

Impuls Referat am 18. Mai 2011

von Tara Burkhardt, beim Fachtag in Herten - als Teil der Arbeitsgruppe

Zwiegespräche nach Michael Lukas Moeller und Célia Maria Fatia nicht nur für Paare, sondern auch für jede andere Zweierbeziehung

„Reden ist einander lieben“ ist afrikanisches Sprichwort

Das heißt für mich „Dem Erleben eine Sprache geben“

**Niemand ist zu Beginn einer (Paar)-Beziehung beziehungsfähig -
das werden wir erst in der Beziehung selbst** (David Schnarch)

**Beziehungsmedizin ist Gesprächsmedizin, hier wird meiner Meinung nach
das bedeutenste Medikament realisiert, die menschliche Beziehung.**

Ein absurder Dialog zu Vertrauen:

„Ich habe kein Vertrauen zu dir.“

„Warum denn?“

„Ich weiß es nicht. Ich traue dir einfach nicht.“

„Was kann ich tun, damit du mir vertraust?“

„Nichts“

„Na ja, was hat es denn dann für einen Sinn, dass ich mich um dich bemühe?“

„Siehst du, es ist dir einfach egal! Ich wusste doch, dass ich dir nicht trauen kann!“

So muss es nicht laufen...

Die Paare kennen sich nicht und äußern sich nicht. Die resultierende Bewusstlosigkeit für die eigene Beziehung bewirkt eine täuschende Sicherheit.

In Zwiegesprächen (kurz erläutern) kann man entdecken, dass diese Bewusstlosigkeit schwere Nachteile hat. Mit Zwiegesprächen wird die Beziehung lebendiger, kreativer, vor allem aber erfüllender.

Eine ganzheitliche Liebe aber stärkt die Bindung an den Partner:

Er/Sie wird geliebter.

Erfreulicherweise gibt es dieses Gegenmittel – jedem zugänglich, wenn auch zuweilen mühsam zu erlernen, kostenlos, wenn auch mit seelischem Aufwand verbunden, sehr wirksam, wenn es einem gelingt, sich für diesen Weg und damit für sich selbst wirklich einzusetzen - **das wesentliche Miteinanderreden.**

Das Gegenteil von Gleichgültigkeit ist die Erinnerung.

Dafür hat M.L.M und seine Frau C.M.F. die Zwiegespräche entworfen.

Zwiegespräche! Nicht nur mit dem Partner auch mit Freunden, Kindern usw.,

Zwiegespräche sind für alle Arten von Zweipersonenbeziehungen geeignet.

Vorraussetzung für Zwiegespräche - Man möchte den andern achten und respektieren

Zwiegespräche fußen eher auf aktivem Lieben, weniger auf der passiven Erwartung, geliebt zu werden.

Ich möchte Beziehungswissen vermitteln, denn es schafft eine Beziehungskultur, in der ich mich beheimatet fühle, mehr wie an einem bestimmten Ort.

Die Kontinuität ist das Wichtigste, der Rest kommt von selbst.

.. uns zu zweit lebendiger entwickeln, als wir es allein vermöchten, uns in Geborgenheit und wechselseitiger Anregung ganz zu uns selbst zu bringen...

Diese Art des **nichteingreifenden Miteinanderredens**, verhindert eine fruchtlose Kreisdiskutiererei.

Und es macht Sinn, ihren Selbstentwicklungsweg durch professionelle Begleitung zu ergänzen. z.B. zur Vertiefung, bei Stolperstellen, heißen Eisen....

Eine solche Kombination steigert sich wechselseitig.

Der Andere bleibt dann keine bequeme Projektionsfläche mehr für die Neigung, ihn nach eigenem Bilde zu schaffen. Ich lerne ihn wirklich kennen.

Hat man jedoch eine befriedigende Beziehung, dann ist man seinem Partner auch zugeneigter. Und mit einem Menschen, der einem näher steht, spricht man sehr viel lieber. Das Geheimnis liegt vor allem darin, dass die Selbstoffenheit, die sich im Zwiegespräch mehr und mehr entwickelt, gleichzeitig eine Öffnung zum anderen hin bedeutet. Mit ihr macht man sich darüber hinaus einfühlbar. Der Partner hat die Chance, einen wirklich wahrzunehmen.

Das genügend gute Miteinanderreden steigert sich von selbst.

Die Liebe wird nicht nur selbstbewusster, sondern überhaupt erst mündiger.

Jede Art von Zwiegesprächen hat auch eine deutliche aphrodisische Wirkung, weil Zwiegespräche die oft so verschlossene Seele öffnen, den Berührungsraum der Beziehung ungewohnt erweitern und Konflikte abbauen.

Da meine Wünsche und die Bedürfnisse meines Partners sich meist unterscheiden, kommt es zu einem Konflikt. Ihn will das Paar stets vermeiden – im wesentlichen deswegen, weil es mit ihm nicht umzugehen weiß. Nirgendwo lernt man diese fundamentale Fähigkeit. Sie müsste spätestens in der Grundschule gelehrt werden; denn sie ist wichtiger als die Kenntnis großer Hauptstädte.

Die Konfliktfähigkeit des Paares, halte ich für eine entscheidende Voraussetzung eines glücklichen Paares.

Was wirkt und belebt, ist das wechselseitige Erleben, wobei die Worte selbst – so bedeutsam das Sprechen ist – verglichen mit der wortlosen Kommunikation durch Mimik, Gestik und Tonmodulation überraschenderweise von geringerem Einfluss sind.

Man lernt seine eigenen Bedürfnisse überhaupt erst kennen und gestaltet sie bereits, indem man sie ausspricht.

Spracharmut hungert mit der Zeit die Erotik aus.

Wie man sich bald nichts mehr zu sagen hat, wenn man sich zu wenig sagt, so hört die Liebe auf, wenn wir nicht auf sie achten.

Die erste konkrete Mindestbedingung für die Liebe ist, ihr genügend gemeinsame Zeit zur Verfügung zu stellen.

Die zweite ist ein langfristiges gemeinsames Aufarbeiten der zahllosen inneren und äußeren Behinderungen.

Beispiel einer Frau:

„Ohne es zu merken, hatte ich mir immer vorgestellt, dass alle Menschen genauso empfinden wie ich.“ Wir Kolonialisieren..., warum? Man griegt Angst vor der Ablösung = d.h. Der doppelten Wirklichkeit

Durch die andere Wirklichkeit/andere Sicht kommt es zu einer Selbstrelativierung.

Ist jedoch die Selbstrelativierung der eigenen Welt im Gang, dann ist das Paar besser imstande, auch im Liebesleben einen lebendigen Kompromiss zu finden.

Einer wird – gerade weil er bei sich bleibt – gleichsam zum Promoter, zum Förderer auch des anderen, und zwar durch nicht mehr und nicht weniger, als seine besondere Art zu sein, zu lieben und die erotische Wirklichkeit wahrzunehmen.

Das wechselseitige Miterleben der anderen Wirklichkeit und die wechselseitige Anregung machen den **Reichtum** der Zwiegespräche aus.
(Dieser Reichtum reicht nach meiner Erfahrung weit über den Tod hinaus)

Die Angst wird in Zwiegesprächen nicht nur mobilisiert, sondern auch aufgearbeitet und gemindert.
Zwiegespräche machen angstfähiger und befreien so auch die Liebe. Denn der größte Widersacher der Liebe ist die Angst.

Nehmen sie an, es käme jemand an ihre Haustür, einer der lästigen Versicherungsvertreter, und angenommen, es wäre diesmal der liebe Gott mit einem attraktiven Angebot. Er sichert ihnen eine Police zu, durch die zeit ihres Lebens alles Unglück halbiert und alles Glück verdoppelt wird. Wer würde da nicht zugreifen? Genau das ist aber das Grundgesetz der Beziehung nach dem hausbacken anmutenden, doch sehr realistischen Satz: „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude.“ Meines Erachtens ist diese fundamentale Wirkung der Beziehung immer noch der entscheidende Grund, weshalb sich Paare auch in einer Zeit wie heute zusammenfinden, in der für langfristige Bindungen fast nur noch Behinderungen auszumachen sind.

Ein glückliches Leben ohne gute Beziehungen gibt es nicht.
Wir Menschen brauchen Beziehungen zu anderen Menschen, deren Anerkennung, deren Unterstützung und deren Liebe.

