

Dr. med. Mirriam Prieß

# **Die Kraft des Dialogs**



Dr. med. Mirriam Prieß

## **Die Kraft des Dialogs**

Gelingende Beziehungen mit dem Dialogprinzip –  
privat, beruflich, zu mir selbst

**südwest**



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>1. Kapitel: Leben ist gelingende Beziehung!</b>	<b>13</b>
Gelingt Beziehung, gelingt Leben!	14
Wie wir in Beziehung stehen	15
Vertrauen	16
Sich beim anderen zu Hause fühlen	18
Für eine gelingende Beziehung – der Dialog	19
Das Dialogdreieck	21
1. Dialogaspekt – das Gleichgewicht zwischen Ich, Du und Wir	21
2. Dialogaspekt – Funktionalität verhindert Begegnung	31
3. Dialogaspekt – das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen	34
4. Dialogaspekt – gelingende Beziehung beginnt mit der Beziehung zu mir selbst	44
Ein freies und eigenes Ich	45
<b>2. Kapitel: Der äußere Dialog – die fünf Voraussetzungen</b>	<b>51</b>
Beziehung und verkörperte Atmosphäre	52
Interesse (oder: Wenn das Einfache das Schwierigste ist)	54
Nur echtes Interesse verbindet	56
Offenheit	58
Offenheit zeigt innere Stärke und Selbstbewusstsein	59
Empathie	66
Ich fühle, was du fühlst	66
Mitgefühl	72
Erst einfühlen, dann mitfühlen!	74
Grenzverletzungen und Manipulation – wenn Empathie destruktiv wird	75

Augenhöhe und Respekt	80
Falsche Augenhöhe statt echtem Dialog	83
Ein Leben auf Augenhöhe – eine Illusion?	93
Die richtige Nähe und die richtige Distanz – ein Ausdruck von Augenhöhe und Respekt	102
Dialog und Social Media	112
Augenhöhe in Hierarchien – auf Augenhöhe dem System gegenüber	115
Der Alltag in Unternehmen	122
Wertschätzung und Liebe	125
Wahre Liebe?	127
Der Blickwinkel der Liebe	131
<b>3. Kapitel: Der innere Dialog</b>	<b>137</b>
Ich selbst bin die Antwort	138
Der innere Dialog	140
Sei du selbst!	140
Der inneren Bestimmung folgen? Ich bin ein Lügner!	141
Die Frage nach dem Echten	143
Zurück zu mir selbst – der innere Dialog	146
Interesse	146
Offenheit	150
Empathie	154
Augenhöhe und Respekt	158
Augenhöhe als Grundlage für therapeutische Beziehung und Heilung	163
Wertschätzung und Liebe	164
Im Dialog mit unseren Gefühlen	169
Im Dialog mit unseren Gedanken	172
Die innere Atmosphäre verändern	176
Projektive Identifizierung	178

<b>4. Kapitel: Innere Realitäten</b>	<b>187</b>
Warum Beziehung scheitert	188
Wie sich Beziehungsmuster entwickeln	190
Der Weg zur gesunden Beziehung	191
Von Beginn an die richtige Nähe und Distanz	195
Das Gleichgewicht zwischen Ich, Du und Wir	196
Fehlende Begegnung führt zur Egozentrik	197
Innere Realitäten – falsche Beziehungswahrheiten	198
Der Dialog gelingt – auf der richtigen Beziehungsebene	200
Wie unterscheide ich neurotische und wesentliche Beziehungsebene?	204
Wie finde ich mein wahres Selbst?	208
<b>5. Kapitel: Kränkung und Verletzung heilen mit dem Dialogprinzip</b>	<b>213</b>
Gelingende Beziehung erfordert die Bereitschaft zu vergeben	214
Drei notwendige Schritte	215
Heilung durch Begegnung	219
<b>Schlusswort: Im Dialog mit dem Leben</b>	<b>222</b>
<b>Anhang</b>	<b>224</b>
Auflösung	224
Begriffserklärungen	224





