

Paar-Kommunikation

Natürliches **freies Gespräch** die Basis jeder Paarkommunikation.

Ein paar Tipps dazu: geeignete Zeit nehmen (und begrenzen), problematische Themen ankündigen, flooding vermeiden, Raum wechseln und sich bewegen wenn Paar sich „verhakt“, 5:1-Regel (auf 1x Kritik ca. 5x Anerkennung mischen), differenzieren zwischen kognitiv/semantisch verstandenem und emotional gefühltem, ...

Wenn es schwierig wird, evtl. **Kommunikationstechniken** anwenden.

Das **Zwiesgespräch** für Paare ist eine Unterform des aktiven Zuhörens, wo Paar sich verabredet, Rücken an Rücken sitzt und jede Seite 10 bis 15' von sich redet und dem, was aktuell bewegt; ohne Kommentare oder Antworten.

Aktives Zuhören - Techniken nach Carl R. Rogers

Kommunikationstheoretisch gehen wir von Sender und Empfänger aus und das sich beim Übertragen von Nachrichten Fehler einschleichen können.

Beim aktiven Zuhören versucht der Empfänger eine Nachricht so zu verstehen, wie sie vom Sender gemeint war (auch, wenn im ersten Anlauf evtl. unglückliche Worte gewählt wurden, oder die eigenen Emotionen etwas nicht hören wollen).

Dabei sollte man sich in den Anderen hinein versetzen, sich selbst zurückstellen und sich auf Worte, Gefühle und Bedürfnisse des Gegenüber konzentrieren.

Auch **nonverbale Rückmeldung (Körpersprache)** ist für das Gelingen des aktiven Zuhörens wichtig! Eine zugewandte Körperhaltung, Blickkontakt, nicken zeigt, dass du wirklich zuhörst. Äußerungen wie: „hmm“, „ja“, „aha“ fördern diesen Eindruck ebenfalls und schaffen Vertrauen.

Drei Stufen:

- 1.) "Zwiesgespräch", definierte Zeit ausreden
- 2.) "Paraphrasieren", kurze Zusammenfassungen (nach je einigen Sätzen)
- 3.) "Gedanken weiterführen", im Sinne des Senders weiter denken.

1. Paraphrasieren / inhalt Zusammenfassen.

Beispiele: „Ich würde das, was du gesagt hast mit meinen Worten zusammenfassen wie ...“, „Ich habe gehört, dass ...“, „Bei mir ist angekommen, ...“, „Habe ich dich richtig verstanden mit ...?“

Paraphrasieren

Die Aussage des Senders wird in eigenen Worten zusammengefasst

2. Verbalisieren / Emotionale Rückmeldung.

Vorgehen: Hör aufmerksam zu. Versuche dich in die Situation und das Befinden deines Gesprächspartners hineinzusetzen.

Verbalisieren

Die Emotion des Senders wird verbalisiert und in eigene Worte gepackt

Welches Gefühl mag in ihr / ihm stecken?

Welcher Wunsch (Bedürfnis) steckt hinter der Äußerung?

Jetzt formulieren Sie den vermuteten Wunsch / das Gefühl als Aussagesatz.

Beispiele für **Gefühlsansprache**: „Du bist verärgert.“, „Das hat dich überrascht.“, „Das nervt dich.“, „Du weißt gar nicht, wohin mit deiner Wut.“, „Jetzt fühlst du dich verletzt.“

Beispiele für **Wunschansprache**: „Du möchtest vom Druck befreit sein.“, „Du wünschst dir mehr Verständnis.“, „Du möchtest das alleine machen.“, „Du hast dir so sehr etwas anderes gewünscht.“, „Du möchtest gern einen Sinn erkennen können.“, „Du brauchst einfach mehr Freiheit.“

3. Nachfragen:

Noch einmal nachfragen, damit die Aussage klar wird.

Nachfragen

Zusammenfassung am Ende

ermöglicht restliche Unklarheiten/ Missverständnisse aufzuspüren und gibt nochmal Gelegenheit zur Korrektur.

Zusammenfassen

Abschließend sollen Dinge zusammengefasst werden, um dem Sender die Möglichkeit zu geben, noch etwas zu ergänzen.

Praktische Regeln für Zuhörer:

- keine Fragen stellen (Fragen „verpflichten“ Gesprächspartner zu einer Antwort)
- Gesprächspartner nicht direkt (Du, Sie) ansprechen
- zu viel sprechen, besser kurze Äußerung (Sie sind aktiver Zuhörer, nicht Redner)
- sprechen Sie das vermutete Gefühl oder den vermuteten Wunsch an
- Gefühlszustand an das Satzende setzen (das zuletzt Gesagte ermöglicht Thema = Gefühl / Wunsch)
- keine Spekulationen oder psychologischen Schlussfolgerungen / Interpretationen

Unklares aufklären

Bei Unklarheiten solange nachhaken, bis diese aufgelöst wurden.

