

Entwicklung beziehungsfördernder Gewohnheiten Schlüsselsätze und -gedanken bei Triggern

Lehrbuch für die Entwicklung beziehungsfördernder Gewohnheiten Kurzfassung

Anhang A – Schlüsselsätze und -gedanken bei Triggern

In Auseinandersetzungen gibt es typische Situationen, die oft zu einer Eskalation der Diskussion auslösen. Nachfolgend werden Formulierungen vorgeschlagen, die dir helfen können solche Eskalationen zu vermeiden. Suche dabei aber deine eigenen Worte – entscheidend ist die innere Haltung, die mit diesen Formulierungen vermittelt werden soll.

Wenn du kritisiert wirst:

- „Ich sehe, dass du dich gerade recht ärgerst, verstehe aber nicht ganz, wieso...“
- „Ich höre deinen Ärger, verstehe aber nicht ganz, was passiert ist.“
- „Ich möchte dich aber verstehen, bitte erkläre es mir.“
- „Ich sehe, dass du nicht einverstanden bist mit dem, was ich gesagt / gemacht habe. Ich will dich ernst nehmen und auf dich eingehen. Allerdings mag es mich, wenn du mir Vorwürfe machst, ohne mich zu fragen, wie es dazu gekommen ist oder wie ich darüber denke. Ich schlage vor, dass wir beide ruhig unsere Anliegen aussprechen und danach eine Lösung suchen, mit der sich beide einverstanden erklären können.“

Wenn sie dabei laut wird:

- „... und könntest du etwas ruhiger reden?“
- „... für mich ist es aber schwierig, dir zuzuhören, wenn du in diesem Ton mit mir redest.“

Wenn sie nur ihre Sicht zu sehen gewillt ist:

- „Ich sehe, dass du verärgert bist, ich vermute, weil ... (Vermutung aussprechen) – ich wäre dir aber dankbar, wenn du auch meine Seite sehen könntest.“
- „Ich sehe, dass du verärgert bist, ich vermute, weil ... (Vermutung aussprechen) – ich wäre dir aber dankbar, wenn du auch etwas mich verstehen könntest.“

Wenn dich Catherine unterbricht, widerspricht oder dich mit Fragen löchert, bevor du zu Ende sprechen konntest:

- Mache keine grosse Sache daraus, dass sie voreilig reagiert.
- Bitte sie einfach darum, dass sie dich ausreden lässt, damit du ihr darlegen kannst, worum es dir geht.

Wenn du Verständnis ausgedrückt hast und das Gleiche zurück möchtest:

- „Ich verstehe jetzt dein Bedürfnis, daran sehe ich nichts Falsches. Ich finde mein Bedürfnis aber ebenso okay. Ich möchte mit dir ruhig darüber reden können.“
- „Ich glaube, deine Anliegen sind berechtigt und ich mache dir keinen Vorwurf, dass du wütend reagierst. Bitte tue aber nicht so, als seien meine Anliegen falsch, ich glaube sie sind ebenso berechtigt wie deine. Können wir ruhig darüber reden?“

Wenn deine Partnerin nicht auf dich eingeht und nichts zu deinem verständlichen Anteil sagt:

- „Mir ist nicht klar, ob du auch nur irgendetwas Verständliches oder Nachvollziehbares siehst an dem, was ich sage. Ich brauche jetzt in diesem Moment das Gefühl, dass du versuchst zu verstehen, was ich sage. Zum Beispiel wenn du so etwas sagen würdest wie...“ (du formulierst, wie sie es ausdrücken könnte, dass sie auch etwas an deinem Bedürfnis, deiner Ansicht oder deinen Gefühlen verständlich oder nachvollziehbar findet).
- „Ich habe mich jetzt wirklich bemüht, Verständnis für deine Sicht zu entwickeln und habe auch versucht, dir das zu sagen. Ich merke, dass ich an dieser Stelle das Gespräch nicht weiterführen kann, solange ich nicht das Gefühl erhalte, dass auch du versuchst, Verständnis gegenüber meiner Sicht zu entwickeln. Damit ich dieses Gefühl erhalte, könntest du so etwas sagen wie...“

