

Glückliche Erdbeertränen

Es gibt Pancakes mit Ahornsirup, Erdbeeren und Schlagsahne. Er steht in der Küche, hat den Teig für die Pancakes schon gemacht und fängt an, die Erdbeeren zu waschen. Sie sitzt in der Küche und liest. Dann steht sie auf und sagt: „Du hättest ja was sagen können, dann hätte ich die Erdbeeren gewaschen, während Du schon mit den Pancakes anfängst.“ Er erwidert: „Und Du hättest ja fragen können, ob Du mir helfen kannst.“ Worauf sie aus der Küche geht und denkt: „Ich denke ja gar nicht dran, er soll gefälligst den Mund aufmachen und was sagen, ich bin doch nicht seine Gedankenleserin. Wenn er geholfen haben will, soll er mit mir sprechen.“



Zurück bleibt ein ungutes Gefühl. Jeder fühlt sich ungerecht behandelt und macht den anderen schuldig. Das Frühstück verläuft schweigend und mit angespannter Stimmung. Sie überlegt die ganze Zeit, wie sie aus ihrem gereizten Gefühl herauskommt. Er macht den Anfang und meint, dass die Pancakes mit Obstsalat auch gut schmecken, denn es steht der Obstsalat auf dem Tisch, den sie am Tag vorher zubereitet hat. Sie erwidert, dass das stimmt. Beide schweigen weiter. Als er fertig gegessen hat, nimmt er eine Erdbeerhälfte und legt sie sorgfältig auf seine Gabel. Er fügt einen Tropfen Ahornsirup dazu und einen Klecks Schlagsahne. Sie wundert sich, dass er sich diese Erdbeere so schön schmückt. Doch dann schiebt er die Gabel zu ihrem Mund und schaut sie einfach nur an. Diese Friedensgeste löst plötzlich jegliche Anspannung und berührt sie ganz tief. Mit dem Ergebnis, dass ihr die Tränen kommen und sie einfach nur erleichtert ist. Sie geht zu ihm und sie nehmen sich in den Arm. Jetzt reden sie darüber, was schief gelaufen ist, was sich jeder vom anderen für das nächste Mal wünscht und wie sie das vereinbaren können. Und plötzlich ist wieder ganz viel Nähe da.

Ich gestehe nur allzu gerne, dass dieser Mann zu mir gehört. Ich bin so froh, dass wir immer mehr und immer schneller miteinander reden können. Obwohl ich Familientherapeutin bin und Kommunikationsseminare anbiete, rutsche auch ich wiederholt in die Sprachlosigkeit. Das verdeutlicht mir immer wieder, wie schwer es ist, Gefühle auszudrücken und sie in Sprache umzuwandeln. Als Kind hatten wir oft keine Worte für unsere Empfindungen und heute sind wir immer noch wie versteinert. Diese Hilflosigkeit, auszudrücken, was in mir ist, führt zur Distanz und ist eines der größten zwischenmenschlichen Probleme. Und gleichzeitig liegt in der Auflösung die größte Chance, wieder Nähe herzustellen. Das gilt für die Partnerschaft und die Familie, für den Arbeitsplatz, für den Nachbarn, für die Politik, für Freunde, einfach für alle Menschen, mit denen wir zu tun haben. Denn Sie kennen das sicherlich auch, wenn einer endlich ausspricht, was viele fühlen und denken. Wie gut das tut.

Wenn wir uns sprachlos fühlen und nicht wissen, was wir sagen sollen, dann können wir sagen, dass wir uns sprachlos fühlen und nicht wissen, was wir sagen sollen. Und schon haben wir gesprochen und etwas ins Fließen gebracht. Und unser Gegenüber weiß jetzt, was wir fühlen.

Diese Sprachlosigkeit haben wir geerbt und erlernt. Nicht erst unsere Großeltern und Eltern haben so schlimme Dinge erlebt, dass sie nur noch fassungslos und sprachlos waren. Kriege führen in die Sprachlosigkeit, sie entstehen sogar dadurch. Ich behaupte, dass es viel, viel weniger Scheidungen gäbe, wenn wir gelernt hätten, uns auszudrücken. Und die Justiz hätte überhaupt wesentlich weniger zu tun. Die Voraussetzung zum Ausdrücken ist aber, dass wir nicht verurteilt werden, für das, was wir fühlen und für die Art, wie wir sprechen. Denn wenn ich sage, was ich empfinde und dafür oder für die Wortwahl abgewertet werde, sage ich lieber nichts. Oder ich bin so mutig und stehe zu mir: „Egal, was Du jetzt über mich denkst oder sagst, ich fühle, was ich fühle. Und ich drücke mich in *meinen* Worten aus“.

Das ist eine Herausforderung, denn wir werden immer wieder gefragt, warum wir jetzt so fühlen. Dabei muss man Gefühle weder erklären, noch rechtfertigen. Sie sind da und haben ihre volle Existenzberechtigung. Auch wenn sie noch so merkwürdig oder scheinbar unpassend sind. Auch wenn der Grund erst mal nicht ersichtlich ist, sie sind da. Punkt. Und sie weisen mich auf etwas hin. Vielleicht auf ein altes Erlebnis, das Ähnlichkeit mit der jetzigen Situation hat. Ich höre ein Musikstück und werde aufgeregt. Oder ich rieche ein bestimmtes Essen und bekomme Glücksgefühle. Manchmal kann man den Zusammenhang erkennen, wenn man diese Gefühle ausspricht. „Ich weiß nicht, warum, aber dieser Erbseneintopf gibt mir irgendwie ein Gefühl der Geborgenheit.“ Und plötzlich weiß man, dass es bei Omi Erbseneintopf gab und dass man nach dem Essen auf ihrem Schoß sitzen durfte, während sie wunderschöne Geschichten erzählte.

Lassen Sie sich überraschen, was Gefühle für Geheimnisse enthalten. Sprechen Sie über ihre Empfindungen, das macht den Weg frei. Und wenn Sie mal keine Worte finden, reichen Sie doch einfach eine Erdbeere.

Herzlichst

Ihre

Ulrike Trompetter