verlag München 2018 ISBN 978-3-466-34683-7

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.holgerkuntze.de

Dieses Kapitel endet mit zwei Übungen, obwohl ich Ihnen zu Beginn meine Zweifel an Techniken und Übungen im Bereich der Kommunikation mitgeteilt hatte. Warum? Weil diese beiden Übungen anders sind. Im Zentrum der Übungen steht nicht die Praxis einer Technik, sondern die Erfahrung der Übungen. Sie müssen also nichts lernen oder erarbeiten, um diese Übungen zu absolvieren, Sie müssen sich nur darauf einlassen und sich beobachten, wie es Ihnen dabei geht. Zudem ist die erste eine strikte Übung zum Thema »Kommunikation als Informationskommunikation und Anerkennungserfahrung«, die ganz beiläufig die sieben simplen Wahrheiten über Kommunikation integriert, und die zweite Übung eine Erfahrung in Sachen »Hosen runter«, also Kommunikation als Wahrhaftigkeitskommunikation und Anerkennungsform. Keine Angst, Sie können dabei nichts falsch machen. Im Zentrum steht einzig Ihr Erleben während der Übungen.

**Übung: Sieben-simple-Wahrheiten-Kommunikation –
Hosen runter, Herzen auf, Ruhe bewahren!**

Die Übung geht über mehrere Tage und dauert jeweils nur wenige Minuten. Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner auf einen oder zwei Abende pro Woche, ganz wie es Ihrer Meinung nach gut und richtig ist. Setzen Sie sich aufs Bett, aufs Sofa, auf den Fußboden oder auf zwei Stühle. Setzen Sie sich so, dass Ihre Knie sich berühren oder miteinander verschränkt sind.

Ein Partner beginnt, indem er zu einem Themenkomplex entspannt, ruhig und deutlich, doch gleichzeitig mit Überzeugung vorträgt, was ihm hierzu durch den Kopf geht, was ihn bewegt, was er erlebt, was er sich wünscht, wie er sich fühlt. Meine Themenvorschläge für den Vortragenden sind zum Beispiel:

- Das kommende Wochenende.
- Das kommende Jahr.
- Meine Arbeitswoche.
- Meine Geburtstagsfeier.
- Unsere Hochzeit.
- Deine/Meine Eltern.
- Deine/Meine Geschwister.
- Unsere/Deine/Meine Kinder.
- Unsere Arbeitsteilung.
- Meine Freiräume.
- Meine Wünsche.
- Meine Visionen.
- Meine Lebenswünsche.
- Unser tägliches Miteinander.
- Unsere Sexualität.
- Unsere Nähe und Zärtlichkeit.
- Oder wählen Sie ein anderes Thema.

Der Zuhörende darf ausschließlich mit den folgenden vorgegebenen Rückmeldungen antworten. Sie können sich diese vorab auf DIN-A6-Karten schreiben und wie Moderationskarten bei sich tragen. Aufgabe des Zuhörenden ist, in Verbindung mit dem Partner zu bleiben und das Gespräch in Gang zu halten. Verboten sind zum Beispiel Aufstöhnen, Augenverdrehen, Ironie, Sarkasmus et cetera. Der Zuhörende nutzt die Rückmeldung wie eine Art Rückmelde-Bingo nach dem Zufallsprinzip. Er nimmt einfach immer eine Aussage oder Frage: von oben nach unten, durcheinander, jede zweite, und dann wieder von oben beginnen. Sie dürfen auch versuchen, möglichst die jeweils passendste Rückmeldung zu finden. Es spielt überhaupt keine Rolle. Wichtig ist nur die Verpflichtung, sich ausschließlich aus dem Fundus dieser Rückmeldungen zu bedienen. Alle anderen Antworten oder Reaktionen sind strikt verboten. Eine Ausnahme ist eine Verständnisfrage. »Was meinst du mit X oder Y?« ist gestattet. Auf die Antwort reagiert der Partner dann wieder mit dem Satz »Danke, dass du mir das mitteilst« oder »Danke, jetzt verstehe ich dich«.

