

KOMMUNIKATION IN DER EHE

Von Paul Watzlawick stammt der Satz:

„Man kann nicht nicht kommunizieren!“

Wo zwei Menschen aufeinander treffen, „**reden**“ sie miteinander. Selbst wenn sie sich **anschweigen** transportieren sie durch ihr Schweigen eine **Botschaft**.
Kommunikation braucht also keine Worte!

Wo **Menschen** aufeinander treffen **kommunizieren** sie miteinander: **Mit** Worten, **ohne** Worte, und durch **Gestik, Mimik, Körpersprache, Grunzlaute...**

1. UNTERSCHIEDLICHE GESPRÄCHSGEWOHNHEITEN KENNEN UND AKZEPTIEREN

Wir sind **unterschiedlich** und **dürfen es sein**. Da muss man nicht aneinander verzweifeln: **Aufbruch bei Familie Fischer** zur runden Geburtstagsfeier einer Freundin im Hotel Seeblick. „Schatz bist du fertig, wir müssen los?“ Antwort: „**ja**“ - Ein „ja“ kann tatsächlich einen Unterschied machen: Das **männliche Jürgen-ich-bin-fertig-ja**: habe **Schuhe** angezogen, **Schlüssel** in der Hand, stehe im **Flur** und bin bereit die **Wohnungstür** abzuschließen; das **weibliche Bärbel-ich-bin-fertig-ja** bedeutet so viel wie: ich klappe jetzt wirklich den Rechner zu, an dem ich noch schnell was für die Schule gemacht habe, bin kurz davor ein letztes Mal aufs **Klo** zu gehen, meine **Handtasche** zu suchen und in die **Küche** zu schauen, ob der Herd aus ist... (außerdem ist die abschließende Entscheidung bzgl. der **Ohringe** noch nicht getroffen).

Ein „**ja**“ ist also durchaus **interpretationsbedürftig** - o.k. deshalb sind wir ja verheiratet, um das zu verstehen und uns darauf einzustellen. **8 Minuten** zwischen „ja“ und Aufbruch.

Mir fällt das nicht immer leicht! Vor allem unter **Druck** will ich **Präzision** in der Sprache... **genau** wissen, was gemeint ist... nicht erst ein **Entschlüsselungsprogramm** über den Redefluss meiner Frau laufen lassen...

Dabei gilt es zu **akzeptieren**: Ich werde meine Frau nicht ändern! Ich werde meinen Mann nicht ändern! Meine Frau ist nicht falsch, weil sie anders ist. Sie ist einfach nur sie selbst... und es ist mein Job mit diesen Unterschieden zu leben...

2. INDIREKTE BOTSCHAFTEN ERKENNEN

Kommunikation wäre relativ einfach, wenn Nachrichten über die offensichtliche Botschaft - die **Sachebene** - hinaus nicht auch **noch indirekte Botschaften** enthalten würden - die es natürlich zu **entschlüsseln** gilt!

Der Satz „Schatz schläfst du schon?“ kann Unterschiedliches bedeuten.

Setting 1: Sie sitzt im Wohnzimmer macht am PC was für die Schule. Er liegt schon im Bett. Ein Computerproblem taucht auf, sie ruft „Schatz schläfst du schon?“ ...: Satz bedeutet: **Kannst du mir helfen?**

Setting 2: **Beide liegen** im Bett. Er kuschelt sich an sie und raunt: „Schatz schläfst du schon?“ Satz bedeutet: Wollen wir noch ein bisschen miteinander **kuscheln?**

Bei **guter Kommunikation** geht es darum, diese **versteckten Botschaften** zu **entschlüsseln** und darauf **inzugehen**.

„Schatz, wir haben fürs Ehefrühstück keinen Sekt mehr!“

Kann sein: **Aufforderung**: Kauf bitte Sekt! **Vorwurf**: Du hast keinen Sekt gekauft! Oder geschickte **Einleitung**, den Partner dazu zu bringen, dass der den Vorschlag macht, man könnte ja auch ins Maritim Hotel brunchen gehen... Die haben nämlich immer Sekt da...

