



Auszug aus „Liebe Radikal“

Wie ihr zurückgehaltene Kommunikation vollendet¹

Achtung! Dieses Ritual kann deine Beziehungen retten, heilen und enorm stärken.

Wenn du mich bitten würdest, unter all den Techniken und Methoden, die Andrea und ich in den letzten zwanzig Jahren kennengelernt und ausprobiert haben, die hilfreichste auszusuchen, dann wäre es diese!

Ich werde oft gefragt: Veit, wie schafft ihr es, bei all eurer Verschiedenheit und eurer schmerzhaften Vergangenheit eine so lebendige und liebevolle Beziehung zu führen? Dann antworte ich: mit dieses Ritual. Auch heute praktizieren wir es mehrmals in der Woche.

Wenn ich bei verfahrenen Ehen und zerrütteten Teams zur Beratung herangezogen werde, führe ich als eine der ersten Handlungen dieses Ritual ein.

Es beruht auf einem einfachen Prinzip: Wahrheit stärkt.

Worum geht es:

Es geht darum, alles, was du in Bezug auf einen anderen Menschen bisher zurückgehalten hast, nun offenzulegen und ihm dieselbe Gelegenheit in Bezug auf dich zu geben.

Das Ziel:

Die Kommunikation soll ins Fließen gebracht werden. Das Ritual dient dazu, dich selbst und den anderen besser kennenzulernen. Echtes Vertrauen soll durch radikale Ehrlichkeit geschaffen werden.

¹ Ich verdanke dieses Ritual einen meiner wichtigsten, liebsten und gleichzeitig unbequemsten Lehrer, Frank Natale.

Der Ablauf:

Das Ritual braucht Achtsamkeit, sehr klare Regeln und die Bereitschaft, es solange durchzuführen, bis aller Eiter abgeflossen ist. Was dann bleibt, sind Frieden, Wahrheit und Liebe.

Für zwei Menschen:

Nehmt euch circa 30 Minuten Zeit.

Die Regeln:

Einer spricht, der andere hört nur zu. Nach 10 Minuten wird gewechselt. Danach hat jeder noch einmal 5 Minuten.

Runde 1

Wenn du sprichst

Lege alles offen, was du dem anderen gegenüber zurückhältst. Das kann Kritik sein, Lügen, Groll, Ängste, aber auch Lob, Wünsche, Fantasien. Wichtig: Es gibt keine Tabus! Du musst nichts netter formulieren, als du es empfindest. Wenn du seit Tagen denkst: „Du bist ja so ein Arschloch, weil du ...“ dann sprich es genauso aus. Wenn du dir wünschst, dass der andere dich beim Sex endlich mal da ... und so ... berührt, sag es genauso.

Mir ist bewusst, dass dieses Vorgehen nicht nur viele Konventionen, sondern auch andere kommunikativen Ansätze, wie zum Beispiel der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg oder The Work von Byron Katie zu widersprechen scheint. Sieh es eher als eine wertvolle Ergänzung. Ich beobachte bei vielen meiner belesenen und Workshop-erfahrenen Klienten eine regelrechte Hirnverklümmung, weil sie sich nicht mehr trauen, politisch unkorrekt zu denken, geschweige denn, zu sprechen. Das Ergebnis sind oft steife und seltsam hölzern anmutende Beziehungssituationen.

Ich bring es mal salopp auf den Punkt: Wenn Scheiße da ist, muss sie raus. Wenn du „Mist“ denkst, nenne es nicht „fruchtbare Erde“. Wenn du über etwas abkotzt, erzähle nicht, du seiest „etwas irritiert“. Als Kinder haben wir unsere Wahrheit ungeschminkt mitgeteilt. Dann sind wir darauf konditioniert worden, unseren Selbstaussdruck zu begrenzen. Heut erlauben wir uns oft nicht mehr, alles zu denken, geschweige denn zu sagen. Die permanente Zensur erschwert den natürlichen Fluss unserer Beziehungen. Außerdem liegt das, was du nicht aussprichst, dennoch in der Luft. Es wirkt so oder so.

Also erlaube dir, wirklich alles auszusprechen, was du über den anderen denkst. Du denkst es ja eh! Es geht nicht darum, DIE Wahrheit zu sagen, sondern DEINE Wahrheit zu teilen, selbst wenn sie erst einmal schmerzhaft, peinlich, kleinlich oder lüstern daherkommt.

