

Joachim Engl & Franz Thurmaier

Wie redest du mit mir?

Fehler und Möglichkeiten
in der Paarkommunikation

Mit Cartoons von Renate Alf

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchausgabe 2025

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1992
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © Satenik_Guzhanina / GettyImages

Satz: de-te-pe / Ulrich Schmid
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03633-0
ISBN E-Book (ePub) 978-3-451-84010-4

Für Jeanette und Haide

Neben den vielen Kolleginnen und Kollegen, die mit uns und Prof. Dr. Kurt Hahlweg das Projekt »EPL« auf die Beine gestellt haben, gebührt unser besonderer Dank den zahlreichen Paaren, die bisher EPL-Kurse besucht haben. Ohne sie hätten wir nicht die Erfahrungen sammeln können, die diesem Buch zugrunde liegen.

Inhalt

Vorwort der Autoren	11
Eröffnung	15
1. Grundmuster und Konsequenzen misslungener Paar-Kommunikation	19
1.1. Die ersten Konflikte:	
vertraute, verfehlte Lösungsversuche	19
1.1.1. Verdrängen, totschweigen, unter den Teppich kehren, der Harmonie zuliebe?	19
1.1.2. Vorwürfe statt Klärung oder Schuld statt Gefühl	32
1.1.3. Versöhnung ohne Klärung oder »Schwamm drüber«	51
1.2. Die erste Konsequenz:	
Nebeneinander statt Miteinander oder der Wattleaush der funktionalen Distanz	60
1.3. Die zweite Konsequenz:	
Gegeneinander statt Füreinander oder »Dir werd' ich's zeigen«	63
1.4. Die Bedeutung nonverbaler Signale	65

2. Ein bisschen Theorie – auch Fehler haben ihre Ordnung	69
2.1. Belohnung und Bestrafung – Mechanismus der Liebe?	69
2.2. Bestrafende Kommunikation – Keine Chance für die Liebe!	73
2.2.1. Die verhängnisvolle Kunst des indirekten Sprechens oder: Alles was ich sage, könnte gegen mich verwendet werden	75
– Erste Verschleierungsregel: Sag niemals »ich« zu dir!	76
– Zweite Verschleierungsregel: Wie es in dir aussieht, geht niemanden etwas an!	80
– Dritte Verschleierungsregel: Sag's weder klipp noch klar!	83
2.2.2. Die verhängnisvolle Kunst des Nicht-richtig-Zuhörens oder: Solange ich nicht auf den anderen eingehe, bin ich der »Stärkere«	87
– Erste Weghör-Regel: Das Pokerface	88
– Zweite Weghör-Regel: Immer schön »cool« bleiben	90
– Dritte Weghörregel: Ich weiß eh' schon, was du sagen willst	92
2.3. Partnerschaftliche Kommunikation ist lernbar	97
2.3.1. Zehn wichtige Kommunikationsregeln	98
2.3.2. Der kleine Unterschied im Gespräch oder Was macht man(n)/frau anders?	104
2.3.3. Können Kommunikationsregeln auch missbraucht werden?	107

3. Das EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)	113
3.1. Inhalte und Durchführung	113
3.2. Derzeitige Verbreitung des EPL	121
3.3. Warum wirkt EPL?	122
3.4. Das EPL in der wissenschaftlichen Begleitung	124
3.5. Der präventive Ansatz des EPL	126
3.6. Nachfolgeprogramme KEK und KOMKOM	127
 4. Drei Paare, wie sie jede(r) kennt, zwei TrainerInnen, wie wir sie kennen, in einem EPL-Kurs, wie Sie ihn vielleicht kennenlernen	 131
4.1. Drei »typisch riskante« Paarkonstellationen	131
4.1.1. Friedemann Heger und Clementia Pfleger und die Idealisierung	135
4.1.2. Karl Nudel und Diana Holz und die einseitige Dominanz	138
4.1.3. Viktor Hick und Viktoria Hacker und die zweiseitige Dominanz	141
4.2. Individuelle Schwierigkeiten (und Stärken) dieser Paare im Kurs und ihre Fortschritte	144
4.2.1. Karl und Diana im EPL-Paargespräch	145
4.2.2. Friedemann und Clementia im EPL-Paargespräch	153
4.2.3. Viktor und Viktoria im EPL-Paargespräch	161
4.3. Möglichkeiten und Grenzen des EPL	168
 Links und Adressen	 171
Interaktive DVDs	172
Literatur	173
Register	175

Vorwort der Autoren

Dass Partnerschaften zu einem großen Teil in und von Gesprächen leben, ist vielleicht die wichtigste Erkenntnis, die sich im psychologischen Allgemeingut niedergeschlagen hat. Auch das Wissen darum, dass es unterschiedliche Gesprächsstile gibt, die der Zweierbeziehung sehr nützen, aber auch sehr schaden können, ist mittlerweile weitverbreitet.

