

TIPPS UND DENK-ANSTÖSSE FÜR DIE GESPRÄCHS-FÜHRUNG

Das Wichtigste in einer guten Beziehung ist, im Dialog zu bleiben und sich über die eigenen und gemeinsamen Vorstellungen auszutauschen. Wie Paare miteinander kommunizieren, entscheidet darüber, ob Auseinandersetzungen die Beziehung belasten oder gemeinsam eine Lösung gefunden wird. Die nachfolgenden Kommunikationsregeln helfen, sich gegenseitig mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen.



**FAMILIEN
PORTAL.NRW**

1 GUTER ZEITPUNKT – GUTES GESPRÄCH

Gerade wenn es darum geht, das Familienleben komplett neu zu organisieren oder wichtige Weichen für die Zukunft zu stellen, sollten Sie rechtzeitig das Gespräch miteinander suchen. Nehmen Sie sich Zeit und Raum dafür. Verabreden Sie einen gemeinsamen Termin, zu dem Sie beide entspannt sind. Organisieren Sie, wenn nötig, eine Kinderbetreuung in dieser Zeit. Der Nachwuchs hat bei einem solchen Vier-Augen-Gespräch nichts verloren!



2 DAS ZIEL: EINE GEMEINSAME LÖSUNG

Behalten Sie während des Gesprächs stets im Kopf: Es geht nicht darum, recht zu bekommen oder seine Position auf Teufel komm raus zu verteidigen. Versuchen Sie, eine neutrale Perspektive einzunehmen und persönliche Empfindlichkeiten auszuschalten. Schließlich haben Sie ein gemeinsames Ziel: Sie möchten einvernehmlich eine Lösung für Ihre Familie finden.



3 SACHLICH BLEIBEN

Beschreiben Sie das Problem und Ihre Position möglichst objektiv. Ein Aushandlungsgespräch ist nicht der Raum für gegenseitige Vorwürfe oder Beleidigungen. Fürchten Sie, dass es Ihnen nicht gelingen wird, Ihre Emotionen zu kontrollieren und sachlich zu bleiben? Dann können Sie Ihre Sicht und Ihre Vorstellungen auch zunächst schriftlich formulieren.



4 AUSREDEN LASSEN

Es ist eine Frage des Respekts, sein Gegenüber ausreden zu lassen. Bei einem Aushandlungsgespräch sollten alle das Recht haben, ihren Standpunkt darzulegen. Damit „im Eifer des Gefechts“ niemand zu kurz kommt, können Sie zum Beispiel für ein Statement zu Beginn des Gesprächs eine bestimmte Redezeit pro Person festlegen (Stoppuhr bereitlegen!). Reinreden ist streng verboten – erst im Anschluss darf die oder der andere auf die Argumente eingehen. Damit Sie dabei nichts vergessen, können Sie sich Notizen machen.



5 GANZ OHR SEIN

Nicht nur Ihre Stimme, auch Ihr Körper spricht. Signalisieren Sie mit Ihrer Gestik und Mimik, dass Sie an einer einvernehmlichen Lösung interessiert sind: Halten Sie Augenkontakt und bestätigen Sie Ihr Gegenüber durch Nicken. Achten Sie auf eine normale Stimmlage sowie ein ruhiges Sprechtempo. Verschränkte Arme wirken abweisend; mit einer offenen Körperhaltung unterstreichen Sie hingegen Ihre Zugewandtheit.



6 REGELN SCHRIFTLICH FESTHALTEN

Haben Sie gemeinsam Lösungen gefunden? Dann sollten Sie dieses Erfolgserlebnis durchaus schriftlich festhalten. Schreiben Sie gemeinsam auf, welche Regeln für Ihr Zusammenleben wichtig sind und welche Absprachen Sie getroffen haben. Gemeinsam zu Papier gebrachte und womöglich sogar von allen unterzeichnete Familienregeln sind übrigens auch für Kinder eine gute Erinnerung: Sie schaffen Verbindlichkeit und helfen, sich im Alltag daran zu halten.



7 WENN ZWEI NICHT WEITERKOMMEN ...

Trotz aller Bemühungen gelingt es manchmal nicht, wichtige Themen konstruktiv miteinander zu lösen. Geht es Ihnen ähnlich? Dann sollten Sie sich nach professioneller Hilfe umsehen. Speziell ausgebildete Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen Sie dabei, eine Lösung zu finden, die für alle Seiten in Ordnung ist. Entsprechend geschulte Fachkräfte finden Sie bei kommunalen und kirchlichen Familienberatungsstellen. Die Beratung ist dort – im Gegensatz zu den Angeboten selbstständiger Mediatorinnen und Mediatoren – kostenlos.

