

Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier, Institut für Forschung und Ausbildung in
Kommunikationstherapie e.V., München

Bedeutung der Kommunikation für Partnerschaft und Familie

Der Artikel erschien unter: Engl, J. & Thurmaier, F. (1999). Bedeutung der Kommunikation für Partnerschaft und Familie. In Deutscher Familienverband (Hrsg.), *Handbuch Elternbildung Band 1: Wenn aus Partnern Eltern werden*, 145-173. Opladen, Leske + Budrich.

Da der Artikel bereits 1995 eingereicht wurde, konnten keine Literaturangaben zwischen 1996 und 1999 berücksichtigt werden.

Theoretische Einführung

Die Lebensform in einer dauerhaften Zweierbeziehung hat in unserer Gesellschaft einen für das persönliche Glück der beiden Partner noch nie dagewesenen Stellenwert erreicht (Beck-Gernsheim, 1990; Beck, 1994). Die Sehnsucht nach immerwährendem Vertrauen, Verständnis und die Befriedigung fast aller Bedürfnisse - alleine durch den Partner - scheint möglicherweise als Kompensation für den Verlust von Vertrautheit und Kontinuität in unserer schnelllebigen Zeit zunehmend im Vordergrund zu stehen.

Dem steht die Tatsache gegenüber, daß bei uns mittlerweile jede dritte Ehe geschieden wird. Besonders alarmierend ist dabei, dass sich mehr als ein Fünftel bereits innerhalb der ersten vier Ehejahre scheiden lassen (siehe Statistisches Bundesamt, 1994). Man könnte sagen: „Das verflixte siebte Jahr“ ist längst ein „verflixtes viertes Jahr“ geworden. Die Anzahl der Paare, die getrennt leben oder sich in ihrer Partnerschaft unglücklich fühlen, dürfte noch wesentlich höher sein.

Die Hoffnungen auf ewige Liebe und ein tragfähiges Miteinander enden also nur allzu oft in ein- oder gegenseitiger Unzufriedenheit mit der Zweierbeziehung. Die Diskrepanz zwischen den Erwartungen in eine glückliche Partnerschaft und deren Verwirklichung erscheint schwerwiegend.

Damit dürften eine lange Reihe von gesellschaftlich sehr ernst zu nehmenden Begleiterscheinungen einhergehen (Hahlweg, 1995), wie z.B.: körperliche und seelische Beschwerden vielfacher Art bei sämtlichen Familienmitgliedern, Gewaltanwendung gegenüber dem Partner, Kindesmißhandlungen, Entwicklungsstörungen der Kinder.

Welche Ursachen aber lassen sich für das Scheitern von Beziehungen finden?

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde seit Jahrzehnten dieser Frage nachgegangen. Drei wesentliche Aspekte standen dabei immer wieder im Mittelpunkt:

Sozioökonomische Faktoren, wie z.B.: Arbeitslosigkeit, Wohnverhältnisse, Beruf und Einkommen;

Persönlichkeitsfaktoren, wie z.B.: Temperamentsunterschiede, unterschiedliche Gewohnheiten und Interessen;

Beziehungsfaktoren, wie z.B.: Gesprächsverhalten, Problemlösungsfertigkeiten, Austausch von Zärtlichkeit, gegenseitige Wertschätzung.

Insgesamt zeigte sich, daß alle drei Aspekte wichtige Einflussgrößen sein können.

Die Studien jedoch, in denen gezielt die Kommunikation der Ehepartner untersucht wurde, ergaben die klarsten Ergebnisse. Aus den Befunden wird deutlich, daß den Beziehungsvariablen - und hier

wiederum dem Kommunikations- und Problemlöseverhalten der Partner - zur Erklärung von Ehezufriedenheit die größte Bedeutung zukommt (Gottman, 1994; Markman und Hahlweg, 1993).

Ausgangspunkt für die Untersuchungen waren die Annahmen der sozialen Lerntheorie, nach der Partner in erfolglosen Beziehungen vor allem Defizite im Bereich der Kommunikation und des Problemlösens aufweisen. Betrachtet man die Kommunikationsmuster von Ehepaaren mit hoher oder niedriger Ehequalität, so ergeben sich charakteristische Auffälligkeiten.

Partner in Beziehungen mit hoher Ehequalität verhalten sich im Verhältnis bei Problemgesprächen in ihrer Ehe nonverbal wesentlich positiver, sprechen häufiger über ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und vermitteln dem Partner öfter, dass sie ihn und seine Äußerungen akzeptieren, als Personen in Beziehungen mit niedriger Ehequalität. Diese sind nonverbal wesentlich negativer zueinander, kritisieren und werten ihre Partner häufiger ab, stimmen deren Äußerungen seltener zu und rechtfertigen sich öfter als die Paare, die mit ihrer Beziehung zufrieden sind.

Deutlich unterscheiden sich zufriedene und unzufriedene Paare auch bei negativen Eskalationen, also in Gesprächsabschnitten, in denen sich die Partner gegenseitig kritisieren, beschuldigen, Vorwürfe machen oder Vorschlägen des anderen Partners nicht zustimmen.

Paaren mit hoher Ehequalität gelingt es, solche Eskalationen nach kurzer Zeit abzurechnen. Hervorstechendes Merkmal der Paare mit niedriger Ehequalität ist aber deren Unfähigkeit, sich aus einem negativen Zirkel zu lösen. Die Betrachtung des nonverbalen Verhaltens macht weiterhin deutlich, daß diese Paare die affektive Qualität der Gesprächssituation nur äußerst schwer ändern können: Ist die Atmosphäre einmal negativ, so bleibt sie es auch mit sehr großer Wahrscheinlichkeit über einen langen Zeitraum. Diese Ergebnisse zur negativen Eskalation können möglicherweise erklären, warum es bei Paaren mit hoher Konflikthäufigkeit sehr oft zu physischen Aggressionen kommen kann. Die Eskalation läuft zeitlich meist sehr schnell ab und steigert sich auf ein hohes Niveau gegenseitiger Beschuldigungen, Verdächtigungen oder Kritik, so daß ein Abbruch des negativen Zirkels verbal und passiv nichtverbal manchmal unmöglich erscheinen mag. Um die Auseinandersetzung zu beenden, bleibt dann für einen oder beide Partner subjektiv nur noch der Ausweg, physische Gewalt anzuwenden. Außerdem führen häufige verbale Auseinandersetzungen auch zu einer Gewöhnung der Partner, durch aversive Reize eine Verhaltensänderung des anderen zu erzwingen (Hahlweg, 1986).

Wenn also ungünstige Beziehungsfaktoren vorliegen, kann man mit ziemlicher Sicherheit davon ausgehen, daß die betreffende Partnerschaft über kurz oder lang scheitern wird. Partnerschaftsforscher wie John M. Gottman (1994) trauen sich sogar zu, bei über 90% der Paare richtig vorherzusagen zu können, ob deren Ehe in den nächsten 5 Jahren in Trennung oder Scheidung mündet oder zufrieden bleibt.

Ungünstige sozioökonomische und Persönlichkeitsfaktoren alleine können, müssen jedoch nicht zwangsläufig eine Beziehung misslingen lassen - eine dauerhaft ungünstige Kommunikation schon. Kurz gesagt: Für den Verlauf einer Partnerschaft sind weniger die auftretenden Probleme entscheidend als die Art und Weise, wie die Partner dabei miteinander umgehen.

Ein konstruktiver Umgang miteinander setzt Gesprächsfertigkeiten und Gesprächsbereitschaft bei beiden Partnern voraus (Engl & Thurmaier, 1992). Doch um beides ist es in vielen Ehen schlecht bestellt. Die wenigsten Leute haben gelernt, wie sie über wichtige persönliche Themen sprechen könnten, so dass sie der Partner auch verstehen und akzeptieren kann. Dies ist noch nicht einmal verwunderlich, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie wir unsere Kommunikationsstile erlernen.

In erster Linie übernehmen wir die Formen des Gespräches, die uns im Laufe unserer (Lern-) Geschichte modellhaft begegnen. Und diese Modelle lassen in der Regel mehr oder weniger zu wünschen übrig. Umgekehrt ausgedrückt ist es schon ein großer Glücksfall, wenn jemand in seinem Elternhaus lernen konnte, wie Streitgespräche auf konstruktive Art und Weise geführt werden. Schule, Berufsausbildung und Arbeitswelt sind in ihrer meist einseitigen Leistungsorientierung, ebenfalls noch weit davon entfernt, konstruktives Gesprächsverhalten zu vermitteln.

