



HARTWIG HANSEN

Respekt – Der Schlüssel zur Partner- schaft

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

HARTWIG HANSEN

Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Titelbild: istockphoto.com © Maxim Malevich

Umschlag: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86036-8

E-Book: ISBN 978-3-608-10515-5

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20260-1

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort: Achtung!	9
Wo ist der Respekt geblieben?	11
Ein Denkmal für die unbekannte Kassiererin	11
Respekt ist mehr als ein Wort	18
Lieben ist schöner als Siegen: Respekt und Partnerschaft ..	25
Die großen Konfliktthemen	28
Wie stark ist unser gemeinsames Fundament (noch)? ..	34
Respektvoller Umgang mit Veränderungswünschen	37
Den Unterschied machen: Lösbar oder »ewig«?	43
Ein Schlüssel und zehn Türen: Die zehn Gebote des Respekts	47
1. Tür: Deine Welt ist anders als meine. Oder: Von der Egophonie zur Polyphonie	48
2. Tür: Jeder Mensch will gehört werden. Oder: Es gibt nichts Schlimmeres, als keine Antwort zu kriegen	54
3. Tür: Ein guter Grund für die Partnerschaft: Verlässlichkeit	59
4. Tür: Der Schulterblick und die Verbundenheit. Aus der Fahrschule des Lebens	62
5. Tür: Gefühle sind Gefühle. Oder: Man kann sich verrechnen, aber nicht verfühlen.	68

6. Tür: Der Knoten im Taschentuch: Anerkennung, Würdigung, Wertschätzung	72
7. Tür: Nichts ist selbstverständlich! Oder: Die Kunst, Danke zu sagen	75
8. Tür: Es tut mir leid, dass ich dir wehgetan habe! Um Entschuldigung bitten und verzeihen	79
9. Tür: Die Zwillinge: Achtung und Ehrlichkeit	86
10. Tür: Würde ich wollen, dass man so mit mir umgeht? Oder: Was du nicht willst, das man dir tut	89
Grundkurs respektvolle Kommunikation	94
1. Die Fallstricke der Kommunikation: Urteile, Vergleiche und andere Verletzungen	95
2. Bitte deutlich trennen: Beobachten und Bewerten ..	99
3. Vom guten Gefühl, seinen Gefühlen Ausdruck verleihen zu können	105
4. Was brauche ich? Was brauchst du?	112
5. Die weiße Fahne hissen: Friedensangebote annehmen	118
6. Wünschen statt befehlen, bitten statt fordern	122
7. Das »Nein« in der Liebe respektieren	126
8. Mitgefühl statt Ratschläge	129
9. Die Grenzen des anderen achten	133
10. Selbstrespekt und -vergebung	137
Zum Schluss: »Zieh deinen Weg ...«	142
 Textnachweis	 144

»Sprich nicht schlecht vom Menschen.
Er sitzt in dir und belauscht dich.«

Stanislaw Jerzy Lec (1909–1966)

»Ein Mensch fühlt oft sich wie verwandelt,
sobald man menschlich ihn behandelt!«

Eugen Roth (1895–1976)

Achtung

Manchmal kommt es vor, dass große Sätze großer Denker sich im Alltag der Paarberatung bestätigen. Davon will ich hier kurz berichten.

Immanuel Kant (1724–1804), nach dem in fast allen Städten eine Straße benannt ist, wird das Zitat zugeschrieben: »Ohne Achtung gibt es keine wahre Liebe.« Ich fand es neulich als »Motto des Tages« in unserer Zeitung.

