

Sirius: Kommunikationspraxis.  
Strategie- und Regelwerk zu verbindlichem, gleichberechtigtem Dialog. 2023.

Sämtliche auch auszugsweise Wiedergaben in allen Medienformaten bedürfen der Erlaubnis. Anmerkungen, Korrekturen, Widersprüche willkommen: [Kontaktformular](#).

[Warum](#) wir wieder die althergebrachte Schreibweise pflegen.

© 2023 [werkvermächtnisse.de](#)

\*

Kommunikationspraxis  
zur Verwirklichung und Behauptung unserer Überzeugung von der  
SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT UNSERER ZUSAMMENGEHÖRIGKEIT.

*Immer wieder Konflikte – was ist zu tun?*

Was drückt sich im Konflikt aus? – Eine Spannung/Gereiztheit, hervorgerufen von Gefühlen oder Verhaltensweisen, die uns glauben machen, von der anderen Seite nicht genügend verstanden oder sogar verletzt worden zu sein. Diese Empfindung und Vorstellung entsteht (zunächst) in mir selbst, möglichenfalls hat der andere damit gar nichts zu tun. Dann nämlich, wenn er lediglich *meinen Erwartungen an ihn* nicht gerecht zu werden scheint. Die Ursache dieser Unstimmigkeit läge aber bei *mir* – in meiner Enttäuschung, daß sich der andere anders verhält, als von mir gewünscht, daß er nicht erfüllt, was mein eigenes Unerfülltsein womöglich ausgleichen soll. Da der andere aber nicht um meine Befindlichkeiten wissen kann und auch nicht dazu bestimmt ist, meine Ansprüche zu erfüllen, so gibt es auch keinen Grund, ihm etwas vorzuwerfen.

Was immer der andere tut, es hat volle Rechtfertigung – entweder als Ausdruck *seiner Art*, seiner Ansprüche oder als Reaktion auf mein Recht, meine Art, meine Ansprüche auszudrücken und durchzusetzen. Jedem sei die gleiche Freiheit zugestanden auf seine Art und Ansprüche. Streit oder Konflikt treten auf, wenn ich dem anderen dieses Recht, sich so oder so zu äußern und zu handeln, abspreche oder hemme. Das aber wäre eine unzulässige Forderung bzw. ein illegitimer Eingriff in das Dasein des anderen. Auch ich verbitte mir solche Eingriffe. Den anderen für diesen ‚Konflikt‘ obendrein verantwortlich zu machen, hieße, mich selbst als Ursache dieser Unstimmigkeit zu verharmlosen:

Autor unbekannt:

„Was tue ich dazu, daß der andere sich so verhält, wie er sich verhält!“

Kann ich den anderen freistellen/freilassen von meiner Vorstellung, er müßte sich so oder so verhalten, so wird er mich auch nicht verletzen können, da ich keine Erwartungen an ihn habe, die zu enttäuschen wären.

Autor unbekannt:

„Die Ent-täuschung ist das Ende der Täuschung.“

Streit und Konflikt entstehen, wenn bestimmte Interessen anderen Interessen widersprechen und man keine auf Einigung orientierte Verhandlung führen, wenn man – einseitig oder gegenseitig – der Ursache für die vorliegende Diskrepanz nicht auf den Grund gehen kann/möchte. Ein solcher Konflikt ist nicht beizulegen. Eskaliert er, weil irgendwer dem anderen seinen Willen aufzwingt, so folgen, wenn der Genötigte nicht klein beigt, Hader/Kampf/Krieg. Dem ist kaum friedlich zu begegnen: Gäbe man die eigenen Interessen zu Gunsten anderer, aggressiver/repressiver Ansprüche auf, so stünde man zuletzt in physischer oder ideeller Abhängigkeit/Unfreiheit da. – Was also tun?

