

Durch Kommunikation Beziehung zufriedener gestalten

Kommunikation in der Beziehung kann sehr unterschiedlich aussehen und ist doch trotzdem oft sehr ähnlich. Wir unterhalten uns auf unterschiedlichen Gesprächsebenen, aber manche Gesprächsebenen werden regelmäßig benutzt und andere wiederum sehr selten.

Wie sehen die unterschiedlichen Gesprächsebenen aus?

Beginnen wir mit der Begrüßung. Das ist eigentlich etwas Selbstverständliches und doch fällt sie in der Hektik des Alltags immer wieder einmal unter den Tisch. Es gibt nur noch ein kurzes Hallo, bei dem wir uns oft nicht einmal zuwenden, sondern gedanklich schon bei etwas anderem sind.

Wann haben Sie sich das letzte Mal eine intensivere Begrüßung, vielleicht mit einem nicht nur flüchtigen Kuss, einer Umarmung oder auch einer spontanen freudigen Gefühlsäußerung gegönnt?

Oder wir machen gleich weiter mit der nächsten Gesprächsebene – der informativen Gesprächsebene. Sie geben gleich die wichtigen Termine weiter bzw. versuchen die anstehenden Termine zu besprechen (z.B. „ich muss morgen länger arbeiten, da ist noch am späten Nachmittag eine Besprechung angesetzt worden“, „Kannst Du morgen ein Kind vom Sport abholen, ich muss mit dem anderen zum Arzt“, usw.)

Haben Sie schon einmal daran gedacht, einen Zeitpunkt für die organisatorischen Dinge festzulegen – z.B. 10 Minuten direkt im Anschluss, wenn die Kinder im Bett sind oder nach dem Abendessen, usw.? Damit ist klar, dass die organisatorischen Dinge besprochen werden und sie nehmen nicht so viel Raum in ihren Gedanken ein.

Mit der nächsten Gesprächsebene wird es schon etwas schwieriger. Hier geht es darum, dass wir unsere Meinungen zu Dingen austauschen, entweder über unsere aktuell anstehenden Themen, wie z.B. wohin wollen wir in Urlaub fahren, wann besuchen wir die Eltern/Großeltern, welche Schule sollen unsere Kinder besuchen, etc. oder über aktuelle Themen, die von außen an uns herangetragen werden, ganz aktuell im Moment der Corona-Virus. Wie verhalten wir uns? Lassen wir uns verrückt machen? Was sind unsere Ängste?

Manchmal bleiben selbst für solche Gespräche im Alltag kaum Zeit, aber sie sind wichtig.

Damit kommen wir zur tiefsten Gesprächsebene, dem Austausch unserer Gefühle. Dies fällt oft an sich schon schwer und wird durch die manchmal knappe Zeit gerne in den Hintergrund gedrängt.

Kennen Sie die Ängste und Befürchtungen ihres Gegenübers? Wissen Sie, wie es derzeit gerade in ihm oder ihr aussieht? Wir sind nun seit 35 Jahren verheiratet und doch passiert es in solchen Gesprächen immer wieder, dass ich den Eindruck habe, ich habe keine Ahnung, was meinen Mann derzeit gerade bewegt. Aber gerade diese Gespräche schaffen in uns eine deutlich spürbare Nähe und ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

Aus eigener Erfahrung können wir sagen, gönnen Sie sich diese intensiven Gespräche. Es lohnt sich.

Nun noch eine kleine Anregung zum Weiterdenken:

Erstellen Sie jeder für sich einen Wochenplan, auf welchen Gesprächsebenen Sie sich wie lange an jedem Tag bewegen und vergleichen Sie die Pläne am Ende der Woche. Manchmal ist es schon interessant zu sehen, wie unterschiedlich Gesprächszeiten wahrgenommen werden.