

Beziehungsgespräche vermeiden Die 3 Regeln des Konflikt-Dialoges



69 % aller Beziehungsprobleme lassen sich nicht lösen

Sooft Sie auch streiten, argumentieren oder gute Kommunikationstechniken benutzen. Wenn Probleme sich nicht lösen lassen, liegt dies an den verschiedenen Persönlichkeiten. Das ist laut wissenschaftlicher Studien bewiesen.¹

Nicht das WAS sondern das WIE ist entscheidend

Dennoch gibt es Hoffnung. Wenn Sie die 3 Regeln des Konflikt-Dialoges anwenden, die glückliche Paare ganz intuitiv beherrschen, werden Sie auch bei belastenden Affekten zu guten Entscheidungen kommen.

Lernen Sie von den Mastern und nicht den Desastern

In dieser Anleitung verrate ich Ihnen die 3 Regeln des Konflikt-Dialoges, den Traumpaare nutzen. Ich habe dazu ein Rezept entwickelt, an das Sie sich halten können, um dem Abgrund negativer Debatten zu entkommen.

¹ Ch.Roesler 2018: Paarprobleme und Paartherapie, S. 149

Das Vorher- und das Nachher-Video



Einigen Sie sich auf ein schwieriges Konflikt-Thema, über das Sie schon oft ohne Erfolg geredet haben. Zeichnen Sie dieses Gespräch mit einer Kamera auf (Smartphone reicht). Es gilt als erwiesen, dass es oft die gleichen Themen sind, über die Paare immer wieder streiten und dennoch keine Lösung finden.

Stellen Sie sich den Wecker, und reden Sie 15 Minuten über Ihr schlimmstes Konfliktthema.

Danach gehen Sie auseinander, und jeder macht etwas Schönes für sich selbst. So können die Stresshormone wieder zur Ruhe kommen.

Machen Sie das gleiche noch einmal, nachdem Sie die 3 Regeln des Konflikt-Dialoges erlernt haben. Am Ende erkläre ich, wie Sie die beiden Videos auswerten.

Die 3 Regeln des Konflikt-Dialoges

Regel Nr. 1: Jeder erklärt 5-10 Minuten seinen eigenen Standpunkt

- Am besten stellen Sie hierzu wieder einen Wecker. Der Andere hört nur zu. Der, der redet, benutzt keine Kritik am anderen, keine Vorwürfe, keine Abwertungen oder Zuschreibungen („Du bist immer so oder so.“).
- Der, der redet, stellt möglichst ohne negative Affekte dar, wie sich das Problem für ihn darstellt.
- Der, der zuhört, versorgt sich vor dem Gespräch mit einer Ressource, die dabei hilft, auch schwierige Emotionen auszuhalten (einen Teddy, ein schönes Gedicht, ein Kissen, ein Herz aus Edelstein, etc.).
- Es gibt zu diesem Zeitpunkt keinen Austausch, keine Unterbrechung, keine Richtigstellung.
- Wenn die Zeit um ist, nimmt sich die zuhörende Person Zeit, um wertschätzende und würdigende Worte zu finden. „Ich finde es schön, dass du dich mir mit diesem schwierigen Thema anvertraust“ oder „Ich spüre, wie schwer es dir fällt, mir das zu sagen.“
- Danach tauschen Sie die Rollen und gehen wie oben geschrieben vor.

Regel Nr. 2: Interessen sind wichtiger als Standpunkte

- Nehmen Sie sich nun ein großes Blatt und teilen es in zwei Spalten. In jede Spalte tragen Sie nun das eigene Interesse und das Ihres Partners ein. Jeder hat seine eigene Spalte. Bei dieser Methode geht es nicht um Positionen oder Standpunkte, sondern um die Interessen, die dahinter liegen.
- Wenn Sie beide Spalten ausgefüllt haben, unterhalten Sie sich darüber, welches Interesse Ihnen beiden gemeinsam ist.
- Finden Sie zuerst Lösungen für das gemeinsame Interesse.
- Danach legt jeder die Vor- und Nachteile möglicher Lösungen für die *unterschiedlichen* Standpunkte dar.
- Sie können diese Schritte auch im direkten Gespräch angehen und nur zur schriftlichen Form zurückkehren, wenn die Emotionen eskalieren.



