

Ehekurs

Sieben Abende für die Liebe



Zweiter Abend
Die Kunst der Kommunikation



FROGWORDS

DIE WICHTIGSTEN FOLIEN ZUM VORTRAG



Regeln guter Kommunikation

1. Gesprächsgewohnheiten kennen und akzeptieren
2. Indirekte Botschaften wahrnehmen
 - Sachebene
 - Ich-Ebene
 - Beziehungsebene
 - Appellebene
3. Tiefe Gespräche wertschätzen
4. Gesprächshindernisse beseitigen

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

7



Zuhören

- Zuhören bedeutet Unterstützung
- Zuhören erfordert Mühe
- Zum Zuhören gehört echtes Interesse an meinem Partner
- Zuhören ist ein Liebesbeweis

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

8



Schlechte Gewohnheiten beim Zuhören

1. Sich von der Umgebung ablenken lassen
2. Erinnerungen (abschweifende Gedanken)
3. Meine Haltung zum Redner (Vorurteile)
4. Kein Interesse am Gesagten

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

10



Fünf schlechte Zuhörer

- Der **Verharmloser** schwächt das Gesagte ab.
Der **Besserwisser** ist schnell mit „guten Ratschlägen“.
Der „intellektuelle“ **Erklärer** liebt die Fachsimpelei über Teilaspekte des Gesagten.
Der **Abschweifer** missbraucht das Gespräch als Sprungbrett, um von sich selbst zu erzählen.
Der **Unterbrecher** nutzt Pausen, um ein eigenes Gespräch zu beginnen.

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

11



Zuhören für „Dummies“

1. Hören Sie aufmerksam zu und unterbrechen Sie ihren Partner nicht!
2. Versetzen Sie sich in ihren Partner hinein!
3. Spiegeln Sie die Hauptaussagen und vor allem die Gefühle und Bedürfnisse des Partners!
4. Fragen Sie nach dem wichtigsten Aspekt!
5. „Was könnte ich (könnten wir) jetzt tun?“

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

13

ÜBUNG 1: ZUHÖREN

Sprechen Sie als Paar über folgende Fragen:

1. Wie fühlst du dich, wenn ich dir aufmerksam zuhöre?
2. Wie fühlst du dich, wenn ich nur „mit halbem Ohr“ zuhöre?
3. Zu wem würdest du gehen, wenn du ein „offenes Ohr“ brauchst?
4. Was macht diese Person zu einem so guten Zuhörer?

Wenn wir über Gefühle sprechen, fehlt uns häufig der Wortschatz. Wir haben Ihnen deshalb hier eine Liste von Begriffen zusammengestellt, mit denen man Gefühle beschreiben kann¹.

Negative Gefühle: ängstlich, ärgerlich, alarmiert, angeekelt, angespannt, voller Angst, apathisch, aufgeregt, ausgelaugt, bedrückt, beklommen, besorgt, bestürzt, betroffen, bitter, deprimiert, dumpf, durcheinander, einsam, elend, empört, enttäuscht, entrüstet, ermüdet, ernüchtert, erschlagen, erschöpft, erschreckt, erschrocken, erschüttert, erstarrt, frustriert, furchtsam, gehemmt, geladen, gelähmt, gelangweilt, genervt, hasserfüllt, hilflos, in Panik, irritiert, kalt, kribbelig, lasch, leblos, lethargisch, lustlos, miserabel, müde, mutlos, nervös, niedergeschlagen, perplex, ruhelos, traurig, sauer, scheu, schlapp, schüchtern, schockiert, schwer, sorgenvoll, streitlustig, teilnahmslos, todtraurig, tot, überwältigt, voller Sorgen, unglücklich, unter Druck, unbehaglich, ungeduldig, unruhig, unwohl, unzufrieden, verärgert, verbittert, verletzt, verspannt, verstört, verzweifelt, verwirrt, widerwillig, wütend, zappelig, zitternd, zögerlich, zornig.