Um es nicht zu kompliziert zu machen: Seit **Friedemann Schulz von Thun** wissen wir, dass eine Nachricht mindestens aus vier Ebenen besteht.

- **Sachebene**: Zahlen, Daten, Fakten
- **Ich-Ebene**: Motive, Werte, Emotionen
- **Beziehungsebene**: Wie steht es um unsere „Beziehung“?
- **Appellebene**: Was will ich damit bezwecken (von Information bis Befehl)

Erst wenn wir auf **derselben Wellenlänge** sind, wird es uns gelingen, eine Nachricht in ihrer ganzen Komplexität zu erfassen.

Hinweis:

Männer kommunizieren liebend gern direkt auf der **Sachebene**. Ein Mann über das neue Auto seines Freundes: „**208 PS!**“ Sachebene pur!

Frauen lieben die **Ich- und die Beziehungsebene**: Sie benutzen **Kommunikation als Mittel**, um **Beziehungen** zu **bauen** und zu **festigen**. Das geht so weit, dass meine Frau, wenn sie mir von ihren **Problemen erzählt** oft **keine Lösung** will - bei **technischen Fragen schon!** - aber sonst will sie, dass ich **aufmerksam zuhöre** und mich auf ihre **Gefühle konzentriere**. Ihr Problem ist **emotional**, nicht **technisch** - oder anders ausgedrückt:

Meine Frau **erzählt** mir ihr **Problem nicht**, damit ich das Problem kennen lerne und es **löse**, sondern damit ich **begreife**, wie sie sich **fühlt** und auf sie eingehen kann. Deshalb reden Frauen mehr. Da reicht es nicht zu sagen: „208 PS!“

3. DIE BEDEUTUNG TIEFER GESPRÄCHE WERTSCHÄTZEN

Gespräche in der Ehe müssen **mehr** sein als ein Austausch von praktischen **Bitten** „kannst du mir aus dem Kühlschrank ein Clausthaler mitbringen?“, **Höflichkeiten** „Dein Eiersalat schmeckt wie bei Mutti!“ oder den Abgleich der

Terminkalender „Also ich brauche am Freitag das Auto, weil ich einen Arzttermin habe“.

Gespräche sind **wichtig**, sehr wichtig sogar! Und sie werden **wertvoll**, wenn wir über **wichtige Gesprächsthemen** reden - Gefühle, Ängste, Wünsche (auch unerfüllte), Themen, die berühren.

Michael Moeller schreibt in seinem Kommunikationsbuch „Die Wahrheit beginnt zu zweit“ ... S. 12: *„Ein verheiratetes Paar in den USA bringt täglich nur noch vier Minuten für gemeinsames Gespräch auf. Es dürfte bei uns nicht viel anders sein. Wenn ich beispielsweise ein Paar im psychotherapeutischen Gespräch frage, wann sie denn zum letzten Mal zusammenhängend und intensiv miteinander gesprochen hätten - und zwar über das, was sie erlebt haben und was sie wirklich bewegt - beginnen die meisten zu stutzen, zu überlegen und schließlich erstaunt zu antworten: Ich kann mich gar nicht mehr erinnern - vielleicht im Urlaub letztes Jahr?“*

Tiefe Gespräche sind der **Schlüssel zum Herz des Partners**.

Deshalb fasst Moeller aktuelle Ergebnisse der Paarforschung so zusammen: S. 43 *„Glückliche Ehepaare unterscheiden sich von unglücklichen gerade durch die Intensität ihrer Gespräche. Sie reden nicht nur, weil sie glücklich sind. Vielmehr werden sie glücklich, weil sie reden.“*

„Glückliche Ehepaare unterscheiden sich von unglücklichen gerade durch die Intensität ihrer Gespräche. Sie reden nicht nur, weil sie glücklich sind. Vielmehr werden sie glücklich, weil sie reden.“

Wer eine **glückliche Ehe** will, muss das **Gespräch** mit dem Partner suchen.