Erfahre ich Widerspruch auf meine Art Auffassung oder Anliegen, so darf ich meinem Gefühl/meiner Reaktion nicht affektiv nachgeben, denn alles, was wir zwischenmenschlich erleben, folgt zumeist angelernten Reflexen aus den Tiefen der eigenen oder fremden Befindlichkeitskonstellationen – oft fern jedes sachlichen Zusammenhangs oder jeder ernsthaften Einlassung auf die ursächlichen Beweggründe und Argumentationen des einen oder anderen. Aus dem berechtigten Grundbedürfnis nach Verständigung und Zuwendung darf jedoch kein Recht und keine Forderung auf ein Verständnis abgeleitet werden, ebensowenig, wie ich selbst nicht überfordert werden möchte in meinem Entgegenkommen oder meinen Einsatz, zumal, wo sie nicht aus Überzeugung und reinem Herzen fließen.

Wir haben anzuerkennen: Solange wir uns *gegenseitig nicht tatsächlich begegnen wollen*, gibt es keine Verständigung. Was heißt das? Daß wir uns einander aufrichtig zuwenden müssen. So romantisch das klingt, so konkret wirkt es. Oft entscheidet sich unsere Sympathie an Kleinigkeiten oder unauffälligen Übereinstimmungen. Diese Berührungspunkte sind höchst verschieden, weswegen eine echte/tragfähige/dauerhafte Verbindung/Beziehung auch nur selten zustande kommt. Wollen wir nicht vereinzeln, müssen wir miteinander kommunizieren.

Erleben wir die Kommunikation mit dem anderen als wesentlich und bereichernd, dann haben sich die Partner ehrlich/verlässlich/verletzlich aufeinander eingelassen. Ich übernehme die Verantwortung, genauso wie der andere sie für sich übernimmt, meine Empfindungen und Hintergründe, seine Empfindungen und Hintergründe offen und deutlich kundzutun und jedem Mißverständnis vorzubeugen.

Ist die Kommunikation gestört, so liegt nahe, daß (auch) der andere kein Interesse an einem Dialog/Diskurs mit mir hat: Er mag sich aus seiner Auffassungs- und Konstitutionswelt nicht herausbewegen, wie gesagt, ein legitimes Recht, das ich zu respektieren habe. Wer Inter-esse hat (lat. zwischen + sein, dazwischen sein, dabeisein), der findet auch Mittel und Wege zur Kommunikation (lat. Kontakt/Mitteilung/Verständigung).

Entweder es besteht die Absicht, die Interessen des anderen, genauso wie die eigenen, zu respektieren und zu realisieren, indem sich die Partner als gleichberechtigt anerkennen, dann ist der Weg zur Verständigung oder Verhandlung geebnet. Mangel es

an dieser Einsicht und Gabe oder verhalten sich die Beteiligten (wenigstens einseitig) ignorant oder unempfänglich gegen die verschiedenen Interessen, dann werden sich Distanz und Spannung verstärken. Eskaliert die Situation, so folgt, was uns als ‚Rüstungspolitik‘ vertraut ist/verkauft wird: ‚das bewährte Mittel‘ gegen einen Widersacher, der sich durch keine sittliche Grenze abhalten läßt, mich in Abforderung seiner Interessen zu bedrängen. Friedvolle Einigung wird hier immer schwieriger, Staaten sanktionieren oder bekriegen sich. Möchte man das vermeiden, bleibt nur die *Verhandlung*, wobei niemand weder Ursache haben oder geben darf für Verletzung, Betrug oder Mißverständnis.

Wir müssen Menschen/Systeme, die aus Ignoranz oder mangelndem Verständnis dieser Logik gegenüber aggressiv und gewalttätig werden, in die Schranken zu weisen versuchen. Einigung/Zusammenwirkung erreichen wir nur durch Kommunikation und Verhandlung. Voraussetzung und Ziel fallen hier zusammen: *die Interessen beider Partner gleichberechtigt wahrnehmen und realisieren zu wollen!*

### *Wahrnehmen und realisieren.*

Etwas zu verstehen setzt tiefe, gründliche Beschäftigung mit der Sache, dem Anliegen voraus: Will ich *ehrlich begreifen*, welche inneren Ursachen zu einer bestimmten Konstitution bzw. Handlung führen? Dazu müssen sich die Beteiligten einander öffnen und jeder in sich selbst wie in den anderen einblicken lassen, um den Konflikt auf den tieferen Ebenen entschlüsseln zu können. Hier schon scheitern die meisten, weil sie keine Bereitschaft aufbringen (wollen), sich derart komplizierten/komplexen Auseinandersetzungen zu stellen. So aber lassen sich ‚Konfliktpotentiale‘ nicht erlösen. Sie wirken latent, bis sie in Unglück oder Unfall umschlagen oder vom Schicksal ‚bereinigt‘ werden.

