

Kommunikationsstrategien für Paare

Mag. Sandra Velásquez. Klinische- und Gesundheitspsychologin

Alle Paare haben Meinungsverschiedenheiten. Wenn sie diese Verschiedenheiten fair austragen können, stehen die Chancen hoch, dass diese Beziehung lang hält und zu einem Lebensraum wird, wo beide Partner innerlich wachsen können

Die jahrelange Forschung an so genannten glücklichen Paaren hat folgende Merkmale identifiziert:

Sie

- ⇒ reden miteinander
- ⇒ spüren Vertrauen, sich dem anderen zu öffnen
- ⇒ sind aktive Zuhörer und übernehmen die Verantwortung für ihre Reaktionen
- ⇒ lassen Konflikte nicht unausgesprochen
- ⇒ bleiben miteinander höflich
- ⇒ interessieren sich für die Gefühle des Anderen

Die Kunst des Zuhörens

Zuhören ist ein Kernelement einer guten Kommunikationsstrategie. Hier finden Sie „Ja“s und „Nein“s einer konstruktiven Gesprächskultur

Ja	Nein
Hören Sie nicht nur mit ihren Ohren. Signalisieren Sie mit ihrer Haltung, dass sie an dem Dialog interessiert sind	Reden oder „zuhören“, während Sie lesen, telefonieren oder am Computer sind.
Halten Sie Augenkontakt	Blick abwenden
Beachten Sie den Tonfall	Vorwürfe, schreien, Sarkasmus
Fassen Sie zusammen, was Sie gehört und verstanden haben, damit Ihr Partner eventuelle Missverständnisse ausräumen kann.	Die eigene Wahrnehmung als absolute Wahrheit betrachten.
Die Maxime lautet: Reden und reden lassen	Monopolisieren des Gesprächs. Nicht ausreden lassen
Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Reaktionen	„Ich bin so, weil du mich provozierst“

In einer Diskussion:

- ⇒ Halten Sie sich an nur ein Thema. Das Auffrischen von alten Geschichten als Beweis für die eigene Meinung oder Flucht vor einem unangenehmen Thema verschiebt und verschärft dadurch den Konflikt.
- ⇒ Nehmen Sie sich die notwendige Zeit und Raum für Ihre Gespräche und wählen Sie dafür einen guten Zeitpunkt.
- ⇒ Egal, wie unverständlich die Haltung des anderen für Sie ist, zeigen Sie Respekt für die Gefühle und Gedanken des Anderen (nein, es ist nicht immer einfach, aber doch unerlässlich!)
- ⇒ Falls die Diskussion zu eskalieren droht, nehmen Sie sich eine Auszeit und setzen sie das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt fort
- ⇒ Definieren Sie genau, worüber Sie reden wollen und halten Sie sich daran!
- ⇒ Erarbeiten Sie praktikable Lösungsalternativen und deren notwendige Schritte.
- ⇒ „Opfern“ Sie sich nicht. Seien Sie sich Ihren Grenzen bewusst! Opfer sind faule Kompromisse, die am Ende zu Verbitterung, Aggression und Frustration führen können.
- ⇒ Wenn Sie diese Punkte nicht mehr alleine schaffen, ist es empfehlenswert, professionelle Unterstützung aufzusuchen.

