



## Gewaltlosigkeit in der Partnerschaft

Wenn man einmal über Gewalt nachdenkt und überlegt, was ist Gewalt und wie äußert sich Gewalt, dann kann allmählich nachempfunden werden, was mit Gewaltlosigkeit in der Partnerschaft gemeint ist.

Es gibt verschiedene Formen von Gewalt, körperliche wie auch seelisch geistige. Das Konzept der Gewaltlosigkeit als ethisches Vorbild im Zusammenleben finden wir z.B. bei den Acht Stufen des königlichen Pfades beim Raja-Yoga. In den ersten beiden Stufen werden die ethischen Grundsätze für das Leben geregelt. Dazu zählt das gewaltfreie Leben. Ahimsa, die Gewaltlosigkeit beinhaltet das Nichtschädigen und Nichtverletzen in Gedanken, Worten und Taten gegenüber jedem Lebewesen. Damit bezieht sich die Gewaltlosigkeit nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die seelisch geistige Ebene. Aus innerer Überzeugung heraus bedeutet das, jedem Menschen zu dienen, ihn zu fördern, ihm zu helfen und nichts und niemanden mehr als feindlich zu erleben.

Wie sollte Frieden auf der ganzen Welt entstehen, wenn es nicht mal zwischen zwei Partnern Frieden gibt?

Auf die Paarbeziehung bezogen bedeutet das, dass der Partner auch in Zeiten, wo es Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen gibt, nicht als Feind betrachtet wird, gegen den man sich wehren muss. Das Idealbild, was vom Partner aufgebaut worden ist, bleibt genau in diesem Moment erhalten und wird zu einer tragenden Größe. Dadurch kann eine seelisch geistige Treue aufgebaut werden, die viel stärker verbindend wirkt als die rein körperliche Treue. Gerade in den Momenten der Auseinandersetzung ist es wichtig den Partner mit guten aufbauenden Gedanken zu unterstützen und im Dialog mit ihm zu bleiben. Weder abwertende oder strafende Gedanken zu haben oder Worte zu verwenden, nicht zu urteilen oder verurteilen. Es versteht sich von selbst, dass keinerlei körperliche Gewalt oder Androhung von körperlicher Gewalt tolerierbar ist und jegliche Beziehungsfähigkeit des Paares zerstört wird und somit trennend wirkt.

Alles, was einem anderen Menschen Schaden zufügt, ihn verletzt oder unfrei macht, kann als Gewalt angesehen werden.

In Paarbeziehungen finden leider viel zu häufig Streitgespräche statt, die immer nach dem gleichen Muster ablaufen, seelisch verletzend, beleidigend oder abwertend wirken und somit oft in einer Einbahnstraße Richtung Trennung landen. Sogenannte Schlüsselwörter, die stets ein ähnliches Verhalten beim Partner auslösen, werden verwendet.

Das muss nicht so bleiben. Ein genaueres Analysieren der Verhaltensmuster zeigt ähnliche Wortwahl, Gestik und Mimik. Wenn jeder Partner seine eigene Wortwahl genauer betrachtet und sich in den anderen Partner hineinversetzt, wie diese Worte auf ihn wirken, so kann eine erste Empfindung entstehen, wie das eigene Verhalten wirkt. Auch der Austausch mit dem Partner nach einer Auseinandersetzung, wenn die Emotionen abgeklungen sind, ist sehr hilfreich. Folgende Fragen können gestellt werden: „Gab es etwas, was Dich verletzt hat? Was und wie hätte ich anders formulieren können, damit ich dich nicht verletze?“ Beide Partner können dafür eine Beantwortung suchen, damit nähern sich auch die Seelen beider wieder an.



Ein Paar, welches sich um eine achtungsvolle und nicht verletzende Kommunikation bemüht, sich mit der Wortwahl reflektierend auseinandersetzt, wird allmählich ein neues Verhalten erarbeiten und umsetzen. Wichtig erscheint jedoch, dass beide nicht nur bei den eigenen Bedürfnissen in der Situation ansetzen und verlangen, was sie in der Streitsituation haben wollen.

Sinnvoller erscheint es, im Gedanken eines Ideales anzusetzen, wie z.B. dieses folgende, was als Anregung dienen kann: «Auch in Auseinandersetzungen gehen wir respektvoll und achtungsvoll miteinander um. Wir wählen Worte, die nichtverletzend und nichtschädigend für den anderen sind. Wir achten darauf, dass es in der Auseinandersetzung um die Sache, das Thema geht, was konkret beschrieben wird, und dass keine abwertenden und verurteilenden Bemerkungen auf die Person abzielen. Wir bemühen uns darum, konstruktive konkrete Lösungsansätze zu finden und Vorschläge zu unterbreiten, ohne den anderen zu bevormunden.»

Beratungen zu Beziehungsproblemen in meiner Praxis: Kerstin Meier Heilpraktikerin  
Tel: 08142 / 4101918