Verbindliche/förderliche Verhandlungen gelingen nur, wenn sie an die Wurzeln/Ursachen der eigenen und fremden Interessen, der eigenen und fremden ggf. traumatischen Vorprägungen und Erfahrungen greifen und sie aufdecken (dürfen) – wozu sich die Partner gleichberechtigt einzuladen haben. Das setzt Aufrichtigkeit und Freiheit voraus, in gegenseitiger Anerkennung. Entscheidend ist

*die Entscheidung, diese Arbeit leisten zu wollen –  
zur Erfüllung und Verwirklichung der*

**SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT UNSERER ZUSAMMENGEHÖRIGKEIT  
bzw. INTIMITÄT, als bildsprachlicher Zentralbegriff für das LEBEN MITEINANDER.**

Verschiedene traumabedingte/eingeprägte, reflexhafte oder kompensatorische Affekte stehen einer konstruktiv-erlösenden Kommunikation entgegen:

Typisch für die meisten Auseinandersetzungen ist eine unwillkürliche, affektive Gegenreaktion. Dazu gehören Rechtfertigungsschlaufen (‚Ich dachte, es wäre dir recht!‘), ‚Retourkutschen‘ (‚Und du?, Du machst das genauso/Du hättest das genauso tun können!‘) und nicht zuletzt die Verantwortungszuweisung oder Schuldigsprechung

des anderen („Du hast ja nichts gesagt!“), um den eigenen Anteil am Konflikt zu vertuschen. Reagiere ich reflexhaft-rechtfertigend, so verstellt sich mir mit dieser vorausseilenden Abwehrhaltung die Sicht und Öffnung, das Anliegen des anderen überhaupt in mich einlassen, es aufnehmen zu können – siehe die Logik von der Eigenverantwortlichkeit der Reflexion *aller Interessensaspekte*. Damit aber ist die Bedingung zu sinnvoll-konstruktivem Dialog verwirkt: *wahrnehmen und realisieren*. Aus der Verteidigungshaltung kann ich das Argument/Erleben des anderen nicht aufnehmen und Verständnis finden für die intentionalen/emotionalen/rationalen Motive seines Verhaltens. Ein *Dialog* kann sich nicht entwickeln, die Probleme nicht erkannt/gelöst werden, Spannungen eskalieren, bis zum physischen Konflikt bzw. unglücklichen Ausgang.

### *Wie gilt es zu verfahren?*

Entscheidend ist die *Entscheidung, diese Arbeit leisten zu wollen*. Will man das, muß man verhandeln. Will man das nicht, lohnt die Auseinandersetzung nicht – man sollte sich trennen, solange das geordnet vor sich gehen kann.

Autor unbekannt:

„Die Differenz zweier Erfahrungen und Ab-Sichten läßt sich nicht diskutieren.“

Hat man sich für das LEBEN MITEINANDER entschieden, muß man sich begegnen – und *miteinander kommunizieren*. Das bedeutet:

- den anderen zu Wort kommen zu lassen,
- genau zuzuhören und/oder
- nachzufragen bzw. das Gesagte zur Überprüfung des Verständnisses mit eigenen Worten wiederzugeben,
- die Beschreibungen auf sich wirken zu lassen, sie bedenken,
- Geduld und Verständnis zu üben,
- auf den anderen keine Schuld abzuladen,
- keinen Zwang zu einer ‚Entscheidung und Antwort‘ auszuüben,
- keine halbgenauen Behauptungen in die Welt zu setzen,
- die natürliche Ambivalenz der ‚Wahrheit‘ anzuerkennen,
- zu versuchen, die Betrachtungsrichtung zu tauschen und/oder zu vereinheitlichen –
- und *erst jetzt*, aus der Ruhe und Überlegung, zugewandt zu antworten, auf das Gesagte einzugehen – und nicht wieder nur über die eigene Version des Vorgebrachten zu referieren.

