

Du verstehst mich nicht!

Sabine Jantzer-Schmidt
Paartherapeutin & Beziehungskoach

© 2019 | Sabine Jantzer-Schmidt

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie in unserem Blogmagazin

LIEBESERKLÄRUNGEN.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeserklarungen/>

Oliver Schmidt & Sabine Jantzer-Schmidt | [PRAXIS AN DEN SAUMSEEN](#) | Hohleischweg 5 | 76189 Karlsruhe |
+49 721 98 61 54 50 | info@sjs-beratung.de

[Paartherapie](#) | [Eheberatung](#) | [Paarberatung](#) | [Beziehungskoaching](#) | [Empowerment Coachings](#) | [Single Coaching](#) | [Trennungsbegleitung](#) |
[Sexualtherapie](#) | [Mediation nach dem Mediationsgesetz](#) | Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz | Supervision | Vorträge | Seminare

"Nie hörst du mir zu!" - "Das habe ich so nicht gesagt." - "Das habe ich so nicht gemeint."

Kennen Sie das? Solche und ähnliche Sätze fallen früher oder später in jeder Beziehung. Nicht selten sind sie Anlass für kleinere Auseinandersetzungen. Sie können aber auch in einem massiven Krach enden und im schlimmsten Fall führen sie zur Trennung.

Wenn Sie wissen möchten,

- warum Ihr Partner Sie manchmal einfach nicht verstehen kann,
- was Kommunikationsmuster sind und was sie damit zu tun haben,
- warum wir behaupten, dass jede/r von uns eine eigene Sprache spricht,
- und welche vier Kommunikationsmuster als absolut dysfunktional gelten,

dann nehmen Sie sich bitte fünf Minuten Zeit und lesen Sie unseren Blog.

Inhalt

- [Prolog - Na sag mal ...](#)
- [Was ist Kommunikation?](#)
- [Wie kommunizieren wir?](#)
- [Wie entstehen Kommunikationsmuster?](#)
- [Warum verstehen wir einander nicht?](#)
- [Die Sprache des Partners lernen](#)
- [Der Unterschied zwischen aktiver und passiver Kommunikation](#)
- [Die vier häufigsten dysfunktionalen Kommunikationsmuster](#)
 - [1. Eskalation](#)
 - [2. Kommunikationsblocker](#)
 - [3. Triangulation](#)
 - [4. Schuldzuweisung](#)
- [Fazit](#)
- [Über die Autorin](#)
- [Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?](#)

Prolog - Na sag mal ...

Beim Thema Sprache haben wir uns mords ins Zeug gelegt. Es gibt weltweit ca. 7000 Sprachen. Die deutsche Sprache allein umfasst etwa 75.000 Wörter. 12.000 - 16.000 davon befinden sich auch in Ihrem aktiven Wortschatz.

Es ist unsere hochentwickelte Sprachfähigkeit, die unsere Kommunikation von der aller anderen Spezies unterscheidet und die in ihrer Funktionalität das Miteinander in jeder Beziehung vereinfacht.

So viele Möglichkeiten - und doch erleben wir in unserer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN fast täglich Paare, die über Kommunikationsprobleme klagen. Die dysfunktionale Kommunikation in ihrer Partnerschaft macht das Miteinander kompliziert und manchmal sogar unmöglich.

Es mag uns auf den ersten Blick so erscheinen, als sei Kommunikation fast immer der Auslöser für unsere Probleme. Wir als Experten aber wissen - sie ist auch fast immer die Lösung! Dieses Paradox wollen wir in diesem Artikel für Sie auflösen.

Was ist Kommunikation?

Kommunikation

Wortart: Substantiv, feminin

Lautschrift: [kɔmunikaˈtsjɔ:n]

Bedeutung:

*Verständigung untereinander; zwischenmenschlicher Verkehr
besonders mithilfe von Sprache, Zeichen*

Das Wörterbuch der deutschen Sprache beschreibt Kommunikation als den Versuch der Verständigung durch Verwendung von Zeichen, Gesten und Sprache. Es klingt so einfach und ist doch so kompliziert.

