

Im Gespräch bleiben



Paare, die viel miteinander sprechen, haben eine ausgeglichene respektvolle und glücklichere Beziehung. Das zeigen Untersuchungen von Paarforschern. Auch äußern sich Paare, die sich regelmäßig Zeit für einen verbalen Austausch nehmen, positiv über ihre Beziehung. Die Partner fühlen sich einander näher, erleben ihr Miteinander als verständnisvoller und schaffen es besser, mit Veränderungen und Herausforderungen umzugehen. Im folgenden Artikel werden Faktoren vorgestellt, die den Paardialog positiv beeinflussen. Und es werden Modelle und Bedingungen aufgezeigt, mit deren Hilfe ein regelmäßiger persönlicher und vertiefter Austausch besser gelingt.

Quality Time

In Amerika wurde der Begriff „Quality Time“ geprägt. Man geht davon aus, dass gemeinsame Zeit in der Familie oder mit Freunden unterschiedliche Qualität haben kann, je nachdem mit welcher inneren Beteiligung und Aufmerksamkeit jeder dabei ist. Bei der „Quality Time“ handelt es sich also um eine intensive und präsen Form, Zeit miteinander zu verbringen. Übertragen auf die Paarkommunikation könnte man

sagen, dass sich auch gewohnheitsmäßige, beiläufige oder organisatorische von „Qualitäts“-Gesprächen unterscheiden. Der Unterschied liegt darin, dass sich jeder seinem Partner im Gespräch aktiv widmet und mit ganzem Herzen dabei ist. Der Blickkontakt zum Beispiel ist ebenso wesentlich wie das Bemühen, aufnehmend zuzuhören und auf das zu achten, was gesagt wird, statt den eigenen Ideen und Gedanken zu folgen. Das Sprechen in der „Ich-Form“ macht den Dialog persönlicher und beugt Vorwürfen vor. Auch eine

gewisse Achtsamkeit für die eigene Befindlichkeit und die eigenen Bedürfnisse gehört dazu.

Konstruktiv Kommunizieren – und wie?

In dem vom Münchener *Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie* erarbeitete Paar-Kurs KEK (Konstruktive Ehe- und Kommunikation) wird dem Thema „Im Gespräch bleiben“ eine eigene Kurseinheit gewidmet. Zuvor werden Gesprächs-Regeln für einen aktiven,

achtsamen Dialog erlernt, Probleme angesprochen, Problemlösungen geübt und Wertschätzendes ausgetauscht. Diese neuen Fertigkeiten nützen den Paaren aber wenig, wenn sie sich nicht Zeit für Gespräche nehmen und regelmäßig mit dem Gesprächs-„Handwerkszeug“ umgehen. Daher wird das Thema „Vereinbarung einer gemeinsamen Gesprächskultur“ ausführlich behandelt. Ein fester Zeitpunkt und ein geeigneter Rahmen sollen nach vorherigem Austausch über die Wünsche an das gemeinsame Gespräch vereinbart werden. Dies bildet die Grundlage für mehr Verbindlichkeit im Hinblick auf vertiefte und konstruktive Gespräche.

Gute Gespräche – gute Beziehung

Der Effekt von regelmäßigen Qualitäts-Gesprächen ist unter anderem, dass sich jeder Partner darauf verlassen kann, ausreichend Zeit zum Sprechen zu bekommen. Wenn dann Anliegen und Kritik im Alltag nicht sofort besprochen werden können, weil Zeit und Ruhe fehlen, weiß jeder, dass es relativ zeitnah eine feste Gesprächszeit und einen Rahmen gibt, wo diese Dinge ausgetauscht werden können. Dies vermindert den emotionalen Druck, der sich häufig im Alltag aufbaut und zu Streit führt. Es gibt darüber hinaus Sicherheit, dass Probleme, Veränderungswünsche sowie Positives und Liebevolles dem Partner gegenüber zu gegebener Zeit und in Ruhe geäußert werden können. Aber nicht nur diese Faktoren bringen positive Effekte für die Beziehungsqualität. Auch die Übung, einen Dialog nach gemeinsam festgelegten Regeln und in Ruhe zu führen, verhindert Eskalation und macht das Eheleben insgesamt zufriedener. Das Paar kommt dadurch mehr und mehr in den Genuss von gegenseitigem Verständnis, einer stärkeren geistigen Verbindung und emotionaler Intensität.