Nachfragen erspart Mißverständnisse: Würden wir eine Sache/ein Thema *richtig und vollständig behandeln*, wir würden sie/es nie wieder hervorzerren müssen – und hätten kostbare Lebenszeit gewonnen. Natürlich gilt das nur, solange über Thema und Sache Einigung besteht, ansonsten wäre ‚nachzuverhandeln‘.

Wir müssen üben, dem affektiven Impuls einer so oder so vermeintlich erforderlichen Gegenrede *nicht* nachzugeben. Wir lassen Stille und Übersicht einkehren, fragen nach,

versuchen uns in den anderen hineinzuzusetzen. Dieser feinfühligere Umgang mit den Worten und nonverbalen Informationen des anderen ist besonders wichtig, wenn sich Mann und Frau begegnen, denn in ihren Anschauungs- und Ausdrucksweisen sind sie grundverschieden, die Mißverständnisse vorprogrammiert:

(Der folgende Absatz verallgemeinert und vereinfacht, er behauptet nicht, die hier veranschaulichte Regel gelte prinzipiell, vielmehr verhalten sich die Aspekte dieser Regel im Einzelfall individuell-verhältnismäßig:)

Im Unterschied zur weiblichen Denk- und Redeweise, die sich speziell *implizit* (lat. stillschweigend-voraussetzend, ungesagt-mitenthaltend, mitgemeint) und *inhärent* (lat. verknüpfend, anhängend) äußert, also gefühlvoll, umschreibend, eher das Allgemeine als das Spezifische betrachtend, so folgt das männliche Darstellungs- und Kommunikationsprinzip eher *expliziten* (lat. kategorischen, genauen, ausführlichen) und *kohärenten* (lat. zusammenhängenden, exakt bestimmbar) Formungen und Forderungen. Spricht der Mann, so meint er, ‚klare Vorstellungen vom Problem und der Lösung‘ zu haben und diese Vorgänge/Vorgehensweisen auch präzise ausdrücken zu können. Im weiblichen Erleben lassen sich die Dinge nicht so ‚eindeutig gegeneinander abgrenzen und ausschließen‘, es folgt eher vielgliedrigen/weitgefächerten/schwärmerischen Empfindungsmodellen, die den männlich-rational bestimmten Organisationsstrukturen entgegenstehen. Der Mann kauft einen ‚großen Vorrat‘ an Reinigungsmitteln: Er denkt, er ‚weiß‘, daß er sie nie wieder so günstig bekommt, sie gewiß irgendwann aber benötigt. Der Frau stünde das Paket nur im Weg, die Vorräte wären ‚im Moment unnütz‘. Beide Anschauungen verhalten sich konträr zueinander, sind aber gleichwertig legitim und verständlich – niemand hat ‚mehr recht‘. Die Anerkennung dieser Verschiedenheit in den Denkweisen, das Verständnis von der *prinzipiellen Disparität* der zwei (Betrachtungs-) Seiten der Einheit/Zusammengehörigkeit, sie entheben uns des Irrglaubens, ‚ich weiß es besser‘, ‚nur ich sehe die Dinge richtig‘. Für den anderen sieht die Welt grundsätzlich anders aus – und beide erliegen in ihren Wahrnehmungen gleichermaßen vielen Täuschungen!