Nun gehen zwei Menschen mit vielleicht ebenso unterschiedlichen wie unzureichenden Vorerfahrungen über konstruktive Kommunikation eine enge Beziehung miteinander ein. Und plötzlich erwartet ihre gesamte Umgebung - und sie selbst natürlich auch - daß die beiden wie durch ein

Wunder in der Lage sind, offen und ehrlich und trotzdem in einer Form, die nicht verletzend wirkt, alles miteinander zu besprechen.

In unserer Gesellschaft werden für nahezu alle benötigten Fertigkeiten Kurse , Schulungen etc. angeboten. Nur von dem so überaus diffizilen partnerschaftlichen Umgang miteinander wird erwartet, daß er sich völlig von selbst einstellt.

Leider ist es jedoch so, daß die meisten diejenigen Kommunikationsfehler, die sie sich im Laufe der Zeit angewöhnt haben, auch innerhalb der Partnerschaft anwenden. So kann man sich z.B. hinter Verallgemeinerungen verstecken ("In einer modernen Ehe ist das nun mal so") oder den Partner mit Vorwürfen attackieren ("Du bist schuld daran, dass...").

Allerdings ist nicht nur fehlerhaftes Gesprächsverhalten, sondern tröstlicherweise auch echte partnerschaftliche Kommunikation durchaus erlernbar (siehe Markman et al., 1987; Engl & Thurmaier, 1992; Thurmaier et al. 1993).

Zum Begriff der Partnerschaftlichen Ehe

Partnerschaftliche Ehe basiert in erster Linie auf der Gleichwertigkeit der beiden Eheleute. Das bedeutet, daß der eine Partner nicht über den anderen verfügen kann, sondern Entscheidungen, die die Beziehung betreffen, gemeinsam ausgehandelt werden. Persönliche Wünsche werden aufeinander abgestimmt, die Übernahme von Verpflichtungen immer wieder aufs neue vereinbart.

Es ist nicht zu übersehen, dass solch eine Beziehung Gesprächsfertigkeiten und Gesprächsbereitschaft bei beiden Partnern voraussetzt. Nicht selten kann es beim oben beschriebenen "Aushandeln", "Abstimmen" und "Vereinbaren" zu Konflikten und Streitigkeiten kommen. Doch nur Probleme, die offen zu Tage treten, bergen die Chance in sich, auch gelöst werden zu können.

Partnerschaft zu verwirklichen ist also nicht immer ganz leicht. Allerdings scheint sie die einzige Möglichkeit zu sein, in der sich beide auf Dauer zufrieden fühlen können.

Ein psychologisches Erklärungsmodell des Scheiterns und Gelingens

In partnerschaftlichen Beziehungen müssen Entscheidungen oft regelrecht ausgehandelt werden. Die zentrale Frage ist, auf welche Art und Weise dies geschieht. Um den jeweiligen Partner nach den eigenen Vorstellungen zu verändern, setzen Paare mehr oder weniger bewußt Belohnungen und Bestrafungen, meist in sprachlicher Form, ein. Unter Belohnung lassen sich alle diejenigen Rückmeldungen zusammenfassen, die mir angenehm sind und die mich ermuntern, das, wofür ich belohnt worden bin, auch weiterhin zu tun, und dies wenn möglich sogar öfter und/oder intensiver. Bestrafung dagegen sind alle diejenigen Rückmeldungen, die mir unangenehm sind. Das, wofür ich bestraft worden bin, werde ich seltener oder gar nicht mehr tun; oder ich werde zumindest darauf achten, dabei nicht mehr erwischt zu werden.

Beide Partner belohnen und bestrafen sich gegenseitig, und zwar in der Weise, dass das Verhalten des einen das Verhalten des anderen massiv beeinflusst. So ist die Wahrscheinlichkeit, daß z.B. auf ein belohnend wirkendes Lob eine positive Reaktion erfolgt, enorm hoch. Umgekehrt löst z.B. ein bestrafend wirkender Vorwurf mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Gegenvorwurf oder eine andere negative Reaktion aus. Das verhängnisvolle an diesen Bestrafungen ist, daß sie schnell zur Gewohnheit werden können, bis kein Platz mehr für belohnende Äußerungen vorhanden ist. In solch einem Klima der gegenseitigen Bestrafungen hat die Partnerschaft auf Dauer keine Chance.

Vorrangiges Ziel eines Kommunikationstrainings muß es deshalb sein, dass Paare möglichst viele „belohnende“, also konstruktive, kommunikative Fertigkeiten erwerben und möglichst wenige „bestrafende“, sprich destruktive, Kommunikationsstrategien einsetzen.

Es ist nur zu verständlich, daß ich meinen Partner in die Richtung zu beeinflussen versuche, die mir am genehmsten ist. Seine Vorzüge, seine guten Eigenschaften möchte ich natürlich auch in Zukunft

genießen können. Seine negativen Eigenschaften, Gewohnheiten, die mich an ihm stören, möchte ich am liebsten abschalten. Die Frage ist nur, wie ich das anstelle. Leider wird in vielen Partnerschaften vergessen, den jeweiligen Partner ab und zu zu belohnen. Kleine Aufmerksamkeiten, ein liebeles Wort, z.B. ihn nicht "nur" zu lieben, sondern es ihm auch zu sagen, sind wenig aufwendige, dafür aber um so wichtigere Möglichkeiten der gegenseitigen Belohnung. Aber alles, was mir an ihm gefällt, alles, was er mir Gutes tut, ist in Gefahr, schnell zur Selbstverständlichkeit zu werden, und über Selbstverständlichkeiten brauche ich kein Wort des Lobes oder Dankes zu verlieren. Allerdings verliert dabei die Beziehung, denn sie lebt ja vom gegenseitigen Austausch der Partner. Und was in einer Beziehung noch übrigbleibt, wenn keine Belohnungen mehr ausgetauscht werden, das sind Bestrafungen.

Und tatsächlich: So "mundfaul" viele sind, wenn es darum geht, den jeweiligen Partner für etwas zu bestärken, so eifrig sind sie, den Partner für alles mögliche zu bestrafen. So eine Bestrafung kann z.B. schon mein langes Gesicht sein, das ich aufsetze, wenn mein Partner zu spät kommt, ein Wegschauen, wenn er sich eigentlich ein Lächeln oder einen Begrüßungskuß erwartet hätte und so weiter. Alle diese nichtsprachlichen Zeichen können sehr beredt sein und bewußt oder unbewußt als Bestrafung eingesetzt werden.

Noch eindeutiger sind allerdings die sprachlichen Bestrafungsmöglichkeiten, über die wir nahezu unbegrenzt verfügen.

Das verhängnisvolle an diesen Bestrafungsmechanismen in der Partnerschaft ist, dass diese schnell zur Gewohnheit werden können, bis kein Platz mehr für belohnende Verhaltensweisen vorhanden ist. Ein oft zitiertes Beispiel dafür ist die Frau, die ihren Mann als zu wortkarg erlebt und ihn aus ihrer Frustration heraus mit anhaltendem Nörgeln bestraft. Der Mann dagegen bestraft seine nörgelnde Frau, indem er sich umso mehr zurückzieht, was bei der Frau wiederum noch heftigeres Nörgeln auslöst. Hier ist der Teufelskreis der gegenseitigen Bestrafungen bereits perfekt. Kein Wunder, daß in einer Beziehung, in der solche Mechanismen vorherrschen, auch eine anfänglich große gegenseitige Liebe und Zuneigung der beiden Partner langsam aber sicher erlischt.

Deshalb ist es enorm wichtig, daß Paare sich möglichst früh darüber bewußt werden, wie sie in ihrer Partnerschaft miteinander umgehen, auf welche Fehler sie in ihrer gemeinsamen Kommunikation besonders achten müssen und wie sie diese am besten vermeiden können.

