

Modul 2: Wie eure Persönlichkeiten zusammenspielen.

1. Vom Paar zur Familie

In der ersten Woche ging es um das Beobachten. Wer bist du? Was sind deine Bedürfnisse? Was brauchst du? Und vor allem: wer kümmert sich darum, dass du es bekommst? Wer übernimmt die Verantwortung, wenn etwas sich nicht so entwickelt, wie du es möchtest? Wenn sich etwas nicht so anfühlt, wie es für dich angenehm ist?

Heute beginnt die zweite Woche: heute geht es um dich und deine Partnerin. Was passiert zwischen euch?

Aber zuerst mal die Frage: Was ist mit euch passiert? Warum ist es nicht so einfach wie früher also ihr „nur“ ein Paar wart?

Aus systemischer Sicht betrachtet, sind zwei Personen, die früher gerne und gut Zeit miteinander verbracht haben – durch Heirat und Kind oder Kinder zu einem größeren System geworden. Man könnte von einem kleinen Unternehmen sprechen. Ihr beide seid die Führungskräfte. Ihr seid gleichberechtigte Entscheider. Vielleicht mit unterschiedlichen Kompetenzbereichen. Aber wie ihr die aufteilt, das müsst ihr gemeinsam und gleichberechtigt entscheiden.

Anders als im Beruf gibt es also kein fertiges Unternehmen mit einer schon vorgefertigten Unternehmenskultur, in das du eintrittst. Ihr beide schafft etwas Neues. Und ein weiterer großer Unterschied: Es geht nicht darum, deine Aufgaben rein technisch zu erledigen. Wenn einer von euch beiden nur noch Dienst nach Vorschrift macht, nur noch „erledigt“ oder abarbeitet, dann geht es zuende: denn der Kitt eures Systems **ist die Lust ein System** zu sein. Ihr seid Familie genau so lange, wie ihr Freude daran habt, Familie zu sein. Dieses System ist einzig und allein geschaffen, weil ihr es wollt, um euch gegenseitig glücklich und stolz zu machen! Und um euch zum Wachsen anzuregen. Durch ein Kind oder Kinder ist dieses System auf Wachstum und Veränderung programmiert.

Auch wenn natürlich jeder mal einen Durchhänger haben kann: die Verbindung zwischen euch muss bestehen bleiben. Dann geht alles. Von Auszeit über Me-Time. Wenn die gute Verbindung da ist, dann profitiert ihr gegenseitig davon, dass es dem anderen gut geht.

Für die Qualität guter Führung ist die Haltung ganz wesentlich. Aus welcher Haltung heraus entscheidest du? Welche Werte tragen euch gemeinsam. Vieles, das bisher einfach nicht erwähnt werden musste, das muss nun verhandelt werden. Alles muss ausgehandelt werden. Und ob deine Werte sich durchsetzen oder nicht, ist nicht von Anfang an klar. Hast du mehr Rechte, weil du das Geld verdienst? Mitnichten. Hat deine Partnerin mehr Rechte, weil sie das Kind geboren hat? Nein, auch nicht. Alles ist verhandelbar. Wie ist die Rangordnung eurer Werte? Liebe steht vielleicht an erster Stelle? Aber wie drückt sich Liebe aus? Was „sollte selbstverständlich sein“? –

Für euch beide geht es wirklich um etwas. Es ist schicksalhafter geworden. Wesentlicher. Ernster. Und es werden Bilder und Erinnerungen wachgerufen, die sehr mächtig sind.

In dieser Woche geht es also darum den Blickwinkel zu erweitern: Etwas mehr vom Ganzen zu sehen. Zusammenhänge zu verstehen. Verbindungen zu erkennen und vor allem – dadurch – das Muster zu sehen.

Ein Muster: Ein Muster, das ihr selbst webt, zeichnet, bildet oder konstruiert, durch euer Leben, durch eure Interaktion. Und es geht darum, dass es nicht mehr geschieht und ihr hilflos und staunend zusehen müsst, sondern im Verstehen auch versteht es in eurem Sinne zu verändern.

2. Warum uns Muster regieren

Muster – sind enorm wichtig für Menschen. Das siehst du daran, dass Muster uns zu einem großen Teil steuern: Zentral ist die Hebbssche Regel aus der Hirnforschung: What fires together wires together: Das bedeutet: Wenn Neuronen mehrfach zusammen aktiviert werden, dann entsteht eine sehr enge Verbindung zwischen ihnen, die man sich als eine Art Verdrahtung vorstellen kann. Konkret bedeutet das zum Beispiel: Wenn du

als Kind mehrfach erlebt hast, wie du zu etwas gezwungen wurdest, das dir unangenehm war, dann kann heute ein Element aus diesem Szenario – etwa ein Blick, ein Tonfall, ein Wort, das dich daran erinnert, sofort das ganze Setting von damals wieder in dir wach rufen. Das ursprünglich Erlebte ist das Muster. Triffst du nun heute nur auf ein Element des Musters, ist sofort alles wieder lebendig. Samt der damals kindlichen Gefühle der Angst, der Unzulänglichkeit oder auch im positiven Sinne des Glücks und der Zufriedenheit.

