



Liebe in stürmischen Zeiten

Gewaltfreie
Kommunikation in Liebe
und Partnerschaft ...
warum das so schwer
ist und wie es leichter
werden kann ...
Gedanken von
Monika Flörchinger

„Niemand ist zu Beginn einer Beziehung beziehungsfähig, das werden wir erst durch die Beziehung selbst“
David Schnarch*

Als ich diesen Satz gelesen habe, war ich unglaublich erleichtert. Er hat mich ungemein darin unterstützt, meine Selbstzweifel über Bord zu werfen, die mich regelmäßig befallen haben, seit ich die GFK kenne. Ich dachte lange, mit mir stimmt etwas nicht, weil mir die Anwendung der GFK mit dem Men-

schen am schwersten fiel, mit dem mir eine liebevolle, einfühlsame Kommunikation eigentlich am wichtigsten ist: mit meinem Partner Klaus. Wir sind seit 1993 als Paar gemeinsam unterwegs auf dem Weg von der Verwicklung zur Entwicklung; wobei die ersten Jahre vor allem von Verwicklung geprägt waren und dem hartnäckigen, aber leider oft vergeblichen Bemühen, aus unseren mitgebrachten Verhaltensmustern eine funktionierende Beziehung zu basteln. Wir sind beide in Familien aufgewachsen, in denen das Denken in ‚richtig‘



Horizont in diesen dunklen Stunden, in denen mal wieder aus einer kleinen Mücke ein riesiger Elefant geworden war, der zu Distanz und zu ‚verletztem-sich-Zurückziehen‘ geführt hat, obwohl wir uns doch beide so sehr nach Nähe sehnten.

Nicht, dass es gleich funktioniert hätte. Manchmal wurde es sogar erst mal schlimmer, denn jetzt wussten wir ja, wie es geht, und zu den schon vorhandenen Vorwürfen kam noch dieser hinzu: „Das war aber nicht gewaltfrei!“.

Und es gab nach wie vor Situationen, in denen wir keinerlei Zugriff auf die GFK hatten. Situationen, in denen wir uns gegenseitig so getriggert und verstrickt haben, dass wir uns noch nicht mal an die GFK erinnern haben.

Nachdem wir aufgehört hatten zu denken, dass wir ‚besonders schwere Fälle‘ sind, und dass es nur darum geht, uns noch mehr anzustrengen mit der GFK, haben wir beschlossen uns ein halbes Jahr seminarfreie Zeit zu gönnen und gewissermaßen auf eine Forschungsreise zu gehen, um diese Grenzen, an die wir da stießen, zu erforschen und herauszufinden, wie wir über sie hinauswachsen können.

Auf unserer Forschungsreise haben sich drei Entwicklungsfelder herauskristallisiert, in denen wir Antworten auf diese Fragen gefunden haben:

Freundschaft, Wertschätzung und Intimität im Alltag pflegen, ‚lösbare‘ Konflikte ansprechen und klären, scheinbar unlösbare Konflikte nutzen, um in Selbstliebe zu wachsen und alte Wunden zu heilen. Diese drei Entwicklungsfelder möchte ich im Folgenden umreißen und erfahrbar machen:

1. Freundschaft, Wertschätzung und Intimität im Alltag pflegen.

Diesen Teil verdanken wir im Wesentlichen John Gottman, der mit Hilfe seines ‚Ehelabors‘ seit Jahren die Geheimnisse glücklicher Ehen erforscht und darüber auch ein Buch geschrieben hat**.

Als ich dieses Buch zum ersten Mal gelesen habe, habe ich es nach ein paar Seiten in die Ecke gepfeffert und zwar aus zwei Gründen: zum einen, weil Gottman schon auf Seite 18 behauptet, dass es ein Mythos sei, dass

Kommunikation, bzw. das Erlernen von Konfliktbewältigung der goldene Weg zu einer lange währenden glücklichen Liebesbeziehung sei. Das konnte ich als GFK-Trainerin natürlich nicht auf mir sitzen lassen.