Regel Nr. 3: Stimmen Sie die Lösungen mit der Resonanz-Skala ab

- Alle Lösungen werden auf ein Blatt untereinander aufgelistet.
- Jeder schreibt seinen eigenen Stimmungswert mit Hilfe der Resonanz-Skala daneben:
1-2 = furchtbar, 3-5 = ersatzlos streichen, 6-7 = hier brauchen wir noch Nachbesserung, 8-10 = das setzen wir um.
- Schreiben Sie alle guten Lösungen (8-10) auf und machen daraus eine Art schriftlichen Vertrag, dem beide zustimmen sollten.
- Auch diesen Teil können Sie im direkten Gespräch angehen und nur zur schriftlichen Form zurückkehren, wenn die Emotionen eskalieren.

Auswertung des Vorher- und des Nachher-Videos

Paare, die zu Streit neigen, gehen anders mit Konflikten um, im Gegensatz zu Paaren, die langfristig glückliche Beziehungen leben. Die glücklichen Paare folgen den oben beschriebenen 3 Regeln intuitiv.

„Bei zufriedenen Paaren können beide ihre Position vorbringen und diese wird wechselseitig wertgeschätzt und anerkannt. Bei unzufriedenen Paaren setzen schon zu diesem Zeitpunkt Streit und gegenseitige Unterbrechungen ein.“²

Werden nach dem Austausch der Standpunkte denn die Aushandlungen angegangen und führt dies zu Unstimmigkeiten, nutzen glückliche Paare Beschwichtigungsmechanismen. Sie nehmen eine Metaebene ein und besinnen sich auf gemeinsame Interessen und suchen hierfür Lösungen.

Krisenpaare wollen den Partner vom eigenen Standpunkt überzeugen, anstatt die andere Sichtweise für die eigene Entwicklung zu nutzen. Glückliche Paare „bestätigen einander den Wert und die Gültigkeit ihrer Ansichten, Bedürfnisse und Anliegen“.³

Paare, die keine der 4 apokalyptischen Reiter benutzen, geraten auch nicht in die Negativ-Spirale eskalierender Emotionen.

Diese 4 apokalyptischen Reiter vermeiden:

1. Reiter Kritik: Machen Sie keine Vorwürfe.
2. Reiter Geringschätzung: Reagieren Sie nicht verachtend oder abschätzig.
3. Reiter Rechtfertigung: Verteidigen Sie sich nicht vor Angriffen.
4. Reiter Mauern: Ziehen Sie sich nicht schweigend zurück.

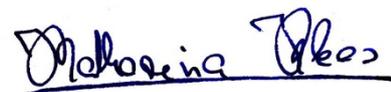
Diese 4 Reiter lösen negative Affekte aus und diese negativen Affekte führen zu unlösbaren Paarproblemen. Im Einklang mit meiner Auffassung betont auch Chr. Roesler die Wichtigkeit, negative Affekte nicht in die Beziehung hineinzutragen und erst bei positiver Stimmung miteinander über schwierige Themen zu sprechen:

„Demgegenüber sind solche Paarbeziehungen von Zufriedenheit und Stabilität geprägt, bei denen es den Partnern gelingt, auch im Konflikt positive Affektzustände zu bewahren, einen weicheren Umgang im Kontakt miteinander zu pflegen, die in der Lage sind, ihre physiologische Erregung selbst zu beruhigen und diese auf eine solche Weise wieder zu verlassen.“⁴

Fazit:

Es ist nicht notwendig, Beziehungsgespräche zu führen und es führt zu Krisen, wenn in negativer Stimmung über Probleme gesprochen wird.

Ihre Katharina Klees



² Ch. Roesler 2018, S. 150

³ Ch. Roesler 2018, S. 150

⁴ Ch. Roesler 2018, S. 155