Entwicklung beziehungsfördernder Gewohnheiten Schlüsselsätze und -gedanken bei Triggern

Wenn du bei Catherine eine Verteidigungshaltung bemerkst:

- „Oh, jetzt merke ich, dass ich etwas heftig war. Die Sache hat mich gestresst und ich bin etwas entgleist, sorry.“
- „Fühlst du dich angegriffen? Ok, du hast recht, ich bin verärgert / ungeduldig. Ist es möglich weiter zu reden, wenn ich mich beruhige?“
- „Ich verstehe, dass es so bei dir ankommt – lass mich einen zweiten Anlauf machen“
- „Warte, ich will einen Schritt zurücktreten, ich habe mich in etwas hineingesteigert. So wie du reagierst merke ich, dass ich zu weit gegangen bin. Du hörst von mir wohl, du hast unrecht oder seist egoistisch, ich sehe es. Ich möchte, dass du dir Folgendes überlegst, du sollst aber nicht die Botschaft erhalten, dass du Unrecht hast. Wir sehen die Sache aber unterschiedlich.“
- „Ich denke, du hast berechnete Klagen über die Vergangenheit. Ich denke, dass auch ich berechnete Klagen über die Vergangenheit habe. Es haben so viele Sachen dazu beigetragen, dass unsere Beziehung an dem Punkt steht, an dem wir heute sind. Einiges davon erscheint wahrscheinlich dir als wichtiger, einige Sachen erscheinen mir als wichtiger. Ich glaube, wir haben beide Recht. Aber ich glaube, wir sind daran, einiges davon zu ändern. Das Wichtigste ist, dass wir uns einig werden, wie wir die Sachen in der Zukunft handhaben, stimmt's? Erkläre mir deshalb erneut, wie du möchtest, dass die Sachen ab heute laufen würden.“

Wenn du Catherine unterbrechen möchtest, während sie ihre Sicht darlegt:

- Nur, weil sie will, dass es so läuft, wie sie sagt, bedeutet nicht, dass wir es dann tatsächlich so machen werden.
- Du kannst es dir leisten dich zu entspannen und sie ausreden lassen.
- Am Ende wird deine Meinung genauso zählen wie ihre.

Wenn du nicht verstehst, weshalb sich Catherine angegriffen fühlt:

- „Ich bin ziemlich überrascht, wie du reagierst – ich dachte, es sei nichts Schlimmes, was ich sagte. Jetzt sehe ich aber, dass es nicht gut bei dir ankommt.“
- „Was ist passiert? Ich habe wohl etwas übersehen. Bitte erkläre mir, weshalb du so reagierst.“
- „Was habe ich gesagt oder getan, das dich grad so getroffen hat?“

Wenn du über in der Vergangenheit störendes Verhalten reden möchtest:

- Es ist in Ordnung, wenn sie die Vergangenheit nicht so sieht wie du.
- In der Vergangenheit sind viele Sachen schiefgelaufen. Es ist normal, dass einiges davon dir wichtiger erscheint und dass einiges davon ihr wichtiger erscheint.
- Wir brauchen nicht das gleiche Verständnis der Vergangenheit zu haben, damit wir in Zukunft besser mit unseren Differenzen zurechtkommen.

Wenn du zweifelst, ob sie die Abmachung einzuhalten vermag:

- Denke daran, dass die Hauptursache dafür, dass sich jemand nicht an eine Abmachung hält, ist, dass sie sich von Anfang an gegenüber der Abmachung nicht verpflichtet fühlte.
- Anstatt Zweifel auszudrücken stelle dir vor, dass du Catherine fragst, ob sie die Abmachung als fair empfindet. Frage sie, ob es etwas gibt, das es ihr schwierig machen könnte, die Abmachung umzusetzen.