

Inhaltsverzeichnis "Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft"

Vorwort: Achtung!

Wo ist der Respekt geblieben?

Ein Denkmal für die unbekannte Kassiererin

Respekt ist mehr als ein Wort

Lieben ist schöner als Siegen: Respekt und Partnerschaft

Die großen Konfliktthemen

Wie stark ist unser gemeinsames Fundament (noch)?

Respektvoller Umgang mit Veränderungswünschen

Den Unterschied machen: Lösbar oder »ewig«?

Ein Schlüssel und zehn Türen: Die zehn Gebote des Respekts

1 Tür: Deine Welt ist anders als meine. Oder: Von der Egophonie zur Polyphonie

2 Tür: Jeder Mensch will gehört werden. Oder: Es gibt nichts Schlimmeres, als keine Antwort zu kriegen

3 Tür: Ein guter Grund für die Partnerschaft: Verlässlichkeit

4 Tür: Der Schulterblick und die Verbundenheit. Aus der Fahrschule des Lebens

5 Tür: Gefühle sind Gefühle. Oder: Man kann sich verrechnen, aber nicht verfühlen.

6 Tür: Der Knoten im Taschentuch: Anerkennung, Würdigung, Wertschätzung

7 Tür: Nichts ist selbstverständlich! Oder: Die Kunst, Danke zu sagen

8 Tür: Es tut mir leid, dass ich dir wehgetan habe! Um Entschuldigung bitten und verzeihen

9 Tür: Die Zwillinge: Achtung und Ehrlichkeit

10 Tür: Würde ich wollen, dass man so mit mir umgeht?

Oder: Was du nicht willst, das man dir tut ...

Grundkurs respektvolle Kommunikation

1 Die Fallstricke der Kommunikation: Urteile, Vergleiche und andere Verletzungen

2 Bitte deutlich trennen: Beobachten und Bewerten

3 Vom guten Gefühl, seinen Gefühlen Ausdruck verleihen zu können

4 Was brauche ich? Was brauchst du?

5 Die weiße Fahne hissen: Friedensangebote annehmen

6 Wünschen statt befehlen, bitten statt fordern

7 Das »Nein« in der Liebe respektieren

8 Mitgefühl statt Ratschläge

9 Die Grenzen des anderen achten

10 Selbstrespekt und -vergebung

Zum Schluss: »Zieh deinen Weg«

Leseprobe

Ein Schlüssel und zehn Türen: Die zehn Gebote des Respekts

Auch wenn sie mitunter in Vergessenheit geraten, kennt sie doch »jedes Kind«. Sie sind ein paar tausend Jahre alt und wirken auch heute noch »wie in Stein gehauen«.

Ich spreche von den »Zehn Geboten«, dem Dekalog aus dem Alten Testament, von der Grundlage der christlichen Ethik. Interessiert sich heute noch jemand dafür?

Bitte entscheiden Sie! Ich erwähne sie deshalb an dieser Stelle, weil sie alle - und das ist spannend - etwas Wichtiges über Respekt aussagen. Das fängt beim ersten ganz oben an - Achte Gott! - und endet bei den Verlockungen des Seitensprungs - Respektiere die Ehe deines Nachbarn!

Schon beeindruckend. Aber vielleicht muss ich es für dieses Buch etwas anders formulieren.

Meine Frau und ich freuen uns auf einen entspannten, gemeinsamen Abend und ein unterhaltsames Theaterstück. Der freundliche junge Mann am Treppenaufgang schaut auf die Karten, sagt: »Bitte die zweite Tür rechts!« und wünscht uns einen schönen Abend.

Wir drängen uns an den schon Sitzenden vorbei - »Danke schön!«, »Danke schön!« -, finden unsere Plätze in der elften Reihe und sind gespannt.

Ganz »abschalten« kann ich noch nicht. So frage ich meine Frau neben mir: »Was könnte man eigentlich noch sagen für Leitsatz oder Grundregel?«

Ihr Gesicht zeigt »Überraschung«.

»Ja, ich will im Respekt-Buch doch zehn Kapitel einbauen, das sollen so was wie Thesen sein - oder Grundsätze, was eben entscheidend ist für eine respektvolle Beziehung. Wie kann man das besser ausdrücken? Ursprünglich dachte ich an Die zehn Gebote . Das wäre aber etwas angestaubt und auch zu streng ...«

So entwickelt sich in der elften Reihe Parkett in den Hamburger Kammerspielen ein spontanes Brainstorming, bis meine Frau - mit einem Blick an mir vorbei zu den Seiteneingängen - fragt:

»Wie wär's mit Türen?« - Pause. Nachdenken. »Nicht schlecht«, sage ich dann. »Danke!«

So spiele ich in der Folge mit dem Bild der Türen - zehn Türen, die im Theater des Lebens und der Partnerschaft mit dem Schlüssel des Respekts zu öffnen sind. Bitte probieren Sie es aus!

