

---

# Kommunikation

## Die Kunst der Kommunikation

### Wirkungsvolle Kommunikation

Zur Kommunikation gehören Botschaft, Absender und Empfänger. Damit die Vertrautheit in der Ehe wachsen kann, muss man den Erfahrungen, Gedanken, Gefühlen und Wünschen des Partners zuhören.

Manch einem unter uns wurde beigebracht seine Gefühle zu verbergen. Es braucht Mut und Übung, um neu zu erlernen, auf dieser Ebene Gespräche zu führen.

Welche Gedanken löst dies bei mir aus?

SIE:

---

ER:

---

### Gesprächshindernisse

Mögliche Gedanken, die es mir erschweren die Initiative für ein Gespräch zu ergreifen:

- Ich möchte nicht, dass sie/er sich Sorgen macht.
- Das ist nicht/zu wenig wichtig.
- Vielleicht versteht sie/er mich falsch.
- Vielleicht regt sie/er sich auf.
- Ich weiss nicht, wo/wie ich anfangen soll.
- Vielleicht lacht er mich aus.
- Ich will den Frieden/Harmonie nicht zerstören.
- Das überzeugt sie/ihn sicher nicht.
- Das interessiert sie/ihn sicher nicht.
- Ich weiss nicht, wie ich mich ausdrücken soll.
- Ich muss stark sein und es selbst lösen können.
- Es ist zu kompliziert um zu verstehen für den anderen.
- ...

Was sind meine Gründe nicht ein Gespräch anzufangen?

SIE:

---

ER:

---

Gibt es gewisse brisante Themen, die ich lieber nicht ansprechen möchte mit meinem Partner?

SIE:

---

ER:

---

---

Haben wir bereits gemeinsame Erlebnisse, die unser Gespräch schwierig machte und somit die Hürde noch höher macht?

SIE:

---

ER:

---

Gibt es abgebrochene Gespräche in der Vergangenheit, die noch anstehen?

SIE:

---

ER:

---

### Die Bedeutung des Zuhörens

Die meisten von uns finden es selbstverständlich, dass man zuhört, wenn der andere spricht, und doch ist es möglich, dass wir unsere Ohren verschliessen. Wir können so zuhören, dass wir nur das hören, was wir hören wollen (selectives Hören).

- Zuhören bedeutet Unterstützung. Zuhören erfordert Mühe.
- Die Bibel legt grossen Wert aufs Zuhören.
- Unsere eigene Erfahrung sagt uns, dass Zuhören wichtig ist.

Wie beurteile ich meinen Partner und mich selbst im Zuhören können?

SIE:

---

ER:

---

### Hindernisse beim Zuhören

- Wir hören durch einen Filter
  - Jeder von uns hört das, was gesagt wird, aber meist sind wir uns des eigenen Filters nicht bewusst.
  - Unsere persönlichen Erwartungen, Vorurteile, vergangene Erfahrungen, Werte, Überzeugungen, Gefühle usw. Beeinflussen uns bei dem, was wir hören, wenn ein anderer spricht.
  - Manchmal hören wir uns selbst mehr zu, als unserem Gegenüber
  - Wir müssen uns der Gesprächshindernisse bewusst sein, wenn wir erfolgreich miteinander reden wollen
  - Beispiele von Filtern:
    - Überzeugungen, Interessen, starke Gefühle, Erwartungen, Erinnerungen, Annahmen, Umgebung, Werte, Haltungen, Erfahrungen, Vorurteile, Bilder aus der Vergangenheit/Gegenwart
- Gewohnheiten
  - Ins Wort fallen und das Gesagte immer wiederholend bestätigen
  - Ratschläge erteilen.
  - Intellektualisieren/Vergeistigen (für alles eine Erklärung haben).
  - Unterbrechen.
  - Vom Thema abschweifen

---

So hindern wir den Sprecher, das zu sagen, was er sagen will. Wir müssen warten und zuerst zuhören, bevor wir unseren eigenen Beitrag abgeben.

### Prinzipien für ein gutes Zuhören

- Zuhören zu lernen fällt manchen Menschen genauso schwer wie das Erlernen einer Fremdsprache. Aber wir müssen es lernen, damit die Beziehung zu unserem Ehemann /Ehefrau sich vertiefen kann.
- Konkret:
  - aufmerksam zuhören und den anderen nicht unterbrechen
  - sie sich in den Partner hinein versetzen
  - die Gefühle des anderen wahrnehmen
  - den wichtigsten Aspekt herausfinden
  - einander bei der Entscheidung wie es nun weitergehen könnte zu helfen.

Was fällt mir besonders schwer in der Praxis?

SIE:

---

ER:

---

Was will ich lernen und vermehrt im Auge/Ohr behalten?

SIE:

---

ER:

---

**Der erste Dienst, den wir den anderen in der Gemeinschaft schuldig sind, besteht darin, dass wir Ihnen zuhören. So wie die Liebe zu Gott damit beginnt, auf sein Wort zu hören, so fängt die Liebe zu den Brüdern damit an, dass wir lernen, ihnen zuzuhören. Dietrich Bonhoeffer**

### Wie gut ist unsere Kommunikation?

1. Bereiche in unserer Beziehung, in denen wir uns meiner Meinung nach gut verständigen können, d.h. wir können beide unserer Ansichten zum Ausdruck bringen und wir verstehen einander gut:

SIE:

---

---

---

---

ER:

---

2. Bereiche, in denen wir zwar miteinander reden, aber nicht gut genug, d.h. meiner Ansicht nach gibt es noch Verbesserungsmöglichkeiten:

SIE:

---

---

---

ER:

---

---

---

3. Bereiche, in denen überhaupt nicht miteinander reden, entweder aus Nachlässigkeit, aus Verlegenheit, oder aus Angst:

SIE:

---

---

---

ER:

---

---

---

## Kurze Kommunikationsübung

Jeder wählt drei Sätze aus. Der Erste beginnt mit seinem ersten Satz, während der Partner ihm aufmerksam zuhört. Der Zuhörer versucht danach den Inhalt in einem Kernsatz zusammenzufassen. Dann ist der andere Partner an der Reihe. Das Ziel ist genau hinzuhören, zu verstehen und bestätigt zu bekommen, ob man richtig zugehört und verstanden hat.

Beispiele:

- Es gefällt mir, wenn du ...
- Ich freue mich, wenn du ...
- Ich wünsche mir von dir, dass ...
- Ich langweile mich, wenn du ...

- 
- Es nervt mich, wenn du ...
  - Ich schäme mich vor andern, wenn du ...
  - Ich liebe an dir besonders, dass du ...
  - Ich liebe dich trotzdem, wenn du ...
  - ...

SIE:

---

---

---

ER:

---

---

---

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger  
**ABC der Ehe**  
*Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt*  
Adonia Verlag, Brittnau  
ISBN 978-3-03783-088-8  
B134088  
176 Seiten, Hardcover  
**CHF 19,80**