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830-1916), österreichische Schriftstellerin, Philosophin, Aphoristikerin ([hier](#) unsere aktualisierte Sammlung ihrer Sentenzen):  
„Wenn mein Herz nicht spricht, dann schweigt auch mein Verstand, sagt die Frau.  
Schweige, Herz, damit der Verstand zu Worte komme, sagt der Mann.“

### *Bedingungen und Kontext.*

Alles ist nur innerhalb des gesetzten (gegenseitig meist unbekannt) Kontextes bzw. unter bestimmten Bedingungen ‚ergebnis- oder empfindungsorientiert‘ zu bewerten. Die bestimmte/bestimmende Situation bestimmt ihre Beurteilung: Lügt jemand, weil ihn die (eigene) Wahrheit womöglich das Leben kostete, so ist diese Lüge ‚vernünftig‘, selbst wenn wir sie im allgemeinen ablehnen. Wir müssen stets zunächst begreifen/nachfragen

- welche Faktoren den anderen Blick erzeugen, und
- worauf er abzielt. Dazu bedarf es vor allem einer

- aktiven, direkten, konkreten, liebevollen, unmittelbaren, ‚unsachlich‘-wahrhaftigen Verhandlung über das Thema/den Gegenstand.

Wie schon in der ‚Fallhöhe‘ formuliert: „Wie immer auch die inhaltlichen oder praktischen Fragen/Themen/Arbeitsfelder geartet sein mögen, inwieweit wir sie als behandlungswürdig/veränderungsnotwendig auffassen (wollen), ob wir Lösungen finden oder das Unerlöste im Untergrund treibt/stockt/wuchert – alles wird von dieser Begabung und vom Willen zu dieser Begabung abhängen: *von unserer Verständigungsfähigkeit/Verständigungsbereitschaft*. Wir sind uns [wie oben beschrieben] den obligatorischen Sprach- und Wahrnehmungsdifferenzen zwischen Mann und Frau, zwischen Denkendem, Fühlendem, Hartem, Weichem, Gläubigem, Ungläubigem... bewußt und müssen unsere Anschauungsplätze öfter wechseln, besser hinhören, den anderen aussprechen lassen, vor allem aber: SPRECHEN, VERHANDELN – aktiv, direkt, konkret, liebevoll, unmittelbar, ‚unsachlich‘-wahrhaftig (neue Formel).“

Das Einheitsprinzipgefühl ist Voraussetzung/Grundlage zur liebevollen, friedlichen Kommunikation. Krisen sind Chancen zur Pflege oder Wiederherstellung dieses Einheitsprinzipgefühls. Wir streben nach diesem Gefühl, weil wir wissen, daß dieses Einheitsprinzip durch Tausend unbeherrschbare, unvorhersehbare Einflüsse oder Veränderungen bedroht ist. Sich diese Umstände bewußt zu machen, sie anzuerkennen, ihnen nicht aus Angst vor Überforderung auszuweichen, das ist das Mittel zur Bewältigung dieser Furcht und ihrer Ursachen. Wir sind zutiefst verunsicherte, bedürftige Wesen: Zum einen ‚fordern‘ wir unbedingte Verlässlichkeit und Zugewandtheit vom anderen, zugleich aber auch die unverletzliche Freiheit und Autonomie unserer selbst. Darum sollten wir uns stets bemühen

- uns gegenseitig in unserer soliden inneren Gefäßtheit und Einigkeit zu bestätigen,
- uns (auch selbst) zu beobachten und unsere Reaktionen, Aussagen, Handlungen zu hinterfragen,
- den Freiheitsaspekt zu beachten – und dafür zu sorgen, daß Entscheidungen einheitlich getroffen werden: ohne Einheitlichkeit fällen wir keine Entscheidungen bzw. vereinheitlichen unsere Auffassungen durch Verhandlung und Reifung,
- gleiche Maßstäbe zugrunde zu legen, also auf Augenhöhe zu verhandeln: die (Stimmen-) Gewichte sind gleichberechtigt, ungeachtet ggf. der unterschiedlichen materiellen/geistigen/körperlichen Verhältnisse/Stellungen der Parteien hinsichtlich einer bestimmten Sachlage; ein Maßstab/eine Norm wird nicht vorgegeben, das Interesse des anderen gilt als gleichberechtigt.

Bedenken wir: Wird ein Gespräch, eine Handlung/Entscheidung erzwungen, haben sie ihre Bedeutung/Zuverlässigkeit verloren. Unter Zwang erzeugte ‚Bestimmungen‘ bleiben belang- und erfolglos, gegenseitig demütigend.

