

## Paarkommunikation

Miteinander kommunizieren, das geschieht nicht nur über Worte.

Welche unterschiedlichen Facetten es in der Kommunikation gibt, damit beschäftigt sich die Februar-Ausgabe von "Frau und Mutter". In dieser Leseprobe geht es darum, was eine gelungene Verständigung von Frau und Mann ausmacht.



"Sie redet zu viel!" "Er hört mir überhaupt nicht zu!" Die Kommunikation zwischen Frauen und Männern ist oftmals voller Missverständnisse. Beziehungskoach Sylvia Bieber gibt fünf Tipps für eine erfolgreiche Paarkommunikation:

**1. Mehr miteinander reden** - und dafür eine feste Zeit vereinbaren. Inhalt dieser Gespräche sollte nicht das Alltägliche sein - "Das ist oft das Einzige, was noch besprochen wird", sagt Sylvia Bieber. Denn viele Paare vermeiden das Sprechen über Gefühle. Genau diese sollten aber im Mittelpunkt stehen, genauso wie Ängste, Wünsche und Sehnsüchte ...

**2. Verständnis für die innere Erlebniswelt des anderen:** "Viele Menschen glauben, dass die Art, wie sie die Dinge betrachten, die einzig richtige oder mögliche ist." Dies führe zu Unverständnis und Intoleranz zwischen einem Paar.

**3. Aktives Zuhören ohne Bewertung:** Die eigenen Gedanken, Empfindungen und Meinungen, die guten Ratschläge, Wertungen und Missstimmungen sollten zurückgehalten werden. "Dafür ist es sinnvoll, sich innerlich folgende Fragen zu stellen: Was sagt mein Partner mir wirklich? Was erhofft er sich von mir?", empfiehlt Bieber.

**4. Nachfragen:** Damit der Partner spüren kann, dass ihm bewertungsfrei zugehört wurde, ist es nötig, ihm zu sagen, was verstanden wurde, oder vertiefend nachzufragen. "Damit überprüft der Gesprächspartner, ob das, was er gehört und verstanden hat, auch das ist, was der andere tatsächlich meint", sagt die Trainerin.

**5. Klarheit:** Eine weitverbreitete Unsitte unter Paaren ist die Annahme, dass der Partner wissen muss, was man wirklich möchte: "Schließlich sind wir ja schon seit 27 Jahren verheiratet, da müsste er/sie doch wissen, dass ich gerne Käsekuchen zum Kaffee essen möchte - das höre ich auch ganz häufig", sagt Bieber.

"Was spricht dagegen, klar seine Wünsche zu äußern, und damit dem Partner die Möglichkeit zu geben, diesen entweder zu entsprechen oder aber seine eigene Sichtweise dazu zu äußern?" So entstehen Missverständnisse gar nicht erst - und die Liebe kann wieder wachsen.

*Sylvia Bieber führt eine Praxis für ganzheitliche Lebensberatung und Coaching in Goldbach, Bayern.*

LESETIPPS

**Außerdem in der neuen "Frau und Mutter"**

## **Porträt Margarete von Wrangell**

---

STAND: 28.01.2019