

Ein anderer Feierabend



Die Frau erledigt Küchenarbeiten. Sie spürt großen Unwillen darüber, dass ihr Mann einfach so im Sessel sitzt, ohne etwas tun. Sie knallt mit Wucht die Küchenschranktür zu und spürt ihren Ärger. Wann macht ihr Mann eigentlich was im Haushalt? Sie merkt, wie sie sich in ihren Ärger hineinsteigert. Ihr fallen nun so viele Dinge ein, die sie ohne die Hilfe ihres Mannes tut.

Der Mann fühlt sich völlig übermüdet. Er hat im Büro so viel zu tun gehabt, jeder wollte etwas von ihm und der Chef hat noch nicht einmal gemerkt, wie gut er schließlich alle Aufgaben zum Abschluss gebracht hat. Er will nur seine Ruhe. Seine Frau klappert schon wieder in der Küche mit dem Geschirr. Sicherlich will sie damit sagen, dass er ihr helfen soll. Er spürt, wie sein Ärger immer größer wird.



Entwerfen Sie ein Gespräch zwischen den Eheleuten, in dem die Methode von Rosenberg angewendet wird. Der Mann und die Frau teilen dem andern jeweils ihre Bedürfnisse mit. Sie formulieren Ich-Botschaften und vermeiden Zuschreibungen und Unterstellungen.