Zum anderen, weil er behauptet, dass er, nachdem er ein Paar nur fünf Minuten beobachtet hat, mit 91-prozentiger Wahrscheinlichkeit sagen kann, ob die Beziehung Bestand hat oder nicht. Und was er da an Verhaltensweisen von Paaren beschreibt, deren Partnerschaft er keine lange Lebensdauer bescheinigt, kam mir irgendwie zu bekannt vor ...

Mittlerweile habe ich mich damit ausgesöhnt und das Buch bis zu Ende gelesen, es ausprobiert und herausgefunden, dass es stimmt: Es ist viel leichter, herausfordernde Konfliktsituationen zu bewältigen, wenn wir uns in unserem Alltag um die Pflege und Stärkung unserer Freundschaft, Wertschätzung und Intimität kümmern.

Es ist die Basis, welche die Chance erhöht, dass wir auch in schwierigen Situationen in einem wertschätzenden, respektvollen Kontakt bleiben und uns für konstruktive Lösungen engagieren, die für uns beide funktionieren.

Und das können wir zum Beispiel tun, um Freundschaft, Wertschätzung und Intimität im Alltag zu pflegen:

- ✓ Mitkriegen, was den anderen gerade bewegt,
- ✓ welche Menschen und Werte ihm wichtig sind,
- ✓ welche Träume und Visionen er/sie hat,
- ✓ was ihn/sie gerade herausfordert,
- ✓ welche Verletzungen er/sie mitbringt,
- ✓ welche Dinge er/sie gerne tut und
- ✓ sich Zeit nehmen, sich darüber auszutauschen.

Pflege einer Kultur der:

● **Anerkennung:** der/dem anderen das jeweils eigene Erleben der Realität zugestehen, auch wennsiedemeigenen Erleben diametral entgegensteht.

● **Wertschätzung:** auch nach Jahren des Zusammenseins nicht aufhören, sich gegenseitig zu offenbaren, was man aneinander mag, schätzt und bewundert.

und ‚falsch‘ grundlegender Bestandteil der Kommunikation war und die Fragen „wer ist schuld?“ und „wer hat Recht?“ in Konfliktsituationen immer sehr im Mittelpunkt standen.

Insofern waren wir für diese Reise mit wenig tauglichem Werkzeug ausgestattet.

1998 sind wir der GFK begegnet und es begann ein intensiver gemeinsamer Entwicklungsprozess mit der GFK als ‚rotem Faden‘. Plötzlich gab es Licht am

Fortsetzung: Liebe in stürmischen Zeiten

● **Akzeptanz:** den anderen so nehmen wie er ist und die Aufmerksamkeit auf die positive Absicht oder wenigstens die Not zu richten, die hinter dem steht, was der andere tut, auch, wenn es einem nicht gefällt.

Sich gegenseitig zärtliche, nichtsexuelle Berührungen im Alltag schenken.

Den Fokus beim Sex weg vom Orgasmus auf Achtsamkeit und Herzensverbindung verlagern, und sich bewusst zum Liebemachen verabreden.

Dinge nicht zurückhalten, sondern aussprechen (zum Beispiel in regelmäßigen Zwiegesprächen). Zu jedem dieser Punkte könnte ich jetzt einen eigenen Artikel schreiben, ich will es im Moment aber dabei belassen und den ersten Teil mit einer Wertschätzungsübung aus der Gewaltfreien Kommunikation abschließen, die ihr direkt jetzt und hier machen könnt wenn ihr wollt:

Übung

Lies dir diesen Text durch und leg dann das Heft bei Seite und richte deine Aufmerksamkeit nach Innen (zum Beispiel indem du die Augen schließt). Denke an deine Begegnungen mit dir nahen Menschen in den letzten Tagen.

„Schnapp“ dir den ersten Moment, der auftaucht, in dem ein Mensch, der dir nah ist, den du liebst, etwas gesagt oder getan hat, was dich froh, glücklich, zufrieden gemacht hat. Das muss gar nichts Großartiges sein, es kann ein kleiner, schöner Moment sein.

