

„Schatz, wir sollten reden“

von Uwe Trevisan



RICHTIG MITEINANDER REDEN!

Auch wer sich liebt und gut zusammenpasst, muss unter Umständen erst lernen, sich richtig mitzuteilen. Oft entsteht Streit, weil der eine die Gefühle und Handlungen des anderen falsch deutet. In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie die Partnerschaft durch bessere Kommunikation gestärkt werden kann.

„Schatz, wir sollten reden“

—

RICHTIG MITEINANDER REDEN

von Uwe Trevisan

1. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten

HINWEIS: Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

Jede unerlaubte Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe, als Ganzes sowie auszugsweise, ist untersagt.





UWE TREVISAN

Inhaber und Leiter von Deeskalation Deutschland

***Trainer für:
Gewaltfreie Kommunikation***

Deeskalation, Konfliktmanagement

Selbstbehauptung und Anti-Gewalt

***Therapeut für mentales Training, Entspannungs- und
Gesundheitslehre***

Buchautor

Sie, enttäuscht:

„Du bist so ein Egoist!“

„hast doch nie Zeit!“

Sie, schroff:

„Das ist ja lächerlich ...“

„bist ja wohl du!“



Einführung

„Der Unterschied zwischen dem richtigen Wort und dem beinahe richtigen Wort ist derselbe wie zwischen einem Blitz und einem Glühwürmchen.“ Mit dieser Feststellung hat der Schriftsteller Mark Twain leider recht: Oft sagen wir etwas, das wir nicht meinen, oder meinen etwas, das wir nicht sagen.

Besonders in Partnerschaften können solche kommunikativen Patzer zu Streitereien, wachsender Unzufriedenheit und langfristig sogar zur Trennung führen. Die psychologische Forschung ist sich einig: Das Kommunikationsverhalten der Partner hat entscheidenden Einfluss auf die Qualität der Beziehung.

Der amerikanische Sozialpsychologe John Gottman drückt die Bedeutung mathematisch aus. In einer stabilen und als befriedigend erlebten Beziehung müsse das Verhältnis von positiver zu negativer Kommunikation mindestens 5 zu 1 betragen.

„Defizite in diesem Bereich gelten als Hauptgrund für das Scheitern einer Partnerschaft“. Es gibt viele Paare, die trotz ursprünglicher großer Liebe und obwohl sie eigentlich gut zusammenpassen, am Umgang miteinander scheitern, etwa weil sie in Stresssituationen nicht gut aufeinander eingehen können.

Die Szenarien und Analysen auf den folgenden Seiten sind zwei typische Situationen mit Konfliktpotential, die wohl jeder schon einmal in ähnlicher Weise erlebt hat. Pro Szene werden zwei unterschiedliche Gesprächsverläufe dargestellt: eine destruktive Kommunikationsvariante (Streit beziehungsweise Leugnen des Konflikts) und eine konstruktive (klar und fair geführtes Gespräch).

Alle Dialoge werden von mir kommentiert; sie lenken den Blick auf Fehler, Folgen und Verbesserungsmöglichkeiten. Denn die gute Nachricht lautet: Richtig miteinander zu reden lässt sich erlernen wie andere Fähigkeiten auch - mit ein paar Regeln, der nötigen Übung und im Zusammenspiel mit dem Partner.

Und zum Abschluß gibt es dann noch 10 Regeln für konfliktfreie Gespräche von mir.

Situation 1:

Das verpatzte Abendessen

An einem Freitagabend kommt sie gestresst von der Arbeit nach Hause. Wegen eines kurzfristigen Auftrags muss sie noch eine Präsentation vorbereiten und diese dann ins Büro mailen. Er hingegen hat sich Zeit freigeschaufelt und mit großem Aufwand ein romantisches Candle-Light-Dinner vorbereitet. Als sie die Wohnung betritt, stehen sich beide mit ihren unterschiedlichen Erwartungen und Vorstellungen gegenüber.

Er hat ein großes Bedürfnis nach Nähe und Aufmerksamkeit und möchte Wertschätzung für seine Mühe erfahren. Sie sehnt sich einerseits nach Ruhe und Erholung, andererseits brennt ihr die Präsentation unter den Nägeln ...

