Kommunikation in der Beziehung

**Wie Nörgeln und kleine Gemeinheiten die Beziehung belasten können**

„Warum stellst du das schmutzige Geschirr nicht gleich in den Geschirrspüler?“ „Immer muss ich zum Elternsprechtag, du machst nie etwas.“ „Jetzt kommst du schon wieder zu spät.“ Nörgeleien und Vorwürfe kommen einem schnell über die Lippen, wenn der Alltag lang und der Frust immer größer wird. Sehr gerne wird dieses Verhalten den Frauen zugeschrieben. Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel klären auf und zeigen, wie man aus der Nörgelfalle herauskommt.

**Ist die nörgelnde Frau ein Klischee oder können das auch Männer?**

Nörgeleien sind ein Ausdruck dafür, dass jemandem etwas fehlt. Er oder sie fühlt sich vernachlässigt oder alleine gelassen oder geringgeschätzt und deshalb geht es ihm bzw. ihr nicht gut. Das betrifft Frauen wie Männer gleichermaßen. Wenn wir einmal die Geschlechterfrage beiseitelassen, stellen wir fest, dass Menschen dieses „Nicht-gut-Gehen“ unterschiedlich ausdrücken.

In der Imago-Therapie (eine speziell für Paare entwickelte Therapie) sprechen wir von zwei Typen, den „Hagelsturm“ und die „Schildkröte“. Der Hagelsturm geht nach außen, wenn er Frust hat. Er poltert und beschwert sich, wird vielleicht auch laut – und er nörgelt. Die Schildkröte hingegen zieht sich zurück, wenn sie sich nicht wohlfühlt. Sie schweigt und straft ihr Gegenüber bestenfalls mit einem beleidigten Blick. Je lauter der Hagelsturm seine Beschwerde anbringt, desto stiller wird die Schildkröte.

Bei den mittlerweile 2500 Paaren, die wir in den letzten 25 Jahren begleitet haben, haben wir eine Tendenz festgestellt: Etwa bei zwei Drittel der Paare sind die Männer die Schildkröten und die Frauen der Hagelsturm. Bei einem Drittel ist es genau umgekehrt – so auch bei uns zum Beispiel. Bei uns ist Roland derjenige, der dazu neigt zu nörgeln und poltern. Wenn Sabine etwas nicht passt, neigt sie zu Rückzug und Schweigen.

**Schwache Männer, keifende Frauen?**

Beide Typen protestieren also auf einen Frust, die Schildkröte mit ihrem vielsagenden Schweigen ebenso wie der polternde Hagelsturm. Weil Letzterer sich eindeutig schneller Gehör verschafft und vielleicht manchmal sogar etwas Bedrohliches an sich haben kann, wird er oft als „Täter“ entlarvt. Die schweigende Schildkröte hingegen nehmen wir als schwach wahr.

Doch wenn man genauer hinschaut, stellt man fest: So eine Schildkröte mit ihrer Starre, ihrem vielsagenden Schweigen, ihrem beleidigten Blick kann genauso unangenehm sein. Bei ihr weiß man zum Beispiel nicht, woran man ist, weil sie nicht ausspricht, was ihr nicht gefällt. Dieses Rätselraten um die Hintergründe des Schildkrötenverhaltens kann ganz schön zermürbend sein! Und es ist auch nicht angenehm, wenn die Schildkröte einen mit seinem Ärger einfach stehen lässt und sie sich mürrisch in ihren Panzer zurückzieht.

**Was ständiges Nörgeln anrichten kann**

Einer nörgelt, der andere verteidigt sich, ein Wort ergibt das andere und schon wirft man mit Anschuldigungen und Vorwürfen um sich und wird verletzend. Man zieht sich beleidigt zurück (die Schildkröte) oder wirft die Tür hinter sich zu (der Hagelsturm). Vielleicht beruhigen sich beide nach einer Weile wieder. Was jedoch passiert ist, dass mit jedem Nörgeln etwas hängenbleibt. In der Paartherapie sagen wir: Der Paarzwischenraum wird immer mehr verschmutzt. Wenn wir keinen Weg heraus finden, werden die Strategien der Hagelstürme und Schildkröten immer heftiger und unangenehmer.

Dass wir das Nörgeln oft auch als Gemeinheit interpretieren, liegt daran, dass wir nicht schauen, was dahintersteckt, sondern es einfach auf uns beziehen. Doch eine Nörgelei kann auch ganz andere Ursachen haben – ein nerviger Arbeitstag zum Beispiel, an dem sich viel Ärger aufgestaut hat und man ihn am Partner auslässt, der als Stellvertreter für die vielen nervigen Kunden herhalten muss. Wir haben nur einfach nicht die nötige Kreativität – oder das nötige Wissen über die Mechanismen, die hinter unserem Verhalten stehen –, um den Frust anders aufzulösen.