Unterscheidung Sachebene und Beziehungsebene

Viele Paare, die sich regelmäßig eine intensive Gesprächszeit nehmen, schildern, dass Unterschiede zwischen den Partnern in Bezug auf Gespräche deutlich werden und sie auf verschiedene Weise von dem Austausch profitieren. So hat der eine Partner eher das Bedürfnis über sachliche Probleme zu sprechen und strebt Lösungen an, während der andere eher eigene Gefühle und Ideen offenbaren möchte und sich Verständnis wünscht. Oder die Beziehung selbst ist ein Thema, für das Zeit und ein gutes Gespräch gewünscht wird.

Bei jedem Gesprächsinhalt oder jeder „Nachricht“ wird auf mehreren Ebenen kommuniziert, das lehrt der Kommunikationsforscher Friedemann Schulz von Thun. Wir alle, so Schulz von Thun, senden beim Sprechen zu der eigentlichen Nachricht auch immer Botschaften auf weiteren Ebenen aus, zum Beispiel auf der Beziehungsebene. Wenn Partner also miteinander reden, sagt jeder auch etwas über sich selbst, über die Beziehung zu der Partnerin/dem Partner und darüber aus, was er oder sie erreichen möchte. Als (Zu)Hörer einer Nachricht entscheidet jeder – oft unbewusst – auf welche Ebene er das Gesagte aufnimmt und ob er eher auf dem „Sachohr“ hört (Aufnehmen, was Sache ist) oder auf dem „Beziehungsohr“ hört (Aufnehmen, wie wir zueinander stehen). Kommuniziert man auf unterschiedlichen Ebenen, kann es leicht zu Missverständnissen und Streit kommen.

Ein Beispiel

Ein Paar hat eigentlich eine gemeinsame Auffassung davon, dass seine Kinder gute Tischmanieren lernen sollten. Obwohl darüber grundsätzliches Einvernehmen besteht, können wir uns folgendes Missverständnis in der Kommunikation vorstellen:

während des Abendessens beklagt sich die Frau gegenüber ihrem Mann, dass die Kinder sich nicht ordentlich am Tisch benehmen (Sachaussage). Er hört dies mit dem „Beziehungsohr“ und fasst es so auf, dass er dafür verantwortlich gemacht wird. Er reagiert auf diese vermeintliche persönliche Kritik mit einem Vorwurf an seine Frau und äußert, dass sie ihm ja auch ständig in den Rücken fällt. Dieser Vorwurf führt wiederum zum Gegenangriff der Frau. Ein wirklicher Austausch findet nicht mehr statt. So beginnen oft unangenehme Streits mit der Folge, dass auf der Sachebene das Thema nicht weiter besprochen wird und die Beziehungsebene leidet.

In einem gelungenen Dialog wäre es für den Mann klarer, was seine Frau meint bzw. auf welcher Ebene sie sich bewegt oder er würde ggf. nachfragen, was genau sie aussagen möchte. Er könnte mit diesem kleinen Extra an Kommunikation möglicherweise einen Streit vermeiden. Die Frau auf der anderen Seite würde die Sache, um die es ihr geht, klar und konkret benennen und könnte damit weitere Missverständnisse vermeiden.

Paaren hilft diese bewusste Unterscheidung von Beziehungs- und Sachebene, um sowohl Gesagtes und Gehörtes besser verstehen und einordnen zu können als auch um falsche Deutungen zu vermeiden.

„Zwiesgespräche“

Der Psychoanalytiker Michael Lukas Möller hat zusammen mit Célia Maria Fatia eine Selbsthilfemethode für den verbalen Austausch von Paaren entwickelt und diese „Zwiesgespräche“ genannt.

Diese Zwiesgespräche verlaufen nach bestimmten Regeln. So bekommt zum Beispiel jeder abwechselnd feste Redezeiten von 15 Minuten, in denen er vom Gegenüber nicht unterbrochen werden darf. Der Zuhörer hört nur zu. Die Sprecher- und Zuhörerrolle wechselt insgesamt drei Mal, so dass die Gesamtzeit bei 90 Minuten liegt. Die Zwiesgespräche sollten regelmäßig einmal in der Woche stattfinden.

Hier eine Kurzanleitung:

1. Vereinbaren Sie gemeinsam einen Haupt- und einen Nebentermin von 1 ½ Stunden Dauer pro Woche.
2. Setzen Sie sich im Zwiesgespräch face à face gegenüber.
3. Das Thema lautet: Ich erzähle dir, was mich zurzeit am stärksten

Literatur

Möller, Michael Lukas: „Die Wahrheit beginnt zu zweit.“ Das Paar im Gespräch. Reinbek: rororo 2010

Schulz-von-Thun, Friedemann: „Miteinander reden 1“ Reinbek: rororo 2010

Engl, J. & Thurmaier, F.: „Wie redest Du mit mir?“ Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation. Freiburg: Herder (1992, 2009)



bewegt – sei es innerhalb oder außerhalb der Beziehung.