Und damit es dazu kommt, müssen wir Gesprächshindernisse erkennen und beseitigen.

4. GESPRÄCHSHINDERNISSE ERKENNEN UND ÜBERWINDEN

Wir haben oft **Tausend Ausreden** dafür, warum wir uns nicht über wichtige Themen unterhalten können:

Vielleicht haben wir es **nicht gelernt**, über Gefühle zu reden, fühlen uns dabei **komisch** und **finden nicht die richtigen Worte**.

Vielleicht haben wir **Angst**, falsch verstanden zu werden oder haben Angst davor, dass der **Partner sich aufregt** oder mich **auslacht** oder auch die neuen Informationen gegen mich verwendet.

Vielleicht will man einfach den **Frieden** - der womöglich keiner ist - **nicht stören**, denkt, dass man **stark** sein muss oder man weiß schlichtweg nicht, wo **anfangen**.

Vielleicht hält man das Thema für **peinlich**, für zu **kompliziert**, zu **langweilig**, oder hat Angst, dass der Partner anfängt sich **Sorgen** zu machen.

Es gibt **viele Gründe, ein Thema zu meiden**, aber wenn wir ehrlich sind, ist kein Gesprächshindernis es wert einer glücklichen Ehe im Weg zu stehen.

Kommunikation besteht aus Reden und Zuhören. Schauen wir zuerst einmal, was Zuhören ist und was Zuhören behindert.

DIE BEDEUTUNG DES ZUHÖRENS

In der Bibel steht: **Jak 1,19**: Jeder Mensch sei **schnell zum Hören, langsam zum Reden**, langsam zum Zorn.

Im Reden sollen wir uns also zurückhalten und im Hören sehr aktiv sein.

Warum ist Zuhören so wichtig?

Zuhören bedeutet Unterstützung. Ich nehme Anteil an den Gedanken und Gefühlen des Partners und kann ihn dadurch bei einem konkreten Problem unterstützen. Männer helfen ihren Frauen bei der Problemlösung, indem sie ihnen zuhören.

Zuhören erfordert Mühe. Mühe, weil wir anfangen müssen, uns für das zu interessieren, was den Partner bewegt. Das kann die Arbeit sein. Das können die Kinder sein. Zuhören ist Mühe.

Deshalb gehört zum Zuhören auch **echtes Interesse** am anderen. Was machst du gerade? Was bewegt dich? Woran arbeitest du? Bist du weitergekommen? Wofür kann ich beten? Wie kann ich dich unterstützen?

Viertens ist **Zuhören auch ein Liebesbeweis**: Man liebt den Erzähler, wenn man sich auch wichtige Informationen merkt und später nachfragt. Wie schön ist es, wenn sich jemand gemerkt hat, dass ich eine wichtige Prüfung hatte und nachfragt, wie es gewesen ist. Ich fühle mich dann geliebt.

HINDERNISSE DES ZUHÖRENS

Ich bin abgelenkt (Teil 1): Eine schlechte Gewohnheit ist es, sich von der **Umgebung** ablenken zu lassen. vielleicht durch einen laufenden Fernseher oder ein spielendes Radio vom ... Wenn ich telefoniere und mich nebenbei noch um die Küche kümmere... bin ich nicht so konzentriert beim Gespräch.

Ich bin abgelenkt (Teil 2): **Erinnerungen, ablenkende Gedanken** können uns auch am Zuhören hindern. Das ist die zweite schlechte Gewohnheit. Wenn wir mit

anderen sprechen, **löst das Erinnerungen aus**. Ereignisse aus der Vergangenheit kommen ins Bewusstsein und plötzlich bin ich nicht mehr bei der Sache

Unsere Haltung zu der redenden Person und der Inhalt des Gesagten

bestimmt also auch unser Hören. Zerrüttete Ehen sind da ein Beispiel. Ist eine Ehe soweit, dass man sich nur noch streitet, wird jede Äußerung des Partners negativ interpretiert. Sogar bei einem ernst gemeinten Lob wähnt man dann einen Hintergedanken dabei und kann es nicht mehr annehmen.

Und weil sie so schön sind:

Schreiben sie sich bitte die fünf Begriffe auf:

5 Schlechte Zuhörer:

Der erste schlechte Zuhörer ist der **Verharmloser oder Beschwichtiger**: Jemand der beschwichtigt sagt z.B.: „Ach keine Sorge, du schaffst das“ oder „Es ist doch nicht so schlimm im Vergleich zu der Krankheit meines Vaters.“ In Wirklichkeit will er nichts über **deine** Probleme hören.

Die 2. schlechte Zuhörer ist der **Besserwisser**: Der Besserwisser versucht sich nicht, in seinen Partner einzufühlen, sondern ist schnell mit Ratschlägen bei der Hand. Er stellt die Diagnose, bevor das Problem ganz erkannt ist. Er hat schon eine Lösung, bevor er das Problem überhaupt ganz gehört hat.

Der Lehrer ist der dritte schlechte Zuhörer: Der Lehrer benutzt eine Bemerkung wie: „Meine Mutter kann sich in letzter Zeit Sachverhalte nicht mehr gut merken“, um gleich die Bemerkung zu machen „das ist Alzheimer oder Demenz“ und dir dann einen Vortrag darüber zu halten, was er vor kurzem über diese Krankheiten gelesen hat.

Der vierte schlechte Zuhörer ist der **Abschweifer**: Man erzählt jemand, was passiert ist und bevor man weitererzählen kann, macht der andere die Bemerkung: „Da fällt mir gerade ein, was mir neulich passiert ist...“ und schon erzählt diese Person über sich selbst und man kommt nie wieder auf die eigentliche Geschichte zurück.

Der **Unterbrecher** hört auch schlecht zu. Das ist der 5. schlechte Zuhörer. Eine Person mit dieser Eigenschaft lässt Sie schon gar nicht ausreden. Wenn man mit einem solchen Unterbrecher spricht, darf man nie Luft holen und eine Pause machen, denn dann nutzt er diese Pause um selbst zu reden. Das ist eine schlechte Gewohnheit an der **ich** noch arbeiten muss.

Vielleicht sind sie sich unsicher, welche Gewohnheit Sie haben. Darum geben wir ihnen jetzt 30 sec Zeit, damit Sie ihren Partner dazu fragen können.

(Fragen sie ihren Partner, welche schlechte Gewohnheit sie haben. (1 min)

Falls sie ertappt wurden, bitte nicht böse sein... Blinde Flecken heißen so, weil man sie nicht sieht.

EINE GUTE KOMMUNIKATION

Kommunikation kann man lernen.

Im Folgenden 5 Tipps:

1. HÖREN SIE AUFMERKSAM ZU UND UNTERBRECHEN SIE DEN PARTNER NICHT

Wilhelm Busch - der von Max und Moritz

„Gute Unterhaltung besteht nicht darin, dass man etwas Gescheites sagt, sondern dass man etwas Dummes anhören kann.“

Zuhören können ist wichtig. Eigentlich klar - ABER: Untersuchungen zeigen, dass ein Mensch im Durchschnitt nur **17 Sekunden zuhört**, bevor er den anderen **unterbricht**.

Schlimm sind die **Typen**, die meinen, **gleichzeitig in zwei Köpfen** sein zu müssen, und **nicht nur unterbrechen**, sondern auch noch den **Satz** des Partners mit eigenen Worten **beenden** - ganz so als wüssten sie genau, was der Partner sagen wollte und könnten es **treffender** und **kürzer** auf den Punkt bringen.

