

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

EUR 2,-
E 4877

Honig

Flüssiges Gold für
Schönheit & Gesundheit

Das Thema

Sport

Erfolgreich starten und
richtig trainieren ohne Verletzungen

TEST-CLUB

Testen Sie ein Produkt
zur Linderung bei
Insektenstichen

RAT & TAT

Partnerschaft –
Verstehen und
verstanden werden

REISE

Bad Säckingen –
Kurstadt im Zeichen
der Trompete



Kommunikation in der Partnerschaft

Verstehen und verstanden werden

Welches Paar kennt das nicht: Mann und Frau reden häufig aneinander vorbei. Jeder vertritt seinen Standpunkt. Es ist eine Frage der Zeit, wann die Situation eskaliert und es zu einer lautstarken Auseinandersetzung kommt. Der Wunsch nach dem Verstandenwerden ist groß und scheint doch für viele fast unerreichbar zu sein. Doch das muss nicht sein!

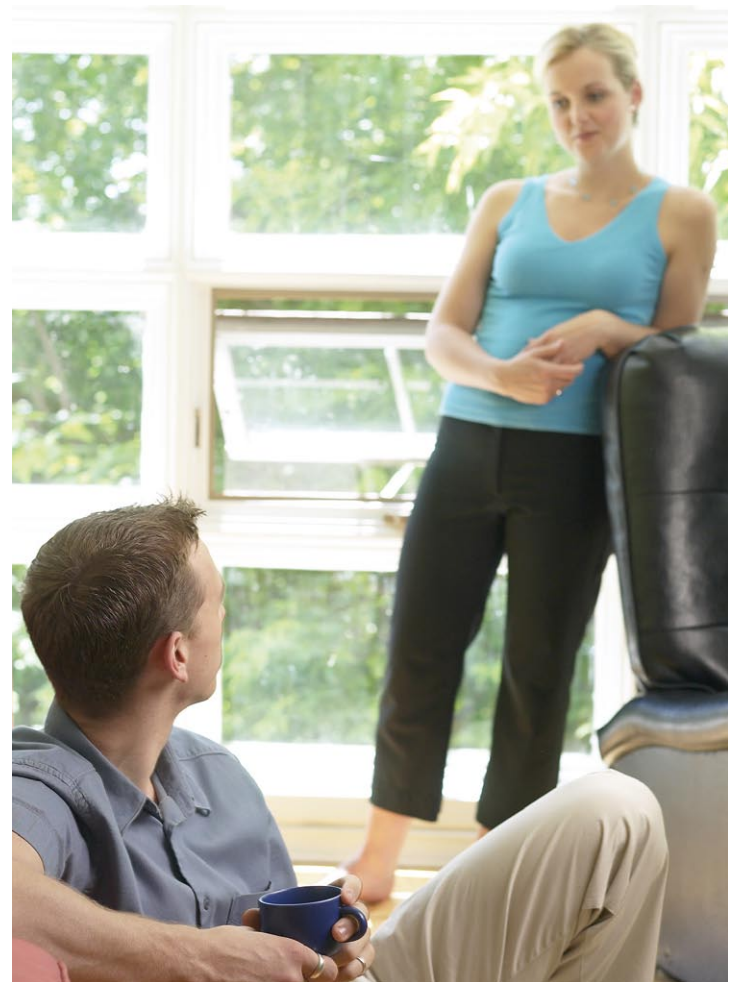
Das Gespräch bildet die Basis jeder zwischenmenschlichen Beziehung und ist ein wesentliches Fundament für eine funktionierende Partnerschaft. Nicht umsonst geben viele Paare als ausschlaggebenden Grund für ihre Trennung an: „Wir haben uns nichts mehr zu sagen“ oder „Wir verstehen uns nicht mehr“.

Aktives Zuhören erkundet die gegenseitige Erlebniswelt

Die Kommunikation wird oft als so selbstverständlich empfunden, dass man sich keine Gedanken darüber macht, ob das, was gesagt wird, auch wirklich beim Empfänger so ankommt, wie es gemeint war. Oder ob die eigene Aussage womöglich auch anders verstanden werden könnte? Ganz zu schweigen davon, sich einmal damit zu befassen, welche versteck-

ten Emotionen hinter einer Aussage stecken. Welche Gründe jemanden zu einer Bitte, einer Aussage, einer Ablehnung oder zu einer bestimmten Frage veranlassen?