4. Schweigen und schweigen lassen, wenn es sich ergibt. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang.
5. Beachten Sie für das erste Jahr die Viertelstundenregelung: Die erste Viertelstunde hat der eine, die nächste der andere. Dann noch einmal ein doppelter Wechsel.
6. Pünktlich beginnen, pünktlich aufhören. Zwiegespräche nie verlängern oder verkürzen.
7. Bei sich bleiben – man hat in der Welt des anderen nichts zu suchen.
8. Bildersprache: Erläutern Sie sich in kleinen, konkret erlebten Szenen.

Wenn Sie mit Ihrem/Ihrer Partner/ in einen festen Termin und einen Ausweichtermin für das Zwiegespräch vereinbaren, beachten Sie dabei, dass keiner zugunsten des Zwiegesprächs auf irgendetwas verzichten muss.¹

Nach der Erfahrung der BeraterInnen in der Paarberatung setzen viele Paare diese Gesprächsvorgaben

der „Zwiegespräche“ nicht eins zu eins um, sondern nutzen sie als Anregung, um eine eigene, für sie passende Gesprächszeit zu vereinbaren. Beispielsweise wird eine konzentrierte Gesprächszeit von 90 Minuten von vielen Paaren als zu lang erlebt und auf eine Stunde gekürzt.

Das schon erwähnte KEK-Kommunikationstraining für Paare, das von den Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen regelmäßig angeboten wird, basiert auf den Ergebnissen aus Kommunikations- und Paarforschung. Hier werden neben Basis-Gesprächsregeln auch Informationen zu paarrelevanten Themen vermittelt und es gibt Anleitung, wie die Partner sich in guter Weise darüber austauschen können. Der Kurs ist konzipiert für vier Paare, die von zwei TrainerInnen begleitet werden. Zu jedem Thema gibt es kurze Vorträge und Impulse, die in der Gruppe stattfinden. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf Übungen, die die jeweiligen Partner unter sich durchführen. Der Vorteil dieses Kurses liegt in der gut bemessenen Gesprächszeit, die die Paare direkt vor Ort nutzen können, um sich ausführlich auszutauschen und darin, dass die Paare abwechselnd von den TrainerInnen in

ihrem Gesprächsverhalten gecoacht werden. Diese schalten sich teilweise direkt in das Gespräch ein, geben konkrete Hinweise für einen konstruktiveren Dialog und bringen die Partner wieder auf „die Spur“ wenn Missverständnisse auftauchen oder Streit beginnt.

Zusammenfassung

Nach welchem Modell man zu Hause „Qualitäts“-Gespräche regelmäßig führt, ob nach einer selbst festgelegten Form und eigenen Regeln, nach Anleitung durch KEK oder Selbsthilfe-Instruktion in der Art der „Zwiegespräche“ ist eigentlich weniger von Bedeutung. Zweitranigig ist auch, ob es vordringlich um Gefühle, Sachprobleme, Kritik oder Wertschätzendes geht. Entscheidend ist der Austausch selbst und die Aufmerksamkeit bzw. das „Ohr“, das jeder im Gespräch bekommt. Denn beides ist ausschlaggebend für das Gefühl, den anderen zu verstehen, selbst verstanden zu werden und Lösungen für Probleme zu finden. Paare, die solche Gespräche eine Zeit lang führten, beschreiben diese Zeit der Beziehung als konfliktärmer und zufriedener. Mit Nachlassen der Dialog-Praxis nahmen die Schwierigkeiten dann wieder zu, was besonders in Phasen größerer Belastung zu spüren sei.

Sicher ersetzt ein Paargespräch keine Eheberatung besonders dann nicht, wenn die Situation schon eskaliert ist, das Paar sich stark auseinander gelebt hat oder wenn gemeinsam keine zufriedenstellenden Lösungen gefunden werden können.

Bleiben die Paare im Gespräch, so kann man aber prognostisch sagen, dass das gegenseitige Verständnis der Partner wächst und dass sie Veränderungen, die im Laufe der Entwicklung einer Beziehung normal sind, besser meistern können.

Maria Brohl



1 www.familienhandbuch.de/partnerschaft/gelingende-partnerschaft/glücksbedingungen-in-der-partnerschaft, 26.04.2012