Die Bedeutung nonverbaler Signale

Natürlich ist es nicht nur entscheidend, welche Inhalte ich meinem Partner mitteile, also was ich ihm sage, sondern genauso wie ich das tue. zu diesem Wie gehört zunächst die Form meiner Äußerung: Z.B. kann ich den Inhalt "Freude über ein Geschenk" in unterschiedlicher Form mitteilen: "Ich freue mich riesig über dein Geschenk!"; "Du bist einfach riesig!"; "So ein großes Geschenk, das wäre aber nicht nötig gewesen."; "Du machst mir immer so teure Geschenke!"

Es ist leicht einzusehen, daß allein die unterschiedliche Formulierung bewirkt, dass der Inhalt in diesem Beispiel beim Zuhörer entweder direkt als Freude oder als Kompliment oder gar als leichter Vorwurf ankommt.

Für das Wie einer Mitteilung sind neben der Form aber auch sämtliche nonverbale Signale bedeutend (und zwar im wahrsten Sinn des Wortes). Dazu gehören alle Arten von Signalen, die (z.B.) in einem Gespräch teils bewußt, teils unbewußt eingesetzt werden, also Gestik, Gebärden, Mimik, Körperhaltung, Blickkontakt, Tonfall, Lautstärke usw.. Sie spiegeln zu einem Teil die eigene Persönlichkeit, zu einem anderen Teil die momentane Gefühlslage wieder. Nonverbale Signale werden mehr oder weniger direkt wahrgenommen und interpretiert und bestimmen mit, wie Botschaften ankommen und welche Gefühle sie wiederum auslösen.

Bei einer offenen Kommunikation stimmen Inhalt und nonverbale Signale überein, was für eine gesunde Beziehung ungemein wichtig ist. Ein mit mürrischer Miene lau dahingesagtes "Ich liebe dich" wirkt zurecht ungläubhaft und läßt beim Gegenüber alles andere als Freude aufkommen. Wahrgenommene Widersprüche zwischen Inhalt und nonverbaler Begleitung einer Aussage, sollten möglichst gleich aufgegriffen werden ("Du sagst das so mürrisch, was ist denn los?"), um einem offenen und echten Austausch wieder eine Chance zu geben.

Paarkommunikation und Elternschaft

Der Übergang zur Elternschaft stellt an die Paare ganz besondere Anforderungen und führt häufig zu Umstellungsschwierigkeiten. So sind mit der Geburt vor allem des ersten Kindes z.B. erhebliche Veränderungen des Lebensstiles, der partnerschaftlichen Rollenverteilung und der Organisation der Familie verbunden. Diese können ein deutliches Absinken der Ehezufriedenheit nach der Geburt des ersten Kindes bewirken.

Nahezu alle in diesem Bereich vorgenommenen Studien zeigen, daß die eheliche Zufriedenheit nach einem kurzen Anstieg unmittelbar nach Geburt des ersten Kindes, den sogenannten "Babyflitterwochen" tendenziell absinkt (vgl. Meyer, 1988; Petzold, 1990).

Die Tatsache sinkender Ehezufriedenheit nach Geburt des ersten Kindes ist an sich schon alarmierend genug, ihre ganze Tragweite wird jedoch erst klar, wenn der starke Einfluß gesehen wird, den die subjektiv empfundene Zufriedenheit mit der Ehe/

Partnerschaft auf die Entwicklung der jungen Familie und speziell auch des Kindes hat.

Denn letztlich wirkt nicht nur der Übergang der Elternschaft auf die Ehezufriedenheit, sondern die Qualität der Ehe wirkt auch auf die Anpassung an Elternschaft und die Eltern-Kind-Beziehung. Je zufriedener die Eltern sind, desto besser entwickelt sich das Kind (Schneewind & Vaskovics, 1992).

Hohe Ehezufriedenheit zeigt nicht nur langfristige sondern auch kurzfristige positive Konsequenzen, die beeindrucken.

So wirkt sich z.B. hohe Ehezufriedenheit während der späten Schwangerschaft positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand der Schwangeren aus und es kommt seltener zu medizinischen Komplikationen (Snowden et al. 1988).

Die angeführten Beispiele unterstreichen die Notwendigkeit präventiver Hilfen, die Paare unterstützen sollen, die Zufriedenheit mit ihrer Ehe/Partnerschaft über die schwierige Zeit nach der Geburt des ersten Kindes zu stabilisieren oder sogar zu verbessern.

Denn gerade diese neue Situation, dieser Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft, der so viele Veränderungen mit sich bringt, verlangt vom Paar die Bereitschaft und die Fähigkeit zum partnerschaftlichen Gespräch. Nur wenn beide mit ihren Schwierigkeiten und Enttäuschungen aber auch mit ihren positiven Erlebnissen und Gefühlen miteinander im Dialog bleiben, kann die Zufriedenheit in der Beziehung aufrechterhalten werden.

Häufige Kommunikationsfehler und konstruktive Alternativen

Partnerschaften leben zu einem Großteil in und von Gesprächen.

Nun gibt es sehr unterschiedliche Gesprächsstile, die der Zweierbeziehung sehr nützen, aber auch sehr schaden können.

Je nach Einstellung der Partner zu ihrer Partnerschaft und nach ihren bisherigen Erfahrungen mit Kommunikation werden Paare ein und dasselbe Problem sehr unterschiedlich besprechen und sehr unterschiedlichen Erfolg damit haben (siehe Engl & Thurmaier, 1992).

In einem guten Gespräch sind beide Partner bereit, sich einander offen und direkt mitzuteilen.

- Sie drücken das aus, was in ihrem Inneren vorgeht.
- Gefühle und Bedürfnisse werden im Zusammenhang mit konkreten Situationen geschildert, Verallgemeinerungen und Vorwürfe vermieden.

In einem guten Gespräch bemühen sich beide auch, einander zuzuhören. Dazu gehört:

- Eine zugewandte Körperhaltung und Blickkontakt
- Durch Nachfragen und Zusammenfassen dem Partner Interesse signalisieren und ihn ermuntern, seine Gedanken und Gefühle ebenso offen mitzuteilen

Bei näherer Betrachtung lassen sich bestimmte Formen des gegenseitigen Umgangs erkennen, die auf den jeweiligen Partner besonders bestrafend oder verletzend wirken. Wir sprechen von "Kommunikationsfehlern", die bewußt oder unbewußt angewendet werden und ein partnerschaftliches Gespräch verunmöglichen.

Zur Verdeutlichung folgen jeweils sieben Beispielsätze für Sprecher- und für Zuhörerverhalten, die die häufigsten dieser Kommunikationsfehler enthalten, und mögliche Alternativformulierungen dazu anbieten.

A) Sprecher: - Fehler und Alternativformulierungen

1. Beispiel:

Sprecher: *"Du mischt Dich da in etwas ein, was Dich überhaupt nichts angeht!"*
Fehler: Vorwurf in Du-Satzform; eigene Bedürfnisse, Gefühle werden nicht spürbar.
Alternative: In Ich-Form von mir selbst sprechen; Wunsch äußern; Situation benennen.
Alternativformulierung: "Ich möchte, daß Du diese Entscheidung mir alleine überläßt!"

2. Beispiel:

Sprecher: *"Du hörst mir nie richtig zu!"*
Fehler: Vorwurf, Bewertung und Verallgemeinerung
Alternative: Von meinen Empfindungen sprechen; konkrete Situation benennen.
Alternativformulierung: "Ich habe im Moment das Gefühl, daß das, was ich sage, gar nicht bei Dir ankommt. Das verunsichert mich, weil es für mich sehr wichtig ist, daß Du mich da wirklich verstehst."

3. Beispiel:

Sprecher: *"Es ist schon wieder so wie früher. Du meinst anscheinend, Du kannst immer über meinen Kopf hinweg entscheiden! Damals hast Du auch einfach Leute mitgebracht, ohne mir Bescheid zu sagen!"*
Fehler: Rückgriff auf die Vergangenheit, Vorwurf, Verallgemeinerung
Alternative: Von mir und meinen Empfindungen sprechen; bei der konkreten Situation bleiben und das Verhalten des Partners, das mich stört, genau beschreiben.
Alternativformulierung: Es ärgert mich sehr, daß Du wieder Leute mit nach hause gebracht hast, ohne mir vorher Bescheid zu sagen. Ich fühle mich dann übergangen und bin vollkommen überfordert.