*Bitte nehmen Sie ein Blatt Papier und machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Beziehungen. Erstellen Sie eine Liste der Menschen, mit denen Sie in einer für Sie wichtigen Beziehung stehen, geschäftlich oder privat. Wenn Sie damit fertig sind, legen Sie das Blatt zur Seite und beginnen mit diesem Buch.*

## Vorwort

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum einige Menschen scheinbar mühelos glücklich sind und andere Menschen trotz großer Anstrengung in ihrem Leben nicht weiterkommen? Warum überwinden manche die tiefste Krise und gehen aus ihr gestärkt hervor, während andere über ihren Verletzungen resignieren, an ihren Kränkungen verbittern oder nach einem Burnout nicht in das Leben zurückfinden? Was macht psychische Widerstandskraft aus – und ist es möglich, diese auch noch im Erwachsenenalter zu entwickeln?

Als ich damals meine Arbeit mit Burnout-Betroffenen begonnen habe, wusste ich nicht, wohin mich das führen würde. Ich wusste nicht, dass sie der erste Schritt für eine eigene Therapierichtung sein würde, und ich ahnte damals noch nicht, welche Antworten sich im Laufe der Zeit daraus ergeben würden. Das einzige, was mir damals, als ich noch in einer Klinik arbeitete, deutlich wurde, war, dass mehr hinter der Erkrankung *Burnout* stecken muss als die reine Überlastung durch Stress. Es musste mehr dahinter stecken, dass sich eine immer größere Zahl von Menschen erschöpften und die psychosomatischen Symptome und Erkrankungen rapide anstiegen. Die Behandlungsmöglichkeiten, die ich damals lernte, erlebte ich als einen guten Ansatz, aber alles bewegte sich immer in einem in sich geschlossenen System von Störung. Ich lernte, Krankheiten zu erkennen und Menschen mithilfe verschiedener Diagnosen einzuteilen, die sich nach Krankheitssymptomen gliederten – aber ich lernte nicht, was Gesundheit eigentlich ausmacht. Ich lernte, welche unterschiedlichen psychischen und psychosomatischen Störungen es gibt und welche Therapiemöglichkeiten dafür angewandt wurden – aber ich bewegte mich die ganze Zeit im System der Störung. Irgendwann fragte ich mich, ob es überhaupt möglich ist zu heilen, wenn

man innerhalb des Systems der Störung bleibt. Ist Heilung möglich, solange ich in Störungsbildern und Krankheitsdiagnosen denke?

Wie kann ich Menschen helfen, gesund zu werden, wenn ich nur in Krankheit unterrichtet werde? Wenn ich Krankheit verstehe, aber kein Bild von dem vermittelt bekomme, was Gesundheit ausmacht?

Die Therapieergebnisse waren mäßig – sicherlich wurden bei den meisten Patienten die Symptome weniger, aber hatte das mit Heilung zu tun? Ich hatte das Gefühl, dass die Oberfläche zwar beruhigt und die Symptome gemildert waren, nicht aber wirklich an der Ursache gearbeitet wurde.

Doch was war die Ursache?

Was steckte dahinter, dass immer mehr Menschen sich erschöpften, die psychosomatischen Erkrankungen zunahmen und auch immer mehr junge Leute betroffen wurden. Gab es eine Wurzel zu all dem? Einen Kern, auf den die unterschiedlichen Ausprägungen zurückzuführen wären?

Die Arbeit mit Burnout-Betroffenen führte mich zu diesem Ansatz. Als ich entdeckte, was tatsächlich hinter der Erschöpfung stand, begann meine Reise, die am Ende mit einem eigenen Therapiekonzept enden sollte. Ein Konzept, das nicht die Krankheit als Grundlage nimmt, sondern das, was gesundes Leben ausmacht. Ein Konzept, das in jeder Krankheit oder Störung einen an sich gesunden Ausdruck eines Menschen (oder eines Systems oder einer Situation) versteht, der aus dem wesentlichen Gleichgewicht geraten ist.