Ich lade dich ein, diesen Moment ganz lebendig werden zu lassen, so lebendig wie es im Moment gerade geht. Vielleicht Erinnerst du dich an Worte, die gesprochen wurden.

Oder vielleicht ging es auch ohne Worte über eine Berührung oder einen Blick.

Lass das ganz lebendig werden und lass das Gefühl nochmal ganz in dir aufsteigen, das du in dem Moment empfunden hast ... (nimm dir dafür einige Atemzüge Zeit)

Dann nimm wahr, was es war, was dich glücklich gemacht hat in diesem Mo-

ment. Also: welches Bedürfnis wurde da genährt in dieser Situation?

Und nimm auch wahr: wie fühlt sich das an in dir, dieses Bedürfnis, wenn es genährt ist?

(nimm dir dazu ein paar Atemzüge Zeit)

Diese Übung regelmäßig zu machen und unserem Partner davon zu erzählen, ist eine wunderbare Möglichkeit, dieses erste Entwicklungsfeld zu pflegen und die Basis der Beziehung zu stärken. Das erhöht die Chance, dass wir auch dann in einer empathischen Verbindung bleiben können, wenn unser Partner/unsere Partnerin etwas tut, was uns auf die Palme bringt.

Und damit sind wir beim zweiten Entwicklungsfeld:

2. „Lösbare“ Konflikte ansprechen und klären

Wie oben schon beschrieben, bietet die GFK einen hilfreichen Prozess und praktikables Handwerkszeug, um in Situationen, in denen Bedürfnisse nicht genährt sind, in einem konstruktiven Kontakt zu bleiben, der die Verbindung fördert und damit die Chance erhöht, dass wir Lösungen finden, die für uns beide tragfähig sind.

Für mich war die Entdeckung der Selbstempathie das größte Geschenk und in den ersten Jahren auch mein wichtigstes Instrument. Ich hatte davor immer wieder diese „Liebe-Dich-selbst-und-es-ist-egal-wen-du-heiratest – Weisheiten“ gehört und mich immer gefragt: o.k, klingt sehr einleuchtend – nur: wie mache ich das, verdammt nochmal???

Im Prozess der Selbstempathie habe ich zum ersten Mal einen schlüssigen und im Alltag auch praktikablen Weg gefunden. Unzählige Male habe ich mich nach einer Konfliktsituation hingesetzt und erst mal meiner Wolfshow (also meinen ganzen Gedanken, Urteilen, Vorwürfen und Forderungen) so richtig Raum gegeben: ich habe sie aufgeschrieben, (manchmal auch mit Farben) aufs Papier gebracht – statt sie Klaus an den Kopf zu werfen. Das

war sehr befreiend und heilsam für den Kontakt zwischen uns.

Dann habe ich mir diese beiden Fragen gestellt: wie geht es mir? Was brauche ich?

Auf diese Weise aus meiner Vorwurfs- und Forderungshaltung heraus zu kommen, wieder ganz bei mir selbst zu landen und mich mit dem zu verbinden, was meine tiefsten Sehnsüchte sind, war für mich eine unglaubliche Befreiung und ein machtvoller Weg, in der Liebe zu mir selbst zu wachsen!

Erst danach und dadurch hat sich bei mir auch die Fähigkeit entwickelt, Klaus mit dem gleichen Fokus zuzuhören: wie geht es Dir? Und was brauchst Du?

Ich erinnere mich noch an das erste Mal, als es mir gelungen ist, seine „Wolfshow“ (also seine Urteile und Vorwürfe) zu hören und meine ganze Aufmerksamkeit auf die Not und die dahinter liegenden Sehnsüchte zu richten, statt die Vorwürfe persönlich zu nehmen ... wow ... ich glaube, Klaus konnte sein Glück in diesem Moment auch kaum fassen.