„Du hast doch keine Ahnung!“ Ich habe gerade eine total stressige Zeit!“



Situation 1: DAS VERPATZTE ABENDESSEN

Das Gespräch eskaliert

Sie, leicht gereizt, auf dem Weg ins Arbeitszimmer.

„Ich komm dann gleich ...“

Er, enttäuscht: „Das kannst du doch auch morgen machen, oder?“

Sie, schroff: „Nein, das kann ich nicht!“

Er, vorwurfsvoll: „Du hättest wenigstens mal Bescheid sagen können.“

Sie, ironisch: „Ich hätte natürlich viel machen können, was ich nicht getan habe.“

Er, ebenfalls ironisch: „Ach so, soll ich der Dame das Essen vielleicht an den Schreibtisch servieren? Entschuldigung, dass ich auch noch da bin!“

Sie, vorwurfsvoll: „Du hast doch keine Ahnung!“

Er, beleidigt und wütend, nimmt die Teller vom Tisch und geht damit in die Küche: „Okay, dann schmeiß ich das jetzt eben alles weg! Du bist so eine Egoistin!“

Sie, ebenfalls wütend: „Die ganze Woche zerrst du schon an mir herum! Ich habe gerade eine total stressige Zeit!“

Er wird laut: „Ich wollte endlich mal wieder was für unsere Beziehung tun! Aber bitte, dann geht's eben den Bach 'runter! Du kommst ja wohl nicht auf die Idee, dir 'was für mich einfallen zu lassen!“

Sie, schreiend: „Wir machen doch ständig was zusammen! Aber dir ist es nie genug!“

Er rauscht aus dem Zimmer: „Du kapiert echt gar nichts! Dann schlaf halt in Zukunft bei deinem Computer!“

Was ist passiert?

Sie beginnt mit einem nicht ernst gemeinten Einlenkungsversuch. Er ist enttäuscht, dass sie seine Mühe nicht zu schätzen weiß, benennt aber seine Gefühle nicht.

Auf ihr schroffes „Nein das kann ich nicht!“ reagiert er vorwurfsvoll. Sie kontert genervt und ironisch. Er greift ebenfalls zur Ironie, woraufhin sie in verallgemeinernde Vorwürfe verfällt („Du hast doch keine Ahnung!“) Die Situation eskaliert, als er das Essen in den Mülleimer wirft.

In der Küche folgen dann nur noch Vorwürfe und Gegenvorwürfe - ein sehr verbreitetes Konfliktverhalten, mit dem sich die Beteiligten schnell gegenseitig hochschaukeln.

Keiner von beiden spricht seine Wünsche und Befürchtungen im Hinblick auf die Partnerschaft klar und deutlich an. Stattdessen greift er schließlich zu einer Drohung, die die ganze Beziehung infrage stellt, lässt sie stehen und macht so jegliche Annäherung unmöglich.

Nach diesen negativen Erfahrungen wird es wohl etwas dauern, bis ein klärendes Gespräch zustande kommt.



Lesen Sie auf der nächsten Seite, wie Sie einen Streit vermeiden und eine Lösung des Konflikts finden können.

Situation 1: DAS VERPATZTE ABENDESSEN

Eine Lösung finden

Sie stellt erst mal ihre Sachen ab und atmet tief durch:
„Das sieht toll aus, war bestimmt ziemlich aufwendig ...“

Sie streicht ihm über den Rücken: „Ich muss leider noch eine Präsentation fertig machen. Schlechtes Timing, was?“

Er: „Sieht so aus ...“

Sie: „Ein Vorschlag: Ich erledige das schnell, dann hab ich den Kopf frei. Gib mir eine halbe Stunde, danach können wir das Essen richtig genießen.“

Er: „Na gut, dumm gelaufen. Ich halt's warm. Aber keine Garantie, dass es nachher noch schmeckt!“
Er gibt ihr einen Kuss.

Sie verschwindet eine halbe Stunde im Arbeitszimmer; er liest in der Zwischenzeit Zeitung. Später sitzen beide am Tisch.

Sie: „Danke für das Essen, das schmeckt toll!“

Er: „Schön, freut mich, das du das Dinner magst. Ich hab auch noch eine Flasche Wein gekauft. Damit können wir es uns gleich auf dem Sofa gemütlich machen.“



Was ist gut gelaufen?