4. Beispiel:

Sprecher: *"Ich habe mich sehr auf den Abend mit Dir gefreut, aber es ist natürlich wieder typisch für Dich, daß Du bis mitten in der Nacht im Büro sitzt! Ich hätte mir gleich denken können, daß Dir die Arbeit wichtiger ist, als ich!"*
Fehler: Verallgemeinerung, Vorwurf und „negatives Gedankenlesen“ (Dir ist die Arbeit wichtiger).
Alternative: Von mir, meinen Gefühlen und Bedürfnissen sprechen.
Alternativformulierung: "Ich habe mich sehr auf den Abend mit Dir gefreut, und ich bin jetzt traurig und wütend zugleich, daß Du erst so spät heimkommst. Ich fühle mich allmählich vernachlässigt und Deiner Arbeit gegenüber zurückgesetzt."

5. Beispiel:

Sprecher: *"Ich sehe es Dir doch schon an Deinem gelangweilten Gesichtsausdruck an, daß Du schon wieder keine Lust hast mit mir heute Abend auszugehen."*
Fehler: negatives Gedankenlesen, Verallgemeinerung
Alternative: In Ich-Form meine Bedürfnisse und Wünsche Vortragen.
Alternativformulierung: "Ich würde gerne heute Abend mit Dir ausgehen, weiß aber nicht, ob du das auch willst. Sag' mir bitte, wie du dazu stehst!"

6. Beispiel:

Sprecher: *"Wie redest Du eigentlich mit mir?"*
Fehler: impliziter Vorwurf, unklar was gemeint ist; Suggestivfrage
Alternative: Meine ausgelösten Gefühle benennen; Verhalten des Partners möglichst deutlich schildern

Alternativformulierung: "Ich habe große Schwierigkeiten auf Dich einzugehen, wenn Du so laut wirst (mir Vorwürfe machst, ironisch wirst, etc.). Das verunsichert (verärgert, irritiert etc.) mich dann so, daß ich am liebsten das Gespräch abbrechen würde."

7. Beispiel:

Sprecher: *"Meinst Du nicht auch, daß Du etwas früher nach hause kommen solltest? Aber ich kann es schon verstehen, wenn Du so viel zu tun hast."*

Fehler: Suggestivfrage; sehr indirekte Ausdrucksweise, die trotzdem einen Vorwurf enthält; eigene Position wird nicht deutlich, birgt die Gefahr der Konfliktvermeidung.

Alternative: Trotz Verständnisses für die Situation des anderen die eigene Position zum Ausdruck bringen, indem ich von meinen Gefühlen/Bedürfnissen spreche.

Alternativformulierung: "Ich weiß, daß Du momentan sehr viel zu tun hast. Mir ist es dennoch wahnsinnig wichtig, am Abend mehr mit Dir zusammen zu sein."

B) Zuhörer: - Fehler und Alternativformulierungen

1. Beispiel:

Sprecher: *"Du mischt Dich da in etwas ein, was Dich überhaupt nichts angeht!"*

Zuhörer: *"Aber das stimmt doch gar nicht!"*

Fehler: Der Vorwurf wird mit einem indirekten Gegenvorwurf zurückgewiesen; dadurch wird eine Front eröffnet.

Alternative: Die ausgelösten Gefühle beschreiben; in eigenen Worten wiedergeben, was bei mir angekommen ist; nachfragen, um die Motive des Sprechers besser verstehen zu können.

Alternativformulierung: "Ich bin vollkommen überrascht, daß Du das sagst, weil ich es anders sehe, und ich bin auch sauer, weil Du es so heftig sagst. Aber wenn ich Dich richtig verstanden habe, hältst Du es für eine Einmischung, wenn ich da mitrede. Kannst Du mir erklären wie Du darauf kommst, daß das nur Deine Angelegenheit ist?"

2. Beispiel:

Sprecher: *"Du hörst mir nicht richtig zu!"*

Zuhörer: *"Und Du sprichst so viel, daß ich den ganzen Tag damit beschäftigt wäre Dir zuzuhören."*

Fehler: Der Zuhörer reagiert mit einem Gegenangriff.

Alternative: Die ausgelösten Gefühle beschreiben; in eigenen Worten wiedergeben, was bei mir angekommen ist.

Alternativformulierung: "Ich bin dankbar, daß Du's ansprichst, weil ich zunehmend überfordert bin, Dir so lange zu folgen."

3. Beispiel:

Sprecher: *"Stell Dir vor ich habe am nächsten Wochenende doch noch frei bekommen - da könnten wir doch eigentlich mal wieder in die Berge gehen, oder?"*

Zuhörer: *"Hm..., ja find ich auch."(zeitungslesend)*

Sprecher: *"Oder sollen wir vielleicht am Samstag Deine Eltern besuchen?"*

Zuhörer: *"Wie - am Samstag? Ich dachte Du mußt arbeiten?"(blickt irritiert von der Zeitung auf)*

Fehler: Auf der nichtsprachlichen Ebene wird Desinteresse ausgedrückt.

Alternative: Durch Blickkontakt und zugewandte Körperhaltung Aufmerksamkeit signalisieren; in eigenen Worten wiedergeben, was bei mir angekommen ist; nachfragen.

Alternativformulierung: (Zeitung weglegen) "Ah, Du hast freibekommen und möchtest jetzt die Freizeit planen. Was wäre Dir denn am liebsten?"

4. Beispiel:

Sprecher: *"Es fällt mir ein bißchen schwer das anzusprechen, aber es verletzt mich, wenn Du mich nicht anschaust während ich Dir etwas erzähle, sondern Zeitung liest. Könntest Du sie nicht für einen Moment zur Seite legen?"*

Zuhörer: *"Nicht mal in Ruhe Zeitung lesen kann man! Hättest ja gleich was sagen können anstatt so ein Gesicht zu ziehen."*

Fehler: Zuhörer erkennt das Bemühen um Offenheit beim Gegenüber nicht und reagiert wie auf eine unfaire Kritik mit einem Gegenangriff.

Alternative: Durch Blickkontakt und zugewandte Körperhaltung Aufmerksamkeit signalisieren; in eigenen Worten wiedergeben, was bei mir angekommen ist.

Alternativformulierung: (Zeitung weglegen) "Mir ist das vorher gar nicht aufgefallen. Aber jetzt, wo Du es sagst, wird es mir klar, daß ich Dich damit verletzte. Ich bin froh, daß Du es gleich angesprochen hast."

5. Beispiel:

Sprecher: *"Könntest Du endlich mal Deine Klamotten aufräumen. Du weißt doch, daß wir gleich Besuch bekommen!"*

Zuhörer: *"Der Besuch kann gleich daheim bleiben, wenn's ihm bei uns nicht ge- fällt."*

Fehler: Zuhörer geht auf die Bitte nicht ein, sondern reagiert auf den versteckten Vorwurf des Sprechers mit einem Angriff auf Dritte..

Alternative: In eigenen Worten wiedergeben, was bei mir angekommen ist; die ausgelösten Gefühle beschreiben.

Alternativformulierung: "Bitte nicht in diesem Ton - ich weiß, daß die gleich kommen und bin eh' schon gereizt."

6. Beispiel:

Sprecher: *"Ich möchte einfach abends mehr Zeit mit Dir verbringen."*

Zuhörer: *"Wenn Dir Deine Abende zu langweilig sind, dann solltest Du Dich schon selbst nach einer Beschäftigung umsehen."*

Fehler: Zuhörer geht auf die Bitte nicht ein, sondern reagiert mit einem Vorwurf, getarnt als Gegenvorschlag.

Alternative: das Gesagte in eigenen Worten wiederholen, um zu zeigen, daß das Anliegen des Partners verstanden worden ist; nachfragen, um noch mehr über den Partner zu erfahren.

Alternativformulierung: "Also Dir ist es sehr wichtig, daß wir an den Abenden mehr Zeit miteinander verbringen. Kannst Du mir noch genauer sagen, was Du Dir wünschst?"

7. Beispiel:

Sprecher: *"Der ständige Ärger mit meinem Chef macht mich ganz fertig."*

Zuhörer: *"Ja, meiner ist auch so ein Ekel. Aber Du mußt ihm einfach Kontra geben, dann gibt er sicher gleich klein bei."*

Fehler: Zuhörer geht nicht auf die Sorgen des Sprechers ein, sondern reagiert mit einem schnellen Lösungsvorschlag und schildert seine eigene Situation.

