

SOS Détresse

Wéi mir matenee schwätze kënnen...

Och wa mir eigentlech wëssen, wéi wichteg oppen an éierlech Gespréicher an der Koppel sinn a wéi gutt si eis dinn, ass et net ëmmer sou einfach, mateneen ze kommunizéieren. Dowéinst ass et wichteg, dass mir eis bewosst maachen, wat mir brauchen a wourop mir oppasse mussen, fir dass et eis méiglech ass, oppe mat eisem Partner ze schwätzen.

Deene meeschte Leit fält et schwéier, iwwer hir eege Gedanken a Gefiller ze schwätzen. Fir kënnen ze schwätzen, musse mir sécher sinn, dass deen Aneren och wierklech dat héiere wëll, wat mir him matdeele wëllen. Mir mussen drop vertraue kënnen, dass dat, wat mir soen, eescht geholl an net bewäert gëtt. Och fir an enger Koppel Konflikter ze léisen a Kompromësser agoen ze kënnen ass et wichteg, dass mir iwwer eis Gefiller a Wënsch schwätze kënnen. Een dee seng déifst Gefiller matdeelt, mécht sech vulnerabel. Dofir si mir réischt bereet, eis oppe matzedeelen, wa mir sécher kënne sinn, dass eist Vertrauen net mat Féiss getrëppelt gëtt. Fir e gemeinsam Gespréich ass et wichteg, dass bei béide Partner esou e Vertrauen do ass.

Eng gutt Kommunikatioun fänkt domadder un, dass ech deem Anere géigeniwwer respektvoll agestallt sinn a mech wierklech beméien, ze verstoe wat hie mir soe wëll.

Respekt

*“Ganz egal, wouriwwer mir schwätzen a wéi sech eist Gespréich entwéckelt, ech bleiwe bei menger Basishaltung: **Ech sinn ok, du bass ok.** Ech verflachte mech, dech zu all Zäitpunkt **respektvoll** ze behandeln an erwaarden och vun dir, dass du respektvoll mat mir émgees.”*

Eric Berne

Dat heescht, dass mir probéieren, eise Partner esou ze akzeptéieren an ze losse wéi en ass an dass mir hien net ofleene mat deem wat mir soen. Wa mir mat eisem Partner en oppent an éierlecht Gespréich féiere wëllen, dierfe mir hien net erof maachen andeems mir hie beleidegen, verletzen oder him Virwërf maachen. Mir sollten op d’Selbstvertraue vun deem Aneren oppassen an et wa méiglech stäerken. Dat selwecht gëllt awer och fir eis selwer. Et ka kee gutt Gespréich gi wa mir eis selwer kleng maachen an all Schold op eis huelen. Eng positiv a respektvoll Haltung eis selwer an deem Anere géigeniwwer ass d’Basis fir eng éierlech Kommunikatioun an

där jidderee soe ka wat e sech wënscht ouni fäerten ze mussen, dofir “eng op den Deckel” ze kréien.

Ech weess, dass ech näischt weess - Bei de Fakte bleiwen

Mir sollten ëmmer dovun ausgoen, dass mir net wëssen, wat deen Aneren denkt, fillt, asw. Fir gewuer ze ginn, wat an eise Partner virgeet, si mir drop ugewisen, dass hien eis dat matdeelt. Dowéinst ass et wichteg, dass mir hie konkret dono froen. Dat heescht och, dass mir all Virurteeler an Interpretatiounen op der Säit loossen a just dat **gesinn an héieren, wat do ass**. Sou si mir eise Partner géigeniwwer vill méi oppen a kënnen him besser nolauschteren. Eise Partner wäert sech vill besser verstane fillen.

Oppen an authentesch matenee schwätzen

Oppen an authentesch mateneen ze kommunizéieren heescht, dass mir eis eege Bedürfnisser eescht huelen a si an d’Bezéiung abréngen.

Dofir ass et wichteg, dass

- Mir eis erlaben, ze soe wat mir fillen an denken, amplaz ze soe wat mir doriwwer soe sollten.
- Mir eis erlaben ze fillen, wat mir fillen, amplaz ze fille wat mir fille sollten.
- Mir eis erlaben, dat ze froen, wat mir wëllen, amplaz ëmmer op en Accord ze waarden.
- Mir eis fir eis eege Bedürfnisser asetzen an de Risiko vun engem Sträit aginn amplaz wéinst der Harmonie ëmmer weider Konflikter ze vermeiden.

Authentesch an “echt” kommunizéieren heescht also, dass mir gutt am Kontakt mat eis selwer sinn. Mir halen eis Wënsch net fir eis mee, deele si deem Anere mat. Dat dierf natierlech net heeschen, dass mir deem Anere seng Bedürfnisser net och respektéieren.

Wou stinn ech? Wat wëll ech vun Dir?

Heiansdo mierke mir am Gespréich, am Sträit oder an der Diskussioun mam Partner, dass alles ganz anescht verleeft wéi mir dat gehofft haten. Da sollte mir eis e Stéck vun der Situatioun distanzéieren an eis iwwerleeën, aus wéi engem Grond mir d’Gespréich ugefaangen hunn.

Wat wëll ech vun Dir? **Wëll ech tatsächlech mat Dir an de Kontakt kommen an zesammen eng Léisung sichen oder hunn ech e bestëmmtent Zil?** Probéieren ech, Dech vun eppes ze iwwerzeegen oder Dir d’Schold fir eppes ze ginn?

Grad am Stress oder am Sträit, awer och a ganz aldeegleche Situatiounen, kann et schwéier sinn, oppe fir deem Anere säi Point de Vue ze bleiwen. Et ka séier geschéien, dass mir probéieren, eise Partner an enger bestëmmter Aart a Weis ze beaflossen. Dat ass eppes ganz Mënschlech. Wa mir dobäi awer eis eigentlech Motiver verstoppen, kann d’Distanz zu eise Partner nach méi grouss ginn. Deen Anere fillt sech villäicht manipuléiert oder net verstanen. Et fänkt een un ze streiden an d’Léisung réckelt

ëmmer méi wäit ewech. Dass zwee Leit an och laangjäreg Partner net ëmmer déi selwecht Meenung hunn, ass selbstverständlech. Fir et méiglech ze maachen, dass ee sech eenz gëtt, ass et wichteg, ëmmer zu senger Positioun ze stoen. Dat heescht natierlech net, dass ee mat alle Mëttele probéiert, seng eege Positioun duerchzesetzen. Am Géigendeel, et geet dorëms, dass béid Partner hir Meenung soen dierfen an dass déi zwee akzeptéieren, dass si och ganz ënnerschiddlech Meenungen dierfen hunn.

Et ass sécher net ëmmer einfach, dës véier Punkten ze beuechten; et brauch ee vill Erfahrung an Engagement op béide Säiten. Wa mir et awer packen, am Gespréich esou mateneen ëmzegoen, ass et méiglech, dass mir esou vill méi iwwertenee gewuer ginn. Mir kënnen ufänken, d'Welt duerch dem Partner seng Aen ze gesinn an hie besser ze verstoen. Wat mir méi vunenee wëssen a verstinn, wéi deen Aneren "tickt", wat mir schwéier Zäite besser matenee bewältege kënnen. Virun allem wäerte mir eis awer méi verbonne fillen, wa mir op dës Aart a Weis matenee kommunizéieren.