Positive Gefühle: angeregt, aufgeregt, angenehm, aufgedreht, ausgeglichen, befreit, begeistert, behaglich, belebt, berauscht, berührt, beruhigt, beschwingt, bewegt, eifrig, ekstatisch, energiegeladen, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erstaunt, fasziniert, freundlich, friedlich, fröhlich, froh, gebannt, gefasst, gefesselt, gelassen, gespannt, gerührt, gesammelt, geschützt, glücklich, gutgelaunt, heiter, hellwach, hocherfreut, hoffnungsvoll, inspiriert, jubelnd, kraftvoll, klar, lebendig, leicht, liebevoll, locker, lustig, Lust haben, mit Liebe erfüllt, motiviert, munter, mutig, neugierig, optimistisch, ruhig, satt, schwungvoll, selbstsicher, selbstzufrieden, selig, sicher, sich freuen, spritzig, still, strahlend, überglücklich, überrascht, überschwänglich, überwältigt, unbekümmert, unbeschwert, vergnügt, verliebt, wach, weit, wissbegierig, zärtlich, zufrieden, zuversichtlich.

Achtung! Es gibt auch eine Reihe von Begriffen mit denen wir weniger unsere Gefühle ausdrücken, als mehr das **Verhalten des Partners interpretieren** und die deshalb für die Beschreibung unserer Gefühle **wenig bis keinen Wert** besitzen. Hier eine Auswahl: abgeschnitten, angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt, bedroht, benutzt, beschämt, betrogen, bevormundet, eingeengt, eingeschüchtert, festgenagelt, gequält, gezwungen, gestört, herabgesetzt, hintergangen, in die Enge getrieben, manipuliert, missbraucht, missverstanden, nicht beachtet, nicht ernstgenommen, nicht geachtet, nicht gehört, nicht gesehen, nicht verstanden, nicht unterstützt, nicht respektiert, nicht wertgeschätzt, niedergemacht, provoziert, sabotiert, übergangen, unterbrochen, unter Druck gesetzt, unterdrückt, ungeliebt,

¹ Die Liste stammt aus: Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag (2005)

ungewollt, uninteressant, unwichtig, verlassen, vernachlässigt, vernichtet, vertrieben, zurückgewiesen.

Buchhinweise

Nicht jedes Buch passt zu jedem Ehepaar und in jede Ehesituation. Wir haben noch kein Ehebuch gefunden, das alle unsere Fragen gelöst und uns umfassend weiter geholfen hätte. Trotzdem wollen wir ein paar Bücher vorstellen. Vielleicht ist für Sie etwas dabei.



Moeller

Die Wahrheit beginnt zu zweit - Das Paar im Gespräch

Bewertung: Stark psychologisches Buch über das „Zwiegespräch“ in der Ehe mit einer Reihe guter Anregungen. Die Sprache ist gehoben.

Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens

Bewertung: Ein wirklich interessantes und herausforderndes Buch, um die eigene Kommunikation unter die Lupe zu nehmen.



ÜBUNG 2: EINE BEGLÜCKENDE ERFAHRUNG ERZÄHLEN

Zu einer effektiven und tiefen Kommunikation gehört das Gespräch über unsere Gefühle. Negative und positive Gefühle dürfen in einer funktionierenden Ehe an- und ausgesprochen werden.

Denken Sie jetzt an eine beglückende Erfahrung aus der Zeit, bevor Sie sich kennen gelernt haben und nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit, um sie Ihrem Partner zu erzählen. Es wäre gut, wenn Ihr Partner die Episode noch nicht kennen würde und sie daher auch für ihn neu ist.

Danach soll der Zuhörer zusammenfassen, was er gehört hat. Beschreiben Sie dabei mit besonderer Sorgfalt die Gefühle Ihres Partners, um Ihm so zu zeigen, dass Sie intensiv zugehört und über die Sachebene hinaus versucht haben, Ihren Partner zu verstehen.

Die Frau fängt an, der Mann hört zu und fasst das Gehörte zusammen. Dann redet der Mann und die Frau übernimmt den Part des Zuhörers.

ÜBUNG 3: WIRKUNGSVOLLES ZUHÖREN ÜBEN

Jetzt wird es spannend!

Schritt 1: Denken Sie kurz über ihre Ehe nach und suchen Sie nach etwas, das Sie ärgert, belastet oder stört UND worüber Sie noch nicht (!) mit Ihrem Partner gesprochen haben. Wählen Sie ein Thema mit geringem Konfliktpotential, also ein Thema, das noch nicht für Streit zwischen Ihnen gesorgt hat. Bitte nutzen Sie diese Übung nicht, um Ihrem Partner eins auszuwischen! Vielleicht haben Sie ein Problem mit der Kollegin im Büro, machen sich Sorgen wegen eines Kindes oder verstehen nicht, warum die Küchenmaschine so schnell kaputt gehen musste...