Alternative: Anteilnahme zeigen, indem ich das Gesagte in eigenen Worten wiederhole; nachfragen, um noch mehr vom Partner zu erfahren.

Alternativformulierung: "Du leidest unter Deinem Chef. Das kann ich Dir gut nachfühlen. Womit nervt er Dich denn?"

Mit diesen und ähnlichen Kommunikationsfehlern und vor allem mit Alternativen dazu die Paare vertraut zu machen, ist eine wichtige Voraussetzung für die (nachfolgend beschriebenen) angeleiteten partnerschaftlichen Kommunikationsübungen.

Übungsteil

Ihre Rolle als „Gesprächsbegleiter“

Ihre Aufgabe ist es, daß die beiden Gesprächspartner sich nicht durch Kommunikationsfehler gegenseitig verletzen, sondern sich durch konstruktive Gesprächsstile gegenseitig fördern. Zuweilen kann es nötig sein, ein eher destruktiv verlaufendes Gespräch kurz zu unterbrechen und den Betroffenen Hilfestellung bei der Neuformulierung von weiterführenden Alternativen zu geben.

Führen Sie bei der ersten Paargesprächsübung die Gesprächsbegleitung exemplarisch an einem Paar vor, indem Sie die beiden Gesprächspartner auf ihre jeweilige Rolle (Sprecher oder Zuhörer) aufmerksam machen, sie bei Kommunikationsfehlern oder Gesprächsstockungen an mögliche Alternativen erinnern und zum Abschluß des Gespräches ein Feedback über den Gesprächsverlauf geben. Achten Sie stets darauf, daß Ihre Interventionen nicht inhaltlicher sondern formaler Natur sind, daß sie sich also nicht auf das Was sondern auf das Wie des Gespräches beziehen.

Wechseln Sie dann im Verlauf dieser und aller weiteren Paargesprächsübungen zu den anderen Paaren, sodaß möglichst jedes teilnehmende Paar die Möglichkeit hat, mithilfe Ihrer Interventionen ein konstruktives Gespräch zu führen.

Für die Vorbereitung der Paarübungen finden Sie im folgenden ausformulierte Kurzvorträge und Übungsanleitungen, die Sie in den für Sie passenden Worten verwenden können.

Vier Themeneinheiten

1. Erstes Einüben konstruktiver Gesprächsfertigkeiten anhand positiver Themen
2. Das Ansprechen von unangenehmen Themen
3. Wichtige Schritte zu einer fairen Lösung
4. Sprechen über Erwartungen an die eigene Beziehung

Themeneinheit 1: Erstes Einüben konstruktiver Gesprächsfertigkeiten anhand positiver Themen

Aufwärmübung Kippbild:

Ein Kippbild ist eine wirkungsvolle Metapher für die Tatsache, daß ein und dieselbe Sache vollkommen unterschiedlich gesehen werden kann.

Werfen Sie ein Kippbild (z.B. alte/junge Frau, Rubin'sche Figur, etc.) mit dem Tageslichtprojektor an die Wand, oder teilen Sie es in Kopie an die Paare aus. Die Gruppenmitglieder sollen äußern, was sie in dem Bild sehen. Alle Sichtweisen sind richtig. Erklären Sie nach einiger Zeit den Teilnehmern das Phänomen des Kippbildes und stellen Sie einen Bezug zur Partnerschaft her.

Übertragung auf den Partnerschaftsalltag: Viele vermeintlich gleiche Situationen, Erfahrungen, Erlebnisse und Gefühle werden von den beiden Partnern oft unterschiedlich wahrgenommen. Für die Partnerschaft ergibt sich die Notwendigkeit, sich über dieses unterschiedliche Wahrnehmen immer wieder auszutauschen und es als Realität zu akzeptieren.

Kurzvortrag 1. Teil:

„Kommunikation; das heißt, wie Sie miteinander sprechen und sich austauschen, ist ein wesentliches Element Ihrer Partnerschaft.

Forschungsergebnisse zeigen, daß sich glückliche von unglücklichen Paaren bereits zu Beginn ihrer Beziehung in ihrem Gesprächsverhalten unterscheiden. Paare, die auf lange Sicht zufrieden bleiben, sprechen häufiger über ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Sie bleiben ihrem Partner auch im Streitgespräch zugewandt und interessieren sich für das, was in ihm vorgeht.

Dagegen beginnen Paare, die mit der Zeit immer unzufriedener werden, schon früh, sich gegenseitig zu kritisieren, abzuwerten, oder auftretende Unstimmigkeiten erst gar nicht anzusprechen. So wird das gemeinsame Glück von vornherein durch zwei ungünstige Muster der Auseinandersetzung gefährdet:

- Es erfolgt ein "Hochschaukeln" beider Partner durch gegenseitige Vorwürfe und Schuldzuweisungen. Partnerschaft gerät schnell zum Machtkampf. Zufriedene Paare können solch einen heftigen Zank nach relativ kurzer Zeit abbrechen, klären und sich wieder verzeihen. Unzufriedene Paare dagegen kommen nicht mehr aus dem Teufelskreis der gegenseitigen Verletzungen heraus. Nicht selten mündet dies sogar in Handgreiflichkeiten.
- Die Auseinandersetzung mit Problemen oder Konflikten wird vermieden. Probleme werden überhaupt nicht angesprochen und folglich auch nicht gelöst. Spannungen in der Partnerschaft aber wachsen dabei beständig an.

Trotz solcher Mängel im Umgang mit Konfliktsituationen kann die gegenseitige Liebe und Zuneigung anfangs sehr groß sein. Die Beziehung ist jedoch schon durch kleinste Probleme gefährdet, da die Partner sich in unterschiedlichen Bedürfnissen einander nicht verständlich machen können.

Was unterscheidet ein schlechtes Gespräch von einem gutem?

Werden Sie aufmerksam, wenn Sie in einer Auseinandersetzung immer mehr vom Thema abweichen oder häufig Ausdrücke verwenden, wie "immer", "typisch", "nie", "man", oder sogenannte "Du-Sätze". Hier eine kleine Kostprobe:

"Du bist einfach immer unpünktlich." - "Das ist wieder typisch für dich." - "Nie kann man sich auf dich verlassen." - "Das habe ich dir ja schon immer gesagt." - "Mit dir kann man einfach nicht rechnen." - "Andere haben auch schon gesagt, daß du...." - "Findest du es eigentlich richtig, ständig ..."

Diese Liste läßt sich um unzählige Variationen erweitern. Gemeinsam ist ihnen jedoch allen, daß die eigenen Gefühle nicht direkt, sondern nur indirekt angesprochen werden. Sie kommen dadurch immer weiter von den eigenen Wünschen, Gefühlen und Vorstellungen weg und sprechen - wenn überhaupt - nur noch über die Fehler des anderen. Im Streitgespräch führt dies dazu, daß Sie sich umso weniger verstanden fühlen, sich gegenseitig verletzen und dadurch neuerliche Enttäuschungen ansammeln.

In einem guten Gespräch hingegen sind Sie beide bereit, sich einander offen und direkt mitzuteilen.

- Sie drücken das aus, was in Ihrem Inneren vorgeht.
- Gefühle und Bedürfnisse werden im Zusammenhang mit konkreten Situationen geschildert, Verallgemeinerungen und Vorwürfe vermieden.

Doch das Gespräch wird nicht nur vom Sprecher bestritten. Daß auch der Zuhörer großen Einfluß auf den Gesprächsverlauf hat, wird die nächste Übung deutlich machen."

Kommunikationsübung: Belohnungs-/Bestrafungsspiel

Hinweis:

Mit dieser Übung soll den Paaren der starke Einfluß verschiedener Kommunikationsstile der Zuhörer auf die Befindlichkeit der jeweiligen Sprecher verdeutlicht werden. Zugleich dient die Übung als weiterer spielerischer Einstieg in die Kommunikationsproblematik.

Übungsanleitung:

"Für die jetzt folgende Übung möchte ich Sie bitten, daß zwei Paare mit meiner(m) Kollegin(en) in diesem Raum bleiben und die anderen beiden Paare mit mir kommen."