Kommunikation ist eine der tragenden Säulen von und eine der wichtigsten Schlüsselfertigkeiten in Beziehungen. Ein guter Grund, sich einmal näher damit zu beschäftigen. Denn viele Paare wissen nicht, warum ihre Kommunikation schief läuft oder wie sie Kommunikationsfehlern vermeiden können.

Wie kommunizieren wir?

Der österreichische Philosoph, Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick prägte den Satz "Man kann nicht nicht kommunizieren." Er ging dabei von der Annahme aus, dass jedes Verhalten in einer sozialen Situation einen Mitteilungscharakter besitzt. Jede Geste, aber auch jede nicht-Geste, jedes Wort, ausgesprochen oder nicht, wird von unserem Gegenüber gedeutet und in einen Kontext gesetzt.

Wir alle kommunizieren ständig mit anderen. Wir kommunizieren also sehr, sehr viel, aber ist unsere Kommunikation auch funktional? Eine funktionale Kommunikation führt dazu, dass wir uns in unserer Beziehung verstanden fühlen. Streit und Missverständnisse entstehen, wenn unsere Kommunikation dysfunktional verläuft.

Wie entstehen Kommunikationsmuster?

Unsere Kommunikation besteht aus einer Vielzahl erlernter Muster. Jedes Kind wächst mit den Kommunikationsmustern auf, die es in seiner Umgebung wahrnimmt. Es imitiert sie, macht sie also nach und macht sie damit, Stück für Stück, zu seinen eigenen. Da niemand unter den exakt gleichen Voraussetzungen aufwächst, sprechen wir alle, streng genommen, unterschiedliche Sprachen.

Unserer ganz "persönlichen Sprache" am ähnlichsten ist die unserer Geschwister. Vielleicht verstehen Sie sich mit Ihrem Bruder oder Ihrer Schwester in vielen Situationen "blind"?! Das wäre ganz natürlich, denn ihre Kommunikationsmuster sind aufeinander eingespielt und abgestimmt.

Warum verstehen wir einander nicht?

In unserer Beziehung treffen nun zwei völlig unterschiedliche Kommunikationsmusterpakete aufeinander und das kann zu Spannungen führen. Eigentlich müssten wir unseren Partner viel öfter "Was meinst du damit?" fragen, wenn uns eine seiner Aussagen irritiert. Denn auch wenn wir glauben zu wissen, was der andere meint, sollten wir uns vergewissern, dass wir wirklich richtig liegen mit unserer Annahme. Oder anders ausgedrückt:

Die gleichen Worte zu verwenden bedeutet noch lange nicht, die gleiche Sprache zu sprechen oder dasselbe zu meinen! Vergewissern Sie sich und verschaffen Sie sich Klarheit.

Die Sprache des Partners lernen

Nicht nur was, auch wie und wie oft wir kommunizieren, spiegelt erlerntes Verhalten wider. In manchen Familien wird viel, in anderen wenig gesprochen. Das ist weder gut noch schlecht. Beides ist zunächst einmal einfach nur so, wie es ist. Nur, weil er viel redet, bedeutet das nicht automatisch, dass er funktional kommuniziert. Nur weil sie nicht viel sagt, heißt das nicht, dass sie nicht kommuniziert. Die Herausforderung einer funktionalen Beziehung besteht auch darin, die Sprache des anderen (verstehen) zu lernen.

Der Unterschied zwischen aktiver und passiver Kommunikation

Funktionale Kommunikation bedeutet, dass beide Partner offen über ihre Gedanken und Gefühle sprechen UND einander zuhören können.

Zuhören und Beobachten ist der passive Teil der Kommunikation. Ein Sprichwort sagt: "Der liebe Gott hat uns zwei Ohren, aber nur einen Mund gegeben, damit wir mehr zuhören und weniger reden." und da ist was Wahres dran. Die Rolle des aktiven Zuhörens als Teil einer funktionalen Kommunikation wird häufig unterschätzt.

Die vier häufigsten dysfunktionalen Kommunikationsmuster

Nicht alle Kommunikationsmuster, die wir mit in unsere Beziehung bringen, haben eine funktionale Komponente. Dennoch kann es mitunter sehr schwierig sein, sie abzulegen.