DAS BILD ‚Hofbau‘ als Erfolgsperspektive: Es ist ein FUNDAMENT – möglichst in Schönheit – *nicht anders zu haben*, als in erlebter Vorgehensweise: Planung, Vorarbeit,

Akribie im Vorgehen, Variationen, Versuche... Doch die Menschen scheuen im allgemeinen Anstrengungen und Auseinandersetzungen dieser Art – hin zur PHYSIS des ‚belastbaren Untergrundes‘, der Fertigstellung, zu *wahrer Freude und Zufriedenheit* bzw. zur Vorbereitung auf die ggf. eintretenden Wechselfälle des Lebens – um ihnen trotzen zu können! Verlässlichkeit und Stabilität sind Voraussetzungen zu jeder Lebensperspektive. Dazu gilt es, *die Gemeinschaft zu vollenden* = alles Schwelende und Unbearbeitete in ihr aufzulösen. Daraus ergeben sich die Folgeschritte zur Vorbereitung auf das Nicht-Vorzubereitende von selbst.

### *Zusammenfassung.*

Entweder wir streben nach PARTNERSCHAFT oder nicht: Wenn nicht, dann gebietet die Vernunft, sich zu trennen oder – sollte das unmöglich sein – den Konflikt auszusitzen. Streben wir nach Partnerschaft, gebietet die Vernunft und die Liebe, *sich vollständig zu begegnen, aufrichtig, verlässlich*. Das bedeutet INTIMITÄT, als bildsprachlicher Zentralbegriff für das LEBEN MITEINANDER. Intimität als erstes und letztes Vertrauen/Einverständnis/Hingabe/Anerkennung/Liebe. Solches ZUTRAUEN gründet auf der Überzeugung von der

### SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT UNSERER ZUSAMMENGEHÖRIGKEIT.

Klingen im Laufe der Zeit die magisch-metaphysischen Überzeugungen, die das Bündnis anfänglich begründeten, ab (was zumindest denkbar, eher sogar zu erwarten, viel weniger aber unheilvoll ist als angenommen:), so tritt die Partnerschaft in ihre *wesenhafte Phase* ein, in der es nun gilt, das Mysterium und Wunder ihrer Einheit *physisch-alltagstauglich* auszubilden. In der ersten Phase gelangen wir hauptsächlich über idealistische/idealisierte Aspekte zur Einheitserfahrung – deren Aufrechterhaltung in der Folgephase der physischen und diskursiven/kommunikativen Bestätigung und Verhandlung bedarf. Schwerwiegendstes Hindernis dabei sind die eingepprägten Traumata und früheren Beziehungsmodelle, des einen wie des anderen. Durch Analyse und Selbsterkenntnis können diese Eiformungen aufgearbeitet und durch aktives Gegen-Bewußtsein aufgelöst bzw. überschrieben werden. Einprägungen sind kompensatorische Konstrukte der VERGANGENHEIT, die den unverstellten Blick auf das Wunder der GEGENWART, auf die Schönheit des Momentes stören. Vertrauen wir diesem Moment: Er bietet uns die höchste Entfaltungsoption – innerhalb der Grenzen, die wir uns selbst setzen...

\*

Abschließend [nochmals] ein Auszug aus der ‚Fallhöhe‘, zitiert aus dem Buch von Joseph Kirschner „Das Partner-Training“ – ‚Die Essenzen des Partnertrainings‘:

