



**Anja Palitza** aus Jena und **Olaf Hartke** aus Bielefeld sind seit 2010 gemeinsam als Trainer für Gewaltfreie Kommunikation tätig. Auch privat sind sie ein Paar. Hier reflektieren sie die Art ihres Zusammenlebens.



Olaf Hartke und Anja Palitza lernten sich 2009 auf einem internationalen Intensivtraining in der Schweiz kennen. Es war eines der letzten IITs, die Marshall Rosenberg (Mitte) noch selbst mit gestaltete



## Ihre Betten stehen 360 Kilometer auseinander

**Kürzlich erzählte uns unsere Kollegin und Freundin Lorna Ritchie, dass die neue Ausgabe der Empathischen Zeit dem Thema „Zusammenleben“ gewidmet sei, und sie ermunterte uns, doch dazu einen Artikel zu schreiben, denn – so ihre Worte – „Ihr habt ja schon ein recht spezielles Zusammenleben.“**

Das dann Folgende klingt in vier GFK-Schritten so: Wir sahen uns etwa fünf Sekunden an und schwiegen. Wir waren irritiert und brauchten Klarheit darüber, was Lorna mit „speziellem Zusammenleben“ meinte. Unsere Bitte an sie lautete:

*„Liebe Lorna, was konkret verstehst du im Moment und gerade bezogen auf uns unter einem ‚speziellen‘ Zusammenleben?“*

Wir erfuhren, dass sie genau das meinte, was unsere Seminarteilnehmer auch manchmal erstaunt, wenn Anja in der Kennenlern-Runde kurz über ihre und unsere private Wohn- und Lebenssituation erzählt:

Wir leben als Patchwork-Familie, und bei uns geht das so: Ich lebe in Jena. Alle zwei Wochen

für ungefähr zwei Wochen habe ich meine beiden Söhne (17 und 19 Jahre) bei mir und wir sind dann zu dritt. Wenn sie nicht da sind, ist manchmal Olaf da, dann leben wir zu zweit bei mir. Er ist aber auch manchmal da, wenn die beiden bei mir sind, und dann leben wir zu viert in Jena zusammen.

**Wenn alle drei nicht da sind, bin ich allein zu Hause ,und das gefällt mir auch, denn ich bin auch oft mit Olaf unterwegs zu Seminaren und wir leben dann zu zweit manchmal ein oder sogar zwei Wochen lang in Seminarhäusern und Hotels.**

Ach ja, wenn ich meine Kinder nicht habe und nicht allein zu Hause sein mag, dann fahre ich zu Olaf nach Bielefeld, wo er oft für eine Woche seinen Sohn (15 Jahre) bei sich hat. Dann leben wir ein paar Tage zu zweit oder eben zu dritt in Bielefeld. An langen Wochenenden kommt Olaf manchmal auch mit seinem Sohn nach Jena und dann leben wir, wenn meine Kinder bei mir sind, auch schon mal zu fünft zusammen. Wie im Urlaub – da waren wir bislang auch meistens zu fünft unterwegs. Es sei denn, wir machen gerade Paar-Urlaub oder Urlaub mit nur einem oder zwei Kindern.

Außenstehende sagen häufig, das klinge sehr kompliziert für sie und sei doch bestimmt auch sehr anstrengend für uns. Nun – wir lieben diese Art des Zusammenlebens, denn es erfüllt uns viele Bedürfnisse – insbesondere das nach Abwechslung.

**Anja:** „Olaf, was du da schreibst, dass liest sich, als hätten wir es gemeinsam geschrieben.“

**Olaf:** „Ja. Schön, nicht wahr?“

**Anja:** „Ja. Bis dahin, wo es für mich nicht mehr stimmig ist. Dann nicht mehr.“

**Olaf:** „Oh.“

**Anja:** „Wenn du schreibst, dass wir diese Art des Zusammenlebens lieben, dann passt das für mich nicht oder nur bedingt. Mich strengt der regelmäßige Ortswechsel oft an; da gibt es auch unerfüllte Bedürfnisse. Und von dir höre ich auch manchmal, dass du beim Packen genervt bist und insgesamt gern mehr Ruhe und Leichtigkeit hättest.“

**Olaf:** „Psssst... Hier lesen ganz viele fremde Leute mit. Müssen die ja nicht mitkriegen, dass wir auch immer wieder mal damit hadern. Ich

dachte, wir zeigen mal, wie schön das Trainerleben ist und welche Bedürfnisse es so alles erfüllt.“

**Anja:** „Ja, das können wir machen.“

*Und wir schreiben auch, was alles so offen bleibt. Die Dinge, an denen wir dann immer wieder unsere Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub trainieren.“*

**Olaf:** „Na gut, machen wir so.“

**Anja & Olaf:**

**Bedürfnisse, die sich in unserer Partnerschaft durch getrennte Orte, das Pendeln, gemeinsames Arbeiten und unterschiedliche Arten des Zusammenseins erfüllen:**

● **Abwechslung:** Es wird niemals langweilig, weil der Alltag miteinander einfach jeden Tag anders ist.

● **Balance:** Ausgewogenheit zwischen Alleinsein und Ruhe einerseits und Zusammensein und Aktion andererseits.

● **Leichtigkeit und Entspannung:** In den Phasen des Alleinseins kann man eigenen Gewohnheiten nachgehen und immer wiederkehrenden Abläufen folgen.

● **Autonomie:** Die eigene Wohnung selber gestalten und darin eine eigene Ordnung halten, die Zeit freier einteilen können, ohne beständig Rücksicht zu nehmen.