Heute kommen Herr und Frau B. – beide sind in der Werbebranche tätig – zur vierten Beratung, und wie so oft zielt meine erste Frage auf mögliche Veränderungen seit dem letzten Treffen. Frau B. nimmt den Ball gerne auf und antwortet überrascht-erfreut: »Irgendwie ist es in den vergangenen drei Wochen wieder besser mit uns geworden ...«

»Das klingt gut, was haben Sie und Ihr Mann denn konkret anders gemacht?«

Frau B. denkt nach, zögert, schaut ihren Mann an und sagt schließlich achselzuckend: »Ich weiß es gar nicht.«

»Und was meinen Sie, Herr B., wenn Ihre Frau sagt: ›Irgendwie ist es wieder besser mit uns geworden ...?‹«

»Dann sage ich: Das finde ich auch. Aber fragen Sie mich bitte nicht, woran das liegt.« Herr B. schüttelt den Kopf. »Darüber habe ich nämlich eben schon nachgedacht, als Sie meine Frau fragten. Ich weiß es auch nicht. Ich kann es nicht sagen ...«

Herr und Frau B. schauen sich an und grinsen verlegen, fast wie Teenager, die beim Knutschen erwischt worden sind.

Diesmal lasse ich mich nach einer Vielleicht-kommt-doch-noch-was-Pause entgegen des sonst gewohnten »genauen Nachfragens« zu einem Angebot hinreißen: »Darf ich vielleicht eine

Antwort nach meinem Gefühl versuchen?« Beide nicken erleichtert.

»Ich glaube, es könnte etwas damit zu tun haben, dass Sie die Achtung voreinander wieder zurückgewonnen haben.«

Das Ehepaar B. schaut sich immer noch freundlich an, deutlich zugewandter als zu Beginn der Beratung, dann nickt Frau B., und ich frage jetzt wieder offen: »Wie hört sich das an?«

»Das könnte so sein«, meint Frau B. Diesmal ist es ihr Mann, der nachfragt: »Wie meinen Sie das denn genau?«

»Ja, eigentlich müssten Sie mir das sagen. Ich zumindest glaube fest daran, dass eine Beziehung nur gerettet werden kann, dass man sich nach einer kritischen Phase nur ›wiederfinden‹ kann, wenn man den Respekt voreinander, die Achtung vor dem Gegenüber wieder zurückgewinnt, die manchmal in Krisen auf wundersame Weise abhanden zu kommen scheint.«

»Respekt!«, sagt nun Herr B., »das haben Sie schön gesagt, so ist es auch irgendwie.«

Dieses Buch handelt also von der Bedeutung des Respekts im Miteinander, von der Achtung in Partnerschaften, von den Möglichkeiten, sie zu wahren, zu schützen und gegebenenfalls – wie beim Ehepaar B. – wiederzufinden.

Nach ein paar einleitenden Erlebnissen, Beobachtungen und Gedanken zum Thema »Respekt heute« sowie einem Ausflug zu den großen Konfliktherden in Beziehungen möchte ich Ihnen die »Zehn Gebote des Respekts« unter dem Titel »Ein Schlüssel und zehn Türen« vorstellen und Sie zu einem »Grundkurs respektvolle Kommunikation« einladen.

Achtung! Die Quintessenz dieses Buches steht – mal mit, mal ohne Kant – bereits am Anfang.

Sie lautet: Ohne Respekt ist alles nichts!

Wo ist der Respekt geblieben?

Ein Denkmal für die unbekannte Kassiererin

Eines der lästigsten Dinge in meinem Leben ist das Einkaufen. Sicher kennen Sie eine ganze Menge Männer (und ein paar Frauen), die sich auch als Einkaufsmuffel outen würden.

Ich finde mich schon ziemlich gut, wenn ich vorher daran gedacht habe, dass ich ja heutzutage einen Euro oder zumindest einen entsprechenden Chip für den Einkaufswagen brauche und so das ausgesprochen leidige Geldwechseln im Laden vermeiden kann.

Na ja, den Mittelteil meiner Einkaufstour im Supermarkt, den Part mit den vielen Einzelentscheidungen, erspare ich Ihnen, weil ich ja von der Schluss-Szene, also von der in der Kassenschlange und beim Bezahlen, berichten will.

Da kommen wir nämlich der Sache mit dem Respekt spürbar nahe.

Es ist voll im Laden, die Schlangen sind lang, ich bin zwar nicht mehr der Letzte, aber auch noch nicht dran. Plötzlich die bekannte Hysterie an den Schlangen-Enden – wer reagiert zuerst? Eine neue Kasse hat geöffnet. Jetzt die Chance zum Überholen nicht verpassen!