Denken Sie über ein Thema nach und machen Sie sich für den gleich startenden Austausch ein paar Notizen, um Ihre Gedanken zu ordnen.

Schritt 2: Die Frau fängt an. Nehmen Sie ein Taschentuch in die Hand. Das Taschentuch signalisiert, dass Sie das Thema ausgewählt haben und das Gespräch sich um Ihre Nöte drehen soll. Wer das Taschentuch hält, bestimmt das Thema.

Schritt 3: Teilen Sie nun mit Ihrem Mann das Thema, das Sie ärgert, belastet und stört. Achten Sie darauf, ihm auch zu sagen, wie Sie sich dabei fühlen. Nehmen Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit. Achten Sie als Mann bitte darauf, Ihrer Frau die volle Aufmerksamkeit zu widmen, abschweifende Gedanken einzufangen und durch ermutigende Gesten, Mimik und Bemerkungen Ihr Interesse zu bekunden. Unterbrechen Sie Ihre Liebste nur für kurze Fragen, um Unklarheiten zu klären.

Schritt 4: Wie auf der letzten Überblicksfolie dargestellt, ist es jetzt die Aufgabe des Mannes, als Zuhörer, das Gesagte kurz zu wiederholen und dabei den Gefühlen und den Bedürfnissen, die sich dahinter verstecken, besondere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

Schritt 5: Nun fragt der Mann nach dem wichtigsten Aspekt: „Schatz, was ist dir bei ... am wichtigsten? Was ärgert/sorgt/belastet dich dabei am meisten?“ und fasst die Antwort seiner Frau sicherheitshalber noch einmal kurz zusammen.

Schritt 6: Abschließend fragt der Mann nach den Handlungsoptionen, die seine Frau sieht: „Schatz, was könnte ich/könnten wir jetzt tun?“. (Hier könnte in einem realen Gespräch das Taschentuch getauscht werden und der Mann seine Position und seine Handlungsoptionen darstellen).

Tauschen Sie die Rollen und gehen Sie die Schritte 2-6 erneut durch.

HAUSAUFGABEN ZUM ZWEITEN ABEND

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen für sich allein und nutzen Sie Ihre „Zeit zu zweit“, um miteinander über die Antworten zu sprechen:

AUFGABE 1: WIE GUT IST UNSERE KOMMUNIKATION?

Über welche Bereiche, Angelegenheiten oder Themen in Ihrer Beziehung können Sie ohne Probleme miteinander reden und wo verstehen Sie den Standpunkt des Partners gut?

Wo sehen Sie Themen in Ihrer Ehe, über die zwar gesprochen wird, aber Ihrer Meinung nach nicht ausreichend und nicht tief genug.

Gibt es in Ihrer Ehe Themen, über die nicht geredet wird?

ja, nämlich...

nein

ich bin mir unschlüssig

Wenn Sie mit „ja“ geantwortet haben: Wo liegt das jeweilige Problem, warum über ein Thema nicht geredet wird (Beispiel: Nachlässigkeit, Vergesslichkeit, Angst, Scham, unterschiedliche Vorstellungen vom Leben usw.)?

AUFGABE 2:

Starten Sie heute mit einem Rede-Projekt. Nehmen Sie sich ein Thema vor, über das Sie noch nicht miteinander reden können oder suchen Sie sich eins unserer Themen aus, das Sie beide interessiert. Durchlaufen Sie nun dieselben Schritte wie in Übung 3 auf Seite 6. Üben Sie Kommunikation.

Wichtig: Egal welche Gefühle in Ihnen aufsteigen während Ihr Partner spricht (auch wenn es so starke Gefühle sind wie Ärger, Hass, Enttäuschung, Bitterkeit, Unruhe oder Verzweiflung), lassen Sie Ihre Emotionen für eine Weile außer Acht. Hören Sie zu und wiederholen Sie laut, welche Gefühle Sie bei Ihrem Partner wahrgenommen haben.

Themenvorschläge: Umgang mit den Kindern, Geldangelegenheiten, Lebensziele, Sex - Häufigkeit und Qualität, Verhütung - wie viele Kinder, Hausarbeit, Einkommenssteuererklärung, der Partner stirbt, Ruhetag, Zuneigung zeigen, Urlaub, Umgang mit den Schwiegereltern, wofür ich mich schäme, meine größte Angst, wo ich gern Urlaub machen würde.