



Infoblatt:

Sprechen und Zuhören für eine angemessene Kommunikation als Paar

Ihre Hebamme

Um sich als Paar gelungen unterhalten zu können, gibt es ein paar wenige Grundregeln, die man beachten kann, damit eine positive und konstruktive Kommunikation entstehen kann und somit Probleme vermieden werden:

Sprechen

1. **Ich-Gebrauch:** Sprechen Sie von Ihren eigenen Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Bedürfnissen. Sprechen Sie in Ich-Form und vermeiden Sie Du-Äußerungen. Vermeiden Sie Anklagen und Vorwürfe.
2. **Mitteilung von Gefühlen:** Versuchen Sie, sich emotional zu öffnen und zu formulieren, was Ihnen in den vorgeht. Äußern Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt.
3. **Konkrete Situationen und Verhalten:** Sprechen Sie von konkreten Situationen oder Verhaltensweisen. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen (immer, nie) und Persönlichkeitsbeschreibungen (Charaktereigenschaften, „typisch“). Bleiben Sie beim Hier und Jetzt.

Zuhören

1. **Aufnehmendes Zuhören:** Schenken Sie Ihrem Partner Ihre volle Aufmerksamkeit und zeigen Sie Ihr Interesse durch kurze Einwürfe oder Fragen. Nicken Sie und sehen Sie den Partner/die Partnerin an.
2. **Wiederholung dessen, was der Partner/die Partnerin gesagt hat:** Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was der Partner/die Partnerin gesagt hat. Sie geben damit eine Rückmeldung und vergewissern sich, ob Sie das Gesagte richtig verstanden haben.
3. **Offene Fragen:** Haben Sie im Verlauf einer Unterhaltung den Eindruck, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin Gefühle oder Wunschvorstellungen nur indirekt äußert und sich nicht ganz sicher sind, was er/sie empfindet, so fragen Sie gezielt nach. Vermeiden Sie geschlossene Fragen, auf die er/sie nur mit Ja oder Nein antworten kann.