Die Rückmeldungen für das Rückmelde-Bingo:

- Danke, für dein Vertrauen.
- Gibt es noch etwas, was du mir mitteilen möchtest?
- Wann wäre es besser?
- Was wünschst du dir von mir?
- Was kann ich für dich tun?
- Danke, dass du mir das mitteilst.
- Gibt es noch etwas?
- Woran würdest du merken, dass es besser wäre?
- Wie kann ich dich unterstützen?
- Danke für deine Offenheit.
- Was kann ich noch tun?
- Ja, das verstehe ich.
- Okay.
- Ja.
- Gut.
- Ich höre dir zu.
- Wie fühlst du dich jetzt?
- Was vermisst du noch?
- Danke.
- Danke, dass du mir das mitgeteilt hast.
- Jetzt weiß ich, was dir wichtig ist.
- Danke für deine Offenheit, jetzt weiß ich, was dir wichtig ist.
- Danke für deine Offenheit, jetzt weiß ich, wie du diese Dinge siehst.

Schauen Sie sich in die Augen. Bleiben Sie fünf, sieben oder maximal zehn Minuten in dem vorgegebenen Format mit den vorgegebenen Rückmeldungen. Die Zeit sollten Sie vorher miteinander vereinbaren und sich dann auch daran halten, selbst wenn es sich mal als zu lang anfühlt.

Am Ende sagt der Zuhörende: »Gibt es noch etwas, was ich dich fragen soll? Danke, dass du mir das mitgeteilt hast. Jetzt weiß ich, was dir wichtig ist oder wie du diese Dinge siehst.« Oder: »Danke für deine Offenheit, jetzt weiß ich, was dir wichtig ist oder wie du diese Dinge siehst.«

Eine weitere Vertiefung, Diskussion oder Bewertung dessen, was Sie sich mitgeteilt haben, ist nicht erlaubt. Mit den Sätzen »Danke, dass du mir das mitgeteilt hast. Jetzt weiß ich, was dir wichtig ist/wie du diese Dinge siehst« ist das Gespräch über die Thematik abgeschlossen.

In einer zweiten Runde wechseln Sie die Rollen. Und dann ist die Übung für diesen Tag, für diesen Abend beendet. Die Übung dauert also maximal zwanzig Minuten, wenn Sie sich auf maximal je zehn Minuten geeinigt haben. Sie können sich auch darauf verständigen, an einem Tag nur eine Runde zu machen und am anderen Tag mit umgekehrten Rollen fortzufahren.

Die Übung dient dem Ziel, die Kenntnis des Partners und die Kenntnis der Bedürfnisse des Partners zu erhöhen. Sie vertieft die Beziehung als Paar. Sie dient dem Schaffen und dem Aushalten von Bindung. Und sie ist Ihre erste Praxisprobe mit den sieben simplen Wahrheiten über Kommunikation.

So schmerzhaft oder überraschend vielleicht die ein oder andere Information in dieser Übung ist: Konzentrieren Sie sich auf die erfreuliche und berührende Tatsache, dass sie einander das tiefe Vertrauen schenken, dem jeweils anderen Ihre Wahrheit, Ihr Bedürfnis, Ihre Wahrnehmung mitzuteilen. Falls es dem Zuhörenden schwerfällt, ruhig zu bleiben: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Tiefe, lange Atemzüge. Fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen. Atmen Sie, hören Sie zu, ohne zu urteilen.

Unser altes Muster ist: Wir hören nicht zu, um zu erfahren, um zu verstehen. Wir hören zu, um zu antworten, um zu verbessern, um richtigzustellen, um zu korrigieren. Deshalb verbiete ich in dieser Übung solche Antworten. Das bindungsvertiefende Erleben dieser Übung besteht in der Tatsache, dass der redende Partner Raum und Platz bekommt, sich gesehen und gehört fühlt. Für viele Paare

ist das auch oder besonders nach zum Beispiel einer fünfzehnjährigen Beziehung eine ganz neue Erfahrung. Oftmals bricht der Vortragende bei dieser Übung spontan in Tränen aus, weil er sich so noch nie gesehen und gehört gefühlt hat, obwohl ja der zuhörende Partner gar keine Informationen darüber gibt, wie er selbst die Dinge sieht oder zu ihnen steht.

