



## Aufbauende Kommunikation

(Eph 4,29)

Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt, und dem, der es hört, Nutzen bringt.

Liebe Leser

Bei einer Seminarwoche für Familien bekamen die Ehepaare nach den Eröffnungsimpulsen die Aufgabe, im Paargespräch einander 15 gute Eigenschaften zu sagen, die sie beim Partner beobachtet hatten und die sie an ihm schätzen. Die Paare suchten sich ein ruhiges Plätzchen im Haus, andere wählten die schöne Natur rund ums Haus für ein anregendes Gesprächsklima. Es dauerte gar nicht lange, da kam eine Frau weinend zu mir. Als ich sie fragte, was denn geschehen sei, erzählte sie mit tränenerstickter Stimme: „Ich habe meinem Mann acht gute Eigenschaften von ihm genannt und dann gemeint, jetzt sei er dran. Und der sagt doch tatsächlich: Mir fällt nichts ein. Wie kann er nur so brutal sein!“

Nachdem ich die Frau einigermaßen beruhigt hatte, suchten wir den Ehemann. Mir war es ein Anliegen, dass wir zu dritt über den Vorfall reden konnten. Der Mann rechtfertigte seine Aussage mit dem Hinweis, er hätte doch ganz echt sein sollen und nicht schmeicheln sollen. Es hat mich dann viel Zeit gekostet, dem Mann deutlich zu machen, dass zwischen Echtheit und Rücksichtslosigkeit doch ein Unterschied bestehe. Damit es wirklich bei ihm einsickerte, schob ich noch nach: „Wenn es auf seelische Verletzungen die gleichen Strafen gäbe, wie auf Körperverletzung, dann seien diese Worte fünf Jahre Gefängnis wert.“

### **Wichtig! Immer wieder das Gute zum Thema machen**

Im Laufe des 6-tägigen Seminars haben die Beiden gelernt, wie man Konflikte geschickter angehen kann und wie wichtig es ist, immer wieder auch das Gute zum Thema zu machen. Heute, nach Jahren, sind die Beiden ein zufriedenes Paar. Sie können selber darüber lachen, wenn sie sich an ihre ersten Begegnungen mit der Schönstatt-Bewegung erinnern. Sie haben auch noch einmal ganz bewusst Ja gesagt zu einem weiteren Kind. Der Kommentar damals, als sie es mir mitteilten, dass sie wieder ein Kind erwarteten: „Jetzt haben wir alle Glaswolle aus dem Nest gezupft. Jetzt kann ein Junges gefahrlos darin aufwachsen.“ Das mit der Glaswolle musste ich mir erklären lassen: Es hatte mal ein Experiment gegeben, wo man an die Spitzen junger Fichten, um sie vor dem Wildverbiss zu schützen, Glaswollefasern gegeben hatte. Die Fichten kamen tatsächlich gut über den Winter, aber die Zahl der Singvögel war im darauf folgenden Sommer drastisch zurückgegangen. Schließlich stellte man fest, dass die Vögel die Glaswolle als ideales Nestbaumaterial zusammengetragen hatten. Doch die frisch geschlüpften, nackten Vögelchen hatten sich an der Glaswolle total zerstoßen. Der Mann wollte mit diesem Vergleich ausdrücken, dass sie wirklich gelernt hatten, auch in Enttäuschungssituationen und Spannungen nicht mehr mit aller Schärfe aufeinander los zu gehen sondern fair miteinander umzugehen. Nur ganz selten fallen sie wieder in ihre alten unerlösten Kommunikationsmuster zurück.

Für mich ist die Entwicklungsgeschichte dieses Paares ein Zeichen der Hoffnung, und ich erzähle von diesem Paar, wenn jetzt Paare zu mir kommen, die meinen, sie müssten sich trennen, weil jeder Klärungsversuch in neuen Verletzungen enden würde. Auf diesem Hintergrund wird deutlich, wie hilfreich der Rat des Paulus ist, über den wir in unserer heutigen Meditation miteinander in Erfahrungsaustausch kommen wollen:

„Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt, und dem, der es hört, Nutzen bringt.“



Paulus nennt zwei Qualitätsmerkmale eines guten Wortes:

- Es stärkt.
- Es bringt Nutzen.

Vor Jahren hatte ich zu Beginn der Fastenzeit einen Vortrag gehalten über das „Nörgelfasten“. Wie können wir bewusst darauf verzichten, negative Meldungen von uns zu geben. Ich möchte an diesem Anliegen von damals anknüpfen, weil ich merke, das Thema hat nichts von seiner Aktualität verloren.

Inzwischen gibt es viele Bücher und Ratgeber zu dem Thema aufbauende Kommunikation, aber letztlich ist es doch ein kleiner Kreis, der auf diese Art und Weise seine Mängel beheben möchte. Ich wünsche mir, dass unsere Pfarreien und alle Gruppen in ihnen zu Lernorten gelungener Kommunikation werden. Hatte man von den urchristlichen Gemeinden gesagt: „Seht, wie sie einander lieben!“, so wünsche ich mir, dass Außenstehende von den heutigen Pfarreien sagen: „Hört, wie sie miteinander reden!“ Gut miteinander reden können ist die Voraussetzung, dass man auch einander lieben kann.

Sehr treffend hat das in einem unserer Kommunikationsseminare eine Frau ausgedrückt, als die Paare einander erzählten, wie sie sich kennen gelernt hatten und warum sie sich füreinander entschieden hatten: „Der wollte nicht gleich nach dem zweiten Tanz mit mir ins Bett, sondern der wollte erst einmal mit mir reden. Ich glaubte schon gar nicht mehr, dass es Burschen gibt, die über Gefühle reden konnten – und nun saß mir einer gegenüber, der es aushielt, mir lange in die Augen zu schauen, der den Gesprächsfaden aufgriff, den ich ihm zuspülte, der sich einfühlen konnte und der über sein eigenes Innenleben souverän und locker erzählen konnte. Es war, als ob er mich bei der Hand nahm und mich durch die Parklandschaft seiner Seele führte.“ – In den folgenden Tagen, als ich den Mann näher kennen lernte, konnte ich das Urteil der Frau voll unterstreichen.

Nun mag vielleicht in manchen von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein Widerstand wachsen:

„Der hat leicht reden! Dem ist das in die Wiege gelegt worden. Aber ich bin nicht ein solches Naturtalent. Ich tue mich einfach schwer, die richtigen Worte zu finden, um das auszudrücken, was in meinem Innern vorgeht. Oftmals halte ich lieber den Mund, als dass ich mich blamiere oder den Anderen verletze.“

Dass eine solche Strategie ihre Berechtigung hat, möchte ich nicht bezweifeln, aber sie vergrößert unnötigerweise auch die Distanz zwischen uns Menschen und erhöht das Gefühl der Einsamkeit. Deshalb möchte ich Sie ermuntern, doch mehr miteinander zu reden – aber in dem Stil, von dem Paulus spricht.

In einem Lied von Manfred Siebald heißt es:

„Gib mir die richtigen Worte,  
gib mir den richtigen Ton.  
Worte, die deutlich für jeden von dir reden,  
gib mir genug davon.  
Worte, die klären, Worte die stören,  
wo man vorbeilebt an dir;  
Wunden zu finden und sie zu verbinden -  
Gib mir die Worte dafür.“

Wenn wir uns schwer tun, dann dürfen wir also ganz inständig den Heiligen Geist darum bitten, uns die richtigen Worte zu schenken. Aber es kommt dann darauf an, dass wir es auch ausprobieren. Reden lernt man nur durch reden. Als Pater Kantenich, der spätere



## Reden lernt man nur durch reden

Gründer der Schönstatt-Bewegung, 1912 seine neue Aufgabe als Spiritual im Kleinen Seminar der Pallottiner übernahm, sagte er den Schülern in seinem 1. Vortrag:

„Es darf nicht mehr vorkommen, dass wir verschiedene fremde Sprachen entsprechend dem Klassenziele beherrschen, aber in der Kenntnis, im Verständnis der Sprache unseres Herzens die reinsten Stümper sind. ...Der Grad unseres Fortschrittes in den Wissenschaften muss der Grad unserer inneren Vertiefung, unseres seelischen Wachstums sein. Vor allem müssen wir uns kennen lernen und uns an eine freie, unserm Bildungsgrade entsprechende, gegenseitige Aussprache gewöhnen.“

Später, als er noch mehr seelsorgliche Erfahrung gesammelt hatte, sprach er von der Kunst des erleuchteten Aufschließens der Seele und von der Kunst des emporbildenden Verstehens. Wem das zu theoretisch klingt, dem kann ich ein Zeugnis eines Exerzitienteilnehmers vorstellen, der nach einem Gespräch meinte: „Der Kantenich? Der versteht mich einfach. Und es tut gleichzeitig so gut.“

Vielleicht werden Sie jetzt ungeduldig und fragen sich: Ja, aber was soll ich denn jetzt machen? Wie soll ich denn reden? Ich möchte doch den Anderen keinen Honig ums Maul schmieren. Ich möchte jetzt einfach ein paar Haltungen skizzieren, die uns helfen können, dem paulinischen Ideal der Kommunikation näher zu kommen.

