Aus einer guten Beziehung eine bessere machen

Meine Frau und ich sind 18 Jahre verheiratet. Vieles hat sich eingependelt, aber gerade in Sachen Kommunikation lernt man nie aus. Wichtig ist: Sich bewusst Zeit nehmen für den Ehepartner.
Eine Hilfe ist, sich den Termin für ein gemeinsames Gespräch im Kalender einzutragen. Wir haben lange nach einem geeigneten Termin gesucht, wo wir wirklich ungestört sein können. Dabei soll es gemütlich zugehen, kein Verhör! Bei Kaffee und Kuchen setzen wir uns für eine Stunde zusammen. Sehr hilfreich ist dabei der Ehekurs von Alpha (ehekurs.org/ehe-kurs), den wir zurzeit für uns privat machen, und der uns Tipps für das gemeinsame Gespräch gibt. Hier möchten wir ein paar Anregungen zum Thema Kommunikation weitergeben.

Foto: Unsplash

- **Dem anderen die eigenen Gedanken und Gefühle mitteilen.** In unserer Kultur redet man nicht über Gefühle. Es erfordert daher Überwindung, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Wenn es einem schwerer fällt, kann der andere Partner helfen, sich sicher zu fühlen, sodass man sich traut, sich zu öffnen.
- **Zuhören.** Gutes Zuhören ist eine der wichtigsten Fähigkeiten für eine gelungene Beziehung. Zuhören hat einen enormen Einfluss darauf, wie sehr man sich als Mann / als Frau geliebt und wertgeschätzt fühlt. Studien haben ergeben, dass der Mensch im Durchschnitt nur 17 Sekunden zuhört, bevor er den Gesprächspartner unterbricht.
- **Hindernisse beim Zuhören sind:** Abschweifen – verharmlosen – Ratschläge geben – das Thema wechseln – unterbrechen. Solche Gewohnheiten sind Kommunikations-Killer.
- **Aktives Zuhören:** Die folgenden Schritte können für eine gute Gesprächskultur hilfreich sein:

1. **Versuche, dich in den Partner hineinzuversetzen.** Stelle deine eigenen Ansichten für den Moment beiseite und lass geduldig deinen Partner ausreden. Bleib aufmerksam und beschäftige dich nicht mit etwas anderem. Dränge deinen Partner nicht. Keine Angst vor Momenten des Schweigens!
2. **Bestätige, was er oder sie gesagt hat.** Wiederhole ruhig, was du verstanden hast, ohne es zu kommentieren (z.B. „Du sagst mir, dass du … störend findest. Es schmerzt dich, wenn ich … tue oder nicht tue und du fühlst dich nicht verstanden...“) Hier geht es (noch) nicht um Zustimmung / Ablehnung oder um die eigene Meinung.
3. **Finde den richtigen Aspekt heraus.** Frage ihn oder sie: „Was ist das Wichtigste, was du mir sagen willst?“ Warte schweigend, während dein Partner überlegt, was er dir sagen möchte. Nachdem er es gesagt hat, wiederhole einfach, was du gehört hast.
4. **Hilf deinem Partner zu sagen, was er / sie als Nächstes tun möchte.** Frage deinen Partner: „Gibt es irgendetwas, was du jetzt tun möchtest, oder was wir beide gemeinsam in dieser Sache unternehmen können?“
5. **Frag, ob es noch etwas anderes zu bereden gibt.**
6. **Danach wird getauscht**, und man bringt seine eigenen Anliegen vor bzw. geht auf das vorher Gesagte ein.

Praktische Umsetzung - siehe unten!

Es braucht Übung und guten Willen beiderseits, um die Gesprächskultur zu verbessern. Aber die Früchte lohnen sich! Denn wenn wieder einmal ein hitziges Thema auftaucht, muss es nicht eskalieren, da man weiß, wie man auf seinen Partner / seine Partnerin eingehen kann. So wird man insgesamt gelassener und optimistischer!

Edel und Oliver Fontanari

Praktische Umsetzung:

- Macht einen Termin aus, an dem ihr euch zu einem Ehegespräch zusammensetzen wollt. Tragt ihn in eure Kalender ein. Vereinbart, wer sich um das Kulinarische kümmert.
- Zum angesetzten Termin wählt jeder ein Thema aus, worüber man sprechen möchte. Einigt euch, wer zuerst über sein Thema spricht. **Beachtet dabei die 6 Punkte des aktiven Zuhörens wie oben beschrieben!**
- Schreibt auf, was eure nächsten konkreten Schritte zur Verbesserung des Problems sind.
- Macht euch gleich den nächsten Gesprächstermin aus – oder am besten: Macht es wöchentlich immer zur selben Zeit!