Ich persönlich **genieße** es, beim Reden **in Ruhe einatmen** zu können - und nicht damit rechnen zu müssen, dass jede **Atempause** das Ende meines **Redebeitrags** darstellt. Mir ist schon klar, dass ich bei mir wichtigen Themen **langsam** spreche.

Wenn ich **ständig unterbrochen** werde und mein Gegenüber Sätze von mir zu Ende führt, fühle ich mich erst **ärgerlich** und dann ziehe mich **zurück**.

Erster Punkt **Hören Sie aufmerksam zu** und unterbrechen Sie ihren Partner nicht.

Das gelingt dann besonders gut, wenn wir **Augenkontakt** halten und uns nicht zeitgleich mit der kaputten **Fernbedienung** oder der **Bügelwäsche** beschäftigen.

1. **Augenkontakt** halten

2. **Interesse zeigen**: Mit Mimik, Gestik und kleinen Bemerkungen (aha...) zum Reden **animieren** - Interesse zeigen

3. Bei **Unklarheiten nachfragen**

Ernest Hemingway beobachtete: Um sprechen zu lernen, braucht der Mensch drei Jahre, um schweigen zu lernen fünfzig Jahre.

2. VERSETZEN SIE SICH IN IHREN PARTNER HINEIN

Allzu oft verstehen wir Aussagen des Partners als unnötige **Kritik**, als **angriffig** oder **entmutigend** lange **bevor** wir wirklich **verstanden** haben, was er sagen wollte.

Zur guten Kommunikation gehört es, dass wir bereit sind, uns in den Partner und seine Gefühlswelt **hineinzusetzen**. Ich weiß, dass das **Geduld, Mitgefühl** und oft auch das **Runterschlucken** von Erwidern bedeutet.

Runterschlucken! Mund halten! Zuhören... Versuchen zu verstehen!

Und **nicht zu viele Fragen** stellen (außer Unklarheiten). Ruhig mal einen Moment des Schweigens ertragen.

Lassen sie ihren Partner **ausreden**.

3. SPIEGELN SIE DIE HAUPTAUSSAGEN UND VOR ALLEM DIE GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE DES PARTNERS

Jetzt nicht in eine **Verteidigungshaltung** abrutschen!

Denken Sie über das Gehörte nach und versuchen Sie die Hauptaussagen kurz **zusammen zu fassen**. Die **Fakten** sind meistens **nicht das Wichtigste** - **Ausnahme:** bei **technischen** Gesprächen. „Schatz, wie weit ist es bis Köln?“
Antwort: „knapp 600 km!“

Ganz wichtiger Tipp, wenn es in der Kommunikation hakt: Dann versuchen Sie die Gefühle und Bedürfnisse, die sie heraus gehört haben ausführlich wiederzugeben. Daran kann ihr Partner erkennen, dass Sie ihn wirklich verstanden haben.

Das **Wiederholen** von Inhalten erscheint vielleicht komisch, aber es hilft definitiv, nicht aneinander vorbei zu reden.

4. FRAGEN SIE NACH DEM WICHTIGSTEN ASPEKT

Fragen Sie ihren Partner danach, was ihm bei all dem, was er gesagt hat, am **Wichtigsten** ist.

Geben Sie ihm Zeit, sich zu artikulieren und stellen sie - z.B. durch Wiederholung - sicher, dass Sie ihn richtig verstanden haben.

5. „WAS KÖNNTE ICH/WAS KÖNNTEN WIR JETZT TUN?“

Geben Sie ihrem **Partner** die Möglichkeit in **Ruhe** über diese Frage **nachzudenken** und darauf zu antworten.

Spiegeln Sie kurz seine **Antwort** und fragen Sie ihn abschließend, ob er noch etwas sagen möchte... Dann sind Sie selbst an der Reihe.

Tipp: Vortrag auf Frogwords zum Thema, weil es noch viel mehr zu sagen gibt.

<https://audio.kassettothek.de/mp3/ktn02286.mp3>