Instruktion für die eine Hälfte der Paare:

"Jeder von Ihnen überlegt sich bitte ein für ihn angenehmes interessantes Thema, über das er ein paar Minuten lang sprechen kann. Das könnte z.B. ein schönes Erlebnis, ein Ausflug, ein Kinobesuch etc. sein. Wenn die anderen Teilnehmer wieder zurückkommen, erzählen Sie bitte einem davon Ihre Geschichte."

Instruktion für die andere Hälfte der Paare:

"Wenn Sie im Anschluß wieder zu den anderen zurückgehen, suchen Sie sich bitte einen Gesprächspartner aus. Dieser wird Ihnen eine Geschichte erzählen. Sie werden nur Zuhörer sein. Dabei haben Sie nun folgende Aufgabe: Versuchen Sie ca. eine Minute lang ein möglichst guter und aufmerksamer Zuhörer zu sein, der z.B. den Sprecher anblickt, nickt, interessierte offene Fragen stellt, das Gehörte zusammenfasst etc. Nach dieser Minute bemühen Sie sich bitte ca. eine halbe Minute lang ein möglichst schlechter Zuhörer zu sein, der z.B. gelangweilt auf die Uhr und aus dem Fenster schaut, unkonzentriert in seinen Taschen herumkramt, also in keiner Weise auf das Gehörte eingeht. Nach der halben Minute seien Sie bitte noch einmal wie am Anfang für ca. eine halbe Minute ein möglichst guter Zuhörer.

Damit Sie selbst nicht an die Uhrzeit denken müssen, werde ich als Signal nach einer, nach eineinhalb und nach zwei Minuten laut husten. Das ist für Sie das Signal dafür, daß Sie Ihre Zuhörerrolle wechseln."

Hinweis:

Dieses Spiel löst häufig heftige Gefühle aus. Deshalb müssen Sie für die Auswertung der Übung ausreichend Zeit einrechnen.

Zuerst werden die Sprecher aufgefordert zu erzählen, was Ihnen am Verhalten der Zuhörer aufgefallen ist und wie es ihnen damit ging, welche Gefühle es in ihnen ausgelöst hat.

Die drei häufigsten Reaktionsweisen sind erfahrungsgemäß:

- Verunsicherung (z.B. "Ist mein Thema so uninteressant?" "Erzähle ich so langweilig?" etc.)
- Verärgerung (z.B. "Da strengt mich an, und der hört nicht mal zu." "Ganz schön unhöflich, was denkt der sich eigentlich?" etc.)
- Erklärungsversuche (z.B. "Ich hab mir gleich gedacht, daß der Zuhörer so instruiert wurde." "Wahrscheinlich liegt es an der Künstlichkeit dieser Übung." etc.)

Diese Äußerungen müssen als typische menschliche Reaktionen auf Kommunikationsfehler aufgegriffen werden:

"Ob ich die Ursache für das negative Gesprächsverhalten eher bei mir selbst suche und mich dadurch verunsichern lasse, ob ich sie eher beim anderen suche und wütend auf ihn werde, oder ob ich die Ursache außerhalb von uns beiden suche und mich anstrengte, das Ganze logisch zu erklären, das hat etwas mit meiner Persönlichkeit zu tun, da reagiert jeder von uns ein bißchen anders. Was aber generell festzustellen ist, das ist die starke Wirkung unterschiedlicher Gesprächsstile auf unser Befinden."

Zum Abschluß muß auch den "Zuhörern" Gelegenheit gegeben werden, ihre Schwierigkeiten mit der Übung zu schildern (z.B. das Unbehagen, sich in die Rolle des schlechten Zuhörers begeben zu müssen).

Kurzvortrag 2. Teil:

„In einem guten Gespräch bemühen Sie sich beide auch, einander zuzuhören. Dazu gehört:

- Eine zugewandte Körperhaltung und Blickkontakt
- Durch Nachfragen und Zusammenfassen dem Partner Interesse signalisieren und ihn ermuntern, seine Gedanken und Gefühle ebenso offen mitzuteilen

Mißverständnisse werden dadurch vermieden. Sie lernen Ihr eigenes Erleben, Ihre Motive und Erwartungen wechselseitig viel besser kennen und verstehen. Sie können auf dieser Grundlage besser zu fairen Problemlösungen gelangen. Keiner muß Konflikte scheuen, wenn beide sich so um Verständnis bemühen. Dabei heißt Verständnis zeigen, noch lange nicht mit allem einverstanden zu sein. Sie achten Ihren Partner mit seinem Standpunkt, ohne den Ihren deshalb aufgeben zu müssen.“

Paargesprächsübung: Positives Thema

Die Paare sollen ein positives Thema unter Anwendung der vorher vorgestellten Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten besprechen.

Themenvorschläge:

- Was mir großen Spaß macht.
- Was ich mit 10.000,- DM anstellen würde.
- Was mich vor kurzem besonders angenehm beeindruckt hat.
- Was ich im Urlaub am liebsten mache.
- Mein Hobby

Übungsanleitung:

"Es geht nun darum, daß Sie zusammen mit Ihrem Partner an einem dieser Themen versuchen, die Gesprächsfertigkeiten auszuprobieren. Es kann sein, daß Ihnen diese erste Übung etwas künstlich und aufgesetzt erscheint. Das wird sich aber im Verlauf der weiteren Übungen rasch ändern, wenn Sie damit vertrauter sind. Wählen Sie sich von den vorgeschlagenen Themen eines aus, über das Sie möglichst viel zu erzählen wissen und achten Sie darauf, dass Ihr positives Thema kein "Reizthema" für Ihren Partner ist.

Um am Anfang das Beachten der Gesprächsfertigkeiten zu erleichtern, trennen wir zunächst Sprecher- und Zuhörer-Rolle voneinander. D.h. wer sich das Thema ausgewählt hat, ist nur Sprecher und muß auch nur die Sprecherfertigkeiten beachten. Der andere ist nur Zuhörer und beachtet die Zuhörerfertigkeiten.

Nach ein paar Minuten wechseln Sie dann anhand desselben oder eines anderen Themas die Rollen. D.h. der Sprecher übernimmt die Rolle des Zuhörers und umgekehrt.

Wir beide werden als Gesprächsbegleiter bei dieser und allen folgenden Übungen abwechselnd bei Ihren Gesprächen dabeisein. Wir werden Sie ausschließlich darin unterstützen, möglichst konstruktiv und förderlich miteinander zu reden. Inhaltlich werden wir uns nicht einmischen."

Austausch in der Gesamtrunde:

"Wie ist es Ihnen in der Übung ergangen? Welche Erfahrungen haben Sie mit den Gesprächsfertigkeiten gemacht?"

Es findet ein kurzer Austausch in der Großgruppe statt.

Themeneinheit 2: Das Ansprechen von unangenehmen Themen

Kurzvortrag:

"In der letzten Einheit sprachen wir darüber, daß für die Ehequalität, also dafür, für wie glücklich oder zufriedenstellend die Ehepartner ihre Beziehung halten, in erster Linie verantwortlich ist: Die Art und Weise, wie die Partner miteinander umgehen, wie sie miteinander sprechen, aufeinander eingehen, sich zuhören etc.. Kurz: Wie sie miteinander kommunizieren.

Eine gelungene Kommunikation ist also die beste Hilfe für eine dauerhaft intakte Beziehung, während mangelhafte Kommunikation sich in wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder als beste Voraussagegröße für unglückliche und gescheiterte Beziehungen erwies.

Wir haben daraufhin über die - im Grunde einfachen - Fertigkeiten für eine gelungene Kommunikation gesprochen. Ich will sie noch einmal kurz wiederholen:

In einem guten Gespräch sind beide Partner bereit, sich einander offen und direkt mitzuteilen.

- Sie drücken das aus, was in Ihrem Inneren vorgeht.
- Gefühle und Bedürfnisse werden im Zusammenhang mit konkreten Situationen geschildert, Verallgemeinerungen und Vorwürfe vermieden.

In einem guten Gespräch bemühen sich auch beide, einander zuzuhören. Dazu gehört:

- Eine zugewandte Körperhaltung und Blickkontakt
- Durch Nachfragen und Zusammenfassen dem Partner Interesse signalisieren und ihn ermuntern, seine Gedanken und Gefühle ebenso offen mitzuteilen

In der vergangenen Sitzung haben Sie die Sprecher- und Zuhörer- Rolle an einem positiven Thema eingeübt. Heute soll nun im Rollenspiel geübt werden, wie Sie negative, d.h. unangenehme Gefühle wie Unsicherheit, Enttäuschung, Ärger, Angst, Trauer oder auch gemischte Gefühle Ihrem Partner gegenüber direkt äußern können.