Muster sind Gewohnheiten und sich etwas abzugewöhnen, dass wir uns einmal angewöhnt haben, ist bekanntlich nicht leicht. Wie das gelingen kann, werden wir in einem anderen Blog ausführlich beschreiben. Der erste Schritt besteht darin, sie zu identifizieren. Darum stellen wir Ihnen hier die vier häufigsten dysfunktionalen Kommunikationsmuster vor.

1. Eskalation

Vielleicht ist es Ihnen ja selbst schon einmal passiert: Sie geraten mit Ihrem Partner über eine bestimmte Sache in Streit. Nach und nach holen Sie beide immer weiter aus. Immer mehr Themen kommen auf den Tisch und der Streit ufert aus. Die Gefühle überschlagen sich und ehe Sie sich versehen, geht es so richtig heiß her und plötzlich kommen Sie an den Punkt, an dem Sie sich fragen, ob das Ganze überhaupt noch einen Sinn ergibt oder ob Sie sich nicht doch besser trennen sollten?!

Viele Paare wissen nicht, wann und wie sie einen Streit bremsen oder unterbrechen sollten. Glücklicherweise gibt es aber einige eindeutige Indikatoren, die uns bei der Beurteilung helfen können.

Sobald einer von ihnen wütend wird oder die Stimme erhebt, ist es unwahrscheinlich, dass durch den Streit noch etwas gelöst werden kann. Wenn Menschen emotional werden, ist es ihnen fast unmöglich, aktiv zuzuhören. Sie neigen dann dazu, sich mehr darauf zu konzentrieren, was sie als nächstes sagen werden, als darauf zuzuhören, was der andere zu sagen hat. Im Vordergrund steht dann der Wunsch, den anderen dazu zu bringen, zu hören, was man selbst zu sagen hat. Typische Werkzeuge dafür sind die laute Stimme und die häufige Wiederholung des bereits Gesagten. Kompromisse einzugehen oder auszuhandeln oder Probleme zu lösen ist unter diesen Voraussetzungen nahezu unmöglich.

Es ist wichtig, dass sie als Paar lernen zu erkennen, wann sie ein Streitgespräch unterbrechen sollten. Legen sie eine Pause ein, um sich zu beruhigen. Sie ermöglichen damit sich und Ihrem Partner, auf die Sachebene zurückzukehren, rationaler zu denken und mehr Empathie für die Sichtweise des anderen zu entwickeln.

2. Kommunikationsblocker

Kommunikationsblockern sind Taktiken, um das Thema zu wechseln oder vom eigentlichen Thema abzulenken, um die Diskussion oder den Streit möglichst schnell zu beenden oder ihm komplett aus dem Weg zu gehen. Es gibt sowohl verbale als auch nonverbale Kommunikationsblocker. Die Botschaft dahinter lautet: „Darüber möchte ich nicht sprechen“, aber anstatt es direkt zu sagen, wird die Kommunikation indirekt blockiert.

Nonverbale Kommunikationsblocker sind Verhaltensweisen wie Augenrollen und Seufzen. Sich überhaupt nicht an der Diskussion zu beteiligen zählt ebenfalls zu den nonverbalen Kommunikationsblockern. Wenn Sie mit Ihrem Partner sprechen, er aber weiter fernsieht ohne Sie anzusehen und keinen Augenkontakt herstellt, ist sein Verhalten höchstwahrscheinlich als Kommunikationsblocker zu verstehen.

Schimpfnamen, Beleidigungen oder Drohungen zählen zu den verbalen Kommunikationsblockern, genauso wie zum Beispiel auch herablassende Kommentare wie „Jetzt sind wir also wieder an diesem Punkt ...“ oder „Du bist genau wie deine Mutter.“

3. Triangulation

Als Triangulation bezeichnet man die Einbeziehung einer dritten Person in die Diskussion. Hinter einer Triangulation steckt meistens der Wunsch, den Rat eines "unbeteiligten" Dritten zu hören, um der eigenen Meinung mehr Gewicht zu verleihen. Dabei muss die dritte Person nicht direkt an der Diskussion teilnehmen. Oft wird sie nur als Meinungsquelle zitiert. "Mein Vater ist übrigens auch meiner Meinung." In solchen Fällen spricht man von der indirekten Triangulation.

Da bei der direkten Triangulation Informationen, die nur das Paar betreffen, mit anderen geteilt werden, kann sie vom Partner als tiefer Vertrauensmissbrauch empfunden werden und der Beziehung erheblich schaden.

Von Triangulation in der Paartherapie spricht man, wenn einer der Partner droht, dem Therapeuten etwas zu verraten oder zu erzählen, was dem anderen unangenehm oder peinlich ist. Auch der Versuch eines Partners, sich mit dem Therapeuten gegen den Partner zu verbünden, bezeichnet man als Triangulation.

Als Paartherapeuten sind wir natürlich der Meinung, dass grundsätzlich nichts dagegen spricht, sich Rat und Hilfe außerhalb der Beziehung zu suchen. Aber Sie sollten dies, wenn die Umstände es zulassen, unbedingt vorab mit Ihrem Partner besprechen. Klären Sie, mit wem Sie über Ihre Beziehung sprechen und welche Details Sie offenlegen können.

4. Schuldzuweisung

Eine Voraussetzung dafür, ein Problem durch konstruktive Kommunikation zu lösen, besteht darin, es gemeinsam lösen zu wollen. Das Paar muss das Problem von der gleichen Seite betrachten. Vielleicht hat nur einer von Ihnen das Problem mit nach Hause gebracht, aber jetzt betrifft es Sie beide. Schuldzuweisungen bringen Sie als Paar nicht weiter, im Gegenteil: Anstatt an der Lösung zu arbeiten, beißen Sie sich an der Schuldfrage die Zähne aus.

Selbstverständlich ist es wichtig, dass Sie die Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen. Aber die immer wiederkehrende Klärung der Schuldfrage bringt Sie in der gestalterischen Arbeit an Ihrer Beziehung nicht weiter. Hinterfragen Sie stattdessen, wie es zu dem Problem kommen konnte und auf welche Weise Sie es in Zukunft vermeiden können, dass es erneut dazu kommt.

Fazit

Die vier häufigsten, in Beziehungen als dysfunktional empfundenen Kommunikationsmuster sind Eskalation, der Einsatz von Kommunikationsblockern, Triangulation und Schuldzuweisungen.

Kommunikationsmuster werden in der frühesten Kindheit geprägt und begleiten uns oft ein Leben lang. Sie sind Ausdruck des soziokulturellen Umfelds eines Menschen und unterscheiden sich von Person zu Person, wobei die Kommunikationsmuster von Geschwistern einander oft stark ähneln.

Wenn man die Dinge einmal unter diesen Maßgaben betrachtet, ist es fast schon ein Wunder, dass wir uns überhaupt manchmal verstehen, finden Sie nicht? Mit diesem Wissen wird es Ihnen in Zukunft sicher viel leichter fallen, dem Missverständnis auf die Spur kommen zu wollen, wenn Sie sich von Ihrem Partner missverstanden fühlen.

Über die Autorin

Sabine Jantzer-Schmidt ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), Systemische Beraterin, Paarcoach, Sexualtherapeutin, Lifecoach und Zertifizierte Mediatorin nach dem Mediationsgesetz. Ihr Spezialgebiet ist die Auswirkung von Suchtverhalten und Persönlichkeitsstörungen auf Beziehungen.

In Ihrer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN verhilft sie, gemeinsam mit ihrem Mann Oliver Schmidt, Paaren und Singles zu einem erfüllten Beziehungsleben. Den Schwerpunkt ihrer Arbeit legen Oliver und Sabine auf Störungen in der Kommunikation, dem Beziehungsmanagement und der Sexualität.

Die beiden sind seit 30 Jahren ein Paar, verheiratet und haben drei Kinder.

Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?

Dann lesen Sie doch einfach weiter!

In unserem Blogmagazin sprechen wir über Kommunikation, Sexualität, Partnerschaft und Liebe. - Eben über alles, was Beziehungen ausmacht.

Schon jetzt stehen Ihnen gut zwei Dutzend spannende Artikel zur Verfügung und es werden immer mehr.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeseerklarungen/>