

## Unser Tipp zur Beziehungspflege II

### Kommunikation in der Beziehung

Wir alle kennen diese Situation: Beide Partner sind je für sich mit etwas beschäftigt, sei dies Nachtessen zubereiten oder auch nur Heimkommen von der Arbeit, und eine der beiden Personen hat gerade den Gedanken, dass nun doch noch kurz über den anstehenden Geburtstag der Eltern eines Partners oder die unerwünschte Werbung im Briefkasten diskutiert werden sollte.

Sowohl der Partner der mit Haushalt wie diejenige die mit Heimkommen beschäftigt ist, ist gerade in dem Moment nicht abkömmlich, hat gerade jetzt kein offenes Ohr für etwas anderes. Dennoch wird das Gespräch fortgeführt und nicht unterbrochen, dies weder vom Sender noch von der/dem EmpfängerIn.

Wir alle wissen nun auch was folgt: ein halbherziges, eben nur mit halbem Kopf und halbem Ohr geführtes Gespräch, das eher früher als später in ein Missverständnis und damit einhergehend, in eine schlechte Stimmung bis hin zum ausgewachsenen Streit führen kann.

Es ist in diesem Beispiel ja offensichtlich, was wir tun könnten – und sollten: kurz das Bedürfnis nach einem Gespräch anmelden. Denn dann haben beide Parteien die Möglichkeit zu sagen, ok, jetzt gerade habe ich z.B. 10 Minuten Zeit oder nein, ich möchte zuerst ankommen und mich duschen, dann habe ich einen Moment Zeit dazu.

Es ist dabei für beide Seiten sehr hilfreich, auch eine zeitliche Ahnung vom Gesprächsbedarf zu haben oder auch eine Mitteilung, wie viel Zeit dazu aufgewendet werden möchte, weil ja noch dies und das erledigt werden sollte.

Bei Paaren, die sich wiederholt nicht an vereinbarte Zeitlimiten halten können, hat die Verwendung eines simplen Küchentimers schon sehr gute Hilfe geleistet. So

kann das Gespräch etwa auf 15 Minuten beschränkt werden. Bei Partnern, die sich schlecht kurzfassen können, sollte der Timer sogar nach je 5 Minuten kurz klingeln, damit beide gleich viel Zeit haben ihr Anliegen oder die eigene Sicht der Situation kurz zu erklären. Oft genügen nämlich 5 Minuten um sich zu erklären. Denken Sie etwa an eine Teamsitzung wo ein Traktandum vorgestellt wird, das dauert kaum länger, die Diskussion wird dann auch kurz gefasst, denn das Wesentliche ist meist in wenigen Minuten mitgeteilt, längere Voten enthalten oft unnötige Wiederholungen.

Ein wesentlicher Teil eines Gespräches besteht aus dem Austausch der Meinungen, also des Dialoges zwischen Sender und Empfänger. Also mitteilen und zuhören, allenfalls nachfragen wenn etwas unklar scheint. Manchmal genügt oft schon alleine dieser Dialog um zu einem Thema weiterzukommen.

Manchmal ist dann aber auch ein Entscheid nötig, selten unmittelbar im Moment, aber sehr oft kann der Entscheid vom Dialog zeitlich losgelöst stattfinden. Dann hilft etwa die Tatsache, „erst einmal darüber schlafen zu können“, um aus der Ruhe nach dem Dialog dann zu einer Entscheidung zu kommen.

Ganz wesentlich bei einem Dialog ist, dass ich ehrlich bin in meiner Ansicht und nicht weil ich ja den/die PartnerIn gut kenne bereits meine Haltung/Meinung anpasse.

Sie alle wissen, dass aus den Farben gelb und blau die Farbe Grün entsteht. Wenn Sie nun gelb als Meinung haben, dem anderen zuliebe, oder weil sie keinen Streit wollen oder ihre ehrliche Meinung dem anderen nicht zutrauen, bereits grün sagen, ist ja klar, dass das Resultat dann eher blaugrün wird statt hellgrün, also eben keine echte Mischung, sondern bereits ein Kompromiss des Kompromisses ist. Genau solche Anpassungen werden dann oft in einem inneren Speicher gesammelt und bei passender Gelegenheit mit mehr oder weniger Wucht dem Gegenüber an den Kopf geworfen – mit entsprechend unerwünschter Wirkung!

Was ergibt sich aus diesen Beschreibungen?

1. Melden Sie ein Gespräch an, sagen Sie wie viel Zeit sie etwa dafür benötigen.
2. Hören Sie sich je zu, führen Sie einen Dialog, wo sie „die Karten auf den Tisch“ legen.
3. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht wirklich gut verstanden haben.
4. Nach Möglichkeit entscheiden Sie erst etwas später, „schlafen sie erst darüber“.
5. Versuchen Sie möglichst echt ihre eigene Sicht (Farbe!) der Situation einzubringen, Sie ersparen sich damit angehäufte Frustrationen die dann plötzlich, quasi als „Guthaben“, eingesetzt werden – und erst recht zu einer Misstimmung führen.

6. Ehrlichkeit im Gespräch ist auch eine Frage des gegenseitigen Respekts. Oder möchten Sie nicht auch lieber die ehrliche Meinung Ihres Partners/ihrer Partnerin wissen als eine angepasste, schöngefärbte Variante?

Das Team der Ehe- und Familienberatung Bern