Sie lässt sich einen Moment Zeit, um sich ihrer Stimmung bewusst zu werden. So kann sie wahrnehmen, wie viel Mühe er sich gegeben hat, und dann ihre Wertschätzung äußern. Sie macht eine zärtliche Geste und eine humorvolle, die Situation entschärfende Bemerkung („Schlechtes Timing, was?“). Er ist zwar etwas verunsichert, geht aber ebenfalls auf sie ein. So ermutigt, hat sie einen konkreten Lösungsvorschlag und deutet damit an, dass sie nachher die Zeit mit ihm genießen will.

Als beide später beim Essen sitzen, bringt sie nochmals ihre Wertschätzung zum Ausdruck - und er zeigt, dass das bei ihm angekommen ist.

Indem sie sich zuerst ihre eigenen Bedürfnisse klarmacht und ihm diese dann deutlich mitteilt („Ich erledige das schnell, dann hab ich den Kopf frei“), kann sie im nächsten Schritt auch auf ihn eingehen.

Er wiederum kann flexibler reagieren, da er nun weiß, was in ihr vorgeht. So entspannt sich die Stimmung, beide können sich auf eine Lösung einigen, die auch den Anliegen und Bedürfnissen des jeweils anderen gerecht wird.



Situation 2:

Die Party-Panne

Auf einem Fest wird er mit ihren Bekannten aus der Schulzeit konfrontiert. Ihre alten Freunde nehmen sie sofort in Beschlag; er ist auf sich allein gestellt. Sie kommt gar nicht dazu, ihn groß einzubinden, und hofft, dass er sich auch ohne sie gut amüsiert. An der Bar erzählt ihm jemand, dass der Mann, mit dem sie sich die ganze Zeit so angeregt unterhält, ihr Exfreund Martin sei.

Er bekommt nicht mit, dass sie Martin gegenüber klar zu ihm steht. Als er zu den beiden hinübergeht und sie überreden will, noch auf eine andere Party zu gehen, will sie lieber bleiben. Er verabschiedet sich unwirsch und geht allein. Er verbringt eine schlaflose Nacht auf dem Sofa. Sie kommt erst spät nach Hause. Am nächsten Morgen treffen sich beide in der Küche.

„Also, ich hab mich amüsiert!“



Situation 2: Die PARTY-PANNE

Das Problem wird ignoriert

Beide sind bemüht, dem anderen keine große Beachtung zu schenken und geben sich betont unverbindlich.

Sie, mit Leidensmiene: „Puh, mein Kopf!“

Er, unbeindruckt und kühl: „Das kommt davon.“

Sie, schnippisch: „Wieso? Ich hab mich blendend amüsiert.“

Er, distanziert: „Schön für dich. Also, ich geh jetzt mal 'ne Runde joggen.“

Sie, scheinbar erstaunt: „Seit wann joggst du denn?“

Er, schon auf dem Weg aus der Wohnung: „Ciao, ciao!“

Sie, ironisch: „Viel Spaß!“

Was ist passiert?

Beide tun so, als ob ihnen das Verhalten des anderen nichts ausgemacht hätte, nach dem Motto: „Glaub bloß nicht, dass du so wichtig bist!“ Die eigene Kränkung wird damit überspielt, verletzte Gefühle werden unterdrückt.

Was folgt, sind indirekte Entwertungen: Er sucht erst gar nicht das Gespräch mit ihr, sondern signalisiert mit dem Satz „Ich geh joggen“ die Botschaft: „Es gibt Wichtigeres als dich.“ Sie deutet mit ihrer Scheinnachfrage an, dass es ihr egal ist, was er tut. Mit dieser Strategie wird der eigentliche Konflikt geleugnet. Keiner erfährt, was im anderen wirklich vorgeht; keiner weiß, was er nächstes Mal anders machen könnte.

