familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DIE GOLDENE FRAGE

„Gibt es noch mehr, das du zu diesem Thema sagen möchtest?" Diese unscheinbare und noch fast unbekannte Frage kann Beziehungen retten.

Wenn ein Paar ein tiefes Gespräch führt, kann dies entweder im Kampfmodus oder im Verständnismodus geschehen. Im Kampfmodus sammle ich Gegenargumente, während meine Partnerin am Reden ist. Und weil ich um Redezeit kämpfen muss, nutze ich die erstbeste Möglichkeit, um ihr ins Wort zu fallen, mich zu verteidigen und ihr meine Argumente um die Ohren zu hauen.

Im Verständnismodus versuche ich hingegen, meine Frau zu verstehen und ihre Gedanken nachzuvollziehen. Ich will wissen, wie sie die Situation erlebt und was sie bewegt. Ich spiegle das Gesagte und frage nach, ob ich es richtig verstanden habe. Es ist offensichtlich, dass die meisten Menschen natürlicherweise zum Kampfmodus neigen. Doch genauso offensichtlich ist es auch, dass der Verständnismodus deutlich erfolgversprechender ist.

Ein Schlüssel, um vom Kampfmodus in den Verständnismodus zu gelangen, ist die eingangs genannte goldene Frage: „Gibt es noch mehr, das du zu diesem Thema sagen möchtest?" Wer diese Frage stellt, verlässt mit einem Schlag das partnerschaftliche Schlachtfeld und steigt aus dem Kampf um Redezeit aus. Wenn die Frage mit aufrichtigem Interesse gestellt wird, überlässt man damit dem Gegenüber freiwillig mehr Redezeit, was die Situation sofort entspannt. Sobald sich die sprechende Person verstanden fühlt, ist sie auch bereit, selbst zuzuhören. Dadurch wird aus dem Gegeneinander der Partner ein Miteinander.

Fabian beschwert sich: „Ich bin enttäuscht, dass wir es nicht pünktlich ins Kino geschafft haben. Ich habe mich auf den Film gefreut. Du weißt ja, dass ich nicht gerne zu spät komme." Mirjam fasst zusammen, was sie verstanden hat und stellt dann die goldene Frage: „Ich verstehe, dass du genervt bist, dass wir zu spät ins Kino gekommen sind. Du hast dich auf den Film gefreut und kommst nicht gerne zu spät. Habe ich das richtig verstanden und gibt es noch mehr, das du zu diesem Thema sagen möchtest?" Ihr Mann fühlt sich verstanden und sagt: „Ja, es ist mir einfach sehr peinlich, vor allen Leuten meinen Platz suchen zu müssen, wenn der Film schon läuft." Mit diesem Gesprächsbeginn ist das Paar gleich im Verständnismodus und die Tür steht weit offen für eine Abmachung, wie man in Zukunft besser mit ähnlichen Situationen umgehen kann.

NEXT LEVEL
FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Stelle die goldene Frage und wechsle vom Kampf- in den Verständnismodus.