Vertreter der unterschiedlichsten psychologischen Schulrichtungen sind sich darüber einig: »Ein Paar, das nicht miteinander spricht, verlernt sich kennen.« (vgl. Moeller, 1988), es verliert gewissermaßen die Beziehung zu seiner Beziehung.

Diese Thematik wird in zahlreichen Publikationen immer wieder aufgegriffen. Es wird versucht, die Hintergründe für Missverständnisse, Streitigkeiten oder gar Sprachlosigkeit in Paarbeziehungen aufzudecken, um diese Phänomene für den Leser plausibel zu machen. Manche Veröffentlichungen gehen noch einen Schritt weiter und machen Mut, sich auf konstruktive Alternativen in der Kommunikation einzulassen. Allerdings werden diese meist nur vage vorgestellt.

Ganz bewusst unternahmen wir in unserem Buch keine weitschweifigen Ausflüge in abstrakte Theorien, die bisweilen ausgesprochen einleuchtend klingen, den Betroffenen in ihrer momentanen Paarsituation aber keine konkreten Hilfsmöglichkeiten anzubieten vermögen, außer einer

ungefähren Erklärung, warum diese Situation eben so ist, wie sie ist.

Miteinander Sprechen – aber wie?

Oft spüren Paare nur undeutlich, dass ein Gespräch gelungen oder misslungen ist. Wir unternehmen den Versuch, einmal ganz genau zu beschreiben, woran Kommunikationsfehler und Kommunikationsregeln erkennbar sind, wie beides im Gespräch zum Ausdruck kommt. Das heißt, es geht uns nicht nur darum, darzulegen, dass z.B. Vorwürfe negative Auswirkungen haben können, sondern diese auch in unterschiedlichsten Formen konkret auf ihre Struktur und ihre Konsequenzen hin zu beschreiben. Unser Ziel ist dabei, dass für Sie als Leser nachvollziehbar wird, welche Weichenstellungen für den weiteren Verlauf eines Gesprächs oft schon in einer einzigen Redewendung stecken können.

Dazu gehört natürlich auch, dass wir Ihnen ebenso konkrete Möglichkeiten und Chancen der partnerschaftlichen Kommunikation vorstellen.

Wenn Kommunikation so wichtig ist und dies von vielen Paaren auch noch eingesehen wird, warum kommt es dann trotzdem zu so vielen beziehungsstörenden oder sogar zerstörenden Kommunikationsfehlern?

Ganz einfach: Weil Kommunikation *nicht* ganz einfach ist – sondern im Gegenteil höchst komplex. Nehmen Sie als Beispiel den Buchtitel »Wie redest Du mit mir?«. Je nach Betonung beim Aussprechen und je nach Interpretation beim Zuhören kann daraus eine ehrlich gemeinte Frage, eine indirekte Aufforderung zum Anders-miteinander-Umgehen oder ein indirekter Vorwurf werden. Es lohnt sich also, Paargespräche einmal genau unter die Lupe zu nehmen.

Du bist einfach
unfähig zum Aus-
tragen von Kon-
flikten!!



Stimmt. Du
hast recht!



Eröffnung

»Viktooor?«

»Was ist Viktoria?«

»Hier steht, dass Männer und Frauen immer aneinander vorbeireden, weil Männer Kommunikation nur zur Akzentuierung ihres Statusdenkens missbrauchen. Interessant, nicht wahr?«

»Wenn du meinst, Liebes...« (*Viktor gähnt ein wenig, blättert in dem Beziehungsratgeber, in den er selbst gerade vertieft war.*)

»Ich möchte, dass du dazu Stellung beziehst (*leicht aufbrausend*). Du bist doch schließlich selbst ein Mann, oder?!«

»Heilige Makrele! Jetzt geht es also wieder los. Ich soll Stellung nehmen, ob ich ein Mann bin – das darf doch wohl nicht wahr sein. Ich sage dir, es wird Zeit, dass wir Männer endlich aufhören, uns gegen die billigen Anfeindungen schreibender Sandkastenemanzen zu rechtfertigen. Schluss damit! Lies lieber mal das grundlegende Werk ›*Wenn Frauen zu sehr sticheln*‹ oder so ähnlich. Und der Dingsbums hat auch ganz recht in seinem ›*Männer sind vom Mars, Frauen hinterm Mond*‹.«

