

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Ich verstehe, was du meinst

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Ich verstehe, was du meinst

Die Kraft der Sprache für ein glückliches
Miteinander

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Lingva Eterna ist eine eingetragene Marke.



Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe

Dieses Buch erschien zuletzt unter dem Titel:
»Ein Paar – ein Wort. Besser miteinander reden.«

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

© KREUZ VERLAG
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014

Umschlaggestaltung: Agentur IDEe
Umschlagmotiv: Justine Beckett/Getty Images

Satz: de-te-pe, Aalen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06988-8

Inhalt

Einleitung	
Gute Partnerschaft kann jeder lernen	9
1. Die Bedeutung der Sprache in der Partnerschaft	13
Chance und Tücke alltäglicher Botschaften	16
Die Kunst, gute Gespräche zu führen	18
Brummen statt sprechen?	21
Einengende Denkmuster aufspüren und wandeln ..	23
2. Den Wortschatz erweitern	29
Was ist Lingva Eterna?	29
Jedes Wort wirkt	30
Den Wortschatz erweitern	34
Ein eindeutiger Wortschatz vermeidet	
Missverständnisse	38
Geben und Nehmen – oder die Kraft	
der kurzen Wörter	46
Ein geordneter Satzbau ist ein wahres Wundermittel	49
Das Entsprechungsprinzip weist den Weg	64
Die drei Säulen	70
Eine wertschätzende Grundhaltung ist der Schlüssel	
zu Glück und Erfolg in der Partnerschaft	72

3. Das Lingva Eterna Kommunikationsmodell	79
Die wertschätzende Kontaktaufnahme mit den drei A	85
4. Partnerschaft – was ist das genau?	93
5. Wohlfühlen ist wichtig: Das Paar schafft sich einen guten Ort	104
Druck und Hetze vor der Tür lassen	104
Aus dem gemeinsamen Essen ein kleines Fest machen	109
Den guten Platz am Tisch finden	114
Aus einem Merkzettel eine freundliche Nachricht machen	120
Einander das Heimkommen angenehm machen . . .	124
Vom Danken	129
Wohlfühl-Wörter erzeugen ein wohliges Gefühl	133
6. Miteinander wachsen	135
Sich in die Liebe fallen lassen	135
Einander vertrauen	138
Die Stärken sehen	140
Einander annehmen	144
Eine bejahende Grundhaltung entwickeln	151
Die Kraft des vollen Namens entdecken	156
Füreinander da sein	162
Ich, du und wir: Bitte macht kein Durcheinander . . .	182
Freiräume schaffen und pflegen	189

7. Das Paar und die anderen	196
Die Kinder	197
Die Nachbarn	201
Die Eltern und Schwiegereltern	204
8. Die Kunst, Konflikte zu lösen	211
Wer ärgert wen?	212
Fehler eingestehen, sich und dem anderen	215
Warum es manchmal schwer ist, etwas zu sagen	216
Altlasten hinter sich lassen	219
Bloß keinen neuen Ärger sammeln	228
Der Daumen-Ringfinger-Griff wirkt wahre Wunder	230
Machen Sie es mit Herz	232
9. Aus Meinungsverschiedenheiten lernen	234
Meinung und Deinung	235
Friedvolle Auseinandersetzungen bringen wertvolle Erkenntnisse	236
Sich einigen	237
10. Leben, lieben, lachen	242
Literaturempfehlungen	247
Kontakt	250

Einleitung

Gute Partnerschaft kann jeder lernen

Menschen haben ein ganz natürliches Bedürfnis nach einem anderen Menschen, mit dem sie sich austauschen können und bei dem sie sich rundherum wohlfühlen. Eine liebevolle, lebendige Partnerschaft stillt dieses urmenschliche Bedürfnis. Sie bedeutet für beide Partner ein großes Glück.

Denn nun können die beiden Partner füreinander da sein und miteinander das Leben gestalten und genießen. Sie können dabei vielerlei Freuden miteinander teilen und auch Herausforderungen gemeinsam meistern. Das Leben ist bunt und schön und immer wieder von Neuem aufregend. Und idealerweise haben beide Partner genügend Freiräume – für sich selbst und für einander.

