SOS Détresse

Léift brauch eng Sprooch

Am Kontakt mat Leit an an der Koppel dréit sech vill ëm d'Thema Kommunikatioun. Wéinst der begrenzter Plaz hei kënne mir net méi maache wéi Iech virwëtzeg ze maachen an ze invitéieren, nei Weeër an der Kommunikatioun mateneen ze goen.

Firwat ass Kommunikatioun an der Koppel esou wichteg?

Duerch d'Verännerungen, déi an deene leschte Joren an eiser Gesellschaft geschitt sinn, hu mir vill méi Fräiraum am Gestalte vun eise Bezéiungen. D'Rolle vu Mann a Fra hu sech verännert, et gi keng fest Reegele vu bausse méi. Dowéinst muss an enger Koppel Villes ëmmer erëm ausgehandelt ginn. Mir sinn drop ugewisen, permanent mateneen am Gespréich ze bleiwen. Just wann ee matenee schwätzt, kann een eng gläichwäerteg Bezéiung entwéckelen. Oft muss an enger Koppel awer fir d'éischt nach geléiert ginn, oppen an éierlech mateneen ze schwätzen. Natierlech kann een net vun haut op muer d'Struktur vu Gespréicher a vum Sträit an enger Koppel veränneren. Dofir brauch ee vill Zäit a Gedold.

Vill Leit mengen, richteg Léift wär, wann ee sech ganz ouni Wierder géif verstoen an deen Aneren ëmmer genee wéisst, wat mir grad wëllen. Mee ganz sou einfach ass et natierlech net. Oft kommen duerch esou Erwaardungen Enttäuschungen oder Situatiounen, an deenen een deen Aneren net richteg versteet. Wéi sollt et och anescht sinn. Jidderee kënnt mat sengen eegenen Erwaardungen, Virstellungen a Wënsch an eng Bezéiung. Duerch eis Erfahrung hu mir esou eppes wéi eng "Landkaart" vu Bezéiungen entwéckelt. Dës Kaart hu mir am Kapp, wa mir probéieren, an der Welt vun de Bezéiungen zu Aneren eenz ze ginn. Mir "liesen" domadder d'Verhale vun deem Aneren a mengen et ze verstoen, mee mir liesen awer och Villes falsch. Oft lauschtere mir op eis Erwaardungen an interpretéieren dat, wat mir dee Moment gesinn. Dobäi vergiesse mir oft, dass eise Point de Vue jo net onbedéngt dee selwechte wéi dee vun deem Anere si muss. Villäicht gesäit deem Anere seng Landkaart jo ganz anescht aus.

Zu enger lieweger Bezéiung gehéiert Kommunikatioun

Bezéiunge sinn ëmmer am gaangen, sech ze veränneren. Mir mussen eis ëmmer nees op nei Erausfuerderungen astellen, sief et well mir an eng nei Phas vum Liewe kommen, de Beruff wiesselen, plënneren oder Kanner kréien. Och jidderee perséinlech entwéckelt sech ëmmer weider. Fir dass mir eis net ausernee liewen an zesummen an der Bezéiung wuessen, ass et wichteg, dass mir oppen an éierlech

matenee schwätze kënnen. Et ass vill méi liicht, zesummen duerch d'Liewen ze goe wa mir deem Anere seng Landkaart och gutt kennen a wa mir d'Welt duerch seng Ae kënne gesinn. Dann trëppele mir eis net déi ganzen Zäit géigesäiteg op d'Féiss oder leeën eis Steng an de Wee.

Wat gewanne mir duerch eng gutt Kommunikatioun?

Doduerch, dass mir eis reegelméisseg austauschen, kréie mir e bessert Gefill dofir, wéi eise Partner denkt, fillt a seng Ëmwelt erlieft. Duerch éierlech Gespréicher, an deenen och méi schwaach Punkten eng Plaz fannen, kann een d'Gefill entwéckelen, sech no ze stoen, verbonnen ze sinn an deem Anere vertrauen ze kënnen. Wa mir eis deem Aneren am Gespréich esou weise kënne wéi mir sinn, gëtt eis dat e méi séchert Gefill an der Bezéiung.

Duerch eng positiv Struktur vun der Kommunikatioun kënnt och eng besser Atmosphär, fir mat Konflikter ëmzegoen. Et fält eis méi liicht, déi Saachen unzeschwätzen, déi eis net gefalen. Da muss et guer net zum grousse Sträit kommen, well sech keng esou eng Roserei ustaue konnt. Wa wierklech mol Problemer oder Meenungsverschiddenheeten do sinn, kënne mir mateneen no Léisunge sichen. Doduerch,dass een ëmmer oppe matenee kommunizéiert, entsti verschidde Léisunge villäicht souguer scho spontan, well een net krampfhaft dono siche muss.

Wat mir besser verstinn, wéi deen Aneren "tickt" a wéi hie sech an d'Welt gesäit, wat mir besser op hien agoe kënne wa mol eng Belaaschtung do ass. Och Erliefnisser, déi sou schénge wéi wann een ni kéint driwwer ewechkommen, si méi liicht ze erdroe wa mir geléiert hunn, mateneen ze kommunizéieren. Da muss eis Bezéiung duerch schlëmm Erliefnisser net méi leide wéi néideg. Am Géigendeel ka souguer dat Gefill, verbonnen ze sinn, nach gestäerkt gi wann ee schwéier Situatiounen zesumme meeschtert.

Doduerch, dass mir deem Aneren nolauschteren, erweidere mir och eis Perspektiven. Mir léieren duerch d'Kommunikatioun mat deem Aneren och eis selwer besser kennen. Wa mir eng Sprooch entwéckele fir dat, wat an eis virgeet, kënne mer eis eise Gefiller méi bewosst ginn. Sou kënne mir och méi Verantwortung fir eist Handelen eis selwer an Anere géigeniwwer iwwerhuelen.