Bsp. „Ich habe die letzten Jahre viele Jugendliche erlebt, auch im nahen Umfeld, die sich selbst verletzen. Es ist der Versuch „meinem Schmerz durch Selbstzerstörung Herr zu werden?“ Warum? weil ein seelischer Schmerz an dem man mitwirkt, leichter zu ertragen ist, als einer, der einem nur zustößt? Es gibt ein Unglück von einer Größe, dass es ohne Worte nicht zu ertragen ist.

„Die Sprache der Gefühle, die Fähigkeit zu sagen, wie es einem geht – das hat mir niemand gezeigt.“ habe ich dann oft gehört.

Jeder Mensch ist eingewoben in sein Umfeld, der gesunde ebenso wie der erkrankte. Dabei wirken Arbeitswelt, Freizeit und Familie zusammen.

Besondere Beziehungen bestehen zwischen Kranken und Gesunden, zwischen Betroffenen und Professionellen.

Beziehungen stehen im Mittelpunkt des Heilens und Helfens.
Und Beziehungen werden vordringlich durch Sprache vermittelt und durch Zuhören geleitet.

Zu einem erfüllten Leben zu finden – vor allem wenn es jahrelang armselig war – ist alles andere als einfach.

Es gehören zwei dazu, dass sich in einer Paarbeziehung nichts bewegt, doch einer reicht aus, um eine Veränderung in Gang zu setzen.

Wenn sie sich verändern, verändert sich die Beziehung.

Wenn wir die persönliche Weiterentwicklung des Partners fördern wollen, müssen wir ihn manchmal dazu ermuntern, dass er in der Beziehung sein Gewicht selbst auf sich nimmt, während wir unser eigenes tragen.

Verbundenheit mit dem Partner, setzt einen stabilen Kontakt zu sich selbst voraus.
Wenn wir unserem eigenen Erleben entfremdet sind, haben wir keine Grundlage, von der aus wir zu unserem Partner Verbindung aufnehmen und uns in ihn einfühlen

können. Der erste Schritt muss nach innen gehen, um Kontakt mit uns selbst herzustellen. (das üben wir im Zwiegespräch, mit der Frage: „was bewegt mich im Moment am meisten?“)

Zu streiten ist einfacher, als den Partner begehren. Begehren setzt Stärke voraus. Außerdem erleichtert das Streiten selbst es, kein Verlangen nach dem Partner zu verspüren.

Eine systemische Regel ist:

Dass zu einer Paarbeziehung zwei gehören,
aber einer allein die Trennung herbeiführen kann.

Die Flucht zu ergreifen ist eben etwas ganz anderes, als sich zuerst „abnabeln“ und dann wegzugehen, das habe ich selbst sehr eindrücklich erlebt, denn Zwiegesprächs-erfahrene Paare können sich verletzungsfreier trennen, und sie wissen dann wenigstens dass sie es wirklich wollen und warum.

„Sich lieben heißt vor allem sich verstehen. Das ist: verstanden werden und sich verständlich machen. Und das bedeutet: gut miteinander reden zu können. Die Kunst des Liebens gründet auf dem wechselseitigen Gespräch, dem „Kreislauf des Paares“. Glückliche Paare unterscheiden sich darin von unglücklichen.

Ist diese Kunst zu erlernen? Ja, das kann jede Person, jedes Paar, MLM und auch ich, haben es in vielen Jahren beruflich und auch persönlich erfahren. Ohne das regelmäßige, konzentrierte Zwiegespräch bleibt die Beziehung brachliegen, sie stumpft ab und verstummt. Wir verlernen es, uns aufeinander zu beziehen, wenn es uns an wesentlichem wechselseitigen Austausch mangelt. So stirbt die Beziehung ab – oft, ohne dass wir es merken.

Die bis zum Überdruß bekannten Streitstrategien und Partnerschaftsdebatten, diese endlose Beziehungsdiskutiererei – das sind nicht Zwiegespräche, das sind Zwiespaltgespräche. Da will ich dem anderen weismachen, wie er wirklich ist. Der seelische Schwerpunkt liegt beim Gegenüber. Dagegen versuche ich im Zwiegespräch dem anderen zu zeigen, wie ich mich selbst gerade erlebe. So bleibe ich mit meinem Schwerpunkt bei mir und – für viele überraschend – im Zentrum der Beziehung.

Ich selbst habe die wohltuende Wirksamkeit, die Mobilisierung der Entwicklung zu zweit, ja das ‚Glückspotential‘ regelmäßiger Zwiegespräche als Fachkrankenschwester, Heilpraktikerin, Partnerin, Frau, Mutter und Freundin erfahren.

„Glückliche Menschen werden im Allgemeinen nicht krank, das ist die ganze Wahrheit!!“

und Heilung kommt sehr oft aus dem Gespräch.

Wir können uns klar werden, dass hinter jedem Problem (auch hinter jeder Krankheit) eine Entwicklungsaufgabe sich verbirgt, vor der jeder Mensch einmal steht. Ob wir den Drang oder die Notwendigkeit, dieser Entwicklungsaufgabe spüren?

Was Kranke brauchen ist Beziehung (d.h. Zeit, Zeit, Zeit)

Ein Charakteristikum psychosomatischer Reaktionen liegt gerade in der strengen Kontrolle und Unterdrückung der Gefühle.!!

So wie wir alle einer Gesellschaft angehören, die sich aus einer unausgesprochenen Übereinkunft wenig Zeit nimmt, z.B. Tränen zu verstehen.

Solange Weinen wie eine „akute Blutung“ gestillt werden muss, ist der Weg noch weit. In so einer Situation kann niemand weinen.

Dass Trennung und Trauer körperliche Auswirkungen haben ist längst bekannt, aber ist es deshalb auch berücksichtigt???

Nur einführendes Verstehen und Unterstützung erlauben einen offenen Ausdruck der Gefühle, wodurch es uns Menschen (Patienten) letztlich möglich ist, uns zu entspannen und uns zu öffnen.

Wo also die Naturwissenschaft endet, dort enden noch lange nicht die Lebenswelten, in denen Menschen auftauchen, die Tränen vergießen, die lachen und die manchmal Erklärungen suchen, weil sie ihr Weinen und Lachen nicht verstehen.

Aus dieser Verantwortung sollte sich die Medizin nicht heraushalten.

Sie wird nur ihr Instrumentarium ergänzen müssen.

Sobald sie sich den psychischen Anteilen der Patienten nähert, wird ihre Arbeit von Bildern, Interpretationen und Fiktionen geprägt, die sich einer exakten empirischen Analyse schwer erschließen, obwohl sie eine unverzichtbare Grundlage für die Beziehung zwischen Patient und Therapeut abgeben.

Daher sollte sich die Medizin z.B. mehr um die in den Tränen eingebetteten Fragen kümmern.

Ein größeres Verständnis für die Dimension des Weinens würde ihr mehr über ihre Patienten sagen als die Frage, ob ein bestimmtes Medikament wirkt oder nicht wirkt – was leider oft fälschlich als Beleg für eine zugrunde liegende rein körperliche Verursachung genommen wird.

Bsb: Wenn sich ein Mensch mit Gefühlen von Zorn oder Verzweiflung auseinandersetzt, gleich nachdem sie auftreten, dann verhindert er vielleicht eine Krankheit.

Verstehen wir nicht, mit unseren emotionalen Bedürfnissen umzugehen, dann programmieren wir geradezu körperliche Krankheiten.

Die Fähigkeit, Gefühle unmittelbar auszudrücken ist auch nach aktuellen naturwissenschaftlichen Forschungen ein Anzeichen seelischer Gesundheit.

Das ist, was man den Prozess der Zivilisation nennen kann, wenn, wie von Norbert Elias beschrieben, Affekte und Gefühle nicht ausgetrieben, aber beherrscht werden. z.B. Haben in Kinderkliniken durch die Clowns Lachen Einzug gehalten, wie steht es aber mit dem Weinen? Beim Weinen spielt Vertrauen eine enorme Rolle: ich habe viele sagen gehört, „da brauch ich Vertrauen“.

Ich bieten Ihnen also an:

- das Vermitteln von Zwiegesprächen
- die Unterstützung und Ermutigung für ihre Selbstentwicklung zu zweit in den Zwiegesprächen, und damit auch ihrer Selbstbindung
- Supervision, z.B. bei Stolpersteinen, heißen Eisen, denn da ist das A und O, über das heikle Thema sprechen !!

**Denken Sie an Beziehungsumweltschutz,
In der Atmosphäre, die wir erschaffen, müssen wir leben !
Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**