

Modul 11: Konstruktive Paargespräche (von Eckhard Roediger)

Indikation: Sobald das Paar in der Lage ist, den Moduszirkel anzuhalten/zu verlassen und sich ausreichend bindungsorientiert auszubalancieren, kann in Form dieses Dialoges an der Bearbeitung der *inhaltlichen Probleme* gearbeitet werden. Hier werden in einer verkürzten Form die wichtigsten Schritte dargestellt (siehe auch Abb. unten).

Ziel: *Phase 1:* Ein funktionaler Ausdruck der eigenen Wahrnehmung und Gefühle. Akzeptanz der Position des Gegenübers als der eigenen gleichberechtigt.

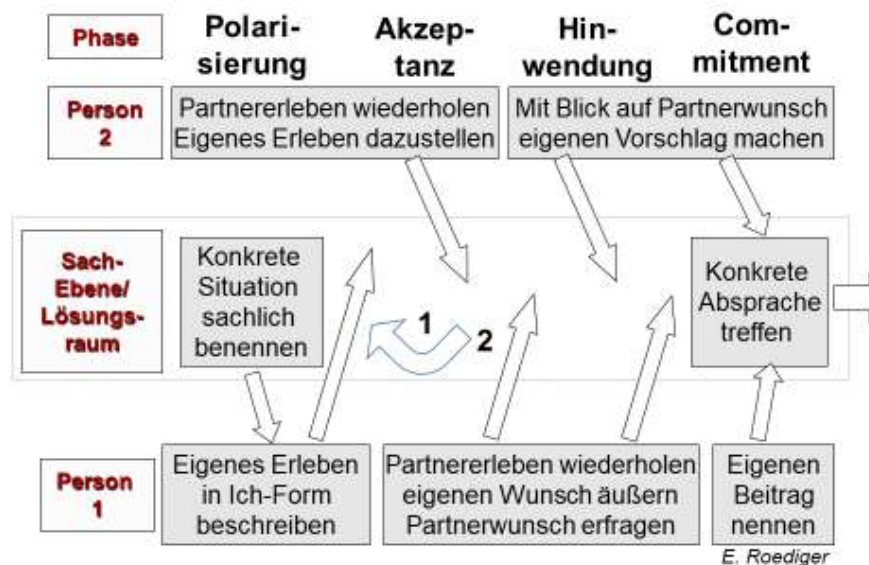
Phase 2: Auf Basis der Akzeptanz der unterschiedlichen Sichtweisen Wünsche und Beiträge äußern zur Konfliktlösung bis hin zu einer konkreten Absprache, die eingehalten werden soll.

Formale Voraussetzungen:

Am besten trifft sich das Paar *zweimal wöchentlich* zunächst für etwa eine *halbe Stunde*. Es muss anfangs nicht alle Schritte bewältigen. Es geht darum, die Haltung zu üben. in dieser Art zu sprechen. In der Regel ist dieser Zustand nach ca. einem Monat bzw. 8 Paargesprächen erreicht. Dann können die Regeln etwas gelockert werden. Zu Beginn kann es Sinn machen, sozusagen als Vorstufe, den Beiden Zeit zu geben, nur die eigenen Gefühle auszudrücken. Ohne Zeitlimit und ohne Wiederholung (kathartische Rede).

- Diese Paargespräche sind eine *feste Verabredung*, die geplant und eingehalten werden sollte. Wer absagt, muss für einen Ersatztermin sorgen.
- *Keine Störungen* von außen, Arbeitshaltung im Sitzen oder beim Spazierengehen.
- Ein *Token* (z.B. ein Filzschreiber) bestimmt, wer reden darf. Die andere Person hört zu.
- Zwischen dem Paar soll es einen imaginären „*freien Raum*“ geben, in den die Aussagen gestellt und nicht kommentiert werden, so dass beide Aussagen nebeneinanderstehen.
- In Phase 1 reicht es, wenn beide es schaffen, sich gegenseitig zuzuhören, das Gehörte zu wiederholen und die Position der anderen Person wirklich kennen zu lernen und als *gleichberechtigt zu akzeptieren*. Ein inhaltliches Ergebnis muss nicht gleich erzielt werden.
- Durch das *Wiederholen* werden die Beiträge kürzer und prägnanter und das Tempo wird langsamer, was die Bewusstheit fördert. Die Wiederholung muss von der anderen Person bestätigt werden, bevor es weitergeht. Auf diesem Weg nähern sich die Bewusstseinsinhalte der beiden Personen an (Das Smartphone wird gedreht).
- Der Schritt zum Ausdruck der *Wünsche* und eigenen *Beiträge* zur Lösung bis hin zu einer *konkreten Absprache* kann erst gelingen, wenn sich die Betroffenen für die andere Sichtweise geöffnet haben und beide Positionen gleichwertig nebeneinanderstehen („agree to disagree“). Dann schwächt sich die Tendenz ab, die andere Position zu bekämpfen und die Spannung sinkt. Arnold Retzer nennt diesen Zustand „*resignative Reife*“. Heute würde man wohl Akzeptanz sagen.
- Erst aus einer hinreichend *bindungsorientiert-akzeptierenden Haltung* heraus ist eine *Einigung* möglich.

