

evangelisch: Kirche in 1Live | 10.09.2018 | 05:11 Uhr | Annette Schmitz-Dowidat

## sit and talk

„Wir machen jetzt auch ‚sit and talk‘.“ sagt Nele

„Wie bitte?“, frage ich.

Sitzen und reden? Was soll das sein? Das machen wir doch alle irgendwie ständig. Ob Tom, Neles Freund, davon so begeistert ist? Der ist eher von der schweigsamen Sorte, und Nele die Temperamentvolle.

„Ja, sitzen und reden ist schon ganz richtig“, erklärt Nele. Und fährt fort, dass es dafür zwischen ihr und Tom jetzt bestimmte Regeln gibt. Einmal in der Woche setzen sie sich hin, auf zwei Stühle und Rücken an Rücken. Gerade darauf käme es an. Rücken an Rücken sitzen, und jeder darf zehn Minuten lang erzählen, was er in der Woche erlebt hat und was ihm dabei so durch den Kopf gegangen ist. Über seinen Job, über sich - und über den Partner. Sie sei immer wieder überrascht, wie viel sie dadurch von Tom erfahre, sagt Nele.

Zehn Minuten lang zuhören, ohne Kommentare, ohne Feedback, und sich zehn Minuten lang dem anderen mitteilen, ohne Angst, kritisiert oder bewertet zu werden.

„Hatte ihr denn Probleme in eurer Beziehung?“ frage ich.

„Muss man denn erst Probleme haben, um sich gegenseitig mitzuteilen?“ fragt Nele zurück. Ich fühle mich ertappt.

Vielleicht werde ich das auch mal probieren - bevor die Probleme da sind. Einfach mal dem anderen zuhören und erfahren, was ihn bewegt.

**Sprecher: Daniel Schneider**