

Ich Botschaften zur eigenen Anwendung

Liebe Klientin, lieber Klient,

wir haben uns bereits darüber unterhalten, wie wichtig es ist, in Konfliktsituationen seine eigenen Bedürfnisse mitzuteilen. Wenn wir aufgeregt sind, oder uns nicht verstanden fühlen, neigen wir leider ab und an dazu, dem Gegenüber vor den Kopf zu stoßen. Wir fühlen uns nicht selten unverstanden und werden „ungerecht“. Dies stößt, wie sollte es nicht anders sein, auf Gegenwehr des Gegenübers.

Ein kleines Beispiel:

Ehefrau (wutentbrannt): „Hier sieht es schon wieder aus, wie bei Hempels unterm Sofa! Kannst Du nicht endlich einmal aufräumen?“

Ehemann (genervt und wütend werdend): „Mein Gott, Du mit deiner ständigen Motzerei!“ (Mann verlässt wutentbrannt die Wohnung und schlägt die Türe hinter sich zu)

Kennen Sie solch, oder ähnliche Situationen, in denen dann sowohl Sie, als auch ihr gegenüber wütend ist und es aussichtslos zu sein scheint, sich wieder anzunähern?

Dieses Beispiel macht deutlich, dass anfangs die Ehefrau ein Problem hatte und nun beide sehr angespannt reagieren, die Lösung hier ist also nicht gefunden.

Sie könnten sich jetzt fragen: „Sollte man nun in diesem Fall den Ärger herunterschlucken und lieber selbst aufräumen, um einem Streit aus dem Wege zu gehen?“

Hier sage ich ganz klar: „Auf keinen Fall!“

Erklärung:

Wenn wir uns auf dieses Beispiel beziehen, ist die Ehefrau aller Wahrscheinlichkeit nach wütend, enttäuscht, frustriert und ist es leid, immer und immer wieder das Selbe zu sagen. Sie fühlt sich nicht verstanden, ungeliebt, überflüssig, ja vielleicht sogar als überempfindlich. Diese Emotionen belasten uns und wirken sich irgendwann nicht nur auf die Beziehung, sondern auch auf unseren psychischen und physischen Gesundheitszustand aus.

Auf zahlreichen Wegen ist es möglich, Ihre Gefühle frei äußern zu können, ohne Ihrem Gegenüber vor den Kopf zu stoßen.

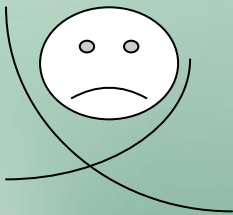
Vorab möchte ich Ihnen mitteilen, das Gespräch, sollte es geplant stattfinden, falls es ein Problem gibt, das bereits länger besteht, immer mit etwas Positivem zu beginnen. Das Gegenüber ist offen und bereit Ihnen zuzuhören.

Stellen Sie sich einmal vor:

Sie kommen gestresst nach Hause, sind unter Zeitdruck gewesen, Ihnen geht die Arbeit nach und freuen sich nun auf Ruhe zu Hause und Ihr Partner empfängt Sie mit schlechter Laune und Vorwürfen. Wie würden Sie nun reagieren? Ich denke mal Ihre Laune würde, wenn sie dort noch nicht angekommen ist, nun weit unter den 0-Punkt liegen. Wut, Aggression, Resignation und Frustration würden vermutlich folgen.

Genau so ist es bei Ihrem Gegenüber. Wir sehen nun also, dass Vorwürfe, obwohl diese mitunter sicherlich berechtigt erscheinen, nicht viel Nutzen bringen.

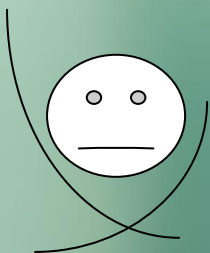
Versuchen Sie daher eine andere Strategie. Verdeutlichen möchte ich Ihnen dieses an dem bereits beschriebenen Beispiel:



Die Wahrnehmung

Ehefrau (ruhig): Hallo Schatz, wie war dein Tag? Schön wieder daheim zu sein. Mir fällt auf, dass es hier etwas unordentlich aussieht.

Ehemann: Oh ja, mh... (motzig). Mach ich dann.



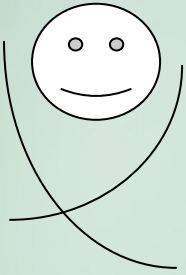
Die Interpretation

Ehefrau (ruhig bleibend / verständnisvoll): Kann es sein, dass es daran liegt, dass Du einen anstrengenden Tag hattest / nicht dazu gekommen bist / Dich das nicht so stört?

Ehemann (etwas verwundert): Ja, mich stört das halt auch nicht. Brauch auch mal Ruhe.

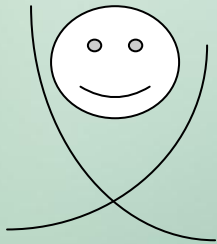
Ehefrau: Ich verstehe gut, wenn es Dich nicht sonderlich stört und es Dir gut dabei geht, dass Du z. B. das Geschirr, nicht gleich aufräumst. Es ist für mich auch vollkommen ok, wenn Du, wenn ich nicht daheim bin, dein Geschirr stehen lässt. Du sollst ja auch mal entspannen können. Ich weiß ja, wie anstrengend dein Job momentan ist.

Ehemann(weiter verwundert): Ok.



Die eigene Emotion

Ehefrau: Weißt Du, es ist vollkommen ok, wenn es Dich nicht stört, ich freue mich aber, wenn ich nach Hause komme und die Wohnung ist ordentlich, verstehst Du? Ich fühle mich dann einfach wohler und kann abschalten.



Der Veränderungswunsch

Ehefrau: Es würde mich überglücklich machen, wenn Du weißt dass ich heimkomme, dass dann auch aufgeräumt ist. Dies brauche ich, um mich wohl zu fühlen. Dann freue ich mich natürlich auch, gemeinsam mit Dir den Abend ausklingen zu lassen. Wäre das in Ordnung?

Ehemann: Nun weiß ich ja, wie wichtig es Dir ist. Ich werde darauf achten.

Nun? Wie finden Sie diese Art der Kommunikation? Bei dieser Strategie hält man sich genau an diese 4 Aspekte. Die Wahrnehmung, die Interpretation (das zeigt Verständnis für das Gegenüber – der andere wird gesehen), die eigenen Emotionen und der Veränderungswunsch.

Wut, Aggression, Beschuldigungen, „Schlucken“, findet keinen Raum im Gespräch. Es wird also niemand „in die Enge“ getrieben, doch das Problem wird trotzdem angesprochen.

Sie können diese Art der Kommunikation in jeder Situation, egal welche Person Ihnen gegenübersteht anwenden. Probieren Sie es doch gleich einmal aus.

Es bedarf sicherlich etwas Übung, doch Sie werden sich wundern, wie effektiv und wertschätzend die Anwendung dieser Form in einer schwierigen Situation sein kann.