

Gespräche statt Blabla

Viele Paare pflegen einen gemeinsamen Freundeskreis und laden gerne am Wochenende Gäste zu sich nach Hause ein. Da wird liebevoll und aufwendig gekocht und eine gute Flasche Wein miteinander getrunken. Manche Abende sind nett und unterhaltsam, andere sind eher oberflächlich. Leider gibt es aber auch Abende, wo man beim Aufräumen und Geschirrspülereinträumen frustriert ist, weil mal wieder nur eine(r) gesprochen hat oder man zum x-ten Mal den Ausführungen eines Freundes/einer Freundin zu einem Thema zugehört hat, das einem nicht wirklich interessiert.



Cora Burgdorfer, Psychologin FH, Ökumenische Eheberatungsstelle Bezirk Brugg

Wie anders fühlt es sich an, wenn ein Austausch stattgefunden hat, der alle zum Denken angeregt hat. Wach und interessiert hat man zugehört und hatte auch Gelegenheit, die eigenen Erfahrungen und Gedanken einzubringen. Plötzlich werden Menschen interessant, die man vorher eher grau und langweilig erlebt hat. Oder man lernt eine ganz neue Seite an einem vertrauten Menschen kennen. Ein aalglatter Werber erzählt

mit glänzenden Augen von den nächtlichen Pfadiüberfällen in seiner Kindheit und dass er seither nie mehr so glücklich war. An solche Abende erinnert man sich noch Jahre später, sie brennen sich ein. Merkwürdig nur, dass sie so selten stattfinden.

Was sind gute Gespräche, an die man gerne zurückdenkt? Es braucht

dazu mindestens zwei Menschen, einer, der es anregt und eine gute Frage stellt, und einer, der sich darauf einlässt und wiederum auch an der Meinung des anderen interessiert ist. Ein gutes Gespräch braucht die stillschweigende Übereinkunft, zusammen etwas zu erschaffen, ein flüchtiges Kunstwerk.

Es erfordert Aufmerksamkeit, Wissen und Übung. Man kann sich darauf vorbereiten, indem man sich interessante Fragen aufschreibt. Welche Fragen würden Sie sich denn gerne stellen? Wie wäre es beispielsweise mit:

- Wann warst du wirklich glücklich in deinem Leben?
- Wann hast du aufgehört ein Kind zu sein?
- Wovon träumst du? Und was hält dich davon ab, es umzusetzen?
- Wann hat dich Angst schon einmal positiv motiviert?
- Was waren prägende Ereignisse in deinem Leben?
- Wie hat dich die Erziehung deiner Eltern geprägt, und wie hat sie die Erziehung zu deinen Kindern geprägt?

– Bei Einladungen zum Jahresende ist es spannend, einen persönlichen Jahresrückblick zu machen.

Manchmal macht es Sinn, dass ein Teilnehmer die Moderation übernimmt und darauf achtet, dass alle zu Wort kommen. Es braucht nämlich Mut, einen langatmigen Monolog zu unterbrechen und mit der Aufmerksamkeit zum nächsten Tischnachbarn zu wechseln. Meistens braucht es aber keine Gesprächsleitung: Wenn nämlich alle interessiert sind an den Ausführungen der anderen. Dann kann etwas «Drittes» entstehen, und man geht reich beschenkt ins Bett und wird sich noch lange an diesen Abend erinnern.

*Cora Burgdorfer, Psychologin FH
Ökumenische Eheberatungsstelle
Bezirk Brugg
Stäferstrasse 2
5200 Brugg
Telefon 056 441 89 45*