

## Aus dem Pingpong aussteigen

Kürzlich hatten Nicola und ich eine Auseinandersetzung mit einem Thema, das uns einerseits beide stark bewegt, und wo wir - auf Strategieebene - verschiedener Meinung waren. Es ging um unseren Sohn Michael, mit einem Thema, wo wir beide besorgt und unsicher sind.

In unserem Schmerz begannen wir, uns Vorwürfe zu machen. Es war wie Pingpong spielen, wo der Ball mit jedem Wechsel schwerer und größer wird. Vom Tischtennisball über den Tennis- zum Fußball, weiter zum Medizinball, und zum Schluss flogen die Kanonenkugeln.

Diese sahen in etwa so aus: Nicola: „Ich finde das so mies, wie du dem Michael gegenüber den Netten und Verständnisvollen machst, meines aber gar nicht zählt.“ Darauf ich: „Weißt du was, ich verstehe eigentlich sehr gut, wenn Michael sagt, dass er dich hasst.“

Daraufhin war Stille, Nicola sagte nichts mehr. Ich dachte „wow das hat gesessen“, es war jedoch keine Befriedigung dabei, ich fühlte mich miserabel. Ich zog mich zurück um mir selbst zuerst einmal Empathie zu geben und mich zu sammeln, damit ich aus einer anderen Haltung heraus wieder ins Gespräch gehen konnte. Gleichzeitig war ich im vollen Vertrauen, dass Nicola dasselbe machen würde.

10 Minuten später war ich soweit, ich sagte zu Nicola: „Wenn ich daran denke, was wir vorhin zueinander gesagt haben, fühle ich mich miserabel. Ich wünsche mir so sehr die wertschätzende Verbindung, die entsteht, wenn wir gegenseitig unsere Bedürfnisse wahrnehmen. Bist du bereit dass wir uns darüber austauschen, was sich da vorhin abgespielt hat?“ Nicola meinte: „Ja, danke, dass du damit gekommen bist.“ Diesmal schafften wir es, den jeweils anderen zu hören, und seine Bedürfnisse wahrzunehmen, welche wir auch immer wieder rückmeldeten. Und nachdem wir den Konflikt zwischen uns klären konnten, fanden wir auch relativ leicht eine Lösung, wie wir mit Michael weitermachen konnten.

Wir fanden heraus, dass dieses Pingpongspiel einfach der Versuch ist, den in mir ausgelösten Schmerz auch den anderen spüren zu lassen. Die Bedürfnisse dahinter sind klar: Verständnis, Empathie, (in meinem Schmerz) gesehen werden, wichtig sein, Ernst genommen werden, Wertschätzung. Die Strategie, dem anderen noch mehr Schmerz zuzufügen, ist dafür gänzlich ungeeignet, und eigentlich ist es verwunderlich, warum wir alle immer wieder darauf zurückgreifen. Statt dass wir unseren Schmerz zeigen, versuchen wir den anderen noch mehr leiden zu lassen.

Dieses Muster (oder: dieses Spiel) bekamen wir nicht in die Wiege gelegt, das ist uns in vielen Jahren intensiv antrainiert worden. Und auch wenn mir jetzt klar ist, dass ich dieses Spiel nicht mehr spielen möchte, weil es unbefriedigend ist, verstehe ich, dass es auch Zeit braucht, dieses jahrelang gelernte Muster wieder gänzlich abzulegen.

Ich wünsche allen Menschen, dass es uns gelingt, aus diesem Spiel auszusteigen, um das wahrhaftige Miteinander zu leben, wo es keinen Sieger und Verlierer gibt. Und dass wir alle geduldig und verständnisvoll mit uns selbst sind, in dem Wissen, es braucht Zeit, um so lange eingeübte Muster loszulassen.