Jedes Lebewesen lebt in seiner eigenen Welt und nimmt die Ereignisse und Dinge um sich herum mit anderen Augen wahr. Die innere Erlebniswelt eines jeden Menschen ist daher sehr unterschiedlich. Wie die Wirklichkeit wirkt und ob etwas für richtig oder falsch, gut oder schlecht angesehen wird, hängt von den individuellen Erziehungsmustern, Prägungen, Einstellungen und Erwartungen sowie der persönlichen Auffassung über das Leben ab. Den meisten Menschen ist dies nicht bewusst. Es wird davon ausgegangen, dass die Art, wie man selbst die Dinge sieht, welche Meinung man dazu hat, die einzig richtige ist. Aus diesem Grund



kann es leicht vorkommen, dass das, was gesagt und gemeint wird, vom Gesprächspartner völlig anders interpretiert und damit verstanden wird. Ebenso geschieht dies in umgekehrter Richtung: Auch selbst versteht man die Botschaft anders, als sie gemeint war.

Wer sich selbst beobachtet, wird schnell erkennen, dass die Sätze unseres Gegenübers im Kopf oft schon ergänzt werden, ohne weiter hinzuhören, was dieser noch zu sagen hat. Die weiteren Worte werden gar nicht mehr erfasst. Außerdem besteht dadurch die Gefahr, dass eigene Gedanken als scheinbar gehört und gesagt aufgefasst werden. Wer zudem glaubt, schnell zu wissen, auf was der andere hinaus will, lässt Missverständnisse leicht aufkeimen. Das Zuhören und Ausredenlassen bilden somit die entscheidende Basis für den weiteren Gesprächsverlauf.

Eine hervorragende Möglichkeit, um wirklich zu verstehen, was er/sie sagen möchte und was hinter einer Aussage steckt, bietet die Methode des „aktiven Zuhörens“. Dies bedeutet, zunächst wirklich zuzuhören, was gesagt wird – ohne sich dazu schon eine Stellungnahme oder ein Gegenargument zu überlegen. Direkter Blickkontakt, eine offene Körperhaltung, gelegentliches Kopfnicken und vertiefendes Nachfragen signalisieren zusätzlich die Botschaft „Ich höre Dir aufmerksam zu“ und vermittelt das partnerschaftliche Gefühl „Du bist mir wichtig – ich nehme Dich ernst und interessiere mich für Dich!“

Gesagtes wiederholen schafft Nähe

Nachdem aktiv zugehört wurde, kann das Gesagte in eigenen Worten nochmals wiederholt werden. Dabei geht es darum,

“Wie sprechen Menschen mit Menschen?” „Aneinander vorbei!“

(Kurt Tucholsky)

den Sinn der verstandenen Aussage so genau wie möglich zu beschreiben. Hilfreich ist es, mit folgenden Sätzen zu beginnen: „Du sagst/meinst, dass ...“, oder „Dir geht es also darum, dass ...“. Dadurch haben beide die Möglichkeit, Unstimmigkeiten zu klären. Erst wenn alles richtig verstanden wurde, kann die eigene Antwort und Stellungnahme abgegeben werden. Wobei nun die Rollen des aktiven Zuhörens getauscht werden.

Das Gespräch könnte sich dann beispielsweise so anhören: „Habe ich Dich gerade richtig verstanden? Du wünschst Dir, dass

ich kein Geld mehr ausbebe?“ So könnte ruhig und sachlich richtig gestellt werden: „Nein, so habe ich das nicht gemeint. Es würde jedoch reichen, wenn pro Monat maximal 100 Euro für neue Kleidung ausgegeben werden, statt 250 Euro. Für das gesparte Geld möchte ich lieber eine Urlaubsreise ans Meer mit Dir unternehmen.“

Wer darin mit der Zeit etwas mehr geübt ist, kann diese Übung erweitern, indem angesprochen wird, welche Beweggründe und Emotionen sich hinter einer Aussage verbergen könnten. Anstatt auf eine Aus-

sage wie zum Beispiel: „Immer muss ich das machen!“ mit den Worten „Das stimmt doch gar nicht. Erst letzte Woche habe ich mich darum gekümmert!“ zu reagieren, könnte man sich fragen, welches Gefühl oder welcher Wunsch womöglich dahinter stecken könnte. Was sagt und meint der andere wirklich damit? Somit ergeben sich auf die oben genannte Aussage womöglich Antworten wie: „Du ärgerst Dich darüber, dass alles an Dir hängen bleibt?“ oder „Du wünschst Dir mehr Unterstützung?“

