

Albert Janku

Helfen, Krisen zu überwinden

Aus der Praxis eines Trainers

Freitag Abend, kurz vor 19 Uhr. Gemeinsam mit meiner Kollegin sitze ich in einem Seminarraum der Bildungseinrichtung »Ehe und Familie« in Freiburg. Einmal mehr haben sich vier Paare für das zweiteilige Seminar »Konstruktive Ehe und Kommunikation – KEK« angemeldet. Die Vorbereitungen für das Seminar sind getroffen, der Stuhlkreis ist gestellt, die Arbeitsmaterialien liegen bereit. Nach und nach trudeln die vier Paare ein – das Training beginnt. Nach der Begrüßungs- und Vorstellungsrunde wissen wir schon etwas mehr über die Teilnehmenden: ein Paar hat sich das Seminar zum 10. Hochzeitstag geschenkt, bei einem anderen war die Frau die »treibende Kraft« – und der Mann ging ihr zuliebe mit. Dem dritten Paar wurde die Teilnahme in der Eheberatung empfohlen und beim vierten Paar möchte der Mann nicht wieder dieselben Fehler machen wie in seiner vorherigen, gescheiterten Beziehung.

Gespräche führen, Lösungen erarbeiten

Die erste Einheit führt in die Grundlagen der Paarkommunikation ein. Anhand einer kurzen Übung erleben die Partner, wie komplex Kommunikation ist und wie leicht Missverständnisse entstehen können. Mit meiner Kollegin spiele ich eine Szene aus einem misslungenen Paargespräch vor. Die gemachten Fehler werden von der Kursgruppe benannt. Ohne große Umschweife sind die Teilnehmenden bei der Erarbeitung der grundlegenden Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten, die zu einem gelingenden Paargespräch beitragen. In der ersten praktischen Übung, für die jedes Paar seinen eigenen Raum hat, fällt es den meisten schwer, sprechen und zuhören zu trennen. Durch diesen Trick ist es einfach,

die jeweils fünf Fertigkeiten einzuüben und anzuwenden. Außerdem erleben es viele Teilnehmer als hilfreich, dass sie sich zunächst nur auf das Sprechen oder Zuhören konzentrieren können und sich nicht, wie so oft im Alltag, schon beim Zuhören die Antwort oder Entgegnung überlegen müssen.

In der zweiten Einheit wechselt die Sprecher- und Zuhörerrolle wie im alltäglichen Gespräch hin und her. Spätestens im 2. Seminarteil gehen den Teilnehmenden die Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten in Fleisch und Blut über.

Am Anfang ist es für die Paare ungewohnt, dass die Hälfte der Gesprächszeit der Trainer / die Trainerin im Wechsel dabei sitzt und immer wieder das Gespräch mit »gut«, »ja«, »sprechen Sie von sich«, »fassen Sie zusammen« und anderen Interventionen begleitet. So werden die Teilnehmenden direkt bei der Umsetzung der Sprecher- oder Zuhörerfertigkeiten gecoach und erhalten sofort Feedback auf die Art und Weise, wie sie miteinander sprechen und sich gegenseitig zuhören. Schnell gewöhnen sich die Seminarteilnehmenden an diese Methode des Kommunikationstrainings und schätzen im weiteren Verlauf diese unmittelbare Unterstützung. Immer wieder tausche ich mich mit meiner Kollegin über den Fortschritt und die Besonderheiten bei den einzelnen Paaren aus, so dass wir die Teilnehmenden sehr gezielt und individuell nach ihren Bedürfnissen unterstützen können.

Häufig ist das Zusammenfassen durch die zuhörende Person ungewohnt und auch die sprechende Person tut sich schwer, das eben Gesagte nochmal zu hören. Wie wichtig das Zusammenfassen ist, wird den Teilnehmenden deutlich, wenn es in der letzten Paarübung der zweiten Kurseinheit um eigene

Themen und Konflikte in der Partnerschaft geht: Das Zusammenfassen durch den Zuhörer hilft, das Gehörte mit dem Gesagten abzugleichen und gegebenenfalls durch Konkretisieren oder offene Fragen eine möglichst hohe Kongruenz herzustellen und so für ein optimales, gegenseitiges Verstehen zu sorgen.

In der dritten Einheit bekommen die Paare ein Schema mit sechs Schritten an die Hand, die helfen, Meinungsverschiedenheiten, Wünsche und Bedürfnisse oder zu lösende Fragestellungen miteinander konstruktiv anzugehen. Die Gesprächszeit für die Paare beträgt jetzt in jeder Einheit ca. zwei Stunden. Viel Zeit – die von den Paaren gut genutzt wird.

In der Plenumsrunde erhalten die Paare von uns Kursleitenden zu jeder Einheit einen einführenden Vortrag und die Übungsanleitung für das sich anschließende Paargespräch. Dann können sich die Paare im Plenum über das eigene Gelingen und die noch anstehenden Herausforderungen im Umgang mit den Sprecher- und Zuhörerregeln austauschen.

Auch in diesem Kurs gelingt es, dass die Partner lernen, ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse so zu kommunizieren, dass das gegenseitige Verständnis wächst und die Zufriedenheit mit der Partnerschaft bleibt.

Albert Janku, Dipl.Soz.Päd. (FH) ist Leiter der Familienferienstätte Haus Feldberg-Falkau sowie seit 1990 Trainer für EPL und KEK. Er hat eine Ausbildung in TZI (Diplom) und ist Organisationsberater.

Weitere Informationen unter www.epl-kek.de