Ob Sie in einer privaten oder beruflichen Konfliktsituation sind, unter unterschiedlichen psychosomatischen Erschöpfungssymptomen leiden oder feststellen, dass Sie die Beziehung zu sich selbst oder den Bezug zu Ihrem Leben verloren haben – in diesem Buch geht es darum, zurück zu dem zu finden, was gesundes und erfolgreiches Leben ausmacht: Zur gelingenden und erfüllten Beziehung.

Jeder von uns kann diese erreichen, wenn er einige entscheidende Punkte beachtet, denn wir selbst haben es in der Hand, ob unsere Beziehungen gelingen.



1. Kapitel

**Leben ist gelingende Beziehung!**

## Gelingt Beziehung, gelingt Leben!

Wenn Sie einmal innehalten und sich fragen, wann Sie in Ihrem Leben am glücklichsten waren, wann Sie das Gefühl hatten, »richtig gelebt« zu haben – was würden Sie antworten? Befragt man Men-

***Beziehung ist ein aktiver  
Gestaltungsprozess von allen  
Beteiligten in jedem Moment.***

schen, was die größte Zufriedenheit verursacht, so ist die Antwort: »Wenn ich mich nicht verstellen muss und das leben kann, was mir entspricht.« – »Wenn ich so sein kann, wie ich bin, mein Umfeld mich annimmt, liebt

und bestärkt.« – »Ich bin dann am glücklichsten, wenn meine Beziehungen erfüllt und glücklich sind.«

Eine Harvard-Studie befragte Menschen, die am Ende ihres Lebens standen, was ihnen im Leben rückblickend am wichtigsten erschien. Die Antwort war: glückliche Beziehungen.

Leben ist Beziehung. Wir stehen ständig in Beziehung, beruflich wie privat, wir stehen in Beziehung zu unserer Umwelt, zu dem System, in dem wir uns befinden, und wir stehen in Beziehung zu dem Leben an sich, zu dem Leben, das wir führen. Wir stehen in Beziehung zu dem, was wir tun, und wir stehen in Beziehung zu uns selbst.

Gelingen unsere Beziehungen, gelingt unser Leben.

Wie wichtig gelingende Beziehung für unsere Gesundheit ist, erkannte ich während meiner klinischen Arbeit das erste Mal in aller Eindringlichkeit. In der Schwerpunktarbeit mit Burnout-Patienten wurde mir relativ schnell deutlich, dass die damals noch allgemein verbreitete These »Burnout kommt durch zu viel Arbeit« nicht richtig war, sondern dass die tatsächliche Ursache der Erschöpfung anderswo lag. Jeder der Betroffenen berichtete davon, dass er sich entweder in konfliktreichen Beziehungen befand, keine sozialen Kontakte mehr besaß – und jeder hatte die Beziehung zu sich selbst verloren.

So berichtete eine Frau von einem jahrelangen Konflikt an ihrem Arbeitsplatz, wo sie vergeblich um Respekt und Anerkennung

kämpfte. Ein Mann erschöpfte sich an einem nicht enden wollen- den Kampf mit seiner Partnerin. Und eine junge Studentin verlor ihr inneres Gleichgewicht durch eine Mobbing-situation an der Uni. Alle beschrieben zusätzlich, dass sie kein Gefühl mehr für sich selbst besaßen, sich selbst entweder in aussichtslosen Kämpfen verloren oder aber nie wirklich eine Beziehung zu sich selbst gehabt hatten. »Ich habe nie viel von mir gehalten«, »Ich habe immer eine Rolle gespielt« oder »Ich war es nie wirklich wert, ich selbst zu sein« waren häufige Aussagen.

## Wie wir in Beziehung stehen

Es gibt wohl niemanden, der, vielleicht nach einem kurzen Innehal- ten, verneinen würde, dass eine gelingende Beziehung zentral für unser Leben und unsere Gesundheit ist – genauso wie es wohl nie- manden gibt, der sich dies nicht für sich selbst wünscht. Wir wollen glücklich sein, wir wollen erfüllte Beziehung und wir wollen auch erfolgreich sein in dem, was wir tun.