Beispiele für zurückgehaltene Botschaften:

„Ich habe dich in dem und dem belogen.“

„Mich kotzt an, dass du...“

„Ich habe gestern beim Sex mit dir an meine Ex gedacht.“

„Ich finde, du hast dich gestern wie ein Schwächling verhalten.“

„Ich wünsche mir das und das von dir.“

Halte nichts zurück, bis du dich dem anderen gegenüber frei und vollendet fühlst.

Wenn du zuhörst

Setze dich aufrecht hin und atme gut durch. Ja, manches von dem, was du hören wirst, mag dir nicht gefallen, an deinem Ego kratzen, dir Angst einjagen oder dir unfair vorkommen. Egal, welche Knöpfe dir die Worte des anderen drücken, höre einfach nur zu. Keine Fragen, keine Kommentare, kein Augenverdrehen, kein körperliches Abwenden. Erinnerung dich: Der andere öffnet sich und zeigt dir, was wirklich in ihm abgeht. Das ist ein Geschenk, auch wenn es weh tut. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du am Ende einfach nur „Danke“ sagst. Dieses Danke bedeutet nicht: „Du hast Recht mit dem, was du sagst.“ Es meint: „Danke, dass du so ehrlich und mutig warst, deine Wahrheit mit mir zu teilen. Ich lasse sie wirken.“

Nach zehn Minuten werden die Rollen gewechselt

Wenn du bis jetzt zugehört hast, kannst du nun sprechen. Der andere hört zu. Danach wieder einfach nur „Danke“ sagen.

Runde 2

Jetzt dürft ihr noch einmal jeweils 5 Minuten sprechen. Gibt es noch etwas zu sagen? Hattest du in der ersten Runde noch etwas vergessen? Dann jetzt raus damit. Wichtig: Schließe diese Runde mit etwas Anerkennendem (was magst du an dem anderen) und einen positiven Wunsch für die Zukunft eurer Beziehung ab („Ich wünsche mir mehr Nähe zwischen uns. Ich wünsche mir, dass unsere Ehrlichkeit unsere Beziehung stärkt.“)

Daher hier ein paar essentielle Regeln und Tipps:

1. Das Ritual niemals unvorbereitet oder übermüdet durchführen. Es braucht Achtsamkeit und Respekt.
2. Einmal begonnen, muss es genauso durchgeführt werden. Kein vorzeitiger Abbruch! Ich bin zu Beginn manchmal rausgerannt, wenn mir das, was Andrea sagte, ungerecht vorkam, So verlor sie das Vertrauen, alles sagen zu können.

3. Wenn ihr damit beginnt, macht euch klar: Das ist eine Revolution gesellschaftlich anerkannter Kommunikationsnormen. Wir wurden alle dazu erzogen, die Wahrheit mehr oder weniger zurückzuhalten. Wahrscheinlich braucht es Zeit und einige Wiederholungen, bis ihr euch traut, alles auf den Tisch zu packen.
4. Es ist wichtig, dieses Ritual immer wieder durchzuführen, bis alles auf dem Tisch ist. Tut das auch weh? Ja. Besonders am Anfang, wenn die „dicken Dinger“ ausgepackt werden.² Nun ist es wichtig, solange weiter zu machen (am besten täglich), bis wirklich alles raus ist. Oft werdet ihr dann eine nüchterne und frische Freiheit zwischen euch erleben. Es kann sich wie ein zarter Neubeginn anfühlen. Ihr könnt euch wieder klarer sehen und neu aufeinander zu bewegen. Manchmal entfacht das Ritual auch eine eingeschlafene Leidenschaft und Paare fallen verliebt übereinander her. In manchen Seminaren führe ich das Ritual mehrmals am Tag durch. Es ist faszinierend zu erleben, wie Menschen Schicht für Schicht ihre Wahrheit offenbaren. Am Ende schwingt meistens nur noch Stille und Liebe im Raum.
5. Wenn es weh tut, frage dich: Willst du lieber einmal am Tag unangenehme Wahrheiten zu hören bekommen, dafür aber wissen, woran du wirklich bist? Oder möchtest du geschont werden und dafür mit der Unsicherheit leben, den anderen und dich nicht wirklich zu kennen? Wenn du während des Rituals einen starken „Treffer“ kassierst, empfehle ich euch, danach für einige Stunden nicht zu reden. Lass es nachwirken. Oft stelle ich dann fest: „Naja, sie hat es krass ausgedrückt, aber es steckt auch ein Körnchen Wahrheit dahinter. Zu lernen, unangenehme Wahrheiten ohne Widerstand zu hören und dann alles zu fühlen, ist keine leichte Kunst, aber es stärkt dein Selbstvertrauen auf Dauer enorm.“
6. Wie oft? In Krisenzeiten jeden Tag. Sonst empfehlen wir einmal pro Woche. Selbst wenn mal gar nichts von dir zurückgehalten wurde, tut es gut, euch Zeit füreinander zu nehmen.
7. In der restlichen Zeit rate ich, nur konstruktiv und wohlwollend miteinander kommunizieren. Hier sind Modelle wie die Gewaltfreie Kommunikation oder das System von Schulz und Thun sehr hilfreich. Ihr könnt es aber auch genauso einfach halten wie wir. Unsere Regel lautet: Außerhalb des Rituals „Reiner Tisch“ wird nur anerkennend und wohlwollend kommuniziert. Fehlt einem von uns etwas, äußert er es als Wunsch. Andrea und mir hat diese Regel sehr viel Sicherheit gegeben. Auf der einen Seite hörte so das in Beziehungen oft übliche subtile Kritisieren über den Tag verteilt auf. Wir können uns in den Begegnungen