Das waren schöne und verbindende Momente und ich weiß nicht, ob wir ohne sie heute noch zusammen wären.

Die folgende Übung, von der ich leider nicht weiß, von wem sie stammt, kann spürbar machen, wie sich diese Veränderung des Fokus auswirkt:

Übung

Schließe die Augen und denke an eine Situation, in der dein Partner/deine Partnerin etwas gemacht/nicht gemacht hat, worüber du dich aufgeregt hast und wähle einen Vorwurf aus, den du ihm/ihr in diesem Moment gemacht hast (egal ob du diesen ausgesprochen hast oder nicht) ... und lass dir diesen Vorwurf immer wieder durch den Kopf gehen ... und spüre in den Körper: wie fühlt sich das an? Dann lass diesen Vorwurf wieder los. Atme einmal kräftig durch ... Dann erinnere dich nochmal an diese Situation und schau, was es ist, was du dir so sehr gewünscht hast in diesem Moment, welche Sehnsucht drückt sich aus in diesem Moment?

Verbinde dich mit dieser Sehnsucht ... was würde sich für dich verändern, wenn sich diese Sehnsucht erfüllen würde, und wie würde sich das in deinem Körper anfühlen?

Nimm dir einen Moment,
das in dir wahrzunehmen...

Statt uns in Konfliktsituationen gegenseitig Vorwürfe zu machen und uns die Schuld hin- und herzuschieben, richten wir den Fokus darauf, wie es uns jeweils geht und was wir brauchen. Wir finden auf dieser Basis der gegenseitigen Wertschätzung Lösungen, die für beide tragfähig sind. Das ist die Kernidee der GFK. Klingt einfach, oder? Und es leuchtet auch den meisten Menschen, die zum ersten Mal etwas von Gewaltfreier Kommunikation hören, direkt ein. So ging es mir jedenfalls. Und ich war ziemlich euphorisch am Anfang, weil ich dachte: jetzt werden wir alle unsere Konflikte friedlich lösen.

Umso schmerzhafter waren dann aber die Situationen, in denen es nicht funktionierte. In meinem Fall genügte manchmal ein bestimmter Tonfall und es war, als hätte jemand die GFK aus meinem Repertoire der Reaktionsmöglichkeiten ersatzlos gestrichen.

Zum Glück verbindet Klaus und mich eine große Beharrlichkeit, sonst hätten wir an der Stelle womöglich aufgegeben und uns getrennt.

Statt dessen ist das dritte Entwicklungsfeld entstanden:

3. Scheinbar unlösbare Konflikte nutzen, um in Selbstliebe zu wachsen und alte Wunden zu heilen.

Scheinbar unlösbare Konflikte entstehen dann, wenn wir den Gedanken glauben, die permanent durch unser Gehirn geistern, und die sich wie unumstößliche Wahrheiten anfühlen. Mit diesen – unumstößlich wahren – Gedanken interpretieren wir unablässig das Geschehen, und somit auch das Verhalten unseres Partners/unserer Partnerin. In Wirklichkeit sind sie aber eher so etwas wie Filter oder Dias, die wir zwischen uns und die Realität im Hier und Jetzt schieben. Das kriegen wir aber in der Regel nicht mit. Diese Filter haben wir in einer Zeit gebastelt und in unsere Wahrnehmung eingebaut,

