

## Kommunikationsregeln zur Verbesserung der Partnerschaft

Quelle: modifiziert nach H. Mück, A. Kaiser & K. Hahlweg

### Regeln für das Sprechen

#### 1. Offen sprechen

Sagen Sie offen, was Sie bewegt. Sprechen Sie von ihren eigenen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen. Vermeiden Sie Vorwürfe und schildern Sie einfach, womit Sie sich unwohl fühlen.

#### 2. Sagen Sie „Ich“

So bleiben Sie bei Ihren eigenen Gefühlen. Der «Du»-Gebrauch beinhaltet meist Angriffe und führt zu Gegenattacken.

##### Beispiel

###### «Du»-Gebrauch

„Du beachtest mich nicht. Du interessierst dich doch überhaupt nicht für mich. Du denkst doch immer nur an deinen Beruf“.

###### «Ich»-Gebrauch

„Ich habe Angst davor, dass wir uns fremd werden. Ich befürchte nicht mehr wichtig für dich zu sein“

#### 3. Bleiben Sie bei konkreten Situationen

Ihr Partner versteht so besser, was Sie meinen. Wenn Sie Verallgemeinerungen wie „nie“ und „immer“ verwenden, werden ihm wahrscheinlich sofort Gegenbeispiele einfallen. Über konkrete Situationen lässt sich viel leichter ein Konsens finden.

#### 4. Sprechen Sie konkretes Verhalten an

So vermeiden Sie, den Partner als Gesamtperson für langweilig oder unfähig zu erklären. Denn dann müsste er sich als Person verteidigen. Über ein einzelnes Verhalten wird er dagegen mit sich reden lassen.

##### Beispiel

###### Allgemeines Verhalten

„Ich habe mich gestern Abend geärgert, weil du wieder mal deine Faulheit bewiesen hast“.

###### Konkretes Verhalten

„Ich habe mich gestern Abend geärgert, als du mir nicht dabei geholfen hast, die Kinder ins Bett zu bringen“.

#### 5. Bleiben Sie beim Thema

Alte Probleme wieder aufzuwärmen, führt nur zu neuem Streit. Es geht nicht darum «alte Wäsche zu waschen». Lange zurückliegende Ereignisse können auch kaum noch konkret beschrieben werden. Die Lösung der gegenwärtigen Schwierigkeiten wird erschwert. Sprechen Sie vom «Hier und Jetzt».

## Regeln für das Zuhören

### 1. Zeigen Sie, dass Sie zuhören

Wenden Sie sich dem Partner zu und halten Sie Blickkontakt. Sie können auch durch Nicken und Ermutigungen signalisieren, dass Sie folgen.

**Beispiel:** „Erzähl doch noch weiter – ich würde gerne mehr darüber hören“

### 2. Fassen Sie zusammen

Wiederholen Sie mit Ihren eigenen Worten, was der Partner gesagt hat. So merkt er, ob alles richtig bei Ihnen angekommen ist, und kann Missverständnisse korrigieren.

### 3. Fragen Sie offen

Der andere muss so antworten können, wie er will. Eine offene Frage erlaubt es dem Sprecher, zuzustimmen oder abzulehnen.

**Beispiel:** Statt „Das liegt an deiner Unsicherheit“ – besser „Warst du unsicher?“

### 4. Loben Sie gutes Gesprächsverhalten

Wenn Ihr Partner sich an die Regeln hält, können Sie das ruhig erwähnen. Beispiel „Es freut mich sehr, dass Du das so offen gesagt hast“.

### 5. Sagen Sie, wie Sie seine Worte empfinden

Wenn Sie mit den Äusserungen Ihres Partners nicht einverstanden sind, schildern Sie, wie es Ihnen dabei geht. Selbstverständlich ist auch Zustimmung erlaubt.

#### Beispiel

##### Negativ

„Das ist ja völlig falsch“.

##### Positiv

„Ich bin verblüfft, dass du das so siehst“