

GESPRÄCHS-EFFIZIENZ - was ist das? Wie geht das?

Erzählt anhand eines Beispiels aus unserem Alltag.

Es ist Sonntag Abend. Wir sind auf einem Spaziergang und machen unser wöchentliches Paargespräch. Im Gehen fließt es manchmal leicht(er). In diesem wöchentlichen Zeitfenster von zwei Stunden erzählen wir uns gegenseitig davon, was uns gerade neben unseren Alltagsaktivitäten bewegt und beschäftigt.

Thomas hat gerade von den vielen Ideen erzählt, die er hat, wie die Gewaltfreie Kommunikation nach draußen in die Welt gebracht werden könnte. Dann hat er mich gefragt, wie es mir damit geht, und ich habe ihm geantwortet. Bis hierher waren wir - in einem BILD gesprochen - auf der Gesprächsbrücke zwischen uns oben ganz nahe beisammen gesessen. Dann - Wumm - haben wir beide plötzlich diese Brücke in entgegengesetzte Richtungen verlassen und sind nun weit voneinander entfernt.

Dass hier das Hören schwer(er) fällt, ist klar. Was ist passiert? Das, was ich geantwortet habe, hat bei Thomas etwas ausgelöst und nun "spielen" wir gerade einen der "Klassiker in der Kommunikation": Ich: "Das habe ich nicht gesagt! Ich habe gesagt ..."; Er: "Nein, du hast gesagt" Ich: "Sicher nicht! Du hast nicht zugehört."; Er: "Also bitte, ich weiß genau, was ich gehört habe, ich bin ja nicht blöd!"

Das ist - wieder in einem Bild gesprochen - die perfekte Hauptstraße in einen längeren Streit, Dann sage ich: "Wie wäre es, wenn wir hier umschalten auf reflektierendes Zuhören?" Er: "Gute Idee!. Ich fange gleich damit an"

Beim Reflektierenden Zuhören geben wir, bevor wir von uns selbst erzählen, zuerst in eigenen Worten zusammengefasst (manchmal auch wortwörtlich) wieder, was wir vom Anderen verstanden haben. Damit verlangsamen wir das Gespräch und "biegen ab von der Hauptstraße und gehen wieder in Richtung Gesprächsbrücke", und wir geben unserem Gegenüber damit die Möglichkeit, Missverständnisse aufzuklären, bevor wir darauf reagieren. Diesen Vorgang behalten wir bei, bis wir auf der Brücke wieder zumindest in "Hör und Sprechweite" beisammen stehen und wieder in Verbindung, in einem guten Kontakt zueinander sind.

Ein paar Durchgänge hin und her - zuhören, wiedergeben und dann von sich selbst etwas dazu sagen, das dauerte zwischen fünf und zehn Minuten. Dann waren wir wieder "dort". Was für eine Erleichterung für uns beide. Ohne dieses "Werkzeug" hätten wir es früher damit locker in einen "mittleren Beziehungskrieg von Stunden und vielleicht sogar auch Tagen" geschafft. Das meine ich mit Gesprächs-Effizienz. Dafür lohnt es sich doch, seinen Zuhörmuskel regelmäßig zu trainieren, oder?

Dieser "Dreh" im Gespräch wirkt vielleicht harmlos, hat uns jedoch unglaublich viel Energieeinsatz erspart. Und diese Energie haben wir nun frei für das, um was es uns wirklich geht. Als wir wieder zu Hause angekommen waren und unser Gespräch beendeten, indem wir uns darauf konzentrierten, was wir an diesem Austausch gut fanden, sagte Thomas zu mir: "Du bist mein "Erdungskanker". Ich bin dankbar, dass du mich immer wieder einmal, wie auch heute, darin unterstützt, die Bodenhaftung nicht zu verlieren."

Wie geht es dir, wenn du diese Geschichte liest? Kannst du vielleicht von ähnlichen Erfahrungen berichten?

Ich freue mich auf Feedback, Nicola