Das ist eine sehr kraftvolle und berührende Übung. Viele Zuhörende schaffen es nicht, auch nur zwei Minuten in den vorgegebenen Rückmeldungen zu bleiben, und fangen sofort an, sich zu verteidigen, die Dinge anders zu bewerten et cetera, also in die üblichen Muster unserer Kommunikation zurückzufallen. Konzentrieren Sie sich deshalb als Zuhörender unbedingt darauf, nur die Rückmeldungen zu geben, die oben erwähnt sind, und unterbrechen Sie als Vortragender den Zuhörenden sofort, sobald er aus dem Muster der erlaubten Rückmeldungen ausbricht.

Kleine Nebenbei-Übung – Hosen runter, Herzen auf!

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich Ihnen noch eine kleine Nebenbei-Übung zeigen, mit der ich in meiner paartherapeutischen Praxis immer arbeite und die große Wirkung hat, obwohl sie kaum Zeit, Aufwand oder Konzentration braucht.

Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner auf einen oder zwei Abende pro Woche, ganz wie es Ihrer Meinung nach gut und richtig ist. Also zum Beispiel in den kommenden Wochen jeden Mittwochabend oder immer sonntagvormittags. Oder auf einen Zeitraum von zum Beispiel zwei Wochen, in dem Sie diese Übung jeden Abend machen. Sie sollten sie am Ende zwischen acht- und zwölfmal ausgeführt haben. Die Übung geht über mehrere Tage oder mehrere Wochen. Sie dauert jeweils nur wenige Minuten in der Vorbereitung und läuft dann nebenbei weiter.

Voraussetzung ist, dass Sie als Paar gemeinsame Zeit in Ihrer Wohnung oder an einem privaten Ort verbringen. Sie können diese Übung auch ganz wunderbar in Ihrem Urlaub machen. Sie benötigen einen kleinen Zettel oder Karteikarten sowie eine Sicherheitsnadel oder Post-its und einen Stift. Schreiben Sie nun auf den Zettel eine negative Selbstbeschreibung. Also: Was denke ich Negatives über mich? Was denke ich Schlechtes oder Abwertendes über mich?

Nehmen Sie den Zettel, und heften Sie sich diesen an Ihren Pullover, Ihre Bluse, Ihr Hemd, Ihr Shirt, Ihre Jacke. Verbringen Sie die folgenden Stunden als Paar gemeinsam in der Wohnung, in der Küche, im Wohnzimmer. Lesen Sie den Zettel Ihres Partners. Schauen Sie sich nach der Lektüre der Zettel für zwei Sekunden in die Augen.

Erlaubt sind Fragen zum Verständnis. Ihr Partner erklärt den Begriff, falls Sie nicht verstehen, was er damit meint. Vermeiden Sie alle weiteren gegenseitigen Bewertungen, Diskussionen über den Wahrheitsgehalt und so fort einer negativen Selbsteinschätzung.

Hier einige Beispiele für negative Selbsteinschätzungen beziehungsweise Selbstbeschreibungen (Sie können die Liste individuell erweitern):

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schaumschläger. | <input type="checkbox"/> Verplant. |
| <input type="checkbox"/> Angeber. | <input type="checkbox"/> Verpfuscher. |
| <input type="checkbox"/> Großmaul. | <input type="checkbox"/> Arrogant. |
| <input type="checkbox"/> Schwätzer. | <input type="checkbox"/> Unsicher. |
| <input type="checkbox"/> Besserwisser. | <input type="checkbox"/> Zu dick. |
| <input type="checkbox"/> Pessimist. | <input type="checkbox"/> Hässlich. |
| <input type="checkbox"/> Angsthase. | <input type="checkbox"/> Versager. |
| <input type="checkbox"/> Zicke. | <input type="checkbox"/> Hysteriker. |
| <input type="checkbox"/> Schlechter Liebhaber. | <input type="checkbox"/> Abwerter. |
| <input type="checkbox"/> Unstetig. | <input type="checkbox"/> Wegwischer. |
| <input type="checkbox"/> Nervös. | <input type="checkbox"/> Verneiner. |