● **Individuelle Zuwendung/Fokussierung:** Durch die Zeiten allein, zu zweit als Paar, allein mit Kindern kann der Fokus leichter beim Gegenüber gehalten werden. Man hat Zeit allein für sich, Zeit allein für die Partnerschaft und Zeit allein für die Kinder.

● **Innere Gelassenheit:** Jeweils nur eine bestimmte Zeit an einem bestimmten Ort und wissen, dass sich bestimmte Umstände (z. B. die Ordnung des anderen) bald wieder ändern.

● **Lebendigkeit:** Man hat beständig neue Kontakte, neue Orte, neue Eindrücke, neue Erfahrungen.

● **Nähe und Verbundenheit:** Gemeinsames Arbeiten vermehrt die Paar-Zeit und ermöglicht ein gemeinsames Lernen und Wachsen; intensive Erfahrungen werden geteilt und verbinden auch über große Entfernungen.

● **Erfüllung/Sinnhaftigkeit/Träume leben:** Die Zusammenarbeit in der Freiberuflichkeit erfüllt, schafft die Möglichkeit, eigene Träume zu leben und bleibt dabei in einer intensiven Verbindung.

● **Lernen/Inspiration erhalten:** Das Autofahren über weite Strecken ermöglicht das Hören vieler Seminarabschnitte und Hörbücher.

Wenn wir uns darauf fokussieren, dann finden wir großen Gefallen und eine große Freude an diesem Lebensmodell. Doch wenn wir schauen, was auch immer wieder unerfüllt bleibt, dann ist das manchmal auch frustrierend und traurig.

**Bedürfnisse, die sich in unserer Partnerschaft durch getrennte Orte, das Pendeln, gemeinsames Arbeiten und unterschiedliche Arten des Zusammenseins nicht erfüllen:**

● **Leichtigkeit:** Verschiedene Wohnräume und Pendelfahrten sind zu organisieren und zu planen. Abwägen, wann man wo und mit wem zusammen ist und was an den unterschiedlichen Orten benötigt wird.

● **Ruhe/Erholung** fehlt phasenweise: Ein einzelner Lebensmittelpunkt böte eindeutig mehr Ruhe, Fahren ist auch anstrengend und die Zeit fehlt für entspannende Momente, die Aufgabendichte ist sehr hoch.

● **Zeitliche Flexibilität, Verfügbarkeit zu Hause, Freiheit:** Fahrzeiten im Auto, Zeiten in Hotels und beim Partner stehen nicht mehr zur Verfügung für Dinge am eigenen Wohnort (Freunde und Verwandte treffen, Einladungen zu bestimmten Terminen annehmen können.)

● **Erhalt der finanziellen Ressourcen:** Zwei Wohnsitze und regelmäßige Pendelfahrten reduzieren das frei verfügbare Arbeitseinkommen.

● **Nähe, Zärtlichkeit:** Das bleibt in den Phasen des Nichtbeisammenseins ebenfalls unerfüllt. (da wir uns dafür gegenseitig eine Exklusivität als Lieblingsstrategie zugesichert haben).

**Anja:** „Na, wie geht es dir mir diesem Text?“

**Olaf:** „Super.“

**Anja:** Schweigt und guckt in einer Weise, die ich (Olaf) als „fragend“ interpretiere.

**Olaf:** „Reicht dir nicht?“

**Anja:** „Genau.“

**Olaf:** „In vier Schritten?“

**Anja,** strahlend: „Gern.“

**Olaf:** „Wenn ich diese Punkte lese, dann merke ich – ich bin entspannt, ruhig. Und auch erfreut. Ich genieße so sehr die Art, wie wir zusammen leben, und das einmal herauszuarbeiten, gibt mir Klarheit darüber, was mir daran eigentlich so gut gefällt – und warum es mir so gefällt.“

*Ja, und ich bemerke auch noch mal den Preis, den wir beide dafür bezahlen, und es entspannt mich, festzustellen, dass ich bereit bin, ihn zu zahlen für das, was ich dafür bekomme.*

– Hm..., war das verständlich? Sagst du kurz noch mal, was du verstanden hast?“

**Anja:** „Diese Übersicht gibt dir Klarheit über den Nutzen und den zu zahlenden Preis. Du bist dabei entspannt und ruhig, weil du noch mal merkst, dass du hinter diesem Modell stehst und dass es deine Entscheidung ist, es so zu leben.“

**Olaf:** „Genau.“

Pause.

**Olaf:** „Du, übrigens..., Claudia Broadhurst hat mich gefragt, ob wir eine Artikelserie für GFK-Einsteiger schreiben wollen. Zu den grundlegenden Themen und den Fragen, mit denen sich GFK-Lernende am Anfang so beschäftigen. Wollen wir das machen?“

**Anja:** „Ob WIR das wollen weiß ich nicht. Ich würde es wollen. Und du?“

**Olaf:** „Ich auch. Dann sende ich ihr jetzt diesen Artikel und wenn er veröffentlicht wird, dann schreiben wir weitere in diesem Stil, Okay?“

**Anja:** „Du würdest das total gern machen, oder?“

**Olaf:** „Ja, total gern...“

**Anja:** „Ah, total gern sogar... Okay. Was kriege ich von dir dafür, wenn ich mitmache?“

**Olaf:** „Anja! Marshall würde sich im Grabe umdrehen, wenn...“

Hier lassen wir jetzt mal den roten Vorhang fallen, und wie der sprichwörtliche Mantel des Schweigens überdeckt er den jetzt folgenden Dialog zwischen uns beiden ...