Die erste Tür sieht unscheinbar aus, wirkt fast banal, ist aber - aus der Nähe betrachtet - eine ernsthafte Herausforderung:

1. Tür: Deine Welt ist anders als meine Oder: Von der Egophonie zur Polyphonie

Stellen Sie sich bitte Folgendes vor: Sie kommen vom Einkaufen nach Hause, zwei bis drei volle Plastiktüten in jeder Hand. Und jetzt müssen Sie an den Haustürschlüssel in Ihrer Manteltasche kommen. Natürlich wollen Sie die prallen Einkaufstüten so abstellen, dass sie nicht umfallen - auslaufender Wein ist hässlich, zerquetschter Joghurt ebenso. Nun passiert aber etwas, was offen bar zu den Grundgesetzen des Alltags gehört: Die Plastik tüten sind labil, und egal, wie Sie sie hinstellen, sie neigen sich zur Seite - sie führen ein Eigenleben, die Statik betreffend, haben irgend wie »ihren eigenen Kopf«. Manchmal fallen sie aus Trotz und nur, um Sie zu ärgern, trotzdem um, mög licherweise sogar in dem Moment, in dem Sie die Haustür aufschließen und sie nicht festhalten können. Das HB-Männchen lässt grüßen ...

Oder ein anderer »Klassiker« der unbelebten Materie: Die Staubsaugerschnur. Stecker rein, Schnur rausgezogen, einge schaltet, losgelegt mit dem stets sperrigen Staubsaugerhals. Und dann passiert es wieder: Gerade für die hinterste Ecke, die es am nötigsten hat, reicht die Schnur nicht aus. Außerdem fährt sich das blöde Gerät offenbar absichtlich, auf jeden Fall grundsätzlich, an den Türecken fest, als wenn es Extrazuwendung durch Umplatzierung braucht.

Nur zwei Beispiele für Dinge und Geräte, mit denen ich aneinander gerate, technische Hilfsmittel, sozusagen tote Materie - aber diese Materie »macht« einfach nicht das, was ich will, was ich in dem Moment brauche, was ich in Gedanken schon so gut »vorgedacht« habe. Es muss doch möglich sein, dass die Einkaufstüten nicht umfallen! Und warum lässt der Staubsauger mich so elendlich hängen beim letzten Stück unter dem Sofa? Die machen einfach nicht mit, ziehen stoisch ihr eigenes Ding durch - und ich »räume hinterher«, ob ich will oder nicht.

Warum erzähle ich das alles? Habe ich eine Plastiktüten-Staubsauger- Neurose?

Kann schon sein, zumindest lassen mich diese Phänomene, die Neuronen betreffend, (vorsichtig ausgedrückt) nicht gleichgültig. Entscheidender ist in Bezug auf den Respekt und den Frieden in unserer Beziehung die Frage: Was ist eigentlich, wenn meine Frau einfach nicht macht, was ich will?

Weiß sie (immer noch) nicht, was ich brauche?

Warum besetzt sie im Badezimmer alle Ablageflächen mit ihren Fläschchen? Ich kann das nicht haben, wenn ich morgens, noch knurrig, meinen Rasierapparat nicht weglegen kann. Warum besteht sie darauf, sofort (und teuer!) zu tanken als später an einer »Billig«-Tankstelle? Warum hat sie bloß solche Angst, dass wir irgendwo »liegen bleiben«, und vertraut der Leuchte für die Benzinreserve nicht? Oder besser: Warum vertraut sie mir nicht??

Warum ist sie enttäuscht, wenn ich etwas, worum sie mich gebeten hat, wirklich ausnahmsweise mal vergesse? Es war doch keine böse Absicht von mir!

Und schon stehen wir mit all diesen und vielen weiteren Fragen des Miteinanders vor der ersten Tür des Respekts. Wenn wir zueinanderkommen wollen, müssen wir durch diese Tür. Sie ist schlicht, dafür aber ziemlich massiv und sperrig - und darauf steht: Deine Welt ist anders als meine.

Na, was für eine Erkenntnis, werden Sie sagen. Ich sage: Langsam voran. Es ist nämlich enorm

schwer, diese schlichte Aussage »Deine Welt ist anders als meine« im stürmischen Alltag kontinuierlich »mitzudenken«, vor allem dann, wenn ich im Zustand der »Bedürfnisbefriedigungs-Unterzuckerung« bin, wenn ich »vernagelt« bin und nur noch meinen Weg als den allein richtigen im Tunnelblick habe. Und wenn dann der Tunnelblick meiner Frau dazukommt, geht nicht mehr viel, denn zwei Tunnel treffen sich selten im Berg.

Komisch, jetzt - beim Stichwort »Langsam voran!« - fällt mir der Dalai Lama ein.

Neulich fand ich nämlich in unserem Treppenhaus - dort, wo sonst manchmal von den Nachbarn die ausgelesenen Zeitschriften Gala, Für Sie oder Mein Haustier zum Weiterlesen liegen - einen Abreißkalender mit »Worten der Weisheit« des Dalai Lama.

Ich nahm ihn mit und dachte bei mir: Sicher findest du darin ein paar wichtige Sätze zum Wesen des Respekts. Der Erste aus diesem Kalender, an den ich gerade dachte, lautet:

»Das Wunderbare am menschlichen Geist ist, dass er mühelos verschiedene Standpunkte einnehmen kann.«

Klingt optimistisch und grundlegend: Wir können unseren Standpunkt, unseren Tunnelblick verlassen und ihn auf die Sichtweise unseres Gegenübers umlenken und konzentrieren. Wir können tatsächlich verschiedene Standpunkte einnehmen. Sicher ließe sich über das »mühelos« streiten - siehe oben -, aber es geht, wir Menschen sind dazu in der Lage.

Der zweite Kalendersatz führt ein Stückchen weiter: »Wenn wir selbst uns für wichtiger halten als andere Menschen, rufen wir damit nur Leid hervor.«

Uns selbst nicht für wichtiger halten als andere - das klingt nach einem Schlüssel für die erste Tür des Respekts: Du bist wichtig, ich bin wichtig, wir sind gleich wichtig. Wenn ich dich mit meiner Sicht, meiner Meinung dominieren will, kommt nichts Gutes dabei heraus.

Oder man könnte sagen: Die Beziehung zwischen uns ist wichtiger als die Einzelsichtweisen. Das Duett zählt, nicht die Solostimmen. Wer auf seinem Egophonie-Trip bleibt, wird einsam bleiben.

»Wenn wir uns einsam fühlen, sollten wir unsere Einstellung zu anderen Menschen überprüfen.«

Der dritte Satz des Dalai Lama - der Abreißkalender wird zur Fundgrube.

Und kurz wandern meine Gedanken zurück zu der Unterhaltung mit meinen Kollegen über Respektspersonen. Ich glaube, der Dalai Lama ist eine ...

Vielleicht können wir gemeinsam prüfen, was in Bezug auf die erste Tür des Respekts »Deine Welt ist anders als meine« zu bedenken, zu überprüfen ist.

Grundbaustein: Respekt vor anderen Wirklichkeiten

Ich könnte zum Beispiel bewusst darauf achten, wie ich den ersten Moment eines Kontaktes gestalte. Denke ich dann nur daran, was ich erreichen, bekommen, durchsetzen will, oder denke ich die andere Welt des anderen mit?

Mir gefällt es immer besonders, wenn jemand am Telefon fragt: »Passt es Ihnen gerade? Können wir einen Moment sprechen?« Das kann natürlich pure Taktik sein oder gute Schulung in »Wie gewinne ich neue Kunden?«, aber ich finde solche Fragen prinzipiell vorbildlich, wenn heutzutage auch eher selten. Es zeigt, der Anrufer geht davon aus, dass meine Welt im Moment ganz anders ist als seine. Er fragt mich, ob es für mich ein guter Moment ist, um zusammenzukommen. Dieses Modell ist durchaus alltagstauglich für die allerersten Momente der Kontaktaufnahme. So ein Vorgehen macht Ernst mit dem Respekt vor anderen Wirklichkeiten - »Wie geht es dir im Moment?« - »Passt es dir jetzt oder sollen wir uns für später verabreden?« - und signalisiert: Du bist mir wichtig - wir sind gleich wichtig. Wie können wir uns begegnen, dass es für uns beide passt?

Okay, das betrifft den Erstkontakt im Alltag, aber da ist ja - fortwährend und sehr komplex - noch viel mehr.