Wenn du also heute etwas siehst, das du erkennst – dann erkennst du es immer aus einem bestimmten Zusammenhang, in dem es dir schon mal begegnet ist. Dein Gehirn ist darauf geeicht, Bekanntes zu entdecken: so schafft es Ordnung in der Flut an Daten, die es ständig zu verarbeiten hat. Kaum hat es also etwas Bekanntes entdeckt, liefert es dir auf der Stelle, den Kontext, aus dem dieses Bekannte stammt. Das ist im Allgemeinen unglaublich effektiv. Darum sind wir so schnell im Erfassen von Situationen.

Schlecht ist nur, dass dieses Reduzieren auf Muster nur auf Kosten von Details gelingen kann. Auch das ist im Normalfall sehr effektiv. Details sind unwichtig. Wir sind an dem großen Ganzen interessiert. Was aber, wenn sich wichtige Information in den Details versteckt? – Denn das tut sie häufig.

Das wird immer dann deutlich, wenn wir mit dem bisher erfolgreichen Weltmodell plötzlich gegen die Wand fahren. Eine solche Situation entsteht zum Beispiel, wenn die Kommunikationsregeln, die wir aus dem Berufsalltag kennen, in der Familie, in der Partnerschaft versagen. Du kannst hinsehen so oft du willst, du siehst nichts Neues. Du hast dich nicht getäuscht. Es ist die gleiche Situation – aber es funktioniert nicht. Das könnte zum Beispiel daran liegen, dass dein sachlicher Ton in deiner Partnerin ein Muster aus ihrer Kindheit hervorrufft oder triggert: der Vater, der nach Hause kam und keine Zeit hatte. Im besten Fall. Im schlimmeren Fall, war der Vater jemand, der Angst machte. Jemand der ignorierte und das Gefühl unwichtig zu sein mitgebracht hat. Reagiert also deine Partnerin auf ein (deiner Meinung nach) freundliches und sachlich vorgebrachtes Angebot anders als du es erwartest, dann ist ihre Reaktion aus ihrer Sicht vielleicht gar nicht unangebracht, sondern sie ist in einem anderen Kontext. In einem

anderen Spiel. – So wie du in noch in dem sachlichen Arbeitsspiel warst und nicht auf das Familien-Partner-System umgeschaltet hattest.

Auch du kennst das vielleicht aus einer Situation als Kind: Du wolltest etwas haben. Du hast es auch schon mal bekommen, wenn du „lieb gefragt“ hast. Aber nun geht es nicht. Du kannst dich auf den Kopf stellen, es hilft nichts. Also – dein Schluss als Kind: Mama ist blöd. Papa ist doof. Wut, Ärger. Die anderen machen alles falsch. Mit ihnen stimmt etwas nicht. Du schreist, du tobst, du schmollst. Und gibst deiner Empörung Ausdruck. Was sonst, sollst du auch machen. Du bist ein Kind. Du hast kein eigenes Geld. Du kannst nicht mal eben einkaufen gehen. Dieses Muster und das Gefühl der Wut, wenn etwas nicht so läuft wie du möchtest, findest du vielleicht auch heute noch?

Oder: Sie will dich zu etwas bewegen, wozu du keine Lust hast. Sie ist doof. Du reagierst wie früher als deine Eltern dich zu etwas zwingen wollten: du entziehst dich. Du sagst: mach ich später. Du beschäftigst dich mit anderem. Dabei stammt dieses Verhalten aus einem anderen Spiel. Und es macht etwas mit ihr: es zieht sie auch in dieses andere Spiel: sie wird zu deiner Mutter, die dir Vorschriften macht. Du wirst zum Kind, das schlau ist und nicht folgt.

Wie aber kommst du da raus? Nun, der erste Schritt besteht darin, die Bilder zu entdecken, die da im Hintergrund wirken. Die, die immer unter dem Radar laufen. Meine Vorschläge hier im Text sind ja immer mit einem „vielleicht“ versehen. Welche Bilder, welche Trigger, welche Muster tatsächlich bei euch wirken, das müsst ihr herausfinden. Und dazu muss man zuhören können.