in der wir Dinge erlebt haben, die uns existenziell bedroht und (buchstäblich) bis ins Mark erschreckt haben und die wir nicht bewältigen konnten. In der Regel geschieht dies zwischen unserer Zeugung und etwa dem vierten Lebensjahr. In diesen Situationen sind drei Dinge passiert: **1.** Wir haben Überzeugungen/Glaubenssätze über uns gebildet: wer wir sind; und darüber, wie die Welt funktioniert und was wir von ihr zu erwarten (oder eben nicht zu erwarten) haben. Diese Überzeugungen sitzen tief in unseren Zellen und in unserem Nervensystem. Sie haben meist zum Inhalt, dass mit uns selbst etwas ganz grundlegend nicht stimmt ("ich bin nicht gut genug ..., zu laut ..., nicht liebenswert ...) oder wir glauben, dass die Welt ein feindlicher Ort ist und unsere Mitmenschen uns eher feindlich gesinnt sind. **2.** Wir haben die Gefühle abgespalten, die mit diesen Situationen verbunden waren, weil sie so schrecklich schmerzhaft waren (Traurigkeit/Angst) oder sehr schmerzhaft Reaktionen unserer Umwelt ausgelöst haben (Wut/Freude), sodass wir glaubten, sie nicht aushalten zu können. Es ist nicht so, dass wir jetzt nichts mehr fühlen. Aber was wir fühlen, sind nicht unsere ursprünglichen, authentischen Gefühle (Wut, Traurigkeit, Freude, Angst), sondern Emotionen. Diese entstehen nicht aufgrund des direkten Erlebens im Hier und Jetzt, sondern aus den Geschichten, die unser Kopf uns erzählt und die aus der Vergangenheit stammen.

3. Um mit diesen Überzeugungen und diesen abgespaltenen Gefühlen irgendwie leben zu können, entwickeln wir Schutz- und Abwehrmechanismen, die sich verselbständigen und die in Situationen, die uns an diese frühen Erlebnisse erinnern, quasi automatisch, wie auf Knopfdruck ablaufen; daher kommt der Begriff „sich die roten Knöpfe drücken“.

Wie wir aus der Paarforschung wissen, gehört es offenbar zum Spezifikum der Partnerwahl, dass wir uns mit schlafwandlerischer Sicherheit Menschen als Partner aussuchen, die mit hoher Treffsicherheit unsere roten Knöpfe drücken. Wir können dann mit den sich daraus ergebenden Konflikten so umgehen, dass wir uns immer wieder neu auf die Suche (nach unserem Traumpartner) begeben. Oder wir können die Herausforderung, die das Leben uns damit

schenkt, annehmen und diese Situationen nutzen, um uns weiter zu entwickeln, in Selbstliebe zu wachsen und alte Wunden zu heilen.

(siehe dazu auch die Grafik auf Seite 32, die Redaktion)

In der Erforschung dieses Entwicklungsfeldes waren uns viele Dinge hilfreich und ich möchte hier zwei Aspekte herausgreifen:

Die Unterscheidung von Gefühlen und Emotionen

Diese Unterscheidung ist uns zum ersten Mal in einem Workshop mit Diana und Michael Richardson begegnet.

Wenn wir mit unseren Gefühlen verbunden sind, dann sind wir im Hier und Jetzt, dann sind wir in unserem Erwachsenen-Ich ... dann sind wir mit unserer Kraft verbunden. Das ist genau der Zustand, in dem die GFK „funktioniert“.

Und es war auch die Erfahrung von Klaus und mir, dass es in diesem Zustand wunderbar funktioniert, uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu verbinden, diese zu kommunizieren und offen zu sein für die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers.

Tja, und – wie oben ja schon beschrieben – gibt es aber auch noch diesen emotionalen Zustand. In diesem Zustand sind wir eher in der Vergangenheit und mit eben jenen Erlebnissen verbunden, die wir meistens so im Alter zwischen null und vier Jahren hatten.

Das ist die Zeit, in der wir die grundlegenden Dinge lernen, die es über Beziehung zu lernen gibt. Und die wenigsten von uns lernen in dieser Zeit irgendwelche hilfreichen Sachen. Die meisten Menschen wachsen in einer Umgebung auf, in der sie die Botschaft bekommen: wie beispielsweise: „mit dir ist was nicht in Ordnung...“

Gerade wenn wir mit unseren Gefühlen da sind, bekommen wir selten eine Resonanz im Sinne von „du bist willkommen“. Und wir bekommen selten Wege gezeigt, wie man sich um diese Gefühle kümmert, wie man sich für seine Bedürfnisse einsetzen kann.