„Gehen Sie keinem Streit aus dem Weg, wenn er dazu dient, Aggressionen abzubauen. / Werden Sie nicht müde, in Ihrer Partnerschaft die Streitkultur zu trainieren. ... Ist es besser, den Mund zu halten als anzuecken? Eine starke Emotion zu unterdrücken, statt sie loszulassen? Darf man jemanden beleidigen, wenn man wütend auf ihn ist? Ist die Rücksicht auf andere wichtiger, als die Rücksicht auf sich selbst? ... Alle schwärmen von

der Allmacht der Liebe, um davon abzulenken, daß die Aggression in ihren vielen Variationen genauso ein Bestandteil unseres Gefühlslebens ist. ... Wenn Partner lernen, die Streitkultur zu pflegen, verhindern sie die verheerenden Folgen jeder Art von Verdrängung. / Streit ist etwas anderes als das, was so erstrebenswert als >sachliche Auseinandersetzung< gefordert wird. Gepflegte Streitkultur ist zuallererst >Loslassen auf beiden Ebenen<: auf der Ebene der Emotionen genauso, wie in der sachlichen Auseinandersetzung über Meinungen, Bedürfnisse, Ideen. / Erinnern Sie sich an diesen Hinweis: >Jeder darf alles sagen; keiner ist dem anderen böse<? Das ist es, was das Gemeinsame in der Partnerschaft vom Gegeneinander im übrigen Alltag unterscheidet. / Im Gegeneinander dürfen Sie keine Gefühle zeigen. Aber wenn Sie mit dem Partner die verdrängten Emotionen nicht loslassen, wo sonst? / Streitkultur in der Partnerschaft ist Therapie an der Basis. Auf verdrängte Aggressionen reagiert ihr Seelenleben mit großer Wahrscheinlichkeit wie ein Dampfkessel ohne Ventil: Wenn sich Spannungen nicht rechtzeitig entladen können, explodiert er. Warum, meinen Sie, ist die Depression zu einer Volkskrankheit geworden, die in unserer Gesellschaft längst außer Kontrolle geraten ist? / Streitkultur als Therapie zur Befreiung von Aggressionen, noch ehe sie zur Krankheit werden. Ist das nicht eine der großartig[st]en Möglichkeiten in einer funktionierenden Partnerschaft? / Vorausgesetzt natürlich, Sie haben sich in Ihrem Partner-Plan eindeutig dafür entschieden. ... Wohlgemerkt: Zur Therapie wird diese Entscheidung erst dann, wenn Sie sich darauf geeinigt haben, daß >alles sagen< Beschimpfung, Beleidigung und auch sonst alle Ausbrüche der aufgestauten Frustration beinhalten muß. Mit der Gewißheit, daß der Partner darauf nicht mit Aggression reagiert, sondern mit Verständnis. / Wenn Sie sich darüber einig sind, dann ist eine Beleidigung keine Beleidigung mehr, sondern das bewußte, vom Partner akzeptierte Loslassen einer Aggression, mit dem therapeutischen Zweck, Verdrängung und ihre gefährlichen Folgen zu verhindern. / Vielleicht wird damit auch deutlich, warum in diesem Programm neben dem gemeinsamen Glück immer wieder auch von der Freiheit die Rede ist. Die Freiheit, allen Gefühlen freien Lauf lassen zu können, nicht nur den erlaubten, romantischen, gekünstelten und nicht selten erlogenen. / Loslassen alter, eingelernter Vorurteile und Zulassen offener, bisher ungenutzter Formen im Zusammenleben – klingt das nicht vielversprechend? Sich nicht gekränkt zu fühlen, wenn der Partner Sie wild beschimpft, sondern zu denken: >Ich freue mich für ihn, daß er sich endlich von seiner Frustration befreien kann.< / Sie meinen vielleicht, solche Reaktionen des Verständnisses erfordern ein hohes Maß an Gutmütigkeit. Mitnichten. Es ist purer Egoismus. Oder haben Sie noch nie diesen weisen Satz gehört: >Das Schönste am Streiten ist die Versöhnung<? / Sie können es auch anders ausdrücken: Wenn die Aggressionen abgebaut sind, ist wieder Platz für Zärtlichkeit und Verständnis. Vorausgesetzt, der Beschimpfte läßt es zu, statt in seiner Ehre gekränkt auf Rache zu sinnen. / Vielleicht hilft Ihnen zum ungezwungenen Umgang mit Aggression und Streitkultur dieser Hinweis aus der >Egoisten-Bibel<: >Jede Aggression gegen einen anderen ist nichts anderes als eine Aggression gegen Dich selbst, die Du nicht bewältigt hast.<“