

Ein Ehepaar, das sich gerne zu Hause auf dem Sofa austauscht: Die Kommunikationstrainer Verena und Carsten Knecht aus Mömbris geben anderen Paaren Tipps, um gut ins Gespräch zu kommen.



# Lass uns reden, Schatz!

Carsten und Verena Knecht geben für das Bistum Würzburg Kommunikationskurse für andere Paare. Hilfreiche Tipps, worauf es beim Zuhören und Sprechen ankommt.

Verena und Carsten Knecht aus Mömbris (Lkr. Aschaffenburg) sind seit 28 Jahren ein Paar, seit 21 Jahren verheiratet. Sie haben drei Töchter. Im Auftrag des Bistums Würzburg geben die 47-jährige Erwachsenenpädagogin und der 50 Jahre alte Rechtsanwalt Kommunikationskurse für Paare. Der Präventionskurs „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“ (EPL) richtet sich an jene, die noch am Anfang ihrer Beziehung stehen. „Konstruktive Ehe und Kommunikation“ (KEK) ist für Paare, die schon lange liiert sind. Darin vermitteln die Kommunikationstrainer Methoden und Werkzeuge, um ins Gespräch zu kommen und konstruktiv miteinander zu reden. „Wenn ich mich an diese Tools halte, wird das Gespräch gut werden“, verspricht Carsten Knecht. Verena Knecht ergänzt: „Auch uns haben die Fertigkeiten an Tiefpunkten geholfen.“ Im Interview erläutert das Ehepaar die wichtigsten Grundlagen des Zuhörens und Sprechens, gibt Tipps für schwierige Situationen und persönliche Einblicke.

## Was war das Erste, das Sie heute Morgen miteinander gesprochen haben?

**Verena Knecht:** Ich habe meinem Mann „Guten Morgen“ gesagt.

**Carsten Knecht:** Und ich habe meine Frau gefragt, ob unsere älteste Tochter schon aufgestanden ist. Dem folgte standardmäßig Organisatorisches an einem Schulmorgen.

## Der Klassiker in der Rushhour des Lebens.

**Carsten Knecht:** Ja, oft bleibt durch viele Termine wenig Zeit für Gespräche. Wir versuchen, einen Abend in der Woche für uns zu reservieren, aber das klappt nicht immer.

**Verena Knecht:** Dafür haben wir ein tägliches Morgenritual: Vor dem ersten „Guten Morgen“ umarmen wir uns.

## Worauf kommt es mehr an: auf die Dauer oder den Inhalt eines Gesprächs?

**Carsten Knecht:** Auf den Inhalt. Und die Intensität. Es ist wichtig, dass Gespräche nicht an der Oberfläche bleiben, sondern in die Tiefe gehen.

**Verena Knecht:** Wir könnten uns zwei Stunden über die Nachbarn oder Gewohnheiten im Freundeskreis unterhalten, ohne etwas voneinander zu erfahren. Aber wir können auch 20 Minuten darüber sprechen, was uns bewegt. Das ist viel wertvoller.

## Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie wichtig ist Kommunikation für das Gelingen einer Partnerschaft?

**Beide:** 10.

**Carsten Knecht:** Meines Erachtens sind zwei Dinge elementar: zu erfahren, wie es dem anderen geht und auszubalancieren, wer welche Bedürfnisse hat. Wenn Paare darüber nicht reden, kommt es irgendwann zu Problemen. Denn oft interpretieren wir einen Gesichtsausdruck oder ein Verhalten des anderen falsch. Dann fühlen wir uns verletzt oder verärgert, obwohl das Verhalten gar nichts mit uns zu tun hat. Wenn ich etwa während eines Gesprächs gähne, muss das nicht heißen, dass ich mich langweile. Es kann sein, dass ich einfach nur müde bin. Das in Erfahrung zu bringen und zu erklären, hilft, Missverständnissen vorzubeugen.

## Verständigung sorgt für Verständnis.

**Verena Knecht:** Nicht nur das. Kommunikation hilft auch, bei sich zu sein.

## Wie meinen Sie das?

**Verena Knecht:** Wenn ich mit meinem Mann über uns oder über ein Thema rede, das mich gerade bewegt, dann kann ich mir auch selbst besser klarwerden: Wie

geht es mir eigentlich gerade? Was will ich? Was brauche ich? Und dann darf ich das mitteilen. Mein Partner oder meine Partnerin kann nicht wissen, was in mir vorgeht, wenn ich es nicht ausspreche - auch wenn viele diese Erwartung haben.

## Der Kurs „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“ richtet sich an Menschen, die noch nicht lange ein Paar sind. Bei Verliebten sind Gespräche doch Selbstläufer, oder?

**Carsten Knecht:** Gerade dann, wenn noch so viel Neugier, Liebe und Anziehung da ist, lassen sich Kommunikationstechniken an schönen Themen einfach erlernen. Bereits dann können sie für mehr Tiefe in Gesprächen sorgen. Und wenn später die erste Krise kommt, sind die Tools hilfreich, um den Konflikt zu lösen. Es ist doch super, dann einen Werkzeugkasten zu haben, den ich mit rosaroter Brille eingeübt habe.

## Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Grundlagen von Kommunikation in einer Partnerschaft?

**Verena Knecht:** Zuhören. Richtig zuhören.



Richtiges Sprechen und Zuhören will gelernt sein. Wie beides geht, lehren die Kommunikationstrainer Carsten und Verena Knecht in Kursen. Fotos: Johannes Kiefer

**Carsten Knecht:** Und richtig sprechen.

## Wie geht das?

**Verena Knecht:** Richtig zuhören heißt aktives, offenes, interessiertes Zuhören. Signalisieren, dass ich wirklich wissen und verstehen will, was der andere sagen möchte. Das gelingt durch Nachfragen. **Carsten Knecht:** Verstärken kann ich die Zugewandtheit, indem ich Blickkontakt halte und immer mal wieder nicke. Um mich zu vergewissern, dass ich alles verstanden habe, kann ich das Gehörte noch mal in meinen Worten zusammenfassen. Zum Beispiel so: „Du möchtest also, dass wir mehr miteinander reden, weil dir der Austausch fehlt. Wie oft und wann konkret wäre dein Wunsch? Und was genau ist dir wichtig daran?“

## Und was bedeutet richtig sprechen?

**Carsten Knecht:** Bei mir bleiben und von mir sprechen. Nicht verallgemeinern. Nicht sagen: „Wir sollten mal wieder was unternehmen.“ Oder: „Die anderen unternehmen viel mehr als wir.“ Sondern mitteilen: „Ich wünsche mir, dass wir mal wieder was zusammen erleben.“ Denn nur, wenn ich bei mir bleibe, kann der andere verstehen, was in mir vorgeht - vorausgesetzt, er hört mir zu.

## Ich-Botschaften senden also.

**Carsten Knecht:** Genau. Je konkreter ich eine Situation oder ein sich wiederholendes Verhalten und das dadurch bei mir entstehende Gefühl beschreiben kann, desto verständlicher wird es für den anderen. Ein Beispiel: „Als du gestern deine Schuhe mitten im Flur abgestellt hast und ich fast darüber gefallen wäre, bin ich wütend geworden. Das ist mir letzte Woche auch schon so gegangen. Ich bitte dich, deine Schuhe ins Regal zu stellen.“

## Was sind No-Gos in der Kommunikation?

**Carsten Knecht:** Du-Botschaften. Also Sätze, die mit „Du sollst, du musst, du hