

# ANHANG A

## MITEINANDER TEILEN: DIE SCHRITTE ARBEITEN

Aus Erfahrung wissen wir, dass es für eine erfolgreiche Schrittarbeit zielführend ist, wenn sich das Paar jede Woche eine feste Zeit für die Arbeit an den Schritten nimmt. Legt bei eurem ersten Meeting einen Zeitplan für eure Schrittarbeit fest, der euch als Leitfaden dient. Jedes Paar ist einzigartig und sollte in einem Tempo arbeiten, das zum einen für beide Partner relativ angenehm ist, aber auch Verschleppung und Verleugnung verhindert. Dies erfordert meist Kompromisse. Es kann hilfreich sein, erst einmal einen Zeitplan für die ersten Schritte festzulegen. Am Ende dieses Prozesses könnt ihr sehen, wie es geklappt hat und ein besseres Gefühl dafür bekommen, was euch als Paar den besten Fortschritt bringt.

Wir können den Genesungsprozess auf vielerlei Art und Weise unbewusst sabotieren. Dazu gehört, unseren Zeitplan nicht verbindlich einzuhalten. Wenn es ein Problem gibt, organisiert um oder plant einen neuen Termin. Wie bei anderen Paaren kann es auch bei euch so ein, dass einer von euch gerne schnell vorankommen will, während der andere vielleicht hinterherhinkt. Macht euch klar, dass beides eine Art sein kann, wie wir mit Angst umgehen. Einige von uns greifen an, wenn sie Angst haben, andere ziehen sich dann zurück. Achtet auf die Balance.

Es ist wichtig, flexibel zu bleiben. Wenn beispielsweise einer der Partner an eurem geplanten Meetingtermin arbeiten muss, sucht einen neuen Termin. In diesem Fall beschuldigt euren Partner nicht, „die Schrittarbeit zu sabotieren“. Es gibt Notfälle und unvorhergesehene Umstände. So ist das Leben. Auf der anderen Seite sollten die Schritte-Termine Priorität haben und nicht wegen einer spontanen gesellschaftlichen Veranstaltung, eines Telefonats oder einer guten Fernsehsendung abgesagt werden. Letzteres gehört in die Kategorie der Verschleppung und Sabotage.

Jeder Einzelne in der Partnerschaft macht die Schrittarbeit für sich. Abgesehen von einigen Ausnahmen geht es nicht darum, einen Konsens zu erzielen, sondern wir sind auf der Suche nach der Wahrheit eines jeden Einzelnen. Möglicherweise stellt ihr fest, dass die Wahrheit eures Partners sich von eurer unterscheidet. Wenn das so ist, akzeptiert eure unterschiedlichen Sichtweisen. Wenn ihr diskutieren möchtet, geht in einen Debattierclub, aber diskutiert auf keinen Fall die Sichtweise eures Partners auf die Realität.

Jeder Partner sollte seine eigenen Arbeitsblätter bzw. schriftliche Antworten haben. Diese privaten Aufzeichnungen sind für den anderen Partner tabu, außer wenn Informationen geteilt werden. Ein Zweck der Schritte ist es, Vertrauen ineinander zu entwickeln. Schnüffeln ist unangemessenes Verhalten. Es überschreitet persönliche Grenzen und zerstört das Vertrauen.

Schreibt eure Antworten in vollständigen Sätzen und genau so auf, wie ihr sie später mündlich teilen werdet.

Nachdem ihr das Material des Kapitels oder Schritts fertig geschrieben habt, teilt ihr es mit eurem Partner, indem ihr genau das lest, was ihr geschrieben habt. Füge keine zusätzlichen Wörter oder Gedanken hinzu. Lies einfach, was du aufgeschrieben hast. Der Partner muss zuhören und darf kein Feedback geben. Was du geschrieben hast, ist weder richtig noch falsch, gut oder schlecht. Es ist das, was du denkst und fühlst. Es ist in Ordnung und in der Tat ist es perfekt. Lest eure Antworten abwechselnd.

Der zuhörende Partner kann etwas sagen, aber nur, um eine Bestätigung dessen zu erhalten, was er seiner Meinung nach von dir gehört hat. Jeder fragt erst dann, wenn der andere mit dem Lesen fertig ist. Du bestätigst dann, dass der zuhörende Partner richtig gehört hat oder wiederholst die Antwort, wenn der

zuhörende Partner nicht richtig verstanden hat. Beide Partner sollten dabei einen neutralen Tonfall wahren.

## BEISPIEL: HÖREN UND TEILEN

Nehmen wir an, du hast zum Beispiel als Verleugnungstechnik "Angriff" aufgelistet. Darunter hast du geschrieben: „Ich lenke Bill häufig vom Thema ab, wenn er Geldprobleme anspricht, zum Beispiel letzte Woche, als er wissen wollte, warum das Girokonto überzogen wurde. Ich knallte die Tür zu und schrie ihn an, dass er immer Streit mit mir sucht und dass ich das nicht mehr ertrage.“

Das was Du teilst sollte sorgfältig verfasst sein und deinem Partner genau so vorgelesen werden, wie du es geschrieben hast.