Fangen wir mal mit der Ernährung an. Meine Frau sagt: »Ich mag kein Körnerbrot, mir schmeckt das einfache besser.« Schlicht darf es sein, wenn's was Besonderes sein soll, gerne mal ein Gewürzbrot. Ich meinerseits mag keinen Kümmel, sondern den erwähnten »Niebüller Knust«, ein körnerreiches Vollwertbrot. Meine Frau sagt: »Körner sind was für Vögel, das hat mein Vater schon immer gesagt.« - Was soll man darauf antworten? Wie wär's mit »Ach so, deshalb ... Das ist interessant.« Seitdem kaufe ich Gewürzbrot und Niebüller Knust. Und wir vertragen uns.

Der »Papst« der Unterschied-Literatur-Schwemme, John Gray (»Männer sind anders, Frauen auch«), bringt es auf die griffige Formel: »Wenn Männer und Frauen in der Lage sind, die Unterschiede zwischen ihnen zu respektieren, hat die Liebe eine Chance zu blühen.«

Leicht gesagt: Unterschiede respektieren.

Aber John Gray hat recht: Ohne Achtung vor den naturgemäß unterschiedlichen Erfahrungen, Vorlieben und Geschmäckern geht gar nichts in einer Partnerschaft. Und was ist mit den

»Weltsichten«, den gewachsenen Werten, an denen wir uns orientieren, den

»Charaktermerkmalen«, die wir ausgeprägt haben? Was ist mit unseren Prioritäten? Sind Sie zum Beispiel - frei nach Axel Hacke - ein »Behalter« oder ein »Wegwerfer«? Da geht's nämlich weiter mit den Unterschieden. Wegwerferinnen und Wegwerfer sagen regelmäßig: »Schmeiß das doch weg, das brauchen wir sicher nicht mehr.« Behalter tragen den Rest Auslegeware aber gerne doch noch in den Keller, oder auch das Befestigungskreuz für die Waschmaschine, damit sie beizeiten sicher transportiert werden kann. Wer weiß, wann man mal wieder umziehen muss?

Ich persönlich lasse auf Bücher gar nichts kommen, die müssen sehr lange gut und trocken im Keller lagern, bis ich ob der überquellenden Kartons überhaupt eine »Ausmusterung« erwäge.

Bei uns ist die Frage nach Behalter und Wegwerfer recht schnell geklärt worden - Achtung,

Kalauer! -, meine Frau hebt nichts von meinen Sachen auf, dafür schmeiße ich nichts von ihren weg.

Was stand auf der Tür? Deine Welt ist anders als meine. Man muss natürlich genug Platz haben - oder mal gemeinsam wegwerfen ...

Und es geht weiter: Auch deine Ideen, wie etwas Kniffliges gelöst werden sollte, sind anders als meine. Wie wir mit Konflikten der Kinder in der Schule umgehen, wie wir uns verhalten, wenn wir zu einer Veranstaltung eingeladen werden, zu der wir keine Lust haben. Wie wir den gemeinsamen Urlaub planen und wann wir ihn buchen.

So viele Themen, so viele Unterschiede, so viele Lösungsstrategien. Auch hier gilt: Du bist so wichtig wie ich, ich bin so wichtig wie du.

Oder, wie der Schriftsteller Max Frisch (1911 - 1991) sagte: »Wenn man einen Menschen liebt, so lässt man ihm jede Möglichkeit offen und ist bereit zu staunen, wie anders er ist, wie verschieden artig.«

Ich habe deshalb schon häufig folgendes Gedicht von Reiner Kunze zur Gratulation an Hochzeitspaare verschickt. Es gefällt mir einfach und könnte als Motto an die erste Tür geheftet werden:

Rudern zwei ein boot,
der eine kundig der sterne
der andere kundig der stürme,
wird der eine führn durch die sterne,
wird der andere führn durch die stürme,
und am ende ganz am ende
wird das meer in der erinnerung
blau sein

Unterschiede nicht als Kampfansagen, sondern als Erweiterung der gemeinsamen Möglichkeiten, nicht als Gegensatz, sondern als Ergänzung - gemeinsam sind wir stärker als einsam ... Und am Ende des Tages ist das Meer ohnehin blau.

Mit dieser inneren respektvollen Haltung im Umgang mit Unterschieden, dem Schlüssel für die erste Tür, lässt sie sich öffnen.

Vielleicht quietscht und ächzt sie noch ab und an, ein bisschen Übung schmiert jedoch die Scharniere.

Die erste Tür ist das Tor vor allen weiteren: »Deine Welt ist anders als meine.« Dieser Schlüsselsatz lohnt das Abspeichern. Er klingt - ausgesprochen - sehr versöhnlich in heftigen Auseinandersetzungen. Ich muss nur behalten, ihn denken zu wollen. Und während das schwere Tor aufschwingt, fällt unser Blick auf die zweite Tür, der wir uns jetzt gemeinsam nähern. [...]