Vielleicht meinen beide, ihre zur Schau getragene Gleichgültigkeit wäre ein gutes Mittel, das Gesicht zu wahren. Doch die innere Anspannung bleibt. Wer so tut, als sei ihm alles egal, wertet zudem den Partner und die Beziehung ab. Dadurch entsteht ein gravierendes Problem, das man so schnell nicht mehr los wird: Statt Nähe stellt sich immer mehr Distanz ein. Denn je indirekter Konflikte zur Sprache kommen, desto schwerer sind sie zu lösen.

Solange keiner die trügerische Deckung verlässt, kann es keine Klärung und damit Versöhnung geben. Langfristig steigt bei diesem Konfliktverhalten das Risiko, sich mehr und mehr zu entfremden.



Lesen Sie auf der nächsten Seite, wie Sie den Konflikt klären können.

Situation 2: Die PARTY-PANNE

Der Konflikt wird geklärt

Zunächst herrscht in der Küche Schweigen. Schließlich macht er den ersten Schritt: „Normalerweise wäre das kein Drama gewesen, ich hätte auch noch auf dich gewartet. Aber du warst auf einmal weg und ich stand ganz allein rum, und dann seh ich dich mit diesem Martin. Ich hatte plötzlich das Gefühl, ich sei dir überhaupt nicht mehr wichtig!“

Sie: „Wie kommst du denn darauf?“

Er: „Ich kam mir total überflüssig vor! Und ich war wütend, dass ausgerechnet dieser Typ auftauchen musste! Ich wollte einfach nur noch weg von dieser blöden Party.“

Sie: „Verstehe ...“

Er: „Ich weiß, es war doof, dich einfach stehenzulassen. Aber ich dachte wirklich, ihr wollt lieber allein sein!“

Sie: „Nein, im Gegenteil! Ich hätte mich sehr gefreut, wenn du bei mir geblieben wärst! Aber ich habe die Mädels und Martin so lange nicht gesehen - ich konnte da nicht so schnell wieder aufbrechen. Es tut mir leid.“

Er macht einen vorsichtigen Witz. „Ist ja super gelaufen, oder?“ Sie nehmen sich in den Arm.

Sie versucht es ebenfalls mit Humor: „War nicht gerade ein Heimspiel für dich, was?“

Er nickt.

Sie: „Ich wäre mir an deiner Stelle bestimmt auch alleine vorgekommen, aber ich wusste einfach nicht, wie ich mich anders verhalten sollte. Ich wollte auch nicht, dass du wie mein Anhängsel wirkst. Und nachdem du abgehauen bist, bin ich eben wütend geworden ...“

Was ist gut gelaufen?

Er spricht seine Gefühle vom Vorabend direkt an und verzichtet auf jeglichen verbal oder nonverbal vermittelten Vorwurf. Indem er schildert, wie er die Situation erlebt hat, macht er ein ernsthaftes Gesprächsangebot. Verständnissvolle Bemerkungen, freundliche Gesten und ein wenig Humor auf beiden Seiten tragen zur Entspannung bei. Dazu gehört auch, dass beide souverän die Sprecher und die Zuhörerrolle abwechseln - eine wichtige Voraussetzung, damit sich überhaupt gegenseitiges Verständnis entwickeln kann.

Sie lässt ihm Zeit, einiges loszuwerden, bevor sie selbst ihre Gefühle schildert. Im Gegenzug ist er aufmerksamer Zuhörer und teilt ihr mit, was das Gehörte in ihm auslöst („Tut mit übrigens gut, dass du so 'was sagen kannst.“)

Generell wichtig: kein Angriff, keine Verteidigung. Beide Partner verzichten auf aggressive Reizworte und bringen das von ihnen Erlebte persönlich und nachvollziehbar zum Ausdruck. Jeder weiß, was in dem anderen vorging - und kann daraufhin seine eigenen Wünsche äußern („Ich will ja nur, dass wir zueinander stehen.“)

Durch ein solches Konfliktgespräch lassen sich also gleich drei Dinge erreichen: das Geschehene klären, den Umgang mit ähnlichen Situationen in der Zukunft planen und wieder eine versöhnliche Atmosphäre herstellen.



So, lieber Leser ich hoffe es hat Ihnen gefallen, und ich möchte Ihnen an der Stelle noch 5 Regeln für den Sprecher und 5 Regeln für den Zuhörer mit auf den Weg geben.