Dein Partner gibt dir keinerlei Rückmeldung zum Inhalt deiner Antwort, außer er versteht die Antwort nicht. In diesem Fall kann er sagen: "Kannst du deine Antwort präzisieren, ich habe sie nicht verstanden?"

Der zuhörende Partner kann dem sprechenden Partner das, was gesagt wurde, „spiegeln“, wenn es Zweifel darüber zu geben scheint, ob die Antwort verstanden wurde. „Habe ich dich sagen hören, . . . ?“

Wenn der zuhörende Partner den sprechenden Partner nicht richtig verstanden hat und dir nicht genau spiegelt, wie du deine Antwort gegeben hast, kannst du sagen: „Nein, ich habe genau gesagt. . . .“

Diese Spiegeltechnik ist super für Paare, bei denen einer Antworten „interpretiert“, anstatt genau zuzuhören. Dies hilft sehr, dass es keine falschen „Botschaften“ in unseren Gesprächen mehr gibt.

Die Antworten stehen unter keinen Umständen zur Debatte. Ihr schreibt jeweils das auf, was eure Realität ist, und benutzt dafür Ich-Aussagen. Achte auf den Unterschied in den nächsten beiden Sätzen. „Wenn du wütend wirst, möchte ich gehen.“ Und dann die „Ich“-Aussage: „Ich habe Angst und möchte gehen, wenn du wütend wirst.“ Siehst du den Unterschied? In der ersten Aussage klingt es so, als würdest du die andere Person beschuldigen, etwas Schlechtes getan zu haben. So schlimm, dass sie es verdient, von dir verlassen zu werden. Ist Ärger nicht ein normales, gesundes menschliches Gefühl? Natürlich ist es das. Wut an sich ist nicht schlecht. In der zweiten Aussage erkennen wir zuerst, was wir fühlen und teilen dies dann mit. In diesem Fall ist es unser

Problem, nicht in der Lage zu sein, mit einer sehr menschlichen Emotion, Wut, umzugehen. Und die ungesunde Reaktion ist, davonzulaufen. Wenn wir teilen, MÜSSEN wir unsere eigenen Gefühle benennen. Diese sind direkt mit unseren alten Glaubenssystemen verbunden und es sind diese veralteten Glaubenssysteme, die wir gerade verändern.

Denk daran, dass deine Wahrnehmung einer Antwort vielleicht völlig anders ist als die deines Partners. Das ist okay so. Du musst die Wahrnehmung deines Partners als dessen Realität akzeptieren: Sie ist weder richtig noch falsch, weder gut noch schlecht.

Es ist in Ordnung zu weinen, Schmerzen zu fühlen, zu lieben, wütend zu sein, Freude zu empfinden oder andere Gefühle zu spüren. Es ist nicht in Ordnung, die Antworten des Partners zu bewerten oder dessen Ideen, Meinungen oder Gefühle zu beschimpfen oder ändern zu wollen.

Es ist in Ordnung, nach einer Auszeit zu fragen. Bei dieser Arbeit kann es ziemlich intensiv werden. Ihr könnt z.B. die Schiedsrichterform für Auszeit verwenden: Die beiden Hände bilden den Buchstaben „T“ wie bei einem sportlichen Wettkampf. Wenn eine Auszeit benötigt wird, geht die Person, die sie anfordert, nicht einfach weg, sondern sagt etwas wie: „Ich muss gerade mal raus, aber ich werde wiederkommen.“ Damit stellen wir sicher, dass unser Bedürfnis nach einem Moment der Ruhe nicht als ein Verlassen des anderen wahrgenommen wird. Die Person, die eine Auszeit benötigt, sollte sagen, wann sie zurück sein wird: "Ich brauche nur ein paar Minuten" oder "Können wir morgen Abend um sieben Uhr weitermachen?" Kein Ende der Auszeit mitzuteilen ist inakzeptabel.

Wenn ihr eure gemeinsame Arbeit beendet habt, dankt einander dafür, dass ihr so offen miteinander gesprochen und einander zugehört habt. Eine Umarmung ist eine gute Möglichkeit, das Meeting zu beenden. Wenn jedoch Probleme aufgetaucht sind, die ihr noch nicht gelöst habt, kann es sein, dass ihr euch nicht danach fühlt und einige Zeit benötigt, um sie zu verarbeiten, bevor ihr wieder Nähe zulassen könnt. Geht Risiken ein, aber verletzt weder eure eigenen intensiven Gefühle oder die Grenzen eures Partners.

Sobald die Arbeit an dem Abschnitt, dem Schritt oder dem Kapitel abgeschlossen ist, holt sie nicht nochmal hervor. Sie ist komplett und fertig. Benutze vor allem niemals, niemals, niemals etwas, das dein Partner während des Prozesses teilt, als Waffe in einem Streit. Das ist als tabu anzusehen. Denk daran, dass die Informationen, die dein Partner teilt, die Art und Weise sind, wie er

sich selbst, die Beziehung und die Welt sieht. Du kannst seinen Standpunkt akzeptieren und respektieren und dennoch anderer Meinung sein.



