



August Höglinger

# Die Kunst der Versöhnung

Umgang mit Verletzungen

Mitgeschrieben



Aus der Kommunikationsforschung (und unserem täglichen Leben) wissen wir bereits, wie verletzend Du-Botschaften sein können. Es sind jene Aussagen, die mit einem *du* beginnen, in der Mitte meist ein *immer* oder *nie* aufweisen und zum Schluss mit einem doppelten Rufzeichen versehen sind: „*Du lässt immer alles liegen!!*“ „*Du räumst nie deine Socken weg!!*“ „*Du regst dich immer auf, wenn ich ...möchte!!*“

Mit einem *du* als Satzbeginn greife ich mit meinem inneren Arm hinüber zum anderen und verletze ihn in seiner intimen Persönlichkeit.

„Immer“ und „nie“ sind natürlich nicht wörtlich zu nehmen, sondern bedeuten

„manchmal“, „oft“, „selten“ und sind als Ausdruck der heftigen Gefühle zu sehen. Natürlich. Das weiß man. Dennoch schmerzen sie. Diese Wörter drücken Frustration und Enttäuschung aus. Darüber zu reden, die Gefühle aufzugreifen, ist der Ausweg aus der Spirale des Streits. *Ich*-Botschaften werden gesendet: *Ich* halte es so nicht mehr aus! *Mir* wird es zuviel! Usf.

## **Gewalttätige Sprache**

Möchten Sie die Energie abbekommen, die am Fußballplatz herrscht, wenn die Fans mit unflätigsten Ausdrücken ihrer Aggression Luft machen? Gewalt in der Sprache verletzt.

# Forderungen

Forderungen setzen den Empfänger unter Druck, denn er hätte dieses oder jenes zu tun oder zu lassen oder dieses oder jenes zu geben. Forderungen lassen keine Wahl, keine Freiheit, sondern versetzen den Empfänger in ein Dilemma: Entweder er unterwirft sich und tut was von ihm gefordert wird oder er rebelliert, was meist die Verletzungsspirale anstachelt.

Manchmal sind Forderungen wie Bitten formuliert, aber wenn der Sender damit eine Forderung *meint* – bleibt es auch eine: „Machst Du bitte jetzt die Hausübung!“ – Haben Kinder die Wahl, wenn sie mit dieser „Bitte“ konfrontiert werden? Nein. Denn die „Bitte“ ist als

Forderung gemeint! Bei einer Bitte muss das Ergebnis frei bleiben. Sonst wird aus ihr ein anderes Wort mit zwei t: wie in dem altbekannten Witz: „Kennen Sie das Wort mit den zwei t, das eine Aufforderung begleiten sollte? *Flott!*“

## Vorwürfe

Vorwürfe erlebt der Empfänger meist als ungerechtfertigt, und so beginnt er den Vorwurf durch viele Beispiele zu entkräften. Wenn meine Frau mir Vorwürfe macht – oft geht es darum, dass ich zuwenig zuhause sei (womit sie natürlich ein bisschen recht hat...) – will ich diese nicht auf mir sitzen lassen. Ich fange zum Aufzählen an, wann und wie oft ich doch ohnehin zuhause war. Diese

Strategie bringt mir selbst eine kleine Entlastung – der Situation wird sie aber nicht gerecht.

Wenn ich genau hineinfühle, spüre ich in jedem Vorwurf außerdem einen Pfeil, der mitten ins Herz sticht. Also krame auch ich in meinem Köcher – nach vielen Ehejahren sind schon einige Pfeile darinnen versammelt – und schieße zurück. Das „Feuer“ ist eröffnet und zum Schluss gehen wir auseinander – jeder mit einem Bündel Pfeile im Herzen. Nicht sehr klug... Es dauert wieder Tage bis alle herausgezogen sind und manchmal bleiben Verletzungen zurück.

Irgendwann merkte ich, dass jeder (erste) Pfeil mit einer Fahne beflaggt ist. Auf