»So etwas liest du also gerade! Dass du jetzt dein männliches Selbstwertgefühl schon durch die Ergüsse eines solch niveaulosen Chauvies aufpolieren musst, macht mich sehr betroffen.«

»Ich denke, es macht mich noch betroffener, wenn ich sehe, wie du permanent den feministischen Einflüsterungen frustrierter und gestörter Frauen erliegt. Und weißt du, was deren einziges Ziel ist? Dass alle ihre Leserinnen ihre nichtsahnenden Männer anfeinden und am Ende genauso frustriert und gestört dastehen. Ist es das, was du willst?«

»*Wie redest du überhaupt mit mir?!* Deine Antwort zeigt mir leider schon wieder mal, dass man gar nicht genug über typisch männliche Kommunikation schreiben kann. Es liegt doch auf der Hand: *Du willst mich einfach nicht verstehen!* Du bist interaktional gesehen auf dem falschen Dampfer. Ich habe manchmal den Eindruck, Viktor, du bist überhaupt nicht an einer intensiven Auseinandersetzung interessiert.«

»Den Eindruck habe ich bei dir leider auch.«

»Ich bin immer daran interessiert – aber nicht so.«

»Wie denn dann?«

So nicht, aber wie denn dann? Aus diesem etwas überspitzten Dialog eines nicht real existierenden Paares wurde zumindest eines deutlich: Das Lesen einschlägiger Psycholiteratur führt nicht unbedingt dazu, die mitunter darin formulierten Ziele zu erreichen, vor allem wenn die Aussagen des Buches dazu herhalten müssen, dass nicht ich sondern mein Partner sich ändern soll.

Sie haben aber gerade (und vielleicht schon wieder) so ein Buch in die Hand genommen. Was erwarten Sie sich? Den Kommunikationsfehlern anderer oder Ihren eigenen auf die Schliche zu kommen? Mehr Aufschluss über die Kommunikation in Ihrer eigenen Partnerschaft?

Eine Anregung für intensivere Gespräche zu zweit?

Dies alles können Sie – wenn es nach uns geht – gerne erwarten. Aber bitte denken Sie daran, lesen lässt sich gut

allein, um gute Gespräche zu führen, muss man mindestens zu zweit sein.

Wir möchten Sie mit diesem Buch auf Tücken und Fehlermöglichkeiten in Paargesprächen aufmerksam machen, die häufig unbeabsichtigt entstehen und zu Missverständnissen und Unstimmigkeiten bei beiden Beteiligten führen. Wie schon angedeutet, stellen wir Ihnen einige positive Alternativen für die partnerschaftliche Kommunikation vor und versuchen zu beschreiben, welche Möglichkeiten das präventive Gesprächstraining EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) bieten kann.

Im ersten Abschnitt versuchen wir, Sie mit negativen Interaktionsmustern und deren Folgen vertraut zu machen, um Sie für Fehler in ihrer eigenen Kommunikation zu sensibilisieren. Denn nur wer seine Gesprächsfehler erkennt, kann sie – wenn er will – auch rechtzeitig korrigieren oder sich zumindest im Nachhinein schneller und leichter beim verletzten Partner entschuldigen.

Wie alle Menschen verfügen auch wir über unsere eigenen Lieblingsfehler in der Kommunikation. Bei uns sind das vor allem Ironie und Sarkasmus, mit denen wir uns gerne zur Wehr setzen. Falls Ihnen also die eine oder andere Formulierung in diesem Buch zu ironisch oder sogar sarkastisch erscheint, möchten wir Sie dafür schon jetzt um Entschuldigung bitten.

Im zweiten Abschnitt bieten wir Ihnen ein wenig theoretischen Hintergrund an, ordnen die häufigsten Kommunikationsfehler ein und leiten daraus in einem weiteren Schritt die wichtigsten Kommunikationsregeln ab.

Im dritten Abschnitt stellen wir Ihnen das Projekt EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) vor, ein Kommunikationstraining für Paare.

Im vierten Abschnitt versuchen wir Ihnen einen kleinen

Einblick zu geben, wie EPL-Kurse aussehen können. Dazu stellen wir Ihnen drei hoffentlich liebenswerte Paare vor, die wir uns aufgrund der Erfahrungen mit vielen echten Kurspaaren »ausphantiert« haben. Anhand einzelner Kurseinheiten schildern wir, welche Weiterentwicklung in ihrer Beziehung sich für unsere drei Paare auf tun kann.