Das ist das, was wir sozusagen in unserem Gepäck in die Beziehung mitbringen. Und womit wir eigentlich nur Cha- ➤

Fortsetzung: Liebe in stürmischen Zeiten

os anrichten, vor allem, wenn beide in diesem Zustand sind.

Ich fand diese Unterscheidung so unglaublich hilfreich, weil sie mir klar gemacht hat, dass es Situationen gibt, in denen es nicht viel Sinn macht, Konflikte mit Klaus klären zu wollen. Denn das ist nur sinnvoll, wenn ich mit meinen Gefühlen im Hier und Jetzt verbunden bin, wenn ich also als Erwachsene vorhanden bin.

Wenn ich aber im emotionalen Zustand eines Kleinkindes bin, dann ist das überhaupt nicht sinnvoll. Denn dann bin ich so in Not, dass ich an Klaus 'herumzerre' und brauche, dass er sich genauso verhält, wie ich es gerne hätte. Was daraus entsteht, kennt ihr sicher selbst zur Genüge.

Und ich fand es einfach sehr hilfreich, mir klar zu machen: wenn ich in diesem emotionalen Zustand des Kleinkindes bin, dann geht es darum, dass ich mich mir selber zuwende und mich um diese alten Wunden, diese alten Verletzungen kümmere, zum Beispiel indem ich meinem inneren Kind Einfühlung gebe, mich mit meinen alten Überzeugungen, meinen Glaubenssätzen auseinander setze und dem Raum gebe ...

Die Klarheit alleine hilft an der Stelle aber leider noch nicht weiter, denn eine der schwierigsten Herausforderungen besteht darin, diesen Moment überhaupt mitzubekommen, in dem ein 'roter Knopf' gedrückt wurde und ich aus dem 'Erwachsenen-Ich' ins 'Kind-Ich' wechsele.

An dieser Stelle geht es darum, die Lücke zwischen dem Auslöser und der Reaktion zu vergrößern. Wie mein eigenes Beispiel zeigt, genügt manchmal schon ein Blick oder ein gewisser Tonfall unseres Gegenübers und im Bruchteil einer Sekunde (schneller als wir denken können), haben wir schon reagiert, die Schotten dicht gemacht, losgebrüllt, den Rückzug angetreten ... Mittlerweile gibt es Erkenntnisse aus der Hirnforschung, die diesem Erleben ganz konkrete Vorgänge in unserem Gehirn zuordnen: Bestimmte Auslöser führen dazu, dass 'plötzlich' ältere Gehirnregionen aktiviert werden und in dem Geschehen die Regie überneh-

men, die eigentlich nur über drei Reaktionsweisen verfügen: Flucht, Kampf oder Erstarrung. Und diesen Prozess können wir nicht willentlich beeinflussen.

Unsere Lehrerin Beate Ronnefeldt hat dafür ein wunderbares Bild benutzt: Es ist als ob du oben auf einem Berg stehst, neben Dir steht ein Schlitten und plötzlich sitzt du auf dem Schlitten und saust den Berg hinab und hältst diese Talfahrt für die Realität. Es geht darum, genau diesen Moment zu erwischen, bevor ich mich auf den Schlitten setze. Den Moment also, in dem ich noch die Wahl habe, wie ich reagiere.

Wie wenig der Wille an dieser Stelle hilft, hab ich selbst schmerzlich erfahren: wie oft habe ich mir vorgenommen, in Zukunft anders zu reagieren. Und wie selten ist mir das gelungen!

An dieser Stelle war es sehr entlastend, zu erfahren, dass das nicht daran liegt, dass ich halt ein 'besonders schwerer Fall' bin, sondern, dass dem Verhalten neurobiologische Prozesse zu Grunde liegen, die automatisch ablaufen, welche man zwar nicht willentlich, aber dennoch beeinflussen kann.