Doch so selbstverständlich es auf der einen Seite von jedem ge- wünscht wird, so schwierig scheint es zu sein, den Wunsch in die Realität umzusetzen. Mittlerweile wird mehr als jede zweite Ehe geschieden, der »Geschlechterkampf« bleibt virulent, die gesell- schaftliche Spaltung wächst und die psychosomatischen Erkan- kungen nehmen zu. Betroffen sind davon längst auch immer mehr junge Menschen. Kürzlich veröffentlichte die Deutsche Angestell- ten-Krankenkasse (DAK) einen Bericht, dass sich die Depressions- rate bei den 7- bis 17-Jährigen verdoppelt habe und die Krankheits- folgekosten um ein Vielfaches gestiegen seien. Mobbingvorfälle in Schulen sind keine Seltenheit mehr, Diskriminierungen ein All- tagsphänomen. Immer mehr Menschen beklagen, in ihrem Leben nur noch zu funktionieren, anstatt zu leben. Die Entfremdung von sich selbst, verbunden mit der Jagd nach dem unerfüllbaren Super- lativ, führt zur wachsenden Erschöpfung. Stationäre und ambu-

lante Therapieplätze sind überfüllt und meist mit langen Wartelisten verbunden.

Waren vor 15 Jahren Coaches in Unternehmen noch relativ ungewöhnlich, so investieren die Unternehmen mittlerweile jedes Jahr wie selbstverständlich hohe Beträge für Stressmanagement, Konfliktmoderationen, Teambuilding und Coachingmaßnahmen. Auch gesellschaftspolitisch verhärten sich die Fronten: Anstatt nach einem fundierten Miteinander zu suchen, gerät das Gegeneinander in den Vordergrund. Die Suche nach Verbündeten ist ebenso groß wie die Suche nach Sündenböcken.

Dies spiegelt sich auch auf der digitalen Ebene wider. Auf der Suche nach einem Wir wird das eigene Ich unbemerkt und selbstverständlich zum Maßstab. Es gibt wohl kaum einen anderen Ort, an dem so ungehemmt wie gnadenlos vernichtet und sich gleichzeitig nach Anerkennung und Bestätigung gesehnt werden kann. Immer häufiger wird die Sorge über die »Verrohung der Sprache« geäußert, die Sorge, in der Verschiedenheit nicht mehr zur Gemeinsamkeit zu finden – und in der Gleichheit die Individualität zu verlieren. Noch nie schien es so schwer wie heute, in all den vorhandenen Möglichkeiten zu einem gesunden und erfüllten Miteinander zu finden.

Doch was braucht es für gelingende Beziehung? Wodurch entsteht echte Solidarität? Was setzt ein erfülltes Miteinander voraus, wie zeichnet es sich aus?

## **Vertrauen**

Befragt man Menschen nach dem Merkmal gelingender Beziehung, so ist eine der häufigsten Antworten: »Vertrauen!«

»Für mich ist ein Zeichen, dass meine Beziehungen gelingen, wenn ich dem anderen vertrauen kann«, sagte eine Frau. »Wenn ich darauf vertrauen kann, dass ich nicht belogen oder betrogen werde.«

»Wenn ich weiß, dass ich auf den anderen zählen kann«, so ein Mann.



»Wenn der andere es gut mit mir meint«, sagte eine Frau.

Vertrauen ist *das* Fundament für eine gelingende Beziehung und ein Indikator dafür, wie gesund und stabil die Beziehung ist. Je tiefer ich vertraue, umso tiefer ist die Verbindung und umso wohler und geborgener kann ich mich bei dem anderen fühlen. Gleichzeitig ermöglicht das Vertrauen durch ein selbstverständliches Miteinander eine Ebene des gemeinsamen Schaffens und Gestaltens, es bereitet den Boden für Freiheit und Individualität.

So wie das Vertrauen zu einem anderen Menschen die Grundlage für die Beziehung bietet, gilt dies auch für die Beziehung zu mir selbst. Je mehr Selbstvertrauen ich habe, umso gelassener, offener und kreativer kann ich dem Leben und den Menschen begegnen. Das Vertrauen zu mir selbst ist mein innerer Ruhepol und ein entscheidender Teil, aus dem heraus ich mein Leben gestalte.