Jedes Paar wünscht und erhofft sich am Beginn seiner Partnerschaft eine solch wunderbare Qualität der Gemeinschaft für die Zukunft zu zweit.

Dauerhaftes Glück kommt nicht von allein. Es fällt nicht einfach vom Himmel. Vielmehr ist es erforderlich, dass ein Paar immer wieder und dauerhaft etwas dafür tut. Eine erfüllte, tragfähige Partnerschaft braucht Aufmerksamkeit und eine kontinuierliche, liebevolle Pflege.

Erfolg in der Partnerschaft ist ebenso erlernbar wie Fähigkeiten im Beruf und auf anderen Interessensgebieten. Eine glückliche, stabile Partnerschaft ist wiederum ein großartiger Nährboden für Erfolg im Beruf und im gesellschaftlichen

Leben. Glück und Zufriedenheit kann jeder bewusst entwickeln. Es geht ganz leicht – wenn man weiß, wie es geht. Im Rahmen einer Aus- oder Weiterbildung erlernen alle jungen Menschen wichtige Grundlagen für den Erfolg im Beruf. Doch wo lernen sie etwas für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit? Und wo lernen sie, was sie zum privaten Erfolg in der Familie und in der Partnerschaft beitragen können?

Manche haben vielleicht das Glück, einen weisen Onkel zu haben, der ihnen etwas von dieser Art mit auf den Weg gegeben hat. In zahlreichen Familien gibt es noch heile Traditionen und Lebensweisheiten. Doch ist dieses inzwischen nicht mehr selbstverständlich.

So bleibt es vielen überlassen, sich ihr Glück selbst zu schaffen. Der bewusste Umgang mit der Sprache erleichtert die Kommunikation und fördert die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Eine klare, wertschätzende Sprache vermeidet Missverständnisse, viele unnötige Ärgernisse und spitze Bemerkungen sowie unerfüllte Erwartungen und unausgesprochene Wünsche. Auf diese Weise entsteht ein Klima von Wertschätzung und Vertrauen, voller Lebensfreude und Leichtigkeit. Wir können uns mit der Sprache das Leben schöner machen.

Der Alltag mit all seinen Herausforderungen führt häufig dazu, dass Paare vor allem Organisatorisches miteinander besprechen und kaum geruhende Zeit für sich als Paar finden. Das geht beispielsweise jungen Eltern so, die ständig die Aufsicht für ihre Kinder haben. Daneben wollen sie Karriere machen und verdienen Geld für ihren Lebensunterhalt. In solch herausfordernden Situationen machen wir uns das Leben noch zusätzlich schwer, wenn wir unsere Sprache nicht friedfertig und zielgerichtet nutzen.

Dieses Buch gibt Ihnen erprobte, leicht umsetzbare sprachliche Empfehlungen. Mit ihnen können Sie alltägliche Situationen leicht und klar gestalten. Es ist weitgehend nach charakteristischen Situationen gegliedert. So können Sie das Buch wie ein Nachschlagewerk gebrauchen und sich zu konkreten Lösungen für Ihre eigene Situation anregen lassen.

Es richtet sich ebenso an junge Paare wie auch an solche, die schon viele Jahre zusammen sind. Ich habe Paare im Blick, die Kinder haben, und auch solche ohne Kinder. Ebenso wende ich mich an Menschen, die im Augenblick in keiner Partnerschaft leben, sich jedoch einen Partner oder eine Partnerin wünschen. Viele Anregungen für eine erfüllte Partnerschaft lassen sich schon im Voraus üben.

Zahlreiche Beispiele von Paaren machen die dargestellten Empfehlungen und Tipps lebendig. Es sind alles reale Beispiele aus dem wirklichen Leben. Sie stammen aus meinen Seminaren und Beratungen. Die Namen und die äußeren Umstände habe ich aus Gründen der Vertraulichkeit geändert.

Die »Tipps für den Alltag« machen es Ihnen leicht, das Gelesene anzuwenden. Wählen Sie aus, welche Anregungen Sie ansprechen. Probieren Sie sie für eine Weile aus und entdecken Sie deren Wirkung. Danach werden Sie für sich entscheiden, ob Sie sie beibehalten wollen oder nicht.

