

# WAS TUN BEIM ERSTEN EHEKRACH?

GUTE KOMMUNIKATION IST DAS A UND O

**NACH DEM JAWORT IST VOR DEM REST EURES GEMEINSAMEN LEBENS. DAMIT DAS „IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN“ AUCH IM EHEALLTAG KLAPPT, HOLTEN WIR UNS TIPPS VON KOMMUNIKATIONSEXPERTIN ANDREA SYDOW.**

**WIE BLEIBT MAN ALS PAAR GLÜCKLICH?**

„Eine erfüllende Partnerschaft beginnt, wenn man sich bewusst macht, dass jeder seine Biografie, Wünsche und unerfüllte Bedürfnisse mitbringt. Außerdem kommt es darauf an, das Anderssein des Partners zu respektieren und anzunehmen.“

**WIE KOMMUNIZIEREN, WENN'S KRISELT?**

„Erstens: Zuhören, unvoreingenommen und dabei den eigenen inneren Monolog zum Schweigen bringen, während der andere

spricht. Zweitens: Dem Partner nicht ins Wort fallen und sich beim Reden und Zuhören abwechseln, bis sich jeder vollständig ausgesprochen hat. Drittens: Nur von sich und für sich selbst sprechen. Und viertens: Keine Vorwürfe äußern, Sätze mit ‚immer‘, ‚nie‘ oder ‚schon wieder‘ sind tabu. Am besten eine Krisensituation ganz sachlich betrachten. Jeder schreibt für sich eine Liste, wie eine erfüllte, lebendige Beziehung der eigenen Meinung nach aussieht. Zeigt euch eure Listen und erstellt daraus eine gemeinsame. Bei Konflikt-

Punkten überlegt, ob ihr eine Lösung findet, mit der sich beide wohlfühlen. Gelingt das nicht, lasst sie zunächst außen vor. Ihr könnt die Liste bei Bedarf in unterschiedlichen Lebensphasen wieder auffrischen.“

**ERSTER EHEKRACH - WAS TUN?**

„Bei einem Streit fühlt man sich in der Anwesenheit des anderen nicht mehr sicher. Das Gehirn signalisiert Gefahr und wird sich dementsprechend verhalten. Entweder wir werden laut und aggressiv oder wir ziehen uns verletzt

*„Mit einer Handvoll Regeln, Geduld und Bewusstheit füreinander bleibt eure Liebe frisch und beständig.“*

- Gesprächsexpertin Andrea Sydow

TEXT CAROLIN LEUSCHNER FOTO GERALD SCHMIDT

## ALLTAGS-TIPP:

„Sagt euch vor dem Schlafengehen drei Sachen, die ihr am anderen schätzt. Das können Alltagsdinge sein, die dich erfreut, unterstützt oder vielleicht getröstet haben. Somit machst du es dir zur Gewohnheit, auf die positiven Seiten deines Partners zu achten, statt auf das, was er vermasselt oder sie nicht schnallt.“

*„Unvoreingenommen und vorurteilsfrei kommunizieren: Dann klappt's mit dem harmonischen Eheleben.“*

- Gesprächsexpertin Andrea Sydow

und patzig zurück. In so einem Zustand sagen wir meist etwas, das wir später bereuen. Die hohe Kunst besteht deshalb darin, erstmal zu sagen: ‚Moment, ich bin auf 180. Lass uns später in Ruhe darüber reden.‘ Legt einen Termin dafür fest. Dabei am besten wiederholen was er/sie gesagt hat und fragen, ob man es richtig verstanden hat. Im Normalfall behalten wir nur 30 % von dem, was wir in einem Gespräch hören. Sind wir aufgebracht, sinkt diese Zahl gegen Null. Deshalb ist es gerade bei schwierigen Themen so wichtig, ruhig zu bleiben und Regeln einhalten.“

**DEINE TIPPS FÜR SCHWIERIGE GESPRÄCHE?**

„Schwierige Gespräche brauchen Zeit, Geduld, Grenzen und gutes Zuhören. Vor allem ist es wichtig, Frust oder Enttäuschung ohne Abwertung des anderen und ohne Vorwürfe mitzuteilen. Sprich offen und ohne Anschuldigungen über deine Gefühle. Das vereinfacht dem anderen das Zuhören. Konflikte entstehen meist durch

Frustration. Etwas, das ihr euch gewünscht habt, wird nicht erfüllt. Gehe in dich: Stelle fest, was dich wirklich enttäuscht. Sobald du die Ursache gefunden hast, formuliere daraus einen Wunsch. Rede offen über deine Vorstellungen. Außerdem ist es wichtig, dass dein Partner frei entscheiden darf, ob er deine Wünsche erfüllen möchte oder nicht.“

**WOLKE-SIEBEN-GEFÜHL BEHALTEN - WIE GEHT'S?**

„Zunächst gilt es, keine Negativität zwischen euch aufkommen zu lassen. Stell dir einen schönen, klaren See zwischen euch vor. Eure Aufgabe ist es, diesen See sauber zu halten. Das heißt: Ihr werft keine Vorwürfe, Ungeduld, Entwertung und keinen Sarkasmus in dieses klare Gewässer; denn all diese Elemente zerstören die Nähe und spalten regelrecht eure Beziehung. Jeder Konflikt ist da, um euch etwas bisher Unbewusstes zu zeigen. So könnt ihr gemeinsam wachsen, eure Beziehung zueinander festigen und euch dabei emotional noch besser kennenlernen.“ x



## INFOS ÜBER ANDREA SYDOW

- x Sie ist Expertin für Gesprächsführung und Konfliktlösung auf der Grundlage der neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung. Seit 2006 leitet sie Seminare zum Thema „Konflikte und Vergebung“ in Europa und Lateinamerika. Andrea Sydow lebt und arbeitet in Berlin.
- x [www.sydow-coaching.com](http://www.sydow-coaching.com)