### **Je gestörter das Vertrauen, umso gestörter die Beziehung**

Während der Grad des Vertrauens kennzeichnend für eine gute Beziehung ist, so ist der Grad des Misstrauens das Kennzeichen für eine gestörte Beziehung. Je größer das Misstrauen, umso gestörter ist das Miteinander – egal, ob es sich dabei um das Miteinander mit »mir selbst«, mit meinem/r Partner/in oder um das berufliche Miteinander handelt.

Wenn Einzelpersonen, Paare oder auch Teams in die Beratung kommen, dann ist bei jedem der Betroffenen das Vertrauen gestört und in vielen Fällen auch zerstört. Man hat das Vertrauen in sich selbst, in seine Fähigkeiten, ins Leben verloren. Man misstraut dem Partner oder dem Kollegen oder seinem Chef. Nicht das »Gute« und Konstruktive wird vermutet, sondern das Gegenteil. Dies geht manchmal so weit, dass die Betroffenen wie gelähmt sind in ihrem Miteinander oder es gar kein Miteinander mehr gibt. Entweder wird kalt geschwiegen oder um jede Kleinigkeit diskutiert und gestritten. Ein gemeinsames Voran gibt es nicht mehr.

Im Bereich der Politik kennen wir das »Misstrauensvotum« als klassisches Instrument in einer Krise, entweder um eine Koalition

zu beenden oder aber um alle Beteiligten aufzufordern, die eigene Haltung für ein Wir zu überdenken.

Fehlt das Vertrauen, ist es gebrochen oder gar zerstört, gibt es keine Grundlage für ein Wir. Der Vertrauensverlust ist das Ende einer jeden gelingenden Beziehung und es erfordert viel Arbeit aller Beteiligten, es wiederherzustellen – oder überhaupt, und das ist nicht selten, Vertrauen erstmals zu entwickeln.

### **Sich beim anderen zu Hause fühlen**

Ein weiteres zentrales Gefühl für gelingende Beziehung ist, sich »bei dem anderen zu Hause und beheimatet zu fühlen«.

Wenn Paare in die Beratung kommen, dann fehlt genau dieses Gefühl des Sich-zu-Hause-Fühlens, die Partnerschaft ist zu einem leeren und funktionalen Nebeneinanderher geworden oder aber beide beklagen eine wachsende Entfremdung. In Beratungen von Teams oder auch Einzelpersonen ist ebenfalls das Gefühl der Entfremdung, der Bezugslosigkeit oder des Widerstands gegenüber der Führungskraft oder auch dem System ein zentrales Symptom für die gestörte Beziehung.

Fühle ich mich also in einer Beziehung »fremd« und »leer«, »heimatlos« oder auch »rastlos« und habe das Gefühl des »Nicht Ankommens«, dann ist das ein Indiz dafür, dass die Beziehung, die ich führe, warum auch immer gestört ist. Die Störung kann hierbei sowohl in mir, in dem anderen oder in dem Wir begründet liegen.

Jede Beziehung, die wir führen, verlangt eine aktive Gestaltung und Zutun durch uns selbst. Vertrauen oder das Gefühl des Zuhauseseins – beides »fällt nicht von Himmel«. Damit beides entstehen und wachsen kann und unsere Beziehungen gelingen, brauchen wir den Dialog.

## Für eine gelingende Beziehung – der Dialog

»Gelingende Beziehung entsteht durch Begegnung.

Begegnung entsteht durch Dialog.«

Wir leben in einer Zeit, in der der Begriff des Dialogs allseits bekannt ist. Fast alle Bereiche fordern zum Dialog auf: ob die Politik, die Religionen, ob im interkulturellen Bereich – ob in der Familie und Partnerschaft, ob im beruflichen Feld zwischen Kollegen, Vorgesetzten, Kunden – der Dialog ist in aller Munde.

Doch obwohl die Mehrheit den Willen dazu bekundet, kommen wir in vielen Bereichen nicht über die Ebene der Willensbekundung hinaus. Ein Dialog – gerade dort, wo die Verschiedenheit groß ist – erscheint immer unmöglicher.