Sie werden erleben, dass neue Formulierungen eine neue Denkweise mit sich bringen und dass sich in der Folge völlig neue Möglichkeiten auftun. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude und auch viel Humor!

Optimal ist es, wenn beide Partner mitmachen und Anregungen aufgreifen. Jedoch kann auch einer allein einen wesentlichen Beitrag zu einer guten Kommunikation und einem guten

Miteinander in der Partnerschaft beitragen. Fangen einfach Sie an! Sie werden sehen: Es wirkt.

Wenn ich von Paaren spreche, meine ich die Partnerschaft von Mann und Frau ebenso wie die gleichgeschlechtlicher Paare. Im gesamten Text achte ich nach Möglichkeit darauf, Frauen und Männer gleichermaßen anzusprechen. Um die Lesbarkeit zu erleichtern, spreche ich manchmal vom Partner und andere Male von der Partnerin. Ich meine dabei immer beide.

1. Die Bedeutung der Sprache in der Partnerschaft

Sprache ist etwas Wunderbares. Sie ist gleichsam die Brücke zwischen Menschen. Sie ermöglicht es uns, miteinander in Kontakt zu kommen und einander kennenzulernen.

Wir können jemanden ansprechen, wir können ihm Fragen stellen oder einander etwas erzählen. Wir können einem anderen Menschen etwas mit-teilen – und so ganz wörtlich etwas mit ihm teilen. Ja, wir können noch viel mehr machen mit Sprache: Wir können Erinnerungen aufleben lassen, wir können die Zukunft gestalten und Pläne schmieden. Wir können dem anderen auch einfach nette Dinge sagen und ihm damit eine Freude machen. Wir können auch Witze erzählen und herzlich lachen oder ein schönes Gedicht vortragen. Ebenso können wir miteinander ernsthafte Themen erörtern und Lösungen für schwierige Situationen suchen. Es gibt schier grenzenlose Möglichkeiten, die Sprache innerhalb einer Partnerschaft zu nutzen. Das gilt für eine junge Partnerschaft ebenso wie für zwei Menschen, die schon viele Jahre oder sogar mehrere Jahrzehnte zusammenleben.

In der Sprache liegt eine große Kraft. Sprache ist viel mehr als das, was sie vordergründig zu sein scheint. Es ist gerade die Sprache, die es einem Paar ermöglicht, miteinander einen Weg gut zu beschreiten und es miteinander gut zu haben.

Sprache kann aufbauen und Kraft schenken. Mit einer solchen Sprache ist es leicht, eine Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen. Hier können beide Partner und weitere Familienangehörige

auftanken und gut miteinander umgehen. Sie streichelt die Seele und macht es den Beteiligten leicht, auch einmal Unangenehmes miteinander anzusprechen und in Ordnung zu bringen.

Im Gegensatz dazu gibt es auch eine kühle, abweisende Sprache, die verletzend sein kann. Oftmals merkt derjenige, der so spricht, nicht, dass seine Ausdrucksweise diese Wirkung hat. Es ist seine Art zu sprechen oder genauer: die Art, mit der er groß geworden ist. Solange wir ausgeruht sind und viel Wohlwollen für den anderen haben, können wir solche sprachlichen Ungeschicklichkeiten unseres Partners wegdenken. Wir wissen ja, dass er es nicht wirklich so meint ... Dieses innere Korrigieren können wir nur unter diesen günstigen Umständen leisten. Sobald wir unter Druck kommen oder müde sind, können wir diese Fehler nicht mehr ausgleichen. Dann treffen uns auf einmal Bemerkungen, die der andere schon immer so gesagt hat. Und schon stimmt die Kommunikation nicht mehr und es kommt zu Unstimmigkeiten. Dann versteht der andere nicht, was der andere »auf einmal hat«.

Der Schlüssel zu einer guten Kommunikation ist die Struktur der Sprache: Es kommt ganz entscheidend darauf an, wie wir miteinander sprechen. Dabei spielen die Wortwahl, der Satzbau und die Satzmelodie eine herausragende Rolle.