## Tipps für eine aufbauende Kommunikation

### 1. Gehen Sie ständig mit der Frage um: Was gibt es denn an Gutem zu beobachten bei den Menschen, mit denen ich täglich zusammen bin?

Ehrliches Lob setzt voraus, dass ich Lobenswertes zunächst erst einmal wahrnehme. Und ohne jemandem zu nahe zu treten, darf ich wohl behaupten, dass wir alle auf diesem Gebiet noch besser werden können. Die negativen Eigenschaften springen uns in der Regel schneller in die Augen. Eine Ausnahme bilden die Menschen, die von starken Minderwertigkeitsgefühlen geplagt werden und stets alle Anderen um sich herum nur bewundern. Solche Menschen sollten dann damit anfangen, bei ihnen selbst das Gute zu suchen, zu sehen und im inneren Dialog sich auch zu sagen.

### 2. Das Gute, das ich wahrgenommen habe, dann auch dem Anderen bzw. sich selbst sagen – das wäre der 2. Schritt.

Mir fällt auf, dass glückliche Paare auf diesem Gebiet besonders aktiv sind. Immer wieder gibt es eine Rückmeldung – oder wie man das jetzt auch englisch ausdrückt: feed back – über das Gute, über die Erfolge, über die kleinen Liebeserweise, die der Partner einem geschenkt hat. Im Schwäbischen gibt es ein Sprichwort, das man auf Hochdeutsch übersetzen könnte mit: Nicht kritisiert ist Lob genug. – Dahinter verbirgt sich eine Mentalität, die sich nur dann zu einem Kommentar aufrafft, wenn er negativ ausfällt. Vielleicht ist dieses Sprichwort in einer Zeit entstanden, wo man die Hoffart und den Stolz als ganz gefährliche Haltungssünden angesehen hat. Und um den Anfängen zu widerstehen, wurde erst gar nicht gelobt. Außerdem gibt es eine Form von Lob, die dem Empfänger dann doch nicht so gut tut. Dann nämlich, wenn man im Lob noch spürt: Der Lobende maßt sich an, über die Qualität meiner Arbeit ein Urteil zu sprechen, und stellt sich damit über mich. Reinhard Sprenger spricht in diesem Zusammenhang von Lob als Herrschaftszynismus.

Trotz dieser Gefahr eines vergifteten Lobs möchte ich Sie ermutigen, die Menschen in ihrer nächsten Umgebung mehr zu loben, oder wem das immer noch zu gefährlich vorkommt, kann es ja für sich so formulieren: Ich möchte das Gute, das ich wahrnehme, anerkennen und diese Anerkennung auch ausdrücken.



3. Ein dritter Punkt bezieht sich auf die Kritik. Natürlich gibt es zwischen Sündern nicht nur Lobenswertes zu thematisieren. Kritik muss möglich sein.

Es bringt aber schon viel, wenn ich mir bei der Kritik unnötige Verallgemeinerungen verkneife: Die Wörtchen „immer“, „nie“ oder „mal wieder typisch“ sind Gift. Wenn wir bei der Kritik konkret bleiben, d.h. das konkrete Fehlverhalten beschreiben und dem Anderen mitteilen, wie sein Verhalten auf mich gewirkt hat, dann hat er immer noch die Chance, sich zu rechtfertigen, dass er diese Wirkung so nicht gewollt habe. Aus vielen Beratungsgesprächen weiß ich, dass die meisten Verletzungen im Ehe- und Familienalltag aus Gedankenlosigkeit und Ungeschicklichkeit, aber nicht aus Bosheit passieren, oder man berücksichtigt nicht genügend die jeweilige Tagesempfindlichkeit des Anderen. Weil fast jeder von uns blinde Flecken hat, d.h. nicht genügend Rückmeldungen bekommen, wie wir auf Andere wirken, sind wir darauf angewiesen, dass die Anderen uns das mehr oder weniger deutlich mitteilen.

