



# Familienschule Fulda

Wir machen die Familie stark.

## Die fünf Zuhör-Regeln

### 1. Aufmerksames Zuhören

Aufmerksames Zuhören heißt zum einen, Dein Gegenüber nicht im Redefluss zu unterbrechen. Zum anderen kannst Du Deinem Partner durch Gesten und kurze Einwürfe oder Fragen, angemessenen Blickkontakt, eine dem Partner zugewandte Körperhaltung, Ermutigungen, weiterzusprechen, z.B. „Ich würde gerne mehr darüber hören...“) dein Interesse zeigen.

### 2. Wiedergabe

Wiedergabe bedeutet die Wiederholung dessen, was der Partner gesagt hat, in eigenen Worten: Du vergewisserst Dich damit, ob Du sie / ihn richtig verstanden hast. Wenn der Partner über ein Problem spricht und Gefühle und Bedürfnisse äußert, sollte der Zuhörer nicht versuchen, ihm/ihr diese Probleme auszureden oder sofort von eigenen Problemen zu sprechen. Wichtig ist, dem Sprecher deutlich zu machen, dass Du ihn verstanden hast.

### 3. Nachfrage

Hast du im Verlauf einer Unterhaltung den Eindruck, dass dein Partner seine Gefühle oder Wunschvorstellungen nur indirekt äußert und du bist dir nicht ganz sicher, was er/sie empfindet, so frage gezielt nach seinen Gefühlen oder biete Gefühle an. Wichtig ist, dass keine Urteile abgegeben, sondern Interpretationen angeboten werden, z.B. „Hättest du gerne eine Pause gemacht?“ und nicht „Das liegt daran, dass du dir deine Zeit falsch einteilst.“

### 4. Loben für Offenheit und Verständlichkeit

Hat dein Partner etwas offen und verständlich erklärt, dann sage ihm, dass es dir gefallen hat oder dass er es gut gemacht hat.

Wenn du deinem Partner z.B. sagst, dass Du ihn, wenn er es so sagt, wirklich gut verstehen kannst, dann wird es ihm auch in Zukunft leichter fallen, sich auf eine solche Weise auszudrücken (Beispiel: „Das hast Du gut gesagt, ich habe verstanden, was Du meinst.“ Das heißt selbstverständlich nicht, dass man inhaltlich zustimmen muss!).

### 5. Ablenkungen äußern

Gefühle und Störungen, die Dich vom Zuhören ablenken, sollen direkt geäußert werden. Dabei kann es sich um Straßenlärm von draußen handeln, um etwas, das Dir gerade noch nachgeht oder auch um positive oder negative Empfindungen aufgrund der Äußerungen des Partners. Bist du z.B. sehr aufgebracht, ist es besser, Dein Gefühl direkt zu äußern. Nicht „Aber das stimmt doch nicht!“, sondern „Ich bin völlig überrascht, dass Du das so siehst!“.



# Familienschule Fulda

Wir machen die Familie stark.

## Die fünf Sprech-Regeln

### 1. Ich-Gebrauch

**Sprich von Deinen eigenen Gedanken und Gefühlen. Kennzeichen dafür ist der Ich-Gebrauch.**

Der Du-Gebrauch ist dagegen häufig eine Anklage und löst Gegenangriffe aus. Statt „Du bist schon wieder zu spät“ ist es hilfreich zu sagen, was ich mir vom anderen wünsche oder wie es mir geht, wenn ich auf den anderen warten muss und wir keine Zeit mehr haben, in Ruhe zu Abend zu essen.

### 2. Konkrete Situation, keine Verallgemeinerung

**Sprich von konkreten Situationen oder Anlässen. Vermeide, Verallgemeinerungen („immer“, „nie“).**

Verallgemeinerungen rufen oft Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Inhalt - der konkreten Situation - ab. Beispiel für Verallgemeinerungen: „immer weißt du alles besser!“.

### 3. Konkretes Verhalten, keine negativen Eigenschaften

**Sprich von konkretem Verhalten in bestimmten Situationen. Vermeide, dem anderen negative Eigenschaften zuzuschreiben („typisch...“!).**

Die Unterstellung negativer Eigenschaften ruft Widerspruch hervor. Statt „Dass du immer so phantasielos bist!“ besser „hast du Ideen, was wir noch machen können?“

### 4. hier und jetzt, keine alten Hüte

**Bleibt beim Thema, sprich vom Hier und Jetzt. Vermeide es, auf alte Geschichten zurückzugreifen.**

Bei Rückgriffen auf die Vergangenheit besteht die Gefahr, vom eigentlichen Thema abzukommen. Beispiel: „Letzte Woche hast du schon...“

### 5. Mitteilen, was in mir vorgeht. Eigene Gefühle und Bedürfnisse direkt äußern

**Versuche, Dich zu öffnen und zu formulieren, was in Dir vorgeht, äußere Deine Gefühle und Bedürfnisse direkt. Du vermeidest damit Anklagen und Vorwürfe.**

Im Gegensatz dazu steht die Absicherung gegen mögliche Reaktionen des anderen schon im Voraus. „Du machst ja doch nicht mit...“ usw. Absicherung ist im öffentlichen Leben durchaus sinnvoll. Um aber in der Partnerschaft Nähe und Vertrauen zu schaffen, sollte man dem anderen mitteilen, was in einem selbst vorgeht und eigene Schwächen nicht verbergen.