Was ist die Ursache dafür, dass oftmals trotz vieler Bemühungen der Dialog nicht gelingt? Woran scheitern unsere Beziehungen so häufig und durch alle Bildungsschichten hindurch? Welche grundsätzlichen Aspekte haben wir möglicherweise außer Acht gelassen, ohne die Beziehung aber gar nicht gelingen kann?

*Wir brauchen mehr als nur die Forderung nach einem gelingenden Miteinander – wir brauchen das Wissen, was wir dafür benötigen.*

»Ob wir im Dialog sind?«, fragte ein Mann während einer Coachingstunde über die Situation zu seiner Frau. »Sie meinen, ob wir miteinander reden?«

»Ob wir eine Dialogkultur haben?«, fragte ein Personalvorstand.  
»Ja, jeder kann seine Meinung sagen.«

Wenn ich mich bei meinen Klienten – ob in meiner Praxis oder in Unternehmen vor Ort – danach erkundige, ob sie sich im Dialog befinden, dann verstehen 95 Prozent die Frage so, ob sie miteinander sprechen. Das miteinander Sprechen ist natürlich ein wichtiger und grundlegender Aspekt, doch das allein reicht nicht aus.

Der Dialog wird als eine rein verbale Kommunikationsform verstanden, die sich auf das zwischenmenschliche Miteinander beschränkt. Dabei umfasst der Dialog weitaus mehr. Er beschreibt eine innere und äußere Haltung sich selbst, dem Umfeld und dem Leben gegenüber. »Im Dialog zu sein«, heißt, überall dort, wo Beziehung stattfindet, eine wesentliche Form der Begegnung zu leben.

Dies betrifft jede unserer Beziehungen: zu uns selbst, unsere privaten und beruflichen Beziehungen, unsere Beziehung zu unseren

Gedanken, unseren Gefühlen und zu unserem Körper, zu dem, was wir tun, zu dem System, in dem wir uns befinden, und natürlich unsere Beziehung zum Leben an sich.

Die meisten, ob beruflich oder privat, leben Beziehung »einfach mal drauflos« und halten erst inne, wenn »es irgendwie nicht funktioniert«.

Was Sie jeden Tag im Allgemeinen und im Speziellen tun können und sollten, damit Sie in guter Beziehung zu sich selbst und anderen stehen, was im Dialog zu sein konkret bedeutet und welche verschiedenen Aspekte

dafür alleine und gemeinsam erfüllt werden müssen – dies finden Sie nun im Folgenden Schritt für Schritt aufbereitet.

*Der Dialog sorgt für ein erfülltes Privat- und Berufsleben, für das innere Gleichgewicht und stärkt die psychische Widerstandskraft. Er ist Grundlage für die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit und Voraussetzung für ein erfülltes und erfolgreiches Handeln. Der Dialog hilft uns, dem Leben zu begegnen und an ihm zu wachsen, anstatt an ihm zu scheitern oder sich in ihm zu verlieren.*

## **SELBSTREFLEXION**

### **Wie sich der Dialog anfühlt**

Der Dialog ist keine rationale Begebenheit, sondern sowohl eine emotionale wie eine rationale Erfahrung. Getragen wird der Dialog durch das Gefühl, dass etwas »stattfindet«. Begegnung ist das Gefühl von Bewegung.

## Das Dialogdreieck

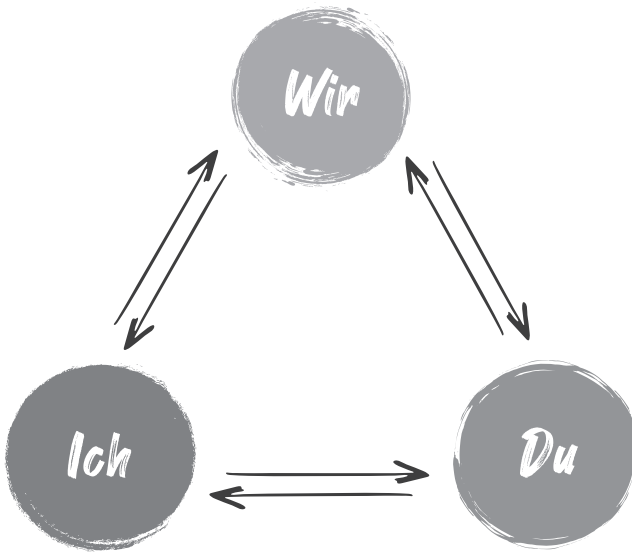


Abb. 1: Der Dialog ist der wesentliche und gleichmäßige Austausch zwischen Ich und Du und einem daraus entstehenden Wir.

