

### Ehe - Teil 3



Die Worte „ICH“ und „WIR“ haben eine tiefere Bedeutung, als es den Anschein hat. Richtig eingesetzt sind sie Türöffner oder bauen Mauern auf.

Grundsätzlich hat der Mensch das Bedürfnis in Gemeinschaften zu leben, sich zu verehelichen und Kinder zu bekommen. Das Wir-Gefühl macht stark, es gibt Sicherheit, schenkt Identität. Alleine sein will der Mensch an sich nicht. Er ist ein „Rudeltier“. Das wird dann deutlich, wenn Menschen verwitwen und dann ggf. vereinsamen. Immer mehr Menschen leben in Einsamkeit, sogar in Ehen. Da wird dann zwar von „Uns“ gesprochen, aber ein wirkliches „Wir“ gibt es schon lange nicht mehr. Und ein „Ich“ fühlt sich verlassen und einsam an. So wird eben im Plural gesprochen.

Gerade in Ehen ist es gut sich hin und wieder auf das „Ich“ in der Formulierung zu besinnen, denn das führt zu einem selbst zurück. Unweigerlich stellt man sich der Situation, dem inneren Bedürfnis und der eigenen Verantwortung. Es kann Klarheit über Konstellationen und Einstellungen geben. Das Einzelwesen ist gefragt selbstbewusst seine Meinung zu äußern. So hört man manchmal Äußerungen wie: „WIR freuen uns euch zu sehen...“ Ja? Ist das auch Ihre Meinung? Würden Sie das in diesem Moment ebenfalls sagen? Die Formulierung „ICH freue mich euch zu sehen“ hingegen spricht nur vom Ich, nicht vom Uns. Jeder kann für sich selbst die Entscheidung treffen, wie man sich dazu äußern möchte. Vermutlich haben wir alle diesen amüsanten Satz einer Krankenschwester schon einmal gehört: „Guten Morgen, mein Herr, wie geht es uns denn Heute?“ Ja, was heißt hier denn uns? Die Schwester meint sicherlich: „Wie geht es Ihnen Heute?“ Nicht wahr? Dem Uns in diesem Satz liegt das Wir-Gefühl zugrunde. Wie gesagt, der Mensch an sich mag Verbundenheit.

Wird in Ehen wieder mehr vom „Ich“ gesprochen, so kann der Partner hören, was den anderen bewegt. Er ist gefordert richtig hin zu hören und kann sich dem angleichen oder davon distanzieren. Es gibt wieder die Möglichkeit zu wählen. Gespräche können neu auf der Ebene des eigenen Empfindens stattfinden und ein „Wir“ an dieser oder jener Stelle erneut gefunden werden. Die Frage nach dem „Uns“ kann neu definiert werden. Die Stellung als Ehepaar in dieser Gesellschaft kühn und bewusst eingenommen werden. Es tut gut, wenn ein „Wir“ aus freien Stücken, aus Respekt und Liebe zueinander eingesetzt wird. Erst dann kann das Wir-Gefühl so richtig in uns greifen und uns verbinden. Erst dann kommt der Friede der die Zweisamkeit in sich trägt zum Vorschein.

Formulierungen in der Ich-Form sind ohne Anklage. Sie drücken die eigenen tiefsten Bedürfnisse und auch Befürchtungen aus. Nach Übereinstimmung kann ein „Wir“ viel besser greifen.

In Einzel- und Paarberatungen biete ich die Möglichkeit diese Form der Kommunikation zu trainieren. Sie erreichen mich in meiner Praxis unter Telefon: 04356 / 995 46 45 oder per E-Mail: A\_Bielenberg@gmx.de. Den Artikel finden Sie auch unter [www.BielenbergBeratung.de](http://www.BielenbergBeratung.de).

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin