familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DER KOMMUNIKATIONKNIRPS

Kommunikationsregeln sind wie Regenschirme. Wir kennen sie bestens und es ist uns absolut klar, wie nützlich sie in bestimmten Situationen sein können. Wir haben uns im Laufe der Zeit auch einige angeeignet – Kommunikationsregeln wie Regenschirme. Das Problem ist nur, dass wir sicher genau dann, wenn es so richtig stürmt, keinen Schirm dabei haben. Und wenn es in unserer Beziehung stürmt, haben wir gerade keine Kommunikationsregeln bereit, beziehungsweise sind emotional so involviert, dass wir sie bestimmt nicht anwenden können.

Eine löbliche Ausnahme bildet der Knirps. Er ist ein zusammenschiebbarer Schirm, den man aufgrund seiner praktischen Größe auch wirklich dabei hat, wenn man ihn braucht. Heute möchte ich den Knirps der Kommunikationsregeln präsentieren. Eine noch nicht schon tausendmal gehörte Regel, die sich auch wirklich praktisch anwenden lässt: Klagen in Befürchtungen und Wünsche umformulieren.

Der Kommunikationsknirps braucht eine kurze Bedienungsanleitung anhand eines Beispiels. Ich möchte mich beklagen, dass meine Frau zu viel Geld ausgegeben hat. Wenn ich ihr das so sage, wird sie sich gegen diesen Vorwurf verteidigen. Die Fronten verhärten sich und wir werden in unserer Beziehung in diesem Punkt nicht weiter kommen.

Das Gespräch würde ganz anders verlaufen, wenn ich den Kommunikationsknirps zücke. Ich überlege mir, welche Befürchtungen oder Wünsche hinter meiner Beschwerde stehen. Das könnte die Befürchtung sein, das dann nicht genug Geld für mich selbst übrig bleibt. Oder der Wunsch, Geld zu sparen, damit wir nächsten Sommer unseren Urlaub auf Hawaii verbringen können. Wenn ich meiner Frau von meiner Befürchtung oder meinem Wunsch erzähle, statt ihr einen Vorwurf zu machen, muss sie sich gar nicht erst verteidigen, weil ich sie ja gar nicht angreife. Deshalb wird sie viel eher bereit sein, darüber zu diskutieren, wie sie mithelfen kann, dass meine Befürchtung unbegründet bleibt oder mein Wunsch in Erfüllung gehen wird. So können wir zusammen eine konstruktive Lösung finden und geraten nicht unnötig in Beziehungsstürme.

NEXT LEVEL
FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Probiere den Kommunikationsknirps heute aus! Welche Klage könntest du in Befürchtungen und Wünsche umformulieren?