



Paartime 5

«Du nervst!» oder «Aber Hallo!» meldet sich immer dann, wenn sich meinen Vorstellungen, Zielen oder Ideen etwas oder jemand in den Weg stellt.

Was tust du als nächstes, wenn sich dieser Impuls bei dir einstellt?

.

Gewaltfreie Kommunikation

- Unterscheide zwischen Beobachtung und Bewertung
- Achte auf deine Gefühle und benenne sie
- Suche danach, auf welche Bedürfnisse weisen deine Gefühle hinweisen
- Überlege, worum du bitten und was du selber tun möchtest

(Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation)

[PAARTIME Folge 5 Du nervst! - YouTube](#)

Verhandeln statt motzen?

Nicht jeder störende Unterschied in der Partnerschaft lässt sich ausmerzen. Aber vielleicht doch mehr, als gemeinhin erwartet. Ganz im Sinne von Marshall B. Rosenberg, dem Begründer der gewaltfreien Kommunikation:

«Immer wieder habe ich die Erfahrung gemacht, dass in dem Moment, wo Leute anfangen, über das zu sprechen, was sie brauchen, statt darüber, was mit dem anderen nicht stimmt, die Wahrscheinlichkeit, einen Weg zur Erfüllung aller Bedürfnisse zu finden, dramatisch ansteigt.»

Übung

Nehmt je ein Blatt Papier in A4-Grösse und legt es quer. Faltet es in der Mitte. Auf der linken Seite notiert ihr alle Dinge, die euch am anderen stören und nerven. Überlegt euch dann zu jeder Kritik auf der linken Seite, welches Verhalten ihr euch stattdessen von eurem Partner/eurer Partnerin wünscht und schreibt es auf der rechten Seite neben der entsprechenden Kritik auf. Reisst anschliessend den linken Teil des Blattes ab und vernichtet ihn. Im Paargespräch tauscht ihr euch – vielleicht in einem ersten Schritt nur über ein, zwei der konkret formulierten Wünsche - aus. Hilfreich kann sein, wenn ihr ehrlich Auskunft gebt, wo eine Veränderung möglich ist, und wo ihr nach einem anderen Umgang mit der „Störung“ suchen müsst.