

# Kommunikation - jenseits aller Techniken

## Verstehen und Verstanden werden – wie Paargespräche gelingen

Betrachtet man die hohe Anzahl theoretischer und praxisorientierter Publikationen mit vielfältigen Vorschlägen zum Thema gelungene Kommunikation im Allgemeinen und der partnerschaftlichen Kommunikation im Besonderen, drängen sich folgende Fragen geradezu auf: Was ist denn eigentlich **das Wesentliche, das ein Gespräch gelingen lässt?** Und wie erreicht man dieses Gelingende? Was suchen Paare im Gespräch? Was sind ihre Ziele? Ist es Nähe und Verbundenheit? Sollen eigene Positionen in Auseinandersetzung mit dem Partner klar und geklärt werden? Geht es um Konfliktlösung, darum, einen gemeinsamen Weg der Veränderung zu bahnen im Dickicht der unterschiedlichen Erfahrungswelten und Wertvorstellungen? Ist es von jedem etwas oder könnte sich der Kommunikationswunsch der Partner auf Verstehen und Verstanden werden reduzieren oder vielleicht präzisieren lassen?

Verständigung braucht Worte. Worte können jedoch missverständlich und mehrdeutig sein. Es gibt Wortkombinationen, die festlegen, anstatt Räume zu eröffnen. Daher all die hilfreichen Regeln und Techniken, um Worte so gut es geht in den Griff zu bekommen, ihre Interpretationsmöglichkeiten zu begrenzen, ihre Sprengkraft zu vermeiden. Worte können verbinden und trennen. Wie kommt es, dass Worte den anderen berühren, ihn öffnen können, ihn Vertrauen fassen lassen, ein Klima voll Nähe schaffen, während andere Worte ihn verschließen, auf Hab-Acht-Stellung und Distanz gehen lassen? Sind es Worte, bewertende oder nicht bewertende, verallgemeinernde oder präzise? Sind es die konkreten Handlungsanweisungen in der Kommunikation, die Gesprächstechniken, wie beispielsweise die Betonung von Ich-Aussagen, die Vermeidung der Du-Botschaften und Killerphrasen, die Situations- und Verhaltensbeschreibungen? **Was genau macht es aus, dass ein Gespräch gelingt oder scheitert?**

So hilfreich und notwendig es auch ist, sich beobachtend und nicht bewertend auszudrücken, konkret ein Verhalten des Partners im gemeinsamen Paaralltag zu beschreiben und das Gesagte zusammenzufassen, **so gelingt ein Gespräch erst dann und mündet in ein Verstehen, wenn beide Partner bereit und fähig sind, altbekannte Grundhaltungen im Gespräch einzunehmen**, als da wären,

- die eigene Weltauffassung zu verlassen und **sich in die Lebens- und Erfahrungswelt des anderen einzufühlen,**
- seine eigene Gefühls- und Gedankenwelt so gut zu kennen, dass man in der Lage ist, **sich darin echt, authentisch, in sich stimmig zu zeigen,**
- **akzeptierend und den Eigen-Wert des anderen schätzend sich auf den Partner einzulassen.**

Erst **durch diese Grundhaltungen** wird es möglich, sich selbst und den anderen neu zu erleben und zu erkennen, so dass ein Prozess eingeleitet wird, der **ein vertieftes Verständnis zwischen den Partnern** ermöglicht. **Gesprächstechniken können dazu dienen diese Grundhaltungen zu fördern.** Werden diese Gesprächstechniken jedoch ohne Bewusstsein für die ihnen zugrunde liegenden Grundhaltungen umgesetzt, besteht die Gefahr, dass das Paargespräch in einer bloßen Technik des Gesprächs stecken bleibt. Verstehen und Verstanden werden bleiben dann auf der Strecke.

Dip.-Päd. C. Krollpfeifer  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin