

## Modul 11: Konstruktive Paargespräche (von Eckhard Roediger)

**Indikation:** Sobald das Paar in der Lage ist, den Moduszirkel anzuhalten/zu verlassen und sich zu 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.

**Ziel:** Akzeptanz der Position des Gegenübers als der eigenen gleichberechtigt. Ein funktionaler Ausdruck der eigenen Wahrnehmung, Gefühle, Wünsche und Beiträge zur Konfliktlösung.

### Formale Voraussetzungen:

Am besten trifft sich das Paar *zweimal wöchentlich* zunächst für etwa eine *halbe Stunde*. Es muss nicht alle Schritte bewältigen. Es geht darum, die Haltung in dieser Art zu sprechen zu üben.

- Diese Gespräche 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 Spaziergehen.
- 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.
- Zu Beginn 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 erzielt werden.
- Zu Beginn kann es Sinn machen, sozusagen als Vorstufe, den Beiden Zeit zu geben, nur die Gefühle auszudrücken. Ohne Zeitlimit und ohne Wiederholung (kathartische Rede).
- Sobald wiederholt werden soll, werden die Beiträge kürzer und prägnanter werden und das Tempo wird langsamer, was die Bewusstheit fördert.
- Der Schritt zum Ausdruck der Wünsche und Beiträge zur Lösung bis hin zu einer *konkreten Absprache* kann erst gelingen, wenn dabei die Positionen beider Personen gleichwertig berücksichtigt werden.
- Erst aus einer hinreichend *bindungsorientiert-akzeptierenden Haltung* heraus ist eine *Einigung* möglich.

### Die einzelnen Schritte des konstruktiven Paargespraches:

**1. Entscheidung über den Focus** darüber, über was gesprochen werden soll. Es empfiehlt sich enge Eingrenzung. Zunächst erfolgt nur eine Situationsbeschreibung ohne dabei auf Gefühle oder Deutungen einzugehen. Dabei sollte auf Verallgemeinerungen wie „immer machst Du...“ verzichten.

2. Dann wird das *persönliche Erleben* in den Raum gestellt. Sonst nichts. Höchstens zwei oder drei Sätze. Die andere Person ist gehalten, empathisch zuzuhören.

**3. Wiederholung des Gesagten.** Nun wird zuerst das Gehörte sinngemäß wiederholt. Dabei sind Korrekturen erlaubt, bis der Inhalt im Kern wiedergegeben ist. Die Beiden werden das Echo-Hören anfangs ziemlich leidvoll 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. Das beinhaltet häufig mehrere Klärungsschritte. Mit der Zeit entsteht dadurch ein Gefühl, gehört zu werden und ein basales Gefühl von Verbindung. Dies ist ein kritischer Wendepunkt in der Konfliktkultur des Paares.

**5. Wünsche.** Erst wenn Ruhe und Verständnis eingekehrt sind können 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. Übereinkunft.**

Haben sich die Positionen angenähert, sollte das erwünschte Verhalten der präzise und verhaltensnah festgelegt werden. Wenn es um ein sehr wichtiges Thema geht, könnte auch ein Vertrag aufgesetzt werden. Das Betrachten von Vertragsverletzungen könnte in künftigen Sitzungen thematisiert werden.

Zur Erinnerung: 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.

### Schritte des konstruktiven Paargesprächs

