

## Vier Gesprächsmuster, die das gegenseitige Verständnis verhindern

### Kommunikationsformen, die Lösungen verhindern

*Sie:* Ich wäre gerne dabei, wenn Du mit dem Architekten über den Anbau sprichst.

*Er:* Er kommt am Mittwochnachmittag.

*Sie:* Da kann ich nicht. Sarah hat an dem Nachmittag ihren Impftermin beim Kinderarzt.

*Er:* Ich kann den Termin mit dem Architekten aber nicht verschieben, weil er nächste Woche für drei Wochen in Urlaub fährt.

*Sie:* Das ist wie beim letzten Mal, als ihr über den Parkettboden geredet habt.

*Er:* Was meinst Du?

*Sie:* Naja, da konnte ich auch nicht dabei sein und dann habt Ihr einfach entschieden, welches Parkett gelegt wird.

*Er:* Das musste aber damals schnell entschieden werden, weil es eben diese Rabattaktion gab. Ich glaube kaum, dass Du das wirklich im Blick hattest.

*Sie:* Trotzdem hättet Ihr mich einbeziehen oder wenigstens anrufen können, als mich vor vollendete Tatsachen zu stellen. Das war ignorant.

*Er:* Wir hatten keine andere Wahl! Oder hättest du vielleicht wieder 5 Monate auf die nächste Rabattaktion warten wollen? Du bist schließlich immer diejenige, die jammert, dass es mit dem Bau vorangeht und dass Du mehr Platz haben möchtest.

*Sie:* Das ist keine Entschuldigung dafür, nicht einmal daran zu denken, mich anzurufen und zu fragen, wie ich darüber denke.

*Er:* Was soll ich denn noch alles tun? Glaubst Du etwa, ich hätte nichts Besseres neben meinem Job

und der ganzen Organisation rund um den Bau zu tun? Du bist echt manchmal naiv. Willst Du denn, dass der Bau nochmals Ewigkeiten in Verzug gerät? Wir sind jetzt schon 6 Monate hinter dem ursprünglichen Zeitplan.

### Gescheiterte Kommunikationsversuche

Je negativer die Interaktionen eines Paares werden, desto unproduktiver und unfruchtbarer werden ihre Versuche zu kommunizieren. Wer alte, unbearbeitete Themen in aktuelle Konflikte einfließen lässt, verschärft die gegenwärtigen. Wer dem Anderen signalisiert, dass er kein ernst zu nehmender Gesprächspartner sei, wird kaum erleben, dass er einvernehmliche Lösungen erzielt. Und wer die eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht formulieren kann, sondern nur Kritik äußert, wird kaum erwarten können, Entgegenkommen und Bedürfnisbefriedigung zu erleben. Die Unfähigkeit, Verletzungen und Enttäuschungen in einer konstruktiven Weise zu bearbeiten, schafft Raum für vier negative Kommunikationsarten, die die erfolgreiche Wiederherstellung der Beziehung verhindern und blockieren.

### Kritik

Unzufriedenheit in einer Partnerschaft, unerfüllte Bedürfnisse oder Wünsche, sollten in einer Partnerschaft unbedingt thematisiert werden. Werden diese Unzufriedenheit oder Wünsche nicht als solche sondern in Form von Forderungen oder als Kritik verpackt, erzeugt dies Widerstand. Das Gegenüber fühlt sich unter Druck gesetzt, verteidigt sich oder zieht sich zurück. Viel konstruktiver und hilfreicher ist es, Kritik nicht so zu formulieren, dass das Gegenüber sie als Angriff auf die eigene Person versteht. Die eigenen Bedenken, Sorgen und Bedürfnisse in einer positiven und handlungsorientierten Weise zu formulieren, ist erfolgsversprechender. Beispiel: „Ich sehe, die Spülmaschine ist noch nicht ausgeräumt, die Wäsche muss noch

aufgehängt werden und der Garten gegossen werden. Du sagtest, Du wolltest einen Teil erledigen. Ich bin heute Abend ziemlich erschöpft. Könntest Du mich unterstützen?“

### Verachtung

Diese Kommunikationsform ist besonders wenig geeignet, Konflikte zu entschärfen oder Lösungen zu erzielen. Kern aller verächtlichen Bemerkungen ist die Absicht, dem Gegenüber zu signalisieren, dass man es für unterlegen hält. Mit dieser Botschaft wird das Gegenüber herabgesetzt und die Grundlage für eine Kommunikation auf Augenhöhe wird entzogen. Verachtung in der Kommunikation kann unterschiedliche Gestalten annehmen. Dazu gehören: Beleidigungen, Sarkasmus, das lächerlich machen, das Gegenüber verbal klein zu machen, es zu beschimpfen. Beispiel: „Du bist so naiv. Das hättest Du doch schon im Vorfeld wissen müssen!“

### Defensives Verhalten

Wer angegriffen wird, möchte sich verteidigen. Das ist ein nachvollziehbarer Wunsch. Insbesondere gilt dies auch für kommunikative Situationen. Obwohl auf den ersten Blick eine Reaktion der Verteidigung gerechtfertigt zu sein scheint, wird ein solches Verhalten nie einen Konflikt beenden. Stattdessen wird das schon bestehende Anspannungsniveau zwischen den Partnern noch erhöht. Dabei gerät nur allzu leicht das eigentliche Konfliktthema aus dem Blick und es werden Nebenschauplätze geöffnet, die zur weiteren Verschärfung führen. Defensives, verteidigendes Verhalten kann unterschiedliche Formen annehmen: versuchen, das Gegenüber anzugreifen oder so zu tun, als sei man ein unschuldiges Opfer. Beispiel: „An meiner Stelle hättest Du bestimmt auch so gehandelt. Ich hatte keine andere Wahl! Du hast vor einem Jahr genau dasselbe gemacht!“ Diese Art von Kommunikation trägt zur Konfliktlösung nichts

bei. Hilfreicher ist es, in solchen Situationen sich darauf zu konzentrieren, welchen Teil man zur Konfliktsituation beigetragen hat und dafür Verantwortung zu übernehmen.

### Blockadehaltung

In einer Situation der Anspannung und des Konflikts kann einer der beiden Partner „flooding“ erleben. Das bedeutet, dass er oder sie heftige Emotionen verspürt, die mit körperlichen Reaktionen, wie einem deutlich erhöhten Herzschlag, einer höheren Atemfrequenz, der Ausschüttung bestimmter Hormone, höherem Blutdruck usw. einhergehen und zu einer Art „Tunnelblick“ führen. Der Partner, der das flooding erlebt, wird in einem Konflikt häufig dazu neigen, nicht mehr die üblichen Zeichen zu geben, die signalisieren, dass er oder sie zuhört (z.B. Kopfnicken, Augenkontakt, kurze bestätigende Laute). Stattdessen wird er „mauern“, also keinerlei Reaktionen zeigen, um sich vor äußeren Reizen abzuschirmen. Dieses Verhalten blockiert jede weitere konstruktive Kommunikation. Es erweist sich als hilfreich, wenn der Gesprächspartner, der das flooding erlebt, signalisiert, dass er einige Minuten Auszeit benötigt, um sich und seinen Körper zu beruhigen und wieder aufnahmefähiger zu werden. Nach einer Auszeit ist die Konzentration wieder geweitet und die Kommunikation kann wieder konstruktiver fortgesetzt werden.