Im Anschluß können Sie dann in einer 2. Übung die gelernten Fertigkeiten in einem Gespräch über ein von Ihnen selbst gewähltes Konfliktthema einsetzen und dabei auch den Rollenwechsel von Sprecher und Zuhörer ausprobieren-, eine Übung, die anfangs gar nicht so leicht fällt.“

Hinweis: Teilen sie der Gruppe das folgende Problemgespräch in Kopie aus.

Übungsanleitung:

"Lesen Sie den vorliegenden Text mit Ihrem Partner mit aufgeteilten Rollen laut durch. Achten Sie dabei bitte auf die Fehler, die die beiden machen und überlegen Sie sich gemeinsam günstigere Gesprächsalternativen dazu. Im Anschluß werden wir Ihre Erfahrungen kurz in der Großgruppe besprechen.

Fehlerhaft geführtes Problemgespräch

Er: „Also was ist das Problem? - Mein Weggehen?“

Sie: „Ja, das Problem ist die Vorrangigkeit deiner Freunde und...“

Er: (unterbricht) „Ist es, daß ich überhaupt weggehe - oder daß ich zu viel weggehe...“

Sie: „Du gehst zuviel weg und deine Freunde sind dir wichtiger als ich.“

Er: „Ja, wie soll ich es machen, soll ich nicht mehr weggehen oder soll ich weniger als einmal in der Woche weggehen?“

Sie: „Na ja, also den Montag hast du ja sowieso und den sollst du ja auch behalten“.

Er: „Ja, gut.“

Sie: „Aber sonst eben - dich braucht doch tagsüber nur jemand im Büro anrufen und schon schmeißt du die Arbeit hin und bist weg...“

Er: „Also, das war bis jetzt einmal, damals als der Peter Geburtstag...“

Sie: „Nein, das war nicht einmal, das war öfters, das machst du oft.“

Er: „Na, das behauptest du nur, das stimmt nicht...“

Sie: „Also dann nimm doch den letzten Sonntag. Ich hab einen solchen Kopf gehabt und was hast du gemacht? Du hast alles in der Flur geschmissen, damit du nur ja schnell mit deinem Jakob auf Sauf tour gehen kannst.“

Er: „Und *das* hat dich geärgert?!“

Sie: „Du hättest dich endlich mal um deine Tochter kümmern können. Für die nimmst du dir nie Zeit.“

Auswertung in der Gesamtrunde:

"Wie ist es Ihnen in der Übung ergangen? Welche Fehler sind Ihnen aufgefallen? Welchen Verlauf nahm das Gespräch? Wie erging es Ihnen beim Suchen und Ausprobieren von alternativen Formulierungen?"

Paargesprächsübung: Diskussion eines eigenen konflikträchtigen Themas mit Rollenwechsel

Hinweis:

In dieser Übung besprechen die Paare ein eigenes konflikträchtiges Thema mit Rollenwechsel.

Fällt den Partnern nichts ein oder wollen sie sich nicht auf ein eigenes Thema einlassen, sprechen Sie einige Problemkreise an, aus denen sich die Paare konkrete Konfliktthemen aussuchen können, z.B.

- Welche Aufgabenverteilung im Haushalt wäre wünschenswert?
- Wer entscheidet über Geldausgaben?
- Fühlt sich jeder von den Schwiegereltern akzeptiert?
- Was darf man seinen engsten Freunden von der Partnerschaft erzählen?

Übungsanleitung:

"In der letzten Übung für heute können Sie gelungene Gesprächsfertigkeiten an einem eigenen Konfliktthema erproben. Wählen Sie sich am besten einen Konflikt "mittlerer Güte", das heißt: kein Thema, von dem Sie wissen, daß es Sie oder Ihren Partner zu stark belastet. Die Rollen werden jetzt auch getauscht. Das heißt, daß ein Wechsel der Sprecher- und Zuhörer-Rolle stattfindet. Partner A beginnt das Gespräch, legt seine Gedanken, Bedürfnisse und Gefühle dar. B hört zuerst aufmerksam zu, faßt zusammen, was bei ihm angekommen ist und stellt Fragen. Erst wenn das, was A sagt, bei B angekommen und verstanden worden ist, also vielleicht nach ca. 3 Minuten, wechseln die Rollen, d.h. B wird Sprecher und A Zuhörer. Bei Bedarf können Sie anschließend erneut wechseln, bis Sie beide denken, alles Wichtige zum Thema gesagt zu haben."

Austausch in der Gesamtrunde:

"Wie ist es Ihnen in der Übung ergangen? Welche Erfahrungen haben Sie mit den Gesprächsfertigkeiten und dem Rollenwechsel gemacht?"

Themeneinheit 3: Wichtige Schritte zu einer fairen Problemlösung

Kurzvortrag:

"In den Gesprächsübungen der letzten Einheiten ging es darum, Gefühle, seien es positive oder negative, angemessen zum Ausdruck zu bringen, so dass Ihr Partner Verständnis dafür aufbringen und positiv darauf eingehen kann.

Gerade beim Ansprechen unangenehmer Themen und beim Äußern negativer Gefühle haben Sie möglicherweise gemerkt, wie groß das Bedürfnis ist, Lösungsvorschläge für dieses Problem - und negative Gefühle in einer Beziehung sind ein Problem - anzubieten.

Heute soll es darum gehen, ein schrittweises Vorgehen beim Problemlösen vorzustellen und auszuprobieren. Hilfsmittel ist dabei ein schlichtes Schema auf einem Blatt Papier, das nur wenige aber überaus wichtige Stufen einer sinnvollen Problemlösung enthält.

Wo zwei oder mehr Menschen zusammen sind, kommt es zwangsläufig einmal zu Meinungsverschiedenheiten. Auslöser sind häufig unterschiedliche Bedürfnisse oder Wünsche. Diese Unterschiede können auf Dauer nicht zurückgedrängt werden, wenn die Beziehung keinen Schaden nehmen soll. Doch diese Schwierigkeiten müssen richtig angegangen werden. Denn die Zufriedenheit in der Ehe hängt in hohem Maße davon ab, ob es gelingt, solche Probleme fair und für beide Partner befriedigend zu bewältigen.

Die hier vorgeschlagenen Schritte zu einer fairen Problemlösung sollen Ihnen als eine Art Leitfaden dienen, wie Sie Probleme angemessen angehen können."

Hinweis:

Die Teilnehmer sollen üben, in Diskussionen und Gesprächen ihre Einstellungen, Gefühle und Meinungen eindeutig zu äußern und zurückzumelden, besonders bei Konflikten, die auf unterschiedliche Wünsche zurückgehen.

Sie sollen lernen, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu spüren und sie deutlich anzumelden.

Sie sollen lernen, konsequent Schritte zu einer Lösung zu gehen („Verstehen-Konkretisieren-Erproben“).

Die folgenden 5 Schritte sind als Grundlage und Leitfaden für Problemlösegespräche gedacht.

Teilen Sie kopierte Blätter mit den „Schritten zu einer fairen Problemlösung“ an die Paare aus und besprechen sie diese ausführlich in der Gruppe.

Übungsanleitung:

"1. Schritt: Das Problemthema im Gespräch herausfinden

Erzählen Sie Ihrem Partner genau, um welches Problem es sich handelt, indem Sie ihm Ihre Gefühle schildern, Ihre Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse verdeutlichen. Der Partner hört aufnehmend zu, fragt nach, faßt zusammen. Erst dann wechseln die Rollen. Wechseln Sie sie so oft, bis Sie beide den Eindruck haben, genau zu verstehen, was im Partner vorgeht, und selbst genügend über das Problem gesagt zu haben.

Schreiben Sie nun das Thema des Problems auf das Blatt.

2. Schritt: Alle Lösungseinfälle aufschreiben

Lösungsmöglichkeiten sammeln und aufschreiben. Schreiben Sie erst einmal alle Vorschläge auf (ggf. auf zusätzliches Papier), auch solche, die im ersten Moment ein wenig abwegig erscheinen. Denn oft sind es die ungewöhnlichen Gedanken, die neue Lösungsmöglichkeiten eröffnen. Kommentieren Sie sich bitte nicht, auch dann nicht, wenn Sie anschließend Ihre Lösungsmöglichkeiten einander gesammelt vortragen.