² Es kann sogar sein, dass ihr euch nach dem ersten Ritual nicht erleichtert, sondern schlechter fühlt. Vergleiche es mit dem Öffnen einer alten Wunde. Der Eiter beginnt abzufließen und das stinkt. Ihr werdet Sachen hören, die euer Ego verletzen, die euch Illusionen nehmen. Doch wenn du aufmerksam hinschaust, wirst du merken: Irgendwie hast du es die ganze Zeit schon geahnt. Es lag unausgesprochen in der Luft. Der Eiter war bereits da und schwächte euer System.

viel mehr entspannen und öffnen. Auf der anderen Seite hatten wir die Gewissheit, dass das, was in uns rumort, in maximal 24 Stunden auf den Tisch kommt.

8. Angst, die Beziehung verkraftet die Wahrheit nicht? Spüre mal in diesen Zweifel hinein. Was macht er mit dir? Wie fühlst du dich mit einem Menschen, bei dem du nicht weißt, ob du ihm alles sagen kannst und er dir gegenüber wirklich ehrlich ist? Was macht das auf Dauer mit eurer Verbindung? Ich sag dir was: Wenn eure Beziehung echte Substanz hat, wird sie durch Wahrheit immer stärker. Wenn sie auf Illusionen aufbaut, musst du eine Wahl treffen: Weiter schlafen, bis du unfreiwillig erwachst oder jetzt, selbstverantwortlich den Realitätstest vornehmen?
9. Mit wem kann man es durchführen? Mit deinem Liebsten, deinen Kollegen, deinen Kindern. Mit jedem. Voraussetzung: Alle nehmen freiwillig teil, verstehen, worum es geht und akzeptieren die Regeln.
10. Wenn du es mit Kindern durchführst: Wenn du deine zurückgehaltenen Botschaften mit ihnen teilst, achte auf eine altersgerechte Sprache. Bei Kleinkindern halte ich es nicht für angemessen, ihnen deinen Frust vor den Latz zu knallen. Bei Teens kannst du Tacheles reden. Die schätzen es, wenn du mit jeglichem scheinheiligen Gesülze aufhörst. Du stärkst das Vertrauen aller Beteiligten in sich selbst und das Familiensystem, wenn du deinen Kids den Raum gibst, einmal am Tag wirklich alles zu sagen, zum Beispiel, dass sie dich doof, peinlich, langweilig etc. finden. Kinder haben ein starkes Gerechtigkeitsempfinden. Wenn du etwas zu hören bekommst, was deinem Ego nicht passt, ist es wichtig, dass du es in den Tagen danach nicht durch Strafen, Machtspiele oder Schmollen an ihnen auslässt. Wenn sie das bemerken, werden sie sich nicht mehr zeigen.

Ich habe diesem Ritual ein ganzes Kapitel gewidmet, weil ich es für sehr einfach, wirksam und heilsam halte. Ich habe diesbezüglich schon viele „Wunder“ erleben dürfen. Teams steigern ihre Leistungsfähigkeit und die Freude am Arbeitsplatz damit enorm. Paare, die kurz vor der Scheidung stehen, finden neue Hoffnung. Der Krieg zwischen Eltern und Teenagern entspannt sich, wenn alles kontrolliert auf den Tisch kommt.

Also ran! Probier es aus. Und wenn du es tust, nimm mal die Atmosphäre danach war. Sie wirkt oft so frisch und energiegeladen wie nach einem reinigenden Sommergewitter.