Man kann nämlich lernen, innere Prozesse wahrzunehmen, ohne sofort zu reagieren. Beispielsweise durch Meditation, Kontemplation oder eigentlich jede Form gerichteter Aufmerksamkeit. Dafür ist es gar nicht nötig, viele Stunden auf dem Kissen zu sitzen. Es gibt kleine Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, die – regelmäßig gemacht – nachweisbare Auswirkungen auf unser Gehirn und unser Nervensystem haben und den Raum in uns erweitern, in dem wir Dinge erleben können, ohne dass automatische Reaktionen in uns ausgelöst werden.

Hier ist zum Beispiel eine solche Übung, die täglich nur acht Minuten Zeit erfordert:

Tägliche Meditationsübung:

Setze dich ganz bequem hin, so

dass du mit den Füßen gut auf dem Boden stehst und deine Wirbelsäule aufrecht ist.

Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Nase, an die Stelle, an der dein Atem ein- und ausströmt.

Und jetzt bleibe für die nächsten acht Minuten mit deiner Aufmerksamkeit an dieser Stelle und genieße, dass du nichts anderes tun musst, als zu spüren, wie dein Atem ein- und ausströmt.

Sobald du bemerkst, dass du mit deiner Aufmerksamkeit woanders hin wanderst, nimm es freundlich zur Kenntnis, ohne dich zu bewerten, und kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem Atem zurück.

Ich war erstaunt, wie dieses Wissen über diese neurobiologischen Zusammenhänge, in den letzten Monaten meine Motivation gestärkt hat, zu meditieren und wie dieses regelmäßige Meditieren tatsächlich den Effekt hat, dass ich in vielen Situationen viel ruhiger und klarer bleiben kann.

Zum Schluss ...

...möchte ich noch mal auf David Schnarch zurück kommen, der schreibt, dass viele Paare glauben, dass ihre Probleme durch Uneinigkeit entstehen. Dabei entstehen sie durch die Einnigkeit darin, dass es nicht in Ordnung ist, diese Probleme zu haben. Das beste Mittel gegen diesen Irrtum liegt in meiner Erfahrung im Austausch mit anderen Paaren.

In unseren Paarseminaren sind das im-



mer mit die berührendsten und verbindendsten Momente: wenn ein Paar sich traut, sich mit den eigenen schmerzhaften Themen zu zeigen, die oft auch sehr schambesetzt sind. Und wie es dann erlebt, wie heilsam und erleichternd es ist, wenn die anderen Paare rückmelden, wie sehr sie sich in dem gerade Miterlebten wieder gefunden haben, wie viel sie dabei gelernt haben und wie dankbar sie dafür sind.

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „um ein Kind zu erziehen, braucht man ein ganzes Dorf“ und ich glaube gewissermaßen gilt das auch für eine glückliche Beziehung. Als Paar braucht man andere Menschen und am besten eine wohlwollende Gemeinschaft, um die Dinge zu lernen und die Fähigkeiten zu entwickeln, die man für eine langfristige Liebesbeziehung braucht. Diese sind in unserer Kultur weder in den Lehrplänen der Schulen zu finden noch werden sie in den meisten Elternhäusern vermittelt.

Das ist unser Herzensanliegen und der zentrale Antrieb für unsere Arbeit mit Paaren: zur Entwicklung dieser unterstützenden Gemeinschaften beizutragen und unsere eigenen Erfahrungen mit der GFK und darüber hinaus weiter zu geben.

Literatur (u.a.):

*David Schnarch: Psychologie der sexuellen Leidenschaft 2010; **

John Gottman: Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe 2008

Monika Flörchinger

ist Jahrgang 1962, Dipl. Päd.,

CNVC-zert. Trainerin

(und Assessorin) für

Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin für Zukunftswerkstätten. Sie lebt und arbeitet in der Kommune Niederkaufungen. Sowohl

in der Gemeinschaft als auch in persönlichen Beziehungen erlebt sie, wie durch die GFK eine grundlegend neue Herangehensweise an Konflikte möglich wird.



www.gewaltfrei-niederkaufungen.de