Wenn Sie diese Regeln in konfliktlastigen Gesprächen beherzigen, ist es für Ihre Beziehung eine goldene Bereicherung, von der beide profitieren werden. Besprechen Sie mit Ihrem Partner diese Regeln oder geben Sie ihm/ihr auch dieses E-Book, damit er/sie sich selbst ein Bild darüber machen kann.

Vereinbaren Sie in friedlichen Zeiten, dass Sie diese Regeln in Ihre Gespräche einbeziehen und üben Sie miteinander schon einmal einfache Dinge zu besprechen. Denn es gilt die Regel:

„VOM EINFACHEN ZUM SCHWEREN!“

Durch diese Regeln werden Sie eine verbindende Kommunikation herstellen und damit zu mehr Harmonie in Ihrer Partnerschaft gelangen. Auch in meiner Beziehung gibt es immer wieder Momente, in denen ich stoppen muss und innehalte um zu verstehen, was meine Frau sich wünscht. Mit den Jahren meiner Arbeit gelingt mir das immer besser und manchmal nicht sofort.

Jedoch habe ich die Fähigkeit erlangt, die Dinge anders zu betrachten und meine Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse meines Gegenübers zu richten und natürlich auch auf meine eigenen. Dadurch befinde ich mich seit fast 10 Jahren nun in einer wertschätzenden Beziehung, in der beide einander verstehen und akzeptieren.

Also, bleiben Sie geduldig und setzen Sie sich für Ihre Beziehung ein.

Von Herzen
Uwe Trevisan



RICHTIG MITEINANDER REDEN

Die 5 Regeln für den Sprecher und die 5 Regeln für den Zuhörer



5 Regeln für den Sprecher

1. MEHR VOM „ICH“ ERZÄHLEN

Reden Sie über Ihre eigenen Gedanken und Gefühle. Kennzeichen dafür ist der Gebrauch des Wortes „Ich“. Äußerungen, bei denen es nur um den anderen geht (Du-Sätze), kommen meist als Vorwürfe an und lösen Rechtfertigungen oder Gegenangriffe aus.

2. SITUATIONEN BENENNEN

Schildern Sie konkrete Anlässe. Damit werden Ihre Aussagen anschaulicher und Sie vermeiden Verallgemeinerungen wie „nie“ und „immer“. Denn diese rufen meist sofortigen Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Thema des Konflikts ab.

3. VERHALTEN ANSPRECHEN

Sprechen Sie über konkrete Verhaltensweisen in bestimmten Situationen. Das macht Ihre Aussagen nachvollziehbarer und Sie vermeiden, Ihren Partner zu bewerten. Eine Unterstellung negativer Eigenschaften (etwa „Du bist so egoistisch“) ruft nur Widerspruch hervor.

4. BEIM THEMA BLEIBEN

Achten Sie darauf, nur auf solche Inhalte einzugehen, die für das von Ihnen gewählte Thema von Belang sind - das macht dem Partner Ihr Anliegen verständlicher. Sonst besteht die Gefahr, dass das Gespräch schnell in eine völlig andere Richtung geht.

5. SICH DEM PARTNER ÖFFNEN

Coolness bringt Sie nicht weiter. Öffnen Sie sich und beschreiben Sie, was in Ihnen vorgeht. So vermeiden Sie, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin Ihnen negative Gedanken unterstellt und sich dagegen mit Sätzen wie „Mit dir kann man ja nicht anders reden“ zu schützen versucht.

5 Regeln für den Zuhörer

1. AUFNEHMENDES ZUHÖREN

Zeigen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin auch durch Ihre Körpersprache, dass Sie ihm/ihr zuhören und Interesse an seinen/ihren Äußerungen haben: zum Beispiel durch Blickkontakt. Nicken und eine zugewandte Körperhaltung. Auch Ermutigungen wie „Dazu würde ich gern mehr hören“ helfen.

2. DAS GEHÖRTE ZUSAMMENFASSEN

Geben Sie die wesentlichen Äußerungen des Partners mit Ihren eigenen Worten wieder. So machen Sie deutlich, dass Sie ihn/sie verstanden haben. Darüberhinaus werden Missverständnisse aufgedeckt und Ihr Gespräch bekommt eine bessere Struktur.

