



In der Beziehung konfliktfrei kommunizieren

Lesen Sie auch: [Was ist eine Beziehung?](#)

8. Februar 2021

«Du hörst mir einfach nicht zu!» Wer kennt ihn nicht, diesen Satz, der besonders oft in einer Beziehung fällt und sich zumeist an Männer richtet? Ein Experte verrät, was die häufigsten Kommunikationsprobleme in Beziehungen sind und wie man diese umgehen kann.

«Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken», lautet der deutsche Titel des 1998 veröffentlichten Ratgebers vom Ehepaar Allan und Barbara Pease, der neun Jahre später erfolgreich verfilmt wurde. Der internationale Bestseller musste sich zwar auch Kritik beugen, sprach vielen Leserinnen und Lesern jedoch mit dem Hinterfragen von Fähigkeiten über das andere Geschlecht aus dem Herzen. Doch was ist wirklich dran an der ersten dieser beiden Auffassungen? «Diese Aussage kann ich pauschal so nicht bestätigen. Ich erlebe in meiner psychotherapeutischen Praxis sehr viele aufmerksam zuhörende Männer», meint Psychotherapeut Felix Hof, der auch Paarberatungen anbietet. Unterschiede in der Kommunikation von Männern und Frauen gäbe es gemäss dem Experten aber allemal: «Frauen zeigen die zugehörigen Emotionen ausgeprägter.»

Die Unterschiede haben mit Geschlechterrollen und entsprechender Sozialisation zu tun.

Felix Hof, Psychotherapeut

Die tragende Rolle der Sozialisierung

Ein Kritikpunkt des eingangs erwähnten Buches lautet, dass sich die Autoren bezüglich der Unterschiede zwischen den Geschlechtern auf biologische Gegebenheiten berufen – Sozialisierungseffekte wurden aussen vorgelesen. Doch diese spielen eine tragende Rolle, wie der Experte bekräftigt: «Diese Unterschiede haben mit Geschlechterrollen und entsprechender Sozialisation zu tun. Die Unterschiede werden umso grösser, desto mehr Geschlechterrollenstereotype akzentuiert werden.» Apropos Geschlecht: Wenn die weitverbreitete Meinung herrscht, dass Männer nicht zuhören – heisst das dann im Umkehrschluss, dass bei gleichgeschlechtlichen Paaren dann überhaupt keine Kommunikation stattfindet? «Heterosexuelle Paare unterscheiden sich naturgemäss im Lebensweg von homosexuellen Paaren, was sich dann natürlich auch in der Kommunikation niederschlägt», hält Felix Hof fest. «Als Besonderheit würde ich kommunikative Justierung der Rollen erwähnen.» Gleichgeschlechtliche Partner müssen gemäss dem Experten ihre Rollen nach innen – Partnerschaft – und nach aussen – soziales Umfeld – immer wieder neu definieren und entsprechend «labeln».

Das Vier-Selten-Modell von Friedemann Schulz von Thun

Der deutsche Psychologe und Kommunikationswissenschaftler **Friedemann Schulz von Thun** (1914) postulierte in seinem Vier-Selten-Modell, dass jede Nachricht vier Sätzen umfasst respektive auf vier verschiedenen Ebenen verstanden werden kann – auf der Sach-, der Selbstoffenbarungs-, der Beziehungs- sowie der Appellebene. So kann beispielsweise die Aussage «Die Ampel steht auf grün» auf vier verschiedene Arten aufgefasst werden:

Sachebene: «Die Ampel hat auf grün geschaltet.»

Selbstoffenbarung: «Ich habe es eilig und möchte nun losfahren.»

Beziehung: «Ich kann besser Auto fahren als du.»

Appell: «Gib Gas!»

Die häufigsten Kommunikationsprobleme in Beziehungen

Zu erkennen, wo genau der Schuh bei Kommunikationsproblemen drückt, ist das A und O. Was sind denn die häufigsten Kommunikationsprobleme in Beziehungen? Felix Hof nennt direkt mehrere Gründe: «Nicht zuhören, pauschalisieren, übertreiben, inhalts- mit Beziehungsebenen verwechseln, sich nicht in das Bezugssystem des Gegenübers einführen können oder wollen.» Verstehen, wie Kommunikation funktioniert und welche Modelle man zum Verständnis hinzuziehen kann, ist im Zuge dessen ebenfalls ein wichtiger Schritt. Um Kommunikationsprobleme bezulegen, rät der Experte weiterhin, sich für einen Austausch wiederkehrend genug Zeit zu nehmen, aufmerksam zuzuhören, sich in das Gegenüber einzufühlen versuchen und Verständnisfragen zu stellen. Zudem sollte man Ich-Botschaften an das Du senden, inhalts- und Beziehungsebenen nicht verwechseln, Verallgemeinerungen, Übertreibungen und Anschuldigungen unterlassen sowie Kooperations- und Konsensbereitschaft zeigen, sind ebenfalls zentral», schliesst Felix Hof.

Das Anerkennen eines Kommunikationsproblems als erster wichtiger Schritt

Doch was, wenn alle Tipps nicht helfen und die Konflikte in der Kommunikation schlimmstenfalls nur noch zunehmen? «Allein schon das Anerkennen eines Kommunikationsproblems hilft mit, dasselbe zu bereinigen», so Felix Hof. Eine differenzierte Analyse des Problems mit entsprechenden Schlussfolgerungen und Anpassungen inklusive Trainings führe zur effektiven Beilegung. Doch soweit muss es gar nicht erst kommen. Wer sich die oben genannten Tipps zu Herzen nimmt, leistet in Sachen Kommunikation in einer Beziehung bereits einen wertvollen Beitrag.

Eine konfliktfreie Kommunikation in der Beziehung – die Tipps des Experten in Kürze

- Sich für Austausch wiederkehrend genug Zeit nehmen
- Aufmerksam zuhören
- Sich in das Gegenüber einzufühlen versuchen
- Verständnisfragen stellen
- Ich-Botschaften an das Du senden
- inhalts- und Beziehungsebenen nicht verwechseln
- Verallgemeinerungen, Übertreibungen und Anschuldigungen unterlassen
- Kooperations- und Konsensbereitschaft zeigen

Auch in Sachen Sexualität kann eine offene Kommunikation helfen. [Hier](#) erfährt man mehr.

Text **Lars Gabriel Meier**



ÜBER UNS



Smart Media ist ein Top-Player im Bereich Content Marketing und Native Advertising. Unsere Kampagnen werden sowohl digital als auch in relevanten Zeitungen verbreitet. Unsere Gröszen ist eine starke Fokussierung auf das Thema. Mit kreativen Medienlösungen helfen wir Ihnen, Ihre Marke zu stärken und Mehrwert für Ihre Zielgruppe zu schaffen. Durch qualitativ hochwertige Inhalte stellen wir sicher, dass Ihre Kunden, unsere Leser, aktiv werden.

Kontaktieren Sie uns: redaktion@smartmediaagency.ch

FOLGEN SIE UNS

