

# SOS Détresse

## Wie wir miteinander reden können

Auch wenn wir eigentlich wissen, wie wichtig offene und ehrliche Gespräche in einer Partnerschaft sind und wie gut sie uns tun, ist es nicht immer einfach so miteinander zu kommunizieren. Umso wichtiger ist es, dass wir uns bewusst machen, was wir brauchen und worauf wir achten müssen, damit es uns möglich ist, uns unserem Partner gegenüber zu öffnen.

Aufrichtig und ehrlich über die eigenen Gedanken und Gefühle zu reden, fällt den meisten Menschen nicht leicht. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns darauf verlassen können, dass der andere auch wirklich gewillt ist, das zu hören, was wir ihm mitteilen wollen. Wir möchten darauf vertrauen können, dass wir im Gespräch angenommen werden und das Gesagte nicht bewertet wird. Auch um in einer Partnerschaft miteinander Lösungen zu finden und Kompromisse auszuhandeln, ist es nötig, offen über Bedürfnisse und Wünsche reden zu können. Jemand der sein Innerstes mitteilt, macht sich verletzlich. Deswegen öffnen wir uns erst, wenn wir uns sicher sind, dass unser Vertrauen nicht mit Füßen getreten wird. Für ein gemeinsames Gespräch ist es wichtig, dass auf beiden Seiten die Bedingungen für dieses Vertrauen geschaffen werden.

Gute Kommunikation fängt damit an, dass ich dem anderen wohlwollend gegenüber eingestellt bin, dass ich ihn achte und mich bemühe, wirklich zu verstehen, was er oder sie mir sagen will.

## Haltung des Respekts

*„Ganz egal, worüber wir reden und wie sich unser Gespräch entwickelt, ich bleibe bei der Grundhaltung: Ich bin okay, du bist okay. Ich verpflichte mich, dich zu jedem Zeitpunkt respektvoll zu behandeln und erwarte von Dir, dass Du respektvoll mit mir umgehst.“*

Eric Berne

Das bedeutet, dass wir versuchen den anderen so anzunehmen und so zu lassen, wie er ist und ihn nicht, mit dem was wir sagen, ablehnen. Wenn wir mit unserem Partner ein offenes und ehrliches Gespräch führen wollen, dürfen wir ihn nicht schwächen, indem wir ihn beleidigen, kränken, verletzen oder ihn mit Vorwürfen angreifen. Wir sollten immer den Selbstwert des anderen achten und wenn möglich sogar stärken.

Das gilt aber auch für uns selbst. Es kann kein gutes Gespräch entstehen, wenn wir uns selbst erniedrigen, uns klein machen, den anderen beschwichtigen oder Schuld auf uns nehmen, die uns nicht trifft. Eine positive und respektvolle Haltung uns selbst und dem anderen gegenüber schafft den Raum für eine angstfreie und ehrliche Kommunikation, in der jeder seine Bedürfnisse und Wünsche frei äußern kann, ohne dass er befürchten muss, vom anderen „eins auf den Deckel“ zu bekommen.

## **Ich weiß, dass ich nichts weiß - Bei den Fakten bleiben**

Wir sollten immer davon ausgehen, dass wir nicht wissen, wie unser Gegenüber denkt, empfindet, fühlt usw. Um zu erfahren, was in unserem Partner vorgeht, brauchen wir seine/ihre Mitteilung. Deswegen ist es wichtig, dass wir den anderen konkret danach fragen. Das bedeutet auch, dass wir alle Vorurteile und Interpretationen beiseitelassen und nur sehen und hören, was ist, statt zu sehen und zu hören, was sein sollte, sein könnte oder was einmal sein wird. So stehen wir dem anderen viel offener gegenüber und können ihm wirklich zuhören. Unser Partner wird sich so viel besser verstanden fühlen.