### 1. Dialogaspekt – das Gleichgewicht zwischen Ich, Du und Wir

Der erste wesentliche Aspekt gelingender Beziehung ist, dass jeder, der sich in dieser Beziehung befindet, gleichermaßen vorkommt.

Jeder Dialog zeichnet sich durch ein Gleichgewicht zwischen Ich, Du und Wir aus. Unabhängig davon, auf welcher Ebene wir Beziehung führen – damit unsere Beziehungen gelingen, brauchen wir diesen Dreiklang.

Ich komme in der Beziehung genauso vor wie du, du kommst genauso darin vor wie ich und das Gleiche gilt für unser Wir.

Dieses *dialogische Gleichgewicht* gilt für private wie für berufliche Beziehungen, für das eigene Handeln, für die Beziehung zu dem System, in dem wir leben oder arbeiten, wie für die Beziehung zu

dem Leben an sich. Es ist entscheidend für das innere Gleichgewicht und eine starke Beziehung zu sich selbst (siehe das Kapitel »Der innere Dialog«).

Jede berufliche Beziehung kann langfristig nur gelingen, wenn Vorgesetzte, Mitarbeiter, Kollegen gleichermaßen in ihrer gemeinsamen Beziehung stattfinden – auch wenn sich Inhalte, Rolle und Position unterscheiden.

*Der erste wesentliche Aspekt des Dialogs ist, dass jede gelingende Beziehung aus Ich, Du und Wir besteht – und zwar zu gleichen Anteilen.*

Die Beziehung als solche fällt genauso ins Gewicht und bekommt dieselbe Aufmerksamkeit wie der individuelle Aspekt. So wird nicht nur die Frage danach gestellt, wer Ich oder

Du in der Beziehung ist, was meine oder deine Bedürfnisse sind – sondern immer auch, was unser Wir braucht und welche Konsequenzen das individuelle Handeln für dieses hat.

Die Bedürfnisse richten sich nicht nur nach persönlichen Wünschen, sondern immer nach der Rolle und Aufgabe, die in dieser Beziehung zu erfüllen sind. Dafür muss die Aufgabe des Wir genauso definiert werden wie die Aufgabe der Einzelnen. Was brauche ich, um meiner Rolle (wie mir selbst) gerecht zu werden? Was brauchst du dafür? Was braucht unser Wir? Diese Aspekte in ein Gleichgewicht zu bringen, macht gelingende und erfüllte Beziehung im beruflichen Bereich aus. Werden sie von Beginn des Miteinanders an rechtzeitig besprochen und beachtet, gelingt diese wichtige Balance und der Weg für eine gelingende Beziehung ist geebnet.

Wenn ich erschöpfte Teams berate oder für eine Konfliktmoderation angefragt werde, dann fehlt das dialogische Gleichgewicht durchweg. In vielen Fällen war es nie vorhanden, es wurde vergessen, von Beginn an gemeinsam ein Miteinander zu definieren, und die Betroffenen haben sich vor diesem Hintergrund aneinander oder miteinander erschöpft.

Das dialogische Gleichgewicht gilt ebenfalls für unsere privaten Beziehungen, unsere Familie, Partnerschaft und Freundschaften. Auch hier kommen das Ich, das Du und das Wir zu gleichen Anteilen vor. Wer bin ich in unserer Beziehung? Was sind meine Bedürfnisse, Wünsche, Grenzen, Verantwortungen; was ist meine mögliche Rolle und Aufgabe für unsere Beziehung? Wer bist du in unserer Beziehung? Was sind deine Wünsche, deine Bedürfnisse, deine Grenzen; was ist deine mögliche Rolle und Verantwortung? Worin besteht unser Wir? Welche Pflege, welche Aufmerksamkeit, wie viel Raum braucht es, damit es bestehen bleibt und wächst?

Gerade in Partnerschaften, wo es um Familienplanung und -gründung geht, sind solche Fragen von Beginn an klar zu beantworten. Hier gibt es zum Beispiel drei unterschiedliche »Wir« – das partnerschaftliche Wir, das elterliche Wir und das familiäre Wir. Was braucht unsere Partnerschaft? Was braucht unsere Elternschaft? Was braucht unser familiäres Wir? Die Suche nach Antworten ist immer verbunden mit der Frage, was ich und du in diesen drei Bereichen brauchen, damit das Wir erhalten bleibt und wachsen kann. Erschöpfung und Scheitern finden vor allem deswegen statt, weil diese Fragen nicht gestellt werden und die Betroffenen immer mehr zu Einzelkämpfern werden, die am Ende genauso vergeblich um ein Wir ringen wie um das eigene Ich.

Gleiches gilt für unser Handeln. Wir können langfristig nur dann erfolgreich sein und gesund bleiben, wenn wir auch hier für das dialogische Gleichgewicht sorgen. Dieses besteht zwischen mir, dem Handelnden, der Sache, die ich tue, und dem sich daraus ergebenden Wir. Das heißt, ich selbst komme genauso in meinem Handeln vor wie die Sache, die ich tue, und das Wir, das sich daraus ergibt. Dass sich so viele Menschen in ihrem Leben erschöpfen oder scheitern, liegt unter anderem daran, dass ihnen diese Fähigkeit des dialogischen Handelns fehlt. So besteht die Gefahr, dass sie sich in der Sache verlieren, in ihr aufgehen und »alles geben« – um sich dann nach diesem fulminanten Start in einer inneren Leere und

Erschöpfung wiederzufinden. Und es gilt auch das Gegenteil: Fehlt die Sache in meinem Handeln und konzentriert sich mein Handeln auf mich, bleibt der Erfolg aus und mein Handeln verliert an Gesundheit.

Systeme, in denen wir leben – ob staatliche, private oder das berufliche System, zum Beispiel das Unternehmen, in dem wir arbeiten –,

*Wir vergessen häufig, dass der Dialog natürlich auch für das gilt, was wir tun – ob in unserer Freizeit oder in unserem Beruf. Genauso wie es notwendig ist, mit dem Leben und den Lebenssituationen im Dialog zu bleiben.*

können genauso wie diejenigen, die sich in ihnen befinden, nur gesund bleiben, wenn auch hier das dialogische Gleichgewicht gegeben ist. Auch hier gilt die Frage: Wer bin ich und was sind meine wesentlichen Bedürfnisse, Grenzen, Aufgaben; was ist meine Rolle, meine Verantwortung? Welche Notwendigkeiten besitzt das System, was ist seine Verantwortung, Aufgabe, Grenze? Dieselben Fragen

gelten für das Wir. Unternehmen, Gesundheitssysteme, Wirtschaftssysteme oder gesellschaftspolitische Systeme erschöpfen sich unter anderem deswegen, weil dieses Gleichgewicht fehlt.

Die Frage nach einem erfüllten Leben lässt sich nur im Dialog beantworten. Wenn ich bereit bin, dem Leben und meinem Leben zu begegnen und darin mir selbst. Wer bin ich in meinem Leben und

*Beziehung findet nicht im Kopf statt, sondern ist ein intuitiver Prozess.*

wer bin ich im grundsätzlichen Leben? Was sind meine Bedürfnisse? Meine Rolle und Verantwortung, Grenzen und Aufgaben? Welche Anforderungen stellt das Leben an mich persönlich und grundsätzlich, was

sind seine Grenzen, seine wesentlichen und notwendigen Aspekte – grundsätzlich und im Speziellen für mich persönlich? Was braucht es für ein Wir – zwischen mir und dem Leben?