Kein Blickkontakt, kein »Darf ich mal?«, jeder gegen jeden, nach dem bekannten, gut einstudierten Motto aus dem Leben »da draußen«: »Wir wollen alle das Gleiche, aber ich doch wohl zuerst.«

Das Band läuft und stoppt, der Scanner piept, sonst ist es wieder still. Ich lege »meine« Waren aus dem Einkaufswagen auf das Band und ärgere mich: Mein Nachfolger tut schon das Gleiche. Sieht er nicht, dass ich noch mehr Platz auf dem Band brau-

che? Soll ich was sagen oder ihn ignorieren und mich still grämen?

Gut trainiert fahre ich den leeren Wagen um den Kassenplatz herum, damit die Kassiererin sieht, dass er leer ist. Generalverdacht ausgeräumt! Und ich weiß schon, was jetzt kommt – nämlich ich nicht hinterher. Die Kassiererin zieht die Waren viel schneller über den Scanner, als ich – und sicher auch Sie – den Wagen wieder füllen könnten. Jedes Mal ärgere ich mich über diesen nonverbalen Affront, diese körperlich spürbare Respektlosigkeit, ich kann dieses Drängeln zur vermeintlichen Tempo-steigerung nicht haben, werde richtig gallig und habe noch Nudeln und Eistee in der Hand, als ich schon höre: »Neunund-dreißig Euro Sechsendfünfzig!«

Nee, Einkaufen ist nichts für mich. Und schon gar nicht so.

Wie es
zu diesem
Buch kam

An dieser Stelle sei allen gestressten, unterbezahlten, überarbeiteten Kassiererinnen und Kassierern ein Denkmal gesetzt, denn sie haben mich – mittels regelmäßig ausgelöster Adrenalin-schübe – inspiriert: Du müsstest eigentlich mal ein Buch über »Respekt« schreiben! Jetzt halten Sie es in Händen, was ja schon ein sicheres Zeichen für Respekt ist.

Ihnen liegt offenbar auch am Thema. Vielleicht kaufen Sie ja sogar manchmal im gleichen Supermarkt ein.

Ein anderes Denkmal verdient die Verkäuferin beim Bäcker bei mir um die Ecke:

Ein kleiner Verkaufsraum, eine schmale Theke, ein freundliches »Guten Tag, was kann ich für Sie tun?« Sie schaut mich direkt an und lächelt sogar ein bisschen. – »Guten Tag, ich hätte gerne einen halben Niebüller Knust.« (Sagen Sie das mal, ohne Haspeln und Nuscheln! – Ich übe noch ...) »Kein Problem« – sie teilt einen Brotlaib auf dem Schneidebrett. »Geht das so, oder soll ich es aufschneiden?« Wieder schaut sie mir freundlich in die Augen. »Nein danke, nicht nötig.« Die Verkäuferin hat eine Plastiktüte in der Hand, um damit den halben »Knust« – hygienisch – in eine Papiertüte zu schieben. »Das macht einen Euro fünfundneunzig. Darf's sonst noch etwas sein?« Ihre Stimme bleibt angenehm zugewandt.

»Vielen Dank, heute nicht.« Ich gebe ihr ein Zwei-Euro-Stück, nehme die fünf Cent Wechselgeld und stecke sie in die Kinderhospiz-Spendendose auf der Theke.

Gut gelaunt halte ich einer Mutter mit Nachwuchs im Kinderwagen die Tür auf und ernte ein »Dankeschön«. So macht Einkaufen Spaß.

Es gibt sie also noch im Alltag, die »Ach-ja,-richtig,-so-fühlt-sich-das-an,-wenn-ich-respektvoll-behandelt-werde«-Momente. Die Augenblicke, die von Aufmerksamkeit, Höflichkeit und Rücksichtnahme geprägt sind. Also kein Grund, die Hoffnung aufzugeben?

