



Familienschule Fulda

Wir machen die Familie stark.

Stand 2013

Checkliste für partnerschaftliche Gespräche und den positiven Umgang im Alltag

Stand: 20.02.14, basierend auf Schindler, Hahlweg, Revenstorf, 2007

Jedes Verhalten hat seine Gründe, jede Art zu Kommunizieren hat Gefühle im Hintergrund. Viele Sätze, die man zu hören bekommt, meinen eigentlich etwas anderes. Daher ist es ganz wichtig, erst einmal innerlich einen Schritt zurückzutreten und darüber nachzudenken.

Frauen hören und sprechen auf eine etwas andere Art und Weise als Männer.

Frauen hören mehr mit dem Gefühlsohr, Männer eher mit dem Sachohr. Die Frau hat eher gefühlsorientierte Gesprächsthemen, die Männer eher sachliche Themen. Dieses erschwert das gegenseitige Verstehen und Sprechen.

Wenn man nach der Arbeit nach Hause kommt und der/die PartnerIn einen schlecht gelaunt empfängt, ist die Frage: Wie geht es Dir? günstiger als alles andere. Denn offensichtlich hat er/sie einen Grund, schlecht gelaunt zu sein. Die schnellstmögliche Klärung von schlechter Laune ist immer besser, denn so verläuft der Rest des Alltags friedlich. Direktes Klären ist immer von Vorteil.

Mögliche Bedürfnisse von Frauen im Alltag sind:

- Ordnung in der Wohnung.
- Wenn die Aufgabenverteilung funktioniert.
- Leere Mülleimer und Leergutbehälter.
- Eine feste Zeit, wo sich der Mann um das Kind kümmert.
- Dass der Mann sich auch für das Kind zuständig fühlt, wenn man zusammen unterwegs ist.
- Ein lobendes Wort.
- Eine Zeit für sich und die Körperpflege.
- Dass Männer mitteilen, wie es ihnen geht, ohne dass man nachbohren muss.
- Dass der Mann berücksichtigt, dass die Frau körperlich erschöpft ist nach der Geburt.

Mögliche Bedürfnisse von Männern im Alltag sind:

- Zeit für sich.
- Ein lobendes Wort.
- Klare, kurze Ansagen, was sie tun sollen, wenn die Frau Hilfe braucht.
- Eine Liste mit den Aufgaben im Alltag.
- Dass die Frau ohne Vorwürfe direkt sagt, was sie möchte. Was die Frau möchte, kann der Mann ihr nicht von der Stirne ablesen. Sie sehen es nicht von selbst, sondern brauchen eine klare Ansage.
- Dass die Frau sie auf ihre eigene Weise mit dem Kind umgehen lässt, ohne dass sie immer dazwischen gehen oder kritisieren: Männer machen es immer anders, aber nicht immer falsch.
- Dass die Frau sieht, was sie im Haushalt machen.
- Dass die Frau sich mit ihm zusammen Gedanken um die Zukunft und Bildung der Kinder macht.
- Dass die Frau sich auch Gedanken um die Finanzen macht und weiß, wie viel sie im Monat ausgibt.

Folgende Punkte helfen im Alltag:

- Mein/e PartnerIn mag mich und will mir nichts Böses.
- Wenn ich enttäuscht bin, sage ich es.
- Wenn ich merke, dass der/die PartnerIn schlechte Laune hat, frage ich nach.
- Wenn er/sie nicht darauf antwortet, kann ich ein paar Vermutungen äußern, vielleicht erzählt er/sie dann.
- Wenn der/die PartnerIn nicht reden mag, nehme ich es nicht persönlich und versuche später noch einmal.



Familienschule Fulda

Wir machen die Familie stark.

- Geben Sie sich selber die Zeit, zu Hause anzukommen. Keiner mag Überfälle, wenn man zur Haustüre herein kommt. Wenn ich selber also noch nicht bereit bin, sage ich: ich bin gerade ziemlich geschafft von der Arbeit, aber in 10 min kann ich Dir zuhören.
- Ich und mein Partner fühlen sich wohl, wenn beide sich um einander kümmern und zuhören, das heißt, dass die unterschiedlichen Bedürfnisse erfüllt werden.
- Beide fühlen sich nicht wohl, wenn sie nur Vorwürfe zu hören bekommen.
- Beide fühlen sich wohl, wenn ihre Arbeit nicht im Übermaß kritisiert wird, sondern so genommen wird, wie man sie leisten kann.
- Beide fühlen sich wohl, wenn sie fühlen, dass sie wichtig für den anderen sind.
- Beide Seiten können nicht davon ausgehen, dass der andere weiß, dass man sich mag, man muss es auch sagen!
- Beide brauchen einen Bereich und Zeit für sich.
- Wenn mir etwas nicht gefällt, sage ich es direkt, aber eine nicht vorwurfsvolle, neutrale Art.
- Das beide ohne Vorwürfe direkt sagen, was sie möchten. Man kann es nicht von der Stirne ablesen. Man sieht es nicht von selbst, sondern braucht eine klare Ansage.