

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Feedback, ein Geschenk!?

Liebes Ehepaar,

Wie wäre es, wenn wir uns immer wieder ein Geschenk machen würden, füreinander ein Geschenk wären? Ein Geschenk, bei dem sich jemand etwas gedacht hat; etwas womit wir als Beschenkte nicht gerechnet haben, etwas, das wir vielleicht nicht gleich in seiner Tiefe verstehen können. Vielleicht kommt es im Vergleich zu anderem sogar etwas unscheinbar daher. Und doch entfaltet es spürbar eine Kraft, die weit über den Moment hinauswirken kann. Wie wäre das? Was bräuchte es dafür? Vielleicht gar nicht viel.

Mit herzlichen Grüßen,

Verena und Stefan Groß

Anna und Markus geraten seit Wochen immer wieder über Kleinigkeiten aneinander: Wer den Haushalt macht oder die Kinder abholt. Beide haben das Gefühl, nicht gesehen und nicht wertgeschätzt zu werden. Nach einem weiteren Streit fragen sie sich: „Warum eskalieren gerade die kleinen Alltagsthemen so schnell? Wieso wird es dabei so emotional?“ Beide meinen es doch nur gut miteinander. Jeder sieht für sich und sein Verhalten gute Gründe. Und zugleich hat jeder viele Ideen, worauf der andere achten müsste oder was er anders machen könnte. Trotz guter Absichten gelingt es viel zu selten, wirklich miteinander zu sprechen. Die Gesprächssituation kippt in ein Gegeneinander. Was gut gemeint war, verdreht sich ins Gegenteil.

Feedback gilt als Geschenk. Wer es gut mit dem anderen meint, der schenkt ihm Feedback. Ideen, Anregungen, Verbesserungsvorschläge. Optimierungspotenzial gibt es überall. Digitale Kommunikationsmöglichkeiten haben dieses Phänomen potenziert. Egal, ob in Chatgruppen oder auf einer Social Media Plattform: alle haben zu allem etwas zu sagen, verteilen Likes und nehmen sich das Recht heraus, zu bewerten. Zugleich sind diese Gesprächssituationen zeitlich und räumlich entgrenzt. Jeder kann zu jeder Zeit, von jedem Ort aus, und sogar nachträglich vergangene Situationen kommentieren. Wo es

schwierig wird, rettet man sich in Schweigen. Einbahnstraßenkommunikation statt Dialog.

Die eigene Wahrnehmung wird zur vermeintlichen Wahrheit. Man hört nicht mehr wirklich zu, sondern interpretiert und urteilt schnell über den anderen. Die Perspektive des Gegenübers wird nicht als andere Sichtweise, sondern als falsch erlebt. Beide versuchen, Recht zu haben, statt einander zu verstehen. Dadurch entsteht unweigerlich eine Eskalationsspirale. Die Ratgeberliteratur ist voll von kommunikativen Tipps, Feedback wertschätzend zu formulieren. Und doch scheint sich der Alltag an

Die
Grundhaltung
hilft, dass
der einzelne
Akt mit Wert
gefüllt wird,
wertgesättigt
wird.

Josef Kentenich

Feedback

dieser Stelle nur sehr langsam zum Besseren zu wandeln.

Suchen wir in solchen Situationen vielleicht an der falschen Stelle? Möglicherweise müssen wir gar nicht lernen, angemessener zu formulieren oder einander besser zu verstehen. Vielleicht müssen wir zuerst anerkennen, dass wir den anderen nie vollständig verstehen können. Das könnte ein neuer Ausgangspunkt sein. Dann beginnt Feedback dort, wo ich meine eigene Wahrnehmung nicht mit der Wahrheit über den anderen verwechsle.

Mit Blick auf den Ursprung des Wortes Feed-Back im Englischen bedeutet dieser Prozess wörtlich „Rück-Fütterung“, „Rück-Koppelung“, „Zurück-Nähren“. Im technischen Bereich der Kybernetik sind Feedbackschleifen Rückkopplungsprozesse, wie etwa bei einem Stromkreislauf. Kreisläufe müssen geschlossen sein, damit etwas fließen kann. Ein System kommt nur

in Bewegung, wenn es irritiert wird und Unterschiede merkbar werden.

Was kann das für die Kommunikation heißen? Statt „Ich hab da was für dich!“ ein Kreislauf mit Rückmeldungen darüber, was beispielsweise ein Wort oder ein Verhalten bei mir auslöst. Und zugleich ist es etwas, das auf mich zurückwirkt und

mich mit verwandelt. Damit auch ich mich besser verstehen lerne, hinsichtlich meiner Präferenzen, meiner blinden Flecken oder meiner Übertragungsfehler. So öffnet Feedback Räume zur Selbstreflexion. Für ein kleines Geschenk, gar nicht so wenig. Für etwas, das man füreinander sein kann, ganz schön viel.

Für unser Leben als Paar

Schenkt euch Feedback. Lasst euch im Dialog miteinander verwandeln:

- ♥ *Wo gibt es etwas in unserem Alltag, für das ich mich einfach mal wieder ausdrücklich bedanken möchte?*
- ♥ *Wo wünsche ich mir Rückmeldung von dir, wie mein Verhalten oder meine Worte angekommen sind?*
- ♥ *Wo schaffen wir uns Räume, uns wechselseitig mit Feedback zu beschenken?*

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott. Wir danken dir für alles, was wir füreinander sein dürfen und miteinander sind. Schenke uns im Alltag jene Momente, an denen wir füreinander Feedbackgeber sein dürfen. Unterstütze uns dabei, dass wir uns selbst verwandeln lassen. Gib uns die Kraft, das Gespräch miteinander zu suchen und voneinander zu lernen. Gerade in der Unterschiedlichkeit, in der Vielfalt und in der Sperrigkeit wird das Band spürbar, das uns gemeinsam trägt. Amen.



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Verena und Stefan Groß, Fulda • Gestaltung: H. Brehm
• Foto S1: Goodluz, depositphotos.com, Foto S2: MIH83, pixabay.com • **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!