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht und wo Sie leben. Mein Lebensgefühl in der Großstadt hat sich in den letzten Jahren geändert. Wäre auch komisch, wenn nicht, werden Sie sagen – man wird ja älter. Das meine ich diesmal aber nicht. Ich bin angespannter unter Menschen, gehe nicht mehr so unbefangen mit ihnen um und auf sie zu. Schalte »da draußen« eher auf »Ich-zieh-das-jetzt-durch«-Modus, ziehe mich damit wohl eher in mich zurück, wappne mich gegen vermutete »Überfälle« und Respektlosigkeiten, stelle selbst eher »auf Durchzug«.

Vielleicht liege ich ja völlig falsch und Sie könnten sagen: »So provoziert er das ja selbst.« Möglich. Und schon sind wir bei der Gretchenfrage: Henne oder Ei, was war zuerst? Ich empfinde die Stimmung im öffentlichen Raum als gereizter, hektischer, indirekter, man schaut sich nicht mehr an, drängelt sich eher aneinander vorbei, als gelte es allumfassend zu signalisieren: »Was macht ihr alle hier und stört mich in meinen Unternehmungen?!«

Ist es denn ein Zufall, dass eine Jury an der Universität Frankfurt am Main vor ein paar Jahren ausgerechnet die »Ich-AG« zum »Unwort des Jahres« kürte?

Die gesellschaftliche Zellteilung schreitet voran, arbeitslose Individuen gründen mit begrenzter staatlicher Förderung ihre eigene »Aktiengesellschaft«. Vereinzelung als Rezept gegen die strukturell nicht mehr lösbaren Probleme der postmodernen Massenarbeitslosigkeit.

Der ZEIT-Autor Christian Schüle, Jahrgang 1970, kreierte in seinem Buch »Deutschlandvermessung. Abrechnung eines Mitteldreißigers« dafür einen neuen Begriff: »Die Gattung der ICHlinge«: »Ich werde von nun an keine Scheu mehr haben, schamlos von mir und über mein geltungssüchtiges ICH zu reden. Schamlosigkeit ist eine meiner Tugenden, Geltungssucht einer unserer aufgezwungenen Eigenschaften. Ich empfinde Scham, wenn *ich* es für richtig halte. Also rede ich ohne Skrupel von dem Vorwurf anstandsloser Selbstgefälligkeit im ICH, um gleich klarzumachen, dass es ein allgemeines WIR nicht mehr gibt. Ich bin ein ICHling. Bezugsraum meiner Wahrnehmung bin ich allein.«

Das steht da wirklich so. Jetzt wird mir einiges klar: Deshalb fühle ich mich in der Supermarktschlange immer so gehetzt und unwohl.

Denn: »Ein ICHling ist ein Vertreter der Individualisierung. Seine Schlachtrufe lauten: Selbstbestimmung! Und Selbstentfaltung! Unbedingte. Bedingungslose. Selbstbestimmung ist Verwirklichung unserer selbst um beinahe jeden Preis.«

Da kommt es dann schon mal vor, dass der Hintermann an der Tankstelle mir Schläge androht und gegen meine Autotür tritt, nur weil ich nicht schnell genug den Tankdeckel zugeschraubt habe und den Platz für seinen getunten Jeep räumen konnte.

Außerdem frage ich mich seit Längerem, ob man die Autos – kostensparend – nicht von den Blinkern befreien sollte, weil sie ohnehin kaum noch jemand benutzt: »Ich blinke nicht, weil es dich gar nichts angeht, wohin ich fahre!«

Oder warum haben Fahrräder eigentlich so unnütze Vorrichtungen wie Strahler, wenn sie im Dunkeln ohnehin nicht angestellt werden?

»Ich fahre so, wie ich will! Du bist nicht da für mich, ich erkenne dich ja, pass du doch auf.«

Bin ich zu zart besaitet, überarbeitet oder präsenil? Komme ich nicht mehr klar in dieser Welt, wenn mich das jedes Mal total fuchsig macht? Und wenn ich dann – ausnahmsweise – mal die Scheibe runterdrehe und sage: »Machen Sie bitte Ihr Licht an!«,