3. Eure Muster: Zuhören und Zuhören und Hinsehen

Die Fähigkeit gut zuhören zu können ist ein Schlüssel zur Veränderung. Aber zuhören ist nicht gleich zuhören. Du kennst es vielleicht aus so manchen Trainings oder Coachings im Job? Aber ich wiederhole es hier gerne – weil du es vielleicht noch nie auf deine Familie, auf deine Partnerin übertragen hast.

Drei Stufen des Zuhörens unterscheiden wir: die erste – ist die, in der du nur das hörst, was du kennst, was du erwartest. So ist dein Gehirn gepolt: es sucht nach Bekanntem. Die Welt bestätigt dich in allem, was du weißt und was du kennst. – Warum? Weil du projizierst. Du schaffst deine Welt selbst. Aber sie ist abgeriegelt – nichts Neues kann von außen hereindringen. Als Firma wirst du so scheitern: denn du wirst Veränderungen in der Außenwelt nicht erkennen. Du kannst dir nicht vorstellen, dass irgendetwas anderes gut funktionieren könnte, weil du noch nichts Besseres gesehen hast. Aber das liegt nicht daran, dass es nichts gibt, sondern daran, dass du es filterst.

Besser wird es nur mit der zweiten Art des Zuhörens: Öffne deine Ohren für alles, was deiner Theorie der Welt widerspricht: Suche gezielt nach Evidenzen dafür, dass sie falsch ist, als wolltest du sie widerlegen: Sprich: betrachte die Welt einmal mit den Augen deiner Partnerin: Geh mal davon aus, dass sie Recht hat. Lass es zu. Öffne dich. Es ist der schwierigste und vielleicht schmerzhafteste Schritt. Aber auch der, der die meisten Lerninhalte für dich beinhaltet.

Das heißt nicht, dass du ihre Position übernehmen sollst. Aber ein Rollenwechsel für einen Tag, tut gut! Es geht um den Perspektivwechsel. Stell dir vor, die Rollen wären vertauscht. Was würdest du an ihrer Stelle von dir erwarten. Der Schritt ist aufregend. Ernüchternd und anregend zugleich. In vielen Beziehungen hieße es: du würdest die Hauptverantwortung für das Geldverdienen für eine zeitlang aufgeben. Du würdest dich anvertrauen. Vertrauen, dass „du wieder reinkommst“. Aber auch vertrauen, dass die Beziehung trägt. Vertrauen, dass „es sich lohnt“. Dass es gut wird. Aber es hat auch etwas von Loslassen im Sinne von Fliegenlernen. Sich versorgen lassen. Raum haben, für neue Pläne. Vielleicht würdest du endlich etwas ganz Neues auf die Beine stellen können. Aber auch die Angst es nicht zu schaffen. Ein ganz neues Vertrauen in die Zeit: dass in einem Jahr alles schon wieder ganz anders aussieht. Ein viel größeres Ausgeliefertsein an die Natur – die niemanden wirklich krank werden lässt. Die eure Kinder immer selbständiger werden lässt. Die sie immer mehr zu guten Sparringspartnern werden lässt. In deren Augen du immer mehr deine Fähigkeiten zeigen kannst.

Die dritte Art des Zuhörens ist die Empathie: sozusagen das Hören mit dem Herzen. Das ist eigentlich nicht mehr wirklich schwer. Und das liegt daran, dass all die „Schwierigkeiten“ negativen Muster, die auftauchen, universell sind: du kennst sie auf jeden Fall. Was an Problematischem auftaucht hat fast immer mit der Angst nicht gesehen zu werden, mit der kindlichen Urangst vergessen oder zurückgelassen zu werden zu tun. Daraus abgeleitet ist die Angst nicht geachtet, nicht respektiert oder wertschätzend behandelt zu werden. Die Angst ausgestoßen zu werden, mit Füßen getreten zu werden. Die Angst wertlos zu sein. Das alles sind Ausdrücke für dasselbe. Ich variere nur deshalb ein bisschen, damit jeder eine Art findet, die ihn anspricht. Nun gilt es nur noch zu verstehen, dass jeder aus seiner Geschichte heraus eigene Trigger hat, die diese Ängste aktivieren: für den einen ist es die Tür, die sich schließt. Für den anderen, das Nicht-Angesehen-Werden. Mangelnder Blickkontakt. Ein fehlendes Lächeln. Eine fehlende Berührung. Ein fehlendes Wort der Begrüßung oder des Abschieds, oder ein sehr sachlicher Tonfall. – Natürlich verfallen wir als Erwachsene nicht sofort in Panik. Aber das Muster der Kindheit ist aktiviert. Die Reaktion des Kindes in dir kommt hoch. Auch wenn du sie unterdrückst, ist sie erst mal da. Eine Art dunkle Färbung legt sich auf die Stimmung. Es macht keinen Spaß mehr. Die Lebensfreude, die Lebenslust oder einfach die Stimmung wird mieser.