Da es sich dabei jedoch nur um eine Vermutung der dahinterliegenden Absichten handelt, ist es wichtig, diese als Frage zu formulieren. Auch wer nicht immer ganz genau richtig liegt, erhält die Antwort darauf meist „frei Haus“ mitgeliefert, z. B.: „Nein, es ist schon in Ordnung, dass ich dies mache, aber mir wird alles gerade zu viel. Ich möchte auch auf der Couch sitzen und gemütlich Zeitung lesen.“

Du-Aussagen und Verallgemeinerungen werden als Angriff empfunden: „Du kommst immer zu spät“, „Nie machst Du ...“, „Du solltest endlich einmal ...“. Wer kennt diese Du-Aussagen und Verallgemeinerungen wie z. B. „immer“ und „nie“ nicht? Dennoch geht damit der Schuss meist nach hinten los! Diese Sätze empfinden die Angesprochenen oft als verbalen Angriff. Dieser führt zu dem Bedürfnis, sich ebenfalls mit Worten zu verteidigen oder in den verbalen Gegenangriff überzugehen: „Das stimmt doch gar nicht – Du bist doch der/diejenige, der/die immer ...“.

Und schon beginnt die Auseinandersetzung. Auch das scheinbar harmlose Wörtchen „Warum“ hat es in sich. Eine Frage, die mit „Warum“ beginnt, z. B. „Warum kommst Du so spät?“, bewirkt das unguete Gefühl, sich für etwas rechtfertigen zu müssen. Doch wer tut das schon gerne?

Ich-Aussagen schaffen Frieden und Harmonie

Statt Du-Botschaften ist es besser, in Ich-Botschaften zu sprechen. Beispiele dafür sind: „Ich bin verletzt“, „Ich fühle mich ...“, „Ich empfinde/spüre das als ...“. Mit solchen oder ähnlichen Ich-Aussagen bekommt der Partner / die Partnerin Einblick, was wirklich in einem vorgeht. Auf diese Weise können die Probleme und Aussagen besser angenommen werden, ohne sich selbst angegriffen und verletzt zu fühlen.

Letztendlich ist Kommunikation immer auch ein Geben und ein Nehmen. Ein guter und interessierter Austausch hält die Beziehung lebendig – so wie die Quelle den Fluss speist.

Versiegt die Quelle, trocknet der Fluss aus – sprich: die Liebe erlischt. Daher lohnt es sich, das eigene Kommunikationsverhalten von Zeit zu Zeit zu überprüfen und gegebenenfalls auszubauen. Das Geschenk ist gegenseitige Liebe und Verständnis, für das sich alle Mühe lohnt! ■

Melanie Seidl-Jester
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. MentalCoach,
www.Seidl-Jester.de

Die Basis für eine gelungene Kommunikation auf einen Blick:

- Sich Zeit für das Gespräch nehmen
- Gegenseitig Achtung und Respekt entgegenbringen
- Ein guter Zuhörer sein und einander ausreden lassen
- Beide kommen zu Wort – keine Monologe
- Sich in die Erlebniswelt des Anderen hineinversetzen
- Verständnis und Mitgefühl aufbringen
- Aussagen, Empfindungen, Meinungen und Sichtweisen nicht bewerten, nicht verurteilen oder ins Lächerliche ziehen
- Es geht nicht darum, recht oder unrecht zu haben
- Nachfragen, wenn etwas unklar ist oder nicht verstanden wurde
- Vertiefende Fragen stellen (W-Fragen: Wer? Was? Wann? Wieso? Weshalb?)
- Sagen, was zu sagen ist, und seine Bedürfnisse und Wünsche mitteilen: klar, sachlich und direkt
- Beschuldigungen und Du-Vorwürfe vermeiden („Wie konntest Du nur ...“, „Du bist ...“)
- Verallgemeinerungen wie „nie“ und „immer“ sind wenig hilfreich
- In der Ich-Form sprechen („Ich denke, fühle, möchte, wünsche mir ...“)
- Kompromisse anbieten, ohne dass es einen Verlierer gibt
- Eigene Schwächen und Fehler eingestehen
- Sich gegebenenfalls auch entschuldigen können