Ablauf Verbindende Paargespräche



Die einzelnen Schritte des konstruktiven bzw. verbindenden Paargesprächs:

1. Entscheidung über ein konkretes Thema. Es empfiehlt sich, über eine ganz konkrete, aktuelle Situation zu sprechen. Zunächst erfolgt nur eine Situationsbeschreibung ohne dabei auf Gefühle oder Deutungen einzugehen. Keine Verallgemeinerungen wie „Du..... immer!“ Besser: „Gestern hattest du versprochen, um 20.00 nach Haus gekommen und die Kinder ins Bett zu bringen. Du kamst erst um 21.00, so dass ich die Kinder ins Bett bringen musste und nicht zum Yoga gehen konnte. Damit habe ich ein Problem und möchte jetzt darüber mit dir sprechen!“

2. Dann wird das **persönliche Erleben** in den Raum gestellt. Höchstens ein oder zwei Sätze am Stück. Mehr können wir uns nicht im Arbeitsgedächtnis abspeichern, ohne angespannt zu werden. Also z.B. keine Aussagen über die andere Person („Du-Sätze“). Beide sollen auf „ihrer Seite des Zauns“ bleiben. Die andere Person ist gehalten, empathisch zuzuhören.

3. Wiederholung des Gesagten. Nun wird zuerst das Gehörte sinngemäß wiederholt. Das Wiederholte muss bestätigt werden. Ansonsten geht der Token zurück und dann muss die Korrektur wiederholt und wiederum bestätigt werden, was den Prozess noch stärker verlangsamt. D.h.: Penibles korrigieren (auf dem ROTEN Bein) wird durch einen noch langsameren Ablauf „bestraft“. Es lohnt sich also (auf dem BLAUEN Bein) eher großzügig zu sein. Man kommt sowieso gleich wieder dran. Durch das rasche Hin-und-Her wird nicht monologisiert, sondern ein „Gesprächsteppich“ gewoben. Trotzdem werden die Beiden das Echo-Hören anfangs ziemlich qualvoll erleben!

4. Rollenwechsel. Die andere Person trägt ihre Sicht und die Gefühle vor, während die vorher aktive Person nun zuhört und das Gesagte aufnimmt und wiederholt. Mit der Zeit entsteht dadurch ein Gefühl, gehört zu werden und ein basales Gefühl von Verbindung. Das braucht aber mehrere Wiederholungen (**Phase 1**).

Hinweis: Das Paar soll durch diesen Prozess von der Selbstbehauptung in eine faire Offenheit „für die andere Seite des Smartphones“ geführt werden. Dabei muss es anfangs aber nicht an die Aussagen der anderen Person anknüpfen, sondern beide haben die Freiheit, das eigene Erleben neu in den freien Raum zu stellen. Nach und nach sind die Positionen dann ausgetauscht und es entsteht eine „konstruktive Langeweile“. Die damit verbundene „bläuliche“ Entspannung ist der Wendepunkt im Gespräch und evtl. sogar in der Konfliktkultur des Paares.

5. Wünsche. Erst wenn Ruhe und Verständnis eingekehrt sind können in **Phase 2** Wünsche geäußert werden. Beide wiederholen diese wiederum wechselseitig und unkommentiert. Eine Übereinstimmung ist auch zu diesem Zeitpunkt noch nicht erforderlich. Diplomatie braucht Zeit! Angestrebt wird ein Klima des gegenseitigen Verstehens, der Akzeptanz und des guten Willens.

6. Vorschläge. Basierend auf den unterschiedlichen Wünschen versuchen nun beide, auszuloten, inwieweit sie sich entgegenkommen könnten - aber immer in Balance zwischen dem Selbstbehauptungsbein und dem Bindungsbein. Beiden wird in diesem Stadium Geduld und Wohlwollen abverlangt.

7. Absprache.

Haben sich die Positionen angenähert, sollte eine Absprache erfolgen und präzise und verhaltensnah festgelegt werden. Wenn es um ein sehr wichtiges Thema geht, könnte das auch schriftlich festgehalten werden, denn vermutlich werden beide die Absprache unterschiedlich erinnern! Verletzungen der Absprachen können in künftigen Sitzungen thematisiert werden.

Hinweis: Es ist ein gutes Zeichen, wenn beide das Gefühl haben, zu viel angeboten zu haben. Ein guter Kompromiss ist immer für beide Seiten schmerzhaft. Sobald eine Seite glaubt, der Kompromiss sei gut, dann war er vermutlich unausgewogen.

Hausaufgabe: Regelmäßig üben und auch zwischen den Gesprächen versuchen, etwas mehr in diese Haltung zu finden. Paare, die das machen, zeigen deutlich bessere Fortschritte!