In einer Aufgabe für dieser Woche bitte ich euch zum gemeinsamen Gespräch, um gemeinsam Fragen zu beantworten. Jeder für den anderen. Du musst gut zuhören, dann ist es einfach. Eine genaue Anleitung gibt es dann mit der Aufgabe.

4. Alte Muster durch neue ersetzen: den Schalter umlegen

Ich lade euch also ein, einmal euren Tagesablauf – bzw. eure Begegnungen im Laufe des Tages und im Laufe der Woche als ein Kunstwerk zu betrachten, an dem ihr gemeinsam webt und arbeitet. Zusammen natürlich auch mit euren Aufgaben außerhalb der Familie und mit eurem Kind oder euren Kindern.

Was ich damit meine? Ihr habt euch ja in der letzten Woche ein paar Gedanken zu verschiedenen Persönlichkeitsanteilen gemacht. Auch über Stimmungen und Haltungen

haben wir schon gemeinsam in den Coachings nachgedacht. Heute bringen wir sozusagen die Ergebnisse der Einzelarbeiten zusammen.

Seht euch einzelne Sequenzen eurer Interaktionen genauer an:

Hier ein Beispiel: Wenn er etwas möchte, dann denkt sie, ihr soll etwas weggenommen werden. Oder „Warum soll er bekommen und ich nicht?“. Sie schmolzt also. – Einerseits. Andererseits weiß sie, dass sie ihm alles Gute gönnen sollte – also sagt sie: oh wie schön. Aber sie schmolzt trotzdem. Er bekommt vielleicht, was er will, aber eine richtige Freude ist es nicht. Beim nächsten Mal denkt sie: er hat so viel bekommen, jetzt bin ich mal dran. Sie möchte etwas. Er weiß er sollte es ihr gönnen – aber es fällt ihm schwer. Schließlich hat er zwar was bekommen, aber eigentlich hatte er nicht viel davon. Also hatte er auch wieder nichts.

Das ist wie ein Tanz: Annähern, Bitten, Bekommen, Enttäuschung auf beiden Seiten. – Seht euch mal genau an, wann es das letzte Mal so war – und beobachtet genau das Muster. Wann genau setzt das Schmollen ein? Wer zieht sich zuerst zurück? Was sind bevorzugte Tage um etwas Neues zu wollen: Montag? Oder Freitag? Welche Auswirkungen hat das auf den kommenden Tag. Nehmt eine konkrete Woche. Letzte Woche? Wann gab es Unstimmigkeiten? Wann war es richtig entspannt? Oder sah es nur so aus?

Aber seht euch auch ältere Choreografien an: Erinnert ihr euch an einen gelungenen Tag von früher? Jeder einen? Oder spontan an ein und denselben?

Wie war damals die Choreografie: Was hat die Weichen am frühen Morgen gestellt, so dass ihr wusstet, heute wird ein guter Tag? Was war das Signal dafür, dass es gut weitergehen würde oder sogar noch besser würde.

Bitte lasst euch auf keine Diskussionen über Inhalte oder Warums ein (ich weiß, das ist an manchen Stellen gar nicht so einfach) – aber ich möchte, dass wir das zusammen machen. Warum? Ich möchte nicht, dass eine Meinungsverschiedenheit über die Choreografie gleich wieder zu einem Teil der Choreografie wird. – Ihr wisst was ich meine?

Dieser Tanz hat nämlich, wenn ihr genau hinseht etwas unausweichliches. Ist ein Element aufgerufen, dann folgen alle anderen unweigerlich. – Und es ist auch bei dieser Choreografie schnell passiert: siehst du, sagt dann einer oder eine – genau wie

Ruft euch zurück. Nein, es geht nur um die Farben – um das Muster, die Inhalte stehen jetzt nicht auf der Agenda.

Und dann seht euch die guten Muster an: was hat immer gut geklappt: woran hast du immer gespürt, dass die Liebe da ist? Erkennt euch an Situationen, von denen ihr wieder mehr wollt. Wie haben die Tage angefangen. Hier musst du ganz penibel sein: erinnere dich an Musik, an Gerüche, an Wörter, Gesten, Berührungen. Was verbindest du mit dieser Erinnerung. Auch hierzu gibt es eine Aufgabe.

Alles weitere besprechen wir am Freitag im gemeinsamen Coaching.