

RATGEBER: Heute mit Margrit Schmidlin

Wie viel Kommunikation braucht eine Beziehung

Vielleicht haben Sie schon gehört, dass langjährige Paare gerade noch zehn Minuten täglich miteinander reden oder dass die Frau reden will und der Mann meint: «Alles wäre gut, wenn du nicht dauernd diskutieren wolltest.»

Das Thema der menschlichen und partnerschaftlichen Kommunikation füllt ganze Bibliotheken an Fachliteratur und Ratgebern, sodass man nicht mehr weiss, was wirklich hilfreich ist und wie man sich bei Spannungen in der Beziehung verhalten soll! Und jeder Mensch, jede Beziehung ist doch auch einzigartig; was sollen da Ratschläge helfen, wenn sie nicht zu einem passen?

Tatsache ist, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, dessen Selbstwertgefühl nicht nur von der Sichtweise über sich selber, sondern auch von der Meinung anderer Menschen geprägt ist. Der Austausch von Informationen, Gedanken und Gefühlen ist unabdingbar, um sich zu entwickeln und sich seinen Platz im Leben zu schaffen. Tatsache ist auch, dass jeder Mensch eine eigene Sichtweise, eine eigene Meinung und individuelle Be-



dürfnisse entwickelt, sodass unterschiedliche Meinungen unvermeidbar sind. Unser Wohlbefinden hängt u. a. davon ab, wie Meinungsverschiedenheiten, Unstimmigkeiten, Konflikte ausgetragen und bewältigt werden, sei es am Arbeitsplatz, unter Freunden oder in der Beziehung. Jeder Mensch will ernst genommen, will verstanden werden, will sich auch einmal durchsetzen können. Das vegetative Nerven-

system des Menschen ist so angelegt, dass Spannungen längerfristig wieder beruhigt und emotional negative Erfahrungen wieder bereinigt, bewältigt werden wollen. Andauernder Stress ist bekanntermassen ungesund!

Allerdings ist dies eine heikle Angelegenheit, denn in der Kommunikation geht es nicht nur um den Inhalt, sondern auch um die richtige Wortwahl. Darum, ob das Gegenüber das Gleiche versteht, wie man meint. Es geht auch um den Tonfall, die Mimik, die Körperhaltung, den situativen Zusammenhang, in dem etwas gesagt wird. Als wäre die Sache nicht schon schwierig genug, verkomplizieren dann auch noch früher gemachte Erfahrungen und vielleicht auch unberechenbare Gefühle die Kommunikation.

Da diese Einflüsse mehrheitlich unbewusst und äusserst schnell ablaufen, ist es natürlich schwierig, sachlich und ruhig zu argumentieren. Vielleicht will man das Gegenüber nicht enttäuschen oder verletzen; vielleicht schweigt man lieber, um nicht noch Öl ins Feuer zu giessen oder um selber nicht auszurasen.

Fair und respektvoll zu streiten, ist besonders mit jenen Menschen

schwierig, die einem am nächsten stehen, weil wir dort emotional besonders stark betroffen sind. Jedoch sind Klärungen gerade in diesem Umfeld wichtig, um längerfristig die Harmonie zu erhalten oder wieder herzustellen.

Tatsächlich suchen eher die Frauen das Gespräch und die Klärung, während die Männer eher versuchen, die Sache auszusetzen, was die Frau dann zusätzlich erzürnt. Ein vorprogrammiertes Dilemma zwischen den Geschlechtern! Es erstaunt deshalb nicht, dass viele Paare unsere Beratungsstelle aufsuchen, um ihre Kommunikation zu verbessern und einen fairen und konstruktiven Austausch zu ermöglichen oder zu erlernen.

Ich kann die eingangs gestellte Frage, wie viel Kommunikation eine Beziehung braucht, bzw. verträgt, nicht allgemein gültig beantworten. Aber vielleicht ist dieser Artikel eine Anregung, um darüber nachzudenken, wie Sie Ihre Kommunikation erleben und um diese Frage einmal mit dem Partner/der Partnerin zu diskutieren.

www.oekberatung.ch
info@oekberatung.ch