

## Intervention 1

**Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall Rosenberg):** Die gewaltfreie Kommunikation gliedert sich in vier klar unterscheidbare Schritte:

**Beobachtung** – Eine neutrale, bewertungsfreie Beschreibung dessen, was in einer konkreten Situation tatsächlich geschehen ist. Nicht: «Du hörst mir nie zu», sondern: «Als ich gestern Abend von meinem Tag erzählt habe, hast du dabei auf dein Handy geschaut.»

**Gefühl** – Die ehrliche Benennung des eigenen emotionalen Erlebens in diesem Moment. Gefühle werden dabei klar von Interpretationen unterschieden. «Ich habe mich traurig gefühlt» ist ein Gefühl. «Ich habe mich ignoriert gefühlt» ist bereits eine Bewertung des anderen.

**Bedürfnis** – Das Benennen des dahinterliegenden Grundbedürfnisses. Dieser Schritt ist anspruchsvoll. Er erfordert Selbstreflexion und den Mut, verletzlich zu sein: «Ich brauche das Gefühl, dass das, was ich erzähle, für dich wichtig ist.»

**Wunsch** – Eine konkrete, positive und erfüllbare Bitte an den anderen. Kein Vorwurf, kein Ultimatum – sondern ein Angebot zur Veränderung: «Ich wünsche mir, dass wir uns abends bewusst Zeit nehmen, ohne Handy miteinander zu reden.»

**Durchführung für Paare:** Nach einem Konflikt schreibt jede Person die vier Schritte für sich auf separate Kärtchen. Idealerweise erst dann, wenn beide emotional wieder reguliert sind – da das Nervensystem in einem aktivierten Zustand keine differenzierte Selbstreflexion zulässt.

Die Kärtchen werden anschliessend nebeneinander auf den Tisch gelegt. Jede Person nimmt die Kärtchen des anderen zunächst schweigend wahr – ohne zu kommentieren oder zu korrigieren. Dieser Moment der stillen Einfühlung unterbricht den reaktiven Kreislauf und schafft die Voraussetzung für echtes Verständnis.

Im Gespräch folgt dann eine bewusste Umkehrung der üblichen Gesprächslogik: Zuerst spricht jeder darüber, was er beim anderen wahrgenommen hat – erst danach über das eigene Erleben. Diese Sequenz stärkt das Verständnis und reduziert reaktives / defensives Verhalten auf beiden Seiten.

## Intervention 2

**Timing und Ort für schwierige Gespräche:** Schwierige Gespräche sollten dann geführt werden, wenn beide emotional verfügbar und ausgeruht sind. Abends nach einem langen Arbeitstag oder unmittelbar nach einem Konflikt ist die Kapazität dafür meist zu gering. Es lohnt sich auch, den Ort bewusst zu wählen. Ein neutraler Ort kann helfen, festgefahrene Reaktionen zu unterbrechen und eine offenere Gesprächshaltung zu fördern. Empfehlenswert ist zudem,



schwierige Gespräche bewusst abzumachen, statt spontan zu beginnen. Ein gemeinsamer Gesprächstermin gibt beiden die Möglichkeit, sich vorzubereiten – und signalisiert: Dieses Thema nehmen wir ernst.

### Intervention 3

**Der Wetterbericht:** Der Wetterbericht ist eine strukturierte Übung zur Förderung aktiven Zuhörens und emotionaler Einstimmung. Sie basiert auf dem Prinzip, dass echte Verbindung nicht im gleichzeitigen Austausch entsteht, sondern im bewussten Wechsel zwischen Sprechen und Zuhören.

**Durchführung:** Partner A erzählt, wie es ihm gerade geht, z.B. körperlich (Schmerzen, Anspannung), emotional sowie Gedanken, die gerade da sind. Partner B hört aktiv zu – ohne zu unterbrechen oder zu kommentieren – und spiegelt das Gehörte anschließend neutral zurück: «Ich habe gehört, dass...» Danach werden die Rollen getauscht.

**Wissenschaftlicher Hintergrund:** Die Übung verbindet zwei belegte Wirkprinzipien: das aktive Zuhören nach Carl Rogers – wonach das Gefühl, wirklich gehört zu werden, eine zentrale Quelle emotionaler Sicherheit ist – und Gottmans Konzept der «Stress-reducing conversation»: das regelmässige, bewusste Einchecken beim anderen, ohne Problemlösung, nur mit Präsenz. Diese Intervention eignet sich besonders für Paare, die das Gefühl haben, sich im Alltag zu verlieren und die wieder zueinander finden möchten.

### Intervention 4

**Stoppregel:** In eskalierenden Gesprächen nimmt die Fähigkeit zur konstruktiven Kommunikation mit steigender emotionaler Aktivierung rasch ab. Gespräche, die über einem bestimmten Aktivierungsniveau weitergeführt werden, verstärken Konflikte häufig, anstatt sie zu lösen.

**Durchführung:** Als Orientierung dient eine Skala von 0 (vollständig entspannt) bis 10 (völlig ausser sich). Sobald die innere Anspannung einen Wert von 5/6 überschreitet, wird das Gespräch unterbrochen. Beide Partner versuchen sich selbst zu beruhigen – durch Bewegung, Atemübungen oder räumliche Distanz – und führen das Gespräch zu einem konkreten späteren Zeitpunkt weiter.

**Wichtig:** Das Thema wird nicht fallen gelassen. Die Stoppregel soll nicht zum Vermeiden von Gesprächen dienen, sondern soll zu einem konstruktiveren Gespräch führen

