

SCHRITTE FÜR DAS KONKRETE KONFLIKTGESPRÄCH

1. Einen günstigen Zeitpunkt für das Gespräch wählen

- Emotionale Ausbrüche verrauchen lassen
- »Wir kommen jetzt nicht weiter. Wann geht es?«
- Genügend Zeit und Ruhe lassen

2. Nur eine Schwierigkeit durchsprechen

- Nicht alles auf einmal bereinigen wollen
- Konflikte abgrenzen
- Alte Konflikte und Vorwürfe ausgraben ist unfair (es sei denn, sie wären zur Klärung hier und jetzt unerlässlich; aber Vorsicht)
- » Die Hauptschwierigkeit sehe ich. ..«

3. Im »Ich«-Stil sprechen

- Ärger offen, aber nicht verletzend zeigen
- Tiefschläge, die »tödlich« verletzen, vermeiden
- sagen, was »ich« denke, fühle, wünsche, will; nicht den Partner/die Partnerin interpretieren, oder im »man«-Stil verallgemeinern
- »Ich bin verletzt ...« ->»Mir ist aufgefallen ...«

4. Nur kurz Stellung nehmen

- den Partner/die Partnerin auch reden lassen und anhören
- »Ich möchte auch hören, was du sagen willst.«

5. Klärende Rückfragen stellen

- Zurückfragen, um sich zu vergewissern, ob das vom Partner/von der Partnerin Gesagte auch richtig verstanden wurde
- »Was meinst du damit?« ->»Was willst du mir damit sagen?«

6. Zwischenlösungen, neue Wege suchen

- sich nicht mit »schwarz oder weiß«-Lösungen (entweder das oder das) zufrieden geben
- neue Lösungen suchen, kreativ sein

7. Konkrete Vereinbarungen für die Zukunft treffen

- sich auf die Lösung einigen, die beide gleichermaßen befriedigt
- möglichst konkrete Vereinbarungen treffen .:.
- gelungene Konfliktlösungen feiern

Solche Regeln bedürfen immer wieder der Erinnerung und auch des Einübens. Eine sehr wertvollen Möglichkeit ist, dies im Rahmen eines Wochenendes einzuüben. Der Kurs heißt: „EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm“.

Nähere Informationen gibt es bei:

- Erzbischöfliches Ordinariat München,
Fachbereich Partnerschaft-Ehe-Familie-Alleinerziehende - Ehevorbereitung, 089/2137-1549
- Internet: www.ehevorbereitung-muenchen.de / www.paarkommunikation.info

Literatur: J. Engl, F. Thurmaier, Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation, Herderverlag