- Gebrechlich.
- Unaufmerksam.
- Egoistisch.
- Schlechter Vater.
- Schlechte Mutter.
- Schlechter Partner.
- Ungehalten.
- Fettsack.
- Abgestumpft.
- Lebensmüde.
- Runterzieher.
- Bremsklotz.
- Dünnbrettbohrer.
- Übertreiber.
- Mimose.
- Alkoholiker.
- Drogenjunkie.
- Querulant.
- Bankrotteur.
- Hasardeur.
- Schlechter Sohn.
- Schlechte Tochter.
- Bequem.
- Selbstsüchtig.
- Betrüger.
- Kalter Fisch.
- Hilflos.
- Depressiv.
- Kaputtmacher.
- Ängstlich.
- Unterdrücker.
- Rechthaber.
- Instinktlos.
- Übersensibel.
- Undankbar.

Mit dem Zettel an Ihrer Kleidung verbringen Sie dann gemeinsam Zeit in Ihrer Wohnung. Kochen, lesen, schauen fern, sitzen am Tisch et cetera. Sie müssen ansonsten nichts weiter tun.

Auch eine Paarbeziehung ist geprägt von Spielchen, von Ablenkungsmanövern, von Maskierungen, wir fürchten uns davor, uns in die Karten schauen zu lassen. Selbst dem Menschen, den wir lieben, dem wir nahe sein möchten, spielen wir immer wieder etwas vor. Wir machen uns größer, stärker, klüger, als wir uns eigentlich fühlen. So wird auch das Private, Intime zum Schauspiel, und Wahrhaftigkeit und Authentizität gehen verloren.

Bei dieser kleinen Nebenbei-Übung betrachten Sie einander und sehen in Ihrem Gegenüber denjenigen, der sich selbst so negativ

und abwertend sieht. Urteilen Sie nicht darüber, ob Sie der Meinung sind, dass das, was auf dem Zettel steht, stimmt oder nicht. Achten Sie nur darauf, dass Ihr Partner unter dieser Selbstbeschreibung leidet, dass diese Selbstbeschreibung für Ihren Partner schmerzhaft ist und dass es ein großer Vertrauensbeweis ist, dass Ihr Partner Sie an seinem Schmerz und seiner Scham teilhaben lässt. Dass sich Ihr Partner Ihnen gegenüber öffnet und sich so klein zeigt, wie er sich fühlt. Die Übung schafft Vertrauen, Ruhe und Anteilnahme. Sie erlauben einander Einblicke in Ihre dunklen Ecken, in Ihren Schmerz, in Ihre Scham, ohne alles zu zerreden, ohne zu be- oder verurteilen. Ohne einander vorzuspielen, wie toll und perfekt Sie sind. Sie öffnen sich. Öffnen Ihr Visier, mit dem Sie durch die Welt gehen und hinter dem Sie sich verstecken, da wir glauben, die Welt erlaube uns keine Schwäche, keinen Zweifel, keine Scham. In der privaten Sicherheit Ihrer Beziehung gewähren Sie Ihrem Partner diese Einblicke und sagen damit: »Ich habe meine Dämonen, ich habe meine Schwächen und Grenzen und leide immer wieder unter meiner eigenen Unzulänglichkeit, wie jeder Mensch. Schau mich an, sieh mich mit all meinen Schwächen.«

Das größte Geschenk, das Sie einander geben können, ist, sich gegenseitig in Ihrer Verletzbarkeit, in Ihrer Scham zu zeigen, damit Sie lernen, sich gegenseitig nicht mehr so wehzutun, wenn Sie wissen, wie klein, schamhaft, unsicher und verletzlich wir letztendlich sind, wenn wir uns wahrhaftig und offen zeigen. Dazu dient diese Übung.