## **Offen und authentisch miteinander reden**

Offen und authentisch miteinander zu kommunizieren heißt, dass wir uns und unsere Bedürfnisse ernst nehmen und sie in die Gestaltung unserer Beziehung einbringen.

Dafür ist es wichtig, dass:

- wir uns erlauben zu sagen, was wir fühlen und denken, statt zu sagen, was wir darüber sagen sollten.
- wir uns erlauben zu fühlen, was wir fühlen, statt zu fühlen, was wir fühlen sollten.
- wir um das bitten, was wir möchten, statt immer auf Erlaubnis zu warten.
- wir für unsere eigenen Bedürfnisse einstehen und das Risiko eines Streits in Kauf nehmen, statt um der Harmonie willen Konflikte zu vermeiden.

Authentisch und „echt“ kommunizieren bedeutet also, dass wir gut im Kontakt mit uns selbst sind und mit unseren Wünschen und Bedürfnissen nicht hinterm Berg halten, sondern uns dem anderen auch „zumuten“. Das darf natürlich nicht bedeuten, dass wir die Bedürfnisse des anderen nicht achten und einfach übergehen.

## **Wo stehe ich? Was will Ich von Dir?**

Manchmal merken wir im Gespräch, im Streit oder in einer Diskussion mit unserem Partner, dass alles ganz anders verläuft, als wir es uns erhofft hatten. Dann sollten wir uns innerlich ein Stück von der Situation distanzieren und uns überlegen, mit welcher (vielleicht auch unbewussten) Absicht wir anfangs das Gespräch gesucht haben.

Was will ich von Dir? Will ich tatsächlich mit Dir in Kontakt kommen und mit Dir gemeinsam nach einer Lösung suchen oder verfolge ich ein bestimmtes Ziel? Versuche ich Dich von etwas zu überzeugen oder Dir die Schuld für etwas zu geben?

Gerade unter Stress oder im Streit, aber auch in ganz alltäglichen Situationen, kann es sehr schwer sein, offen für die Bedürfnisse und Sichtweisen des anderen zu

bleiben. Es kann schnell passieren, dass wir versuchen unsere Partnerin in irgendeiner von uns gewünschten Weise zu beeinflussen. Das ist etwas sehr Menschliches. Verschleiern wir dabei unsere eigentliche Absicht, wird dadurch die Distanz zwischen uns und unserem Partner nur größer. Der andere fühlt sich vielleicht manipuliert, unverstanden oder in die Ecke gedrängt. Man fängt an zu streiten und eine Lösung rückt außer Sichtweite. Dass zwei Menschen und auch langjährige Partner nicht immer einer Meinung sind, ist selbstverständlich. Um sich den Weg für eine Einigung offen zu halten, ist es wichtig, dass wir klar Position beziehen und dazu stehen. Das bedeutet natürlich nicht, dass ich meine Position ohne Rücksicht auf den anderen durchsetze oder rigide bei meiner Sicht der Dinge bleibe. Im Gegenteil geht es darum, dass beide Partner zunächst ihre Sichtweise darstellen, sich gegenseitig anhören und dass beide respektieren, dass sie auch unterschiedlicher Meinung sein dürfen.

Diese vier Punkte in der Kommunikation miteinander zu beachten, ist sicher nicht immer einfach, braucht einiges an Lernerfahrung und echten Einsatz auf beiden Seiten. Wenn wir es aber schaffen im Gespräch so miteinander umzugehen, ist es möglich, dass wir viel mehr übereinander erfahren. Wir können anfangen die Welt auch durch die Augen unseres Partners zu sehen und ihn besser zu verstehen. Je mehr wir voneinander erfahren und wissen, wie der andere „tickt“, desto leichter können wir uns auch in Belastungssituationen aufeinander einstellen, unser Gefühlschaos auflösen und schwierige Zeiten miteinander bewältigen. Vor allem aber werden unsere Verbundenheit und die Lebendigkeit unserer Beziehung wachsen, wenn wir in dieser Weise miteinander kommunizieren.