Für Fortgeschrittene gilt die nächste Qualitätsstufe: Ich versuche das, was ich zu kritisieren habe, als *positiven Wunsch* zu formulieren: In welche Richtung wünsche ich mir das Wachstum meines Partners? Und: Welchen kleinen konkreten praktischen und erfüllbaren Schritt würde ich als Zeichen des guten Willens akzeptieren?

Damit sind wir beim zweiten Kriterium, das Paulus nennt: Das Wort muss dem Anderen nützen.

Es hilft wenig, den Anderen anzujammern: „Wenn Du doch nicht so unpünktlich wärst!“ Das nützt nichts. Es ist aber hilfreich, mit dem Anderen zu vereinbaren: Du, wir wollen doch morgen ins Theater. Kannst Du wirklich um 19.00 Uhr startklar sein und nicht noch schnell dies oder jenes erledigen wollen?

4. Ein Wort, das Zukunft eröffnet, ist ein Wort der Vergebung: „Du, es ist wieder gut.“ Oder „Schwamm drüber! Fangen wir wieder ganz neu an!“

Es kann eine Beziehung unwahrscheinlich belasten, wenn einer oder beide sehr nachtragend sind und vielleicht schon von ihrer Herkunftsfamilie das Spielchen abgeguckt haben, wie der seelisch Verletzte den Anderen zappeln ließ und aus der Opferrolle moralischen Gewinn zog. Als Opfer bin ich ja immer der Gute und der Andere ist der Böse. Ich erlebe aber auch Paare, die sich das ganz bewusst zur Aufgabe gemacht haben, nicht mehr so lange im Schmollwinkel der eigenen Verletztheit sitzen zu bleiben, sondern einfach schneller zu werden im Verzeihen. Ein Paar meinte ganz freudestrahlend, als wir uns nach einem Jahr zum neuen Seminar trafen: Was haben wir inzwischen an Zeit und Energie gewonnen, weil wir nicht mehr so lange brauchen wie früher, um uns wieder zu versöhnen. Wir nehmen die kleinen Verletzungen auch nicht mehr so tragisch wie früher, wo es fast jede Woche einen Tragödienabend gab, aber ohne Beifall, nur mit eisigem Schweigen.

5. Eine weitere Wortgruppe die nützen, sind klar geäußerte Wünsche.

Der liebe Gott hat uns nicht als Hellseher geschaffen, und deshalb stimmt es nicht, wenn wir denken: „Wenn der Andere uns wirklich lieben würde, dann müsste er doch spüren, was ich brauche.“ Ich beobachte diesen Trugschluss häufiger bei Frauen als bei Männern. Und dann fangen manche Frauen gleich an, an der Liebe ihres Mannes zu zweifeln, und aus dem Zweifel wird bald traurige Gewissheit: Er liebt mich nicht. Und der ahnungslose Mann fragt sich besorgt: Was hat sie denn nur? Es passt doch eh alles.

## **Wünsche nicht verschweigen, sondern äußern!**

Beim Wünschen gibt es aber eine Falle – häufiger als ich glaubte: Das sind die widersprüchlichen Wünsche nach dem Strickmuster: „Wasch mich, aber mach mich nicht nass!“ D.h. man formuliert ein Ziel, aber lehnt den Weg bzw. die Mittel zur Erreichung des Zieles ab.



Oder vage Wünsche, die auf den ersten Blick dem Partner viel Freiheit und Selbständigkeit bei der Erfüllung lassen, aber dann war es doch nicht das Richtige: „Nein, so habe ich mir das eigentlich nicht vorgestellt!“ Gerade Menschen, die sich im Unglücklichsein häuslich eingerichtet haben, bevorzugen solche vagen Wünsche. Sie brauchen dann ihren Gefühlszustand nicht zu ändern, d.h. sie brauchen nicht zufrieden oder gar glücklich zu sein, wenn der Andere den Wunsch nach seinen Vorstellungen erfüllt hat. Mit der Zeit wird der Partner müde in seinem Ehrgeiz, den Partner glücklich zu machen.

Gerade, wenn es um Hausbau oder Wohnungseinrichtung geht, sollten sich beide vorher genügend Zeit nehmen und sich abstimmen, was sie jetzt wirklich wollen – vom Heizungstyp über die Kacheln im Bad bis zur Armatur an der Spüle. Gerade bei den Dingen, mit denen man dann 10 oder 20 Jahre leben muss, sind ein paar Stunden Klärungs- und entscheidungsgespräch mit eingebauten Nachdenkpausen eine sinnvolle Investition.