**Raus aus der Nörgelfalle: zuhören hilft**

Wir haben das Buch, in dem wir unter anderem auch über die Schildkröten-Hagelsturm-Dynamik schreiben, „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ genannt, weil es genau das ist, worauf es in einer Beziehung ankommt: dass man zuhört und die Hintergründe zu verstehen versucht, anstatt sich immer nur zu verteidigen oder anzuschuldigen. „Kann es sein, dass es gar nicht so sehr das schmutzige Geschirr ist, das dich stört, sondern du etwas ganz anderes auf dem Herzen hast? Möchtest du mir darüber etwas erzählen?“ könnte die Frage lauten, die aus der Nörgelei herausführt. „Kann es sein, dass du in unserer Beziehung mit etwas unzufrieden bist? Sag mir, was dich bedrückt.“

Wenn Ihre Partnerin sagt „Ach, es ist gar nichts“ – bleiben Sie dran. Denn den Ärger einfach hinunterzuschlucken, ist keine Lösung, damit staut sich der Frust nur noch mehr auf und entlädt sich bei der nächsten Nörgelei noch stärker. Gestehen Sie sich besser ehrlich ein: Ja, ich möchte etwas in meiner Beziehung verändern.

Wir sind seit 41 Jahren ein Paar und haben so einige Krisen hinter uns gebracht, auch zwei Affären. Die eigentlichen Ursachen für diese Affären waren letztlich, dass wir unsere damals schädliche Hagelsturm-Schildkröten-Dynamik nicht geklärt haben. Wir haben einander nicht zugehört, sondern uns nur Anschuldigungen an den Kopf geworfen beziehungsweise beharrlich geschwiegen.

**Exklusive Paarzeit erhöht auch die Leidenschaft**

Wenn wir einander immer wieder unser Ohr leihen, lassen sich nicht nur Nörgeleien vermeiden, das haben wir in unserer eigenen Beziehung und auch bei der Paarbegleitung erfahren. Wenn wir uns regelmäßig aufeinander einlassen, uns wirklich zuhören und zu verstehen versuchen, entsteht eine ganz neue Qualität der Sicherheit und Nähe, und das wiederum ist die Basis für Leidenschaft und Abenteuer.

In unserem Buch „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ haben wir all das beschrieben, was im Beziehungsalltag so wichtig ist, und was wir leider so gerne vergessen. Für exklusive Paarzeit zu sorgen, und zwar regelmäßig, gehört definitiv dazu. Wenn wir bei uns zu Hause darauf vergessen, wird Roland bald wieder zum Nörgler und Sabine zur vielsagenden Schweigerin. Spätestens dann sorgen wir für ein Gespräch – und schon haben wir wieder die Verbindung und Nähe für uns hergestellt. Es ist wie beim Auto: Wenn wir es nicht regelmäßig zum Service schicken, wird es womöglich gerade im unpassendsten Moment kaputtgehen.

**Wie sieht gute partnerschaftliche Kommunikation aus?**

Gute partnerschaftliche Kommunikation spielt sich natürlich nicht zwischen Tür und Angel ab. Dafür sollten wir uns schon einen Abend zu zweit gönnen oder einen Sonntagnachmittagsspaziergang ohne Kinder. Das lohnt sich gerade bei Paaren mit Kleinkindern, auch wenn das zusätzlichen organisatorischen Aufwand erfordert. Was haben Kinder davon, wenn die Eltern so viel streiten, weil sie einander nicht zuhören und immer nörgeln? In dieser – idealerweise täglichen – exklusiven Zeit zu zweit bespricht man sowohl Belastendes als auch Schönes, Erfreuliches. Damit sorgen wir nicht nur für eine gute Beziehung mit viel Liebe und auch Leidenschaft, sondern auch für glückliche Kinder. Und noch etwas: Wir sind damit unseren Kindern ein gutes Vorbild in Sachen erfüllender Partnerschaft.

Wir veranstalten regelmäßig auch Generationenworkshops, wo ein Elternteil mit einem erwachsenen Kind sich der Aufarbeitung der Vergangenheit widmen kann. Dort erleben wir immer wieder, wie eine Tochter oder ein Sohn seinem Elternteil erzählt, wie schmerzhaft es war – oder sogar noch immer ist –, dass die Eltern nicht richtig miteinander geredet und sich so verloren haben. Gute, regelmäßige Kommunikation, bei der man einander wirklich mit echtem Interesse zuhört, sind die Grundlage nicht nur gegen Nörgeleien, sondern für ein glückliches und friedliches Miteinander.

Unser nächster **Generationenworkshop** findet **in Berlin** vom 20. bis 22. April 2018 statt. Nähere Informationen dazu: <https://tinyurl.com/ycb73p3q>

**Unsere Bücher:**

Sabine und Roland Bösel: Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz. Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. Verlag Kremayr & Scheriau Orac, Wien 2010, ISBN 978-3-7015-0529-6

Sabine Bösel, Roland Bösel: Warum haben Eltern keinen Beipackzettel? Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner. Verlag Kremayr & Scheriau Orac, Wien 2013, ISBN 978-3-7015-0551-7. Dieses Buch ist auch als Taschenbuch unter dem Titel „Warum bist du immer so?“ 2015 im Goldmann Verlag erschienen.