

Paargespräch / Streitgespräch (Spielregeln und Anleitung):

Bei diesem Paargespräch geht es darum, konflikthafte Themen auf eine konstruktive Art anzusprechen und gemeinsame Lösungen finden zu können. Es ist sowohl für Paare, die Konflikte eher meiden, als auch für solche, bei denen Konflikte eher eskalieren hilfreich.

Es ist hilfreich, wenn das Paar diese Gespräche regelmässig durchführt, dann kann sich mit der Zeit gar nicht mehr so viel anstauen und der Kommunikationsstil kann sich grundlegend und nachhaltig verändern.

Wichtig ist einerseits, sich an die Spielregeln zu halten und andererseits, die drei vorgegebenen Phasen zu durchlaufen. Falls diese beiden Bedingungen eingehalten werden, fühlt sich jedes Paar nach dem Gespräch besser und mit grosser Wahrscheinlichkeit einander näher.

Spielregeln

Räumlich: ruhiger, ungestörter Ort, Gegenüber- Sitzen, keine Ablenkung, keine Alkoholischen Getränke, keine Handys, Tel. etc. Der Sprechende darf weder verbal noch gestisch unterbrochen oder entwertet werden. Es dürfen keine Notizen gemacht werden, es wird nur zugehört.

Zeitlich: Für jede Phase wird jeweils 10 (bzw. 15) Minuten lang gesprochen und dann gewechselt. Die einzelnen Phasen dürfen weder verkürzt noch verlängert werden.

Im Ganzen hat jeder 3 Redezeiten, d.h. 30 (bzw. 45) Min. Das ganze Gespräch dauert also 1 (bzw. 1 ½) Stunden.

Es fängt abwechselnd der Eine, oder die Andere mit dem Gespräch an.

Inhaltlich: Das Thema kann von der Person, die anfängt gewählt werden, der/die Partner/in kann darauf reagieren oder in seiner/ihrer Redezeit ein eigenes Thema anschneiden. Das Paar kann sich auch im Voraus auf ein Thema einigen.

Phasen

Phase 1: „Rauslassen“:

- Falls vorhanden, positive Gefühle und Anerkennung äussern.
- Aggressionen unzensiert herauslassen, bis der Kropf gelehrt ist. Überprüfen, ob man Aggressionen zurückgehalten hat, möglichst unverschleierte Kritik üben.
- Der/die Zuhörer/in übt wutfähig zu werden, d.h. zu erleben, dass er/sie auch längere Wutanfälle und heftige Kritik des/der Partners/ Partnerin aushält und übersteht.
- Am Ende der 1. Phase versuchen, die Kritik in Wünsche um zu formulieren.

Phase 2: „Bei sich bleiben“:

Denselben Kritikpunkt nochmals angehen, aber dieses Mal als „Ich-Botschaft“. Bei den eigenen Gefühlen bleiben, diese beschreiben.

Z.B.: - In dieser Situation habe ich mich so und so gefühlt...

- Dieses Gefühl erinnert mich an..., löst bei mir ... aus, macht mich...

Diese Phase bietet Gelegenheit, einander etwas von sich zu erzählen, ohne einander anklagen zu müssen.

Der/die Zuhörende kann es besser annehmen, weil er/sie nicht direkt angegriffen wird, sich also auch nicht verteidigen muss. Es geht um das subjektive persönliche Erleben, das bei jedem anders ist.

Phase 3: „Eigenverantwortung suchen und übernehmen“ (Versöhnen):

- Zugestehen, dass man einen Teil dazu beigetragen hat, dass der Konflikt so abgelaufen ist, wie er ist.
- Sehen, dass jeder Partner zu jeder Zeit mitbestimmen kann, wie der weitere Verlauf der Auseinandersetzung ist. Überlegen, wann man hätte aussteigen können und es nicht getan hat. Wer angefangen hat, ist relativ unwichtig,
- Überlegen und Aussprechen, wo der Vorwurf des Anderen stimmt. Wo man ihn/sie verstehen kann.
- Spätestens in der letzten Runde sicherstellen, dass man die Kritik in substantiellen Punkten annehmen kann.
- Etwas anbieten, das zeigt, dass es so ist und man bereit ist, etwas zur Veränderung beizutragen. (z.B. Entschuldigung, Abmachung, Codewort, das einen an das Abgemachte erinnert, wenn man es vergisst etc.)

Diese Phase ist für die meisten Leute die Schwierigste, da man über den eigenen Schatten springen muss, sich ausliefert mit einem Eingeständnis, eine schwache oder unschöne Seite von sich preisgibt. Darum ist es besonders wichtig, dass beide Partner wirklich dort ankommen und keine einseitigen oder unechten Eingeständnisse gemacht werden.

Wenn man es schafft, ist die Wirkung allerdings verblüffend. Das echte Übernehmen von Verantwortung, nach der vorhergehend ehrlich geäußerten Kritik ist ein Schlüssel zum Herz des/der Partners/Partnerin und gibt die Möglichkeit, dass wieder warme, liebevolle Gefühle fließen können.