

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WIE IHR DURCH RICHTIGE DEUTUNG KONFLIKTE VERMEIDEN KÖNNT

Bevor wir es uns am Sonntag mit einem Cappuccino auf der Couch gemütlich machten, sorgte ich schnell noch für etwas Ordnung und sagte dabei zu Achim: »Ich räume mal noch schnell die Bücher und deinen Laptop außer Sichtweite.« Er reagierte darauf etwas ungehalten, weil er sich kritisiert fühlte. Ein typischer Konflikt bei uns, der immer mal wieder vorkommt.

Der Psychologe Schulz von Thun beschreibt mit seinem Kommunikationsmodell vier unterschiedliche Hörauffassungen einer einzigen Aussage: Sachinformation, Selbstoffenbarung, Appell oder Wunsch nach Beziehung.

Hören Paare Botschaften mit dem »falschen Ohr«, so führt das meist zu unnötigen Konflikten. So fühlte sich mein Mann durch meine Aussage angegriffen, weil er darin einen Appell hörte, in Zukunft seine Sachen nicht herumliegen zu lassen.

Werden deine Aussagen von deinem Partner auch gerne mal als Appell gedeutet, obwohl du es gar nicht so gemeint hast? Oder gehörst du eher zu denen, die selbst schnell einen Appell hören? Dann habe ich hier einen Tipp für dich:

Wenn du dich das nächste Mal über eine Äußerung deines Gegenübers ärgerst, überprüfe deine Deutung. War deine Interpretation eher negativ, suche nach einer alternativen, freundlicheren. Vielleicht entdeckst du, dass die Worte gar nicht als Angriff gemeint waren.

In unserem Beispiel wären drei andere Interpretationen möglich gewesen: Ich wollte ihm einfach nur sachlich mitteilen, was ich gerade mache. Eine zweite Möglichkeit wäre, darin den Wunsch nach Beziehung zu sehen: Ich räume auf, damit das gemeinsame Kaffeetrinken für uns beide schöner wird. Drittens hätte er es als Selbstoffenbarung interpretieren können, ich ihm »offenbare«, dass ich mich mit einem leeren Tisch beim Kaffeetrinken wohler fühle. Und so war es tatsächlich!

Nun gibt es natürlich trotzdem immer noch die Variante, dass eine Aussage wirklich als Appell gedacht ist. Wie reagierst du? Mit Verteidigung, Rechtfertigung, Rache oder respektierst du die Bedürfnisse des anderen? Hilfreich ist es in jedem Fall, dass ihr über die Intention eurer Worte nachdenkt und freundlich über eure Wünsche und Bedürfnisse ins Gespräch kommt.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Neigt ihr zur negativen Interpretation des Gesagten?

Weitere Artikel: familylife.de/five