## 6. Ein weiterer Wortbereich, den wir mal unter die Lupe nehmen können, kreist um das Thema Selbstverantwortung.

Zwischen Überverantwortung und Verantwortungslosigkeit kann es oft zu Ungleichgewichten in einer Partnerschaft kommen. Es ist ein Fortschritt, wenn jemand nicht mehr vorschnell behauptet, du ärgerst mich, sondern sagt: Ich ärgere mich, und ich möchte gerne wissen, warum mich das so ärgert. Wir sind für unsere Gefühle selber verantwortlich. Wir erlauben selber, wie viel Macht der Andere über uns ausüben darf. Wie schwierig das mit der Selbstverantwortung ist, können wir schon aus der Sündenfallerzählung herauslesen. Als Gott Adam fragt, warum er die Frucht gegessen habe, weist er die Verantwortung von sich: „Die Frau, die du mir gegeben hast,...“ – also Gott und die Frau sind verantwortlich, aber nicht Adam, und die Kette der verschobenen Verantwortung geht weiter: Die Frau schiebt die Verantwortung auf die Schlange.

Seit Adams Tagen tut sich der unerlöste Mensch schwer mit der angemessenen Selbstverantwortung - und die Sprache verrät uns. Das andere Extrem, die Überverantwortlichkeit, drückt sich ja auch aus in der Sprache: Keiner kann es so gut wie ich. / Ich bin einfach unersetzlich. / Wenn ihr mich nicht hättet. ...

Menschen mit Überverantwortung versklaven sich selbst und versuchen, in Anderen ein schlechtes Gewissen zu erzeugen, wenn die sich einen vernünftigen Arbeits- und Erholungsstil entwickelt haben.

Liebe Leser

Wir haben uns von Paulus sagen lassen:

Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt, und dem, der es hört, Nutzen bringt.

Ich habe versucht, aufzuzeigen, wo wir überall hinhören können und worauf wir achten müssen, damit wir uns einen Kommunikationsstil erarbeiten, der den **Qualitätskriterien** entspricht, die **Paulus entwickelt hat**.

1. Das Gute sehen und es zum Thema machen
2. Loben, aber nur, wenn es auch ehrlich gemeint und keine Methode ist
3. Kritik positiv formulieren
4. Einander verzeihen  
– nicht nur stillschweigend tun, als ob nicht gewesen wäre, sondern deutlich vernehmbar
5. Wünsche klar und eindeutig äußern
6. Verantwortungsbereiche klären und angemessene Selbstverantwortung übernehmen

# Hoffnungsvoll leben



Es wäre zu kurz gegriffen, wenn wir bei all diesem Bemühen meinten, wir müssten es selber und allein schaffen. Wie schon in dem zitierten Lied angedeutet, dürfen wir Gott bitten, dass er uns die richtigen Worte schenkt und dass er so manche Fehlhaltung in unserer Seele und unserem Verstand, die dann zu falschen Worten führt, korrigiert. Das meinen wir, wenn wir von „erlöst werden“ sprechen. Im Engel des Herrn beten wir: „Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt.“ Gott selber hat sich uns mitgeteilt in seinem Sohn, der von Johannes liebevoll „das Wort“ genannt wird. Und im Hebräerbrief lesen wir gleich am Anfang:

„Viele Male und auf vielerlei Weise hat Gott einst zu den Vätern gesprochen durch die Propheten; in dieser Endzeit aber hat er zu uns gesprochen durch den Sohn.“

Weil also Gott selber so zu uns spricht, dass es uns stärkt und nützt, dürfen wir uns von Gott immer wieder neu beschenken lassen. Wir dürfen wie Maria das Wort aufnehmen, wahrnehmen, was es Gutes in uns wirkt, und dann das gute Wort weitergeben.

Vielleicht ist diese Fastenzeit eine gute Gelegenheit, wieder neu den „Engel des Herrn“ als Gebet lieb zu gewinnen? Das Liturgische Institut in Trier hat übrigens den Text des „Engel des Herrn“ im Scheckkartenformat herausgegeben. Man kann diese Scheckkarte direkt auch online bestellen. Wenigstens einmal am Tag innehalten, sich besinnen, wie Gott zu uns spricht, das eigene Reden einer Qualitätsprüfung nach paulinischen Maßstäben unterziehen und die Gottesmutter bitten, so offen für Gottes Wort zu bleiben, dass es in uns neu Gestalt annimmt.

*P. Elmar Busse*