Ich gebe Ihnen ein alltägliches Beispiel. Viele Menschen sagen oder hören täglich Sätze, die beginnen mit »wann müssen wir ...?« Das »Müssen« ist den meisten Menschen vertraut und sie gebrauchen es gewohnheitsmäßig. Sie nehmen es jedoch nicht wahr. Und doch reagieren sie unbewusst darauf.

Es macht einen Unterschied, ob Sie hören: »Wann müssen wir losfahren?« oder ob Sie das Gleiche ohne das »Müssen« hören: »Wann fahren wir los?« Sie werden unterschiedlich rea-

gieren, und es wird in Ihrem Dialog eine andere Grundstimmung entstehen. Bei der Variante ohne das so weit verbreitete »Müssen« fällt Druck ab und Freiraum entsteht. Das geht nicht beim ersten Mal, jedoch stellt sich dieses Gefühl bereits nach wenigen Tagen des Übens und Anwendens ein.

Das ist eine Ebene, für die wir Menschen kein natürliches Bewusstsein haben. Wir können es jedoch entwickeln und üben. Dies zu entdecken eröffnet eine wahre Fundgrube für das Gelingen einer Partnerschaft. Hier gibt es viel zu entdecken. Jeder und jede kann die Sprache neu entdecken und damit beginnen, diese ihr innewohnende wohlthuende, ordnende Kraft für sich in Anspruch zu nehmen und sie achtsam zu nutzen. Ich will jedem Mut machen: Es genügt, wenn Sie allein damit beginnen. Der andere kann mitmachen, wenn er es will. Jedoch darf er es auch lassen. Das ist eine befreiende Erkenntnis! Schaffen Sie sich mit Ihrer Sprache das Klima, in dem Sie sich wohl fühlen. Machen Sie es für sich. Der andere wird sich vermutlich auch wohl fühlen.

Jeder der beiden Partner hat vielfältige Möglichkeiten. Im Laufe eines Tages oder einer Woche reden die Partner immer wieder einmal miteinander. Das können ganz praktische Dinge sein, die die Haushaltsführung oder die Gartenarbeit betreffen. Ebenso können es organisatorische Fragen sein, die die beiden miteinander besprechen oder einander mitteilen. Vermutlich werden sie auch miteinander spazieren gehen oder auf dem Sofa sitzen und dabei gute Gespräche haben. Und manchmal werden sie auch Meinungsverschiedenheiten haben und sich dann am Ende hoffentlich wieder einigen. Was auch immer sie austauschen, die Sprache ist stets dabei. Sei es, dass sie einander etwas sagen oder schreiben, und sei es, dass sie »nur« etwas denken.

Jeder Gedanke hat eine Wirkung, egal ob die Partner ihn aussprechen oder für sich behalten. Dabei spielen zum einen die Inhalte der Gedanken und Gespräche eine Rolle und zum anderen die Art, wie jeder Einzelne aus seinen Wörtern Sätze baut. Inhalt und Form gehören zusammen. Daher hat die Struktur der Sprache eine so grundlegende Bedeutung.

Die Sprache eines Partners wirkt auf die Partnerschaft und auf ihn selbst. Nicht nur wir machen etwas mit unserer Sprache – unsere Sprache macht auch etwas mit uns!

Hierin liegt eine großartige Chance.

Chance und Tücke alltäglicher Botschaften

Es gibt vielerlei Organisatorisches, was ein Paar miteinander zu besprechen hat. Der Alltag ist voller Aufgaben. Dies erfordert Planung und Absprache. Es ist gut und wichtig, diese Dinge klar und eindeutig miteinander zu besprechen und zu regeln. Dann weiß jeder, woran er ist und was er zu tun hat. Und er weiß auch, was der andere machen wird und seinerseits vom Partner erwartet. Dann ist alles klar. Eine gute Organisation und klare Absprachen erleichtern das Zusammenleben.

Je klarer und einfacher die Kommunikation ist, desto leichter gelingt der Alltag. Das spart auf wunderbare Weise Zeit, die dann für anderes da ist. Gleichzeitig ist es gut für die Stimmung, wenn zwei Menschen sich leicht aufeinander abstimmen können. Dann stimmt es und beide fühlen sich wohl.

Manche Paare verlieren beispielsweise viel Zeit damit, anstehende oder wiederkehrende Aufgaben im Haus und im Garten