



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

SO VERBESSERST DU DEINE GESPRÄCHSKULTUR

Am Wochenende war ich auf einer Familienfeier. Dort traf ich meine Verwandtschaft, die ich länger nicht gesehen hatte. Es war sehr schön und natürlich habe ich versucht, mit jedem ins Gespräch zu kommen.

Auf dem Heimweg allein auf der Autobahn verarbeitete ich die Eindrücke und fragte mich, was einen guten Gesprächspartner kennzeichnet? Im Rückblick auf das Treffen ist mir dann wieder deutlich geworden, dass ein angenehmer Gesprächspartner drei Eigenschaften besitzt. 1. Er zeigt Interesse. 2. Er ist empathisch. 3. Er kennt das Maß.

Diese drei Fähigkeiten möchte ich euch heute mitgeben, weil ich glaube, dass sie nicht nur für Familienfeiern, sondern auch in der Ehe von hoher Bedeutung sein können!

Interesse. Wie schön ist es, wenn mein Gegenüber, anstatt ohne Punkt und Komma nur von sich selbst zu erzählen, zwischendurch nachfragt: „Und wie geht es dir? Deinen Kindern? Was machst du so...?“ Damit wird Interesse gezeigt und ich erhalte die Erlaubnis, auch von mir zu erzählen. Natürlich kann ich auch ungefragt von mir berichten. Aber wieviel schöner und angenehmer, ja sogar wertschätzender ist es, wenn ich gefragt werde. Das vermittelt mir, dass sich jemand für mich interessiert.

Empathie. Ein empathischer Gesprächspartner nimmt meine Äußerungen mit einer Haltung der bedingungslosen Annahme auf. Er zeigt Verständnis, selbst dann, wenn er sich an meiner Stelle komplett anders verhalten hätte. Das gibt mir das Gefühl, so sein zu dürfen, wie ich bin. Eine empathische Person zeigt Mitgefühl, wenn ich etwas Belastendes erzähle. Oder sie freut sich mit mir, wenn ich begeistert bin.

Das Maß kennen. Sicher hast du schon Gespräche mit Menschen geführt, die dir auf deine Frage eine ellenlange Antwort gaben. Und du kennst welche, die dir ungefragt Vorträge halten oder ein kleines Erlebnis in allen seinen Details zum Besten geben? Du schaltest innerlich ab oder fragst dich, wie du da wieder rauskommst. Oft ist es Menschen gar nicht bewusst, wieviel Redezeit sie in Anspruch nehmen. Ein guter Gesprächspartner dagegen fasst sich entsprechend kurz. Er sorgt dafür, dass wir tatsächlich im Austausch sind und ein Gespräch führen, zu dem jeder gleichwertig beiträgt.

Was hat das jetzt mit einer Ehebeziehung zu tun? Viel, denn die gleichen Prinzipien gelten auch dort. Es braucht Übung, diese drei Fähigkeiten zu erlernen. Ich glaube sogar, dass es eine lebenslange Reise ist. Gute Beziehungen entstehen dort, wo es uns gelingt, unsere eigenen Ziele hin und wieder zurückzustellen und uns auf den anderen einzulassen. Es lohnt sich, dies zu trainieren, für die Familienfeier, den Beruf, die Beziehung zu den Nachbarn. Und ganz besonders für die Partnerschaft.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Beobachte deinen Gesprächsstil unter Berücksichtigung dieser drei Fähigkeiten. Sprecht als Paar über euren Gesprächsstil.

von Constanze Gramsch

Weitere Artikel: familylife.de/five