3. Schritt: Die Einfälle miteinander diskutieren

Diskutieren Sie jeden Vorschlag hinsichtlich seiner Vor- und Nachteile. Achten Sie dabei auf die Einhaltung der Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten.

4. Schritt: Beste Lösungsmöglichkeit auswählen

Wählen Sie nun die beste Lösungsmöglichkeit aus. Es kann auch sein, dass die beste Möglichkeit eine Mischung aus einigen Ihrer Vorschläge ist.

5. Schritt: Schritte zur Umsetzung in die Tat

Überlegen Sie nun sämtliche Einzelschritte, wie Sie diese beste Lösungsmöglichkeit in die Tat umsetzen können. Versuchen Sie dabei die Fragen „Wer, mit wem, was, wann, wo, wie,...“ zu beantworten. Schreiben Sie jeden Einzelschritt auf das Blatt. 1. Einzelschritt, 2. Einzelschritt, 3. Einzelschritt usw.

Jetzt ist Gelegenheit, daß Sie ein selbstgewähltes Problemthema mithilfe der bekannten Gesprächsfertigkeiten und unter Einhaltung der Problemlösungsschritte mit Ihrem Partner bearbeiten. Es ist eher unwahrscheinlich, daß Sie hier mit allen sechs Schritten fertig werden, aber vielleicht lohnt es sich, zu Hause damit weiterzumachen.“

Schritte zu einer fairen Problemlösung

1. Das Problemthema im Gespräch herausfinden (dann aufschreiben)

2. Alle Lösungseinfälle aufschreiben

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____

(6) _____

3. Die Einfälle miteinander diskutieren

4. Beste Lösungsmöglichkeit auswählen (bzw. zusammenstellen)

5. Einzelschritte zur Umsetzung in die Tat

1. Einzelschritt _____

2. Einzelschritt _____

3. Einzelschritt _____

usw.

Austausch in der Gesamtrunde:

"Wie ist es Ihnen in der Übung ergangen? Welche Erfahrungen haben Sie mit den Gesprächsfertigkeiten und den Schritten zur Problemlösung gemacht?"

Themeneinheit 4: Sprechen über Erwartungen an die eigene Beziehung

Kurzvortrag:

„Erfahrungsgemäß verfügt ein jeder von uns über eigene Erwartungen, die er an seine Ehe und an seinen Partner stellt. Die meisten davon werden allerdings gar nicht an - oder ausgesprochen, weil sie dem Betreffenden als selbstverständlich für eine gute Beziehung erscheinen. Dementsprechend erwartet er auch, daß sie vom Partner geteilt werden. Erfüllt der Partner unsere Erwartungen nicht, fühlen wir uns nicht nur enttäuscht, sondern richtiggehend getäuscht, wie von einem Vertragsbrüchigen (Motto: Jetzt zeigst du dein wahres Gesicht). Und dieser so empfundene "Vertragsbruch" kann die Beziehung stark gefährden. Erschwerend kommt noch hinzu, daß einige dieser Erwartungen den Partner und die Partnerschaft schlichtweg überfordern. So kann mir z.B. auch der einfühlsamste Ehepartner nicht sämtliche Wünsche von den Augen ablesen; und selbst wenn er dies könnte, wäre er sicherlich damit überfordert, mir all meine Wünsche auch zu erfüllen.

Die beste Möglichkeit, diesen Gefühlen der Enttäuschung, des Getäuscht-worden-Seins und der daraus entspringenden Wut auf den Partner entgegenzuarbeiten, besteht darin, sich möglichst bald möglichst offen mit dem Partner über meine und über seine Wünsche, Bedürfnisse, Hoffnungen Ängste etc. auszutauschen. Nur so können auftauchende Probleme rechtzeitig erkannt und wenn möglich auch gelöst werden.

Umgekehrt werden beim Sprechen über die eigenen Erwartungen auch häufig Gemeinsamkeiten mit den Vorstellungen des Partners entdeckt. Oder wir erkennen, dass einige unserer Überzeugungen gar nicht so unumstößlich sind und es gar nicht schwer fällt, faire Kompromisse einzugehen. Solche positiven Erfahrungen können eine Beziehung festigen und vertiefen.

Erwartungen können sich im Laufe der Beziehung auch ändern. Deshalb bleibt es auch wichtig, immer wieder über sie zu sprechen."

Übung: Paargespräch über Erwartungen an die eigene Beziehung:

Hinweis:

Die Teilnehmer sollen die eigenen Erwartungen und die des Partners wahrnehmen.

Sie sollen Übereinstimmungen, Unterschiede und Widersprüche in den gegenseitigen Erwartungen wahrnehmen und so stehen lassen können.

Die Paare werden damit konfrontiert, daß nicht alle Erwartungen einlösbar sind (nicht sofort, nicht vollständig oder überhaupt nicht), dass Unterschiede ausgehalten werden müssen und können.

Teilen Sie kodierte Blätter mit den „Erwartungen an die Ehe/Partnerschaft“ an die Paare aus.

Übungsanleitung:

"Gehen Sie nun die Begriffe der Reihe nach mit Ihrem Partner durch, oder beginnen Sie mit einem Begriff, der Ihnen besonders wichtig erscheint. Erzählen Sie nun Ihrem Partner genau, was Sie unter dem Begriff verstehen, bringen Sie Beispiele, schildern Sie Ihre Gefühle, Gedanken und äußern Sie ihm deutlich Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen, die Sie hinsichtlich des Begriffes an Ihre Partnerschaft und Ihren Partner haben. Der Partner hört aufnehmend zu, fragt nach, faßt zusammen. Dann wechseln die Rollen. Wechseln Sie sie so oft, bis Sie beide den Eindruck haben, genau zu verstehen, was im Partner vorgeht, was er unter dem Begriff versteht, und Sie selbst genügend über den Begriff gesagt haben. Sie werden in dieser Übung nicht alle Erwartungen besprechen können. Sie können diese Übung dann zu Hause fortführen."

ERWARTUNGEN AN DIE EHE/PARTNERSCHAFT

Wie wichtig sind mir die folgenden Bereiche für meine Ehe/Partnerschaft?

Selbstverwirklichung (Wachsen der eigenen Persönlichkeit)

Abenteuer / Anregung

Selbständigkeit / Unabhängigkeit

Gemeinsame Interessen und Aktivitäten

Gegenseitige Verpflichtung

Finanzielle Sicherheit

Freundschaft

Vertrauliche Gespräche

Kinder

Verhältnis zur Verwandtschaft

Religion

Gegenseitige Achtung

Romantik

Sexuelle Erfüllung

Gleiche Weltanschauung

Freundeskreis / Bekanntschaften

Unterstützung / Akzeptanz

Vertrauen

Aktuelles besprechen

Kindererziehung

Austausch in der Gesamtrunde:

"Wie ist es Ihnen in der Übung ergangen? Welche Erfahrungen haben Sie mit den Gesprächsfertigkeiten und dem Besprechen Ihrer Erwartungen gemacht?"

Hinweis:

Bei gravierenden Unvereinbarkeiten können sie dem Paar ein Beratungsgespräch in einer Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatungsstelle (oder einer ähnlichen Einrichtung) empfehlen. Die betroffenen Partner, aber auch die anderen Teilnehmer sollen möglichst früh die Erfahrung machen, daß es sich lohnt, eigene Probleme ernst zu nehmen und sich für ihre Bewältigung die notwendige Zeit und den nötigen Aufwand zu gönnen.

Empfohlene Literatur für Gruppenleiter und Paare:

Engl J., Thurmaier F. (1992 / 3. Auflage 1995). Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten der Paarkommunikation. Freiburg: Herder.

Jellouschek H. (1992). Die Kunst als Paar zu leben. Stuttgart: Kreuz.

Moeller M. L. (1988). Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek: Rowohlt.

Tannen D. (1991). Du kannst mich einfach nicht verstehen. Warum Männer und Frauen aneinander vorbeireden. Hamburg: Kabel.

Thomann C., Schulz von Thun F. (1988). Klärungshilfe. Handbuch für Therapeuten, Gesprächshelfer und Moderatoren in schwierigen Gesprächen.