3. OFFENE FRAGEN STELLEN

Direkte Nachfragen sind unerlässlich, wenn Sie Ihr Gegenüber besser verstehen wollen, z.B.: „Wieso hat dich das so verletzt?“ Solche Fragen ersparen unnötige Interpretationen, zeigen Ihr Interesse und ermutigen den anderen, sich gleichfalls zu öffnen.

4. DEN ANDEREN LOBEN

Ein faires Gesprächsverhalten ist nicht selbstverständlich. Loben Sie den Partner für ehrliche Äußerungen, damit dieser sich ermutigt fühlt - zum Beispiel: „Ich verstehe jetzt viel besser, warum du so ausgerastet bist.“ Natürlich kann man auch gutes Zuhören loben.

5. EIGENE GEFÜHLE BENENNEN

Wenn Sie aufgebracht sind und ihren Partner partout nicht verstehen können, dann vermeiden Sie unkonkrete Aussagen wie „Das stimmt doch gar nicht!“ Reden Sie lieber direkt von Ihren Gefühlen, etwa: „Es verletzt mich wirklich, dass du das so siehst!“

Über den Autor

UWE TREVISAN



Uwe Trevisan ist Gründer und Begleiter zahlreicher Konflikt- und Anti-Gewalt-Projekte, die er in den letzten 20 Jahren in unterschiedlichen Funktionen, ob als Trainer, Ausbilder oder Coach erfolgreich unterstützt hat.

Uwe Trevisan war früher ein erfolgreicher Unternehmer und hat durch eine persönliche Lebenskrise und Krankheit zu seiner wahren Berufung gefunden, die er nun seit 20 Jahren ausübt.

Er selbst leitet seit 1994 Trainings, Seminare und Coachings in den Bereichen zur Persönlichkeitsentwicklung. 2003 gründete er das Unternehmen SAFETY ENERGETICS und arbeitet mit seinem zehnköpfigen Mitarbeiter-Team in den Bereichen Deeskalation, Konfliktlösung, Selbstbehauptung und Anti-Gewalttraining an Schulen, öffentlichen Einrichtungen und Firmen.

Darüber hinaus bildet er seit 15 Jahren Therapeuten für systemisches Konflikt- und Anti-Gewalt-Training und Therapeuten für mentales Training, Entspannungs- und Gesundheitslehre aus.

Als Trainer, Seminarleiter, Ausbilder und Coach unterstützt er heute Schulen, Einrichtungen, KiTa`s, Firmen und Einzelpersonen in ihrem Bestreben, neue Wege zu finden und Konflikte gewaltfrei zu lösen.

Seine Kunden schätzen zum einen seinen großen Erfahrungsschatz im Konflikt- und Gewaltbereich, als auch seine herausragende und professionell ausgebildete und menschliche Fähigkeit, mit Kunden gemeinsam die passende Strategie zu entwickeln und dann auch in die Praxis umzusetzen.

Mit seinem Team aus erfahrenen Trainern und Pädagogen bieten sie die optimalen strategischen Trainings und Ausbildungen an sowie deren professionelle Umsetzung.

Uwe Trevisan führt sein Unternehmen nach dem Motto „Nicht die Dinge, die uns im Alltag passieren, sondern wie wir darauf reagieren, machen den Unterschied.“

Kontaktieren Sie

UWE TREVISAN - SAFETY ENERGETICS!

Eine detaillierte Beschreibung der SAFETY ENERGETICS Dienstleistungen finden Sie auf der Website www.deeskalation-deutschland.de

Wenn Sie Fragen zu Kursen, Trainings und Coaching haben, dann rufen Sie SAFETY ENERGETICS unter 02683 – 9999777 an oder schicken eine E-Mail an info@deeskalation-deutschland.de

Uwe Trevisan und sein Team freuen sich, wenn sie Ihnen positive Unterstützung geben können.

Impressum

SAFETY ENERGETICS

Uwe Trevisan

Kurstraße 16

53577 Neustadt (Wied)

Fon: +49 (0) 2683-9999 777

info@deeskalation-deutschland.de

www.deeskalation-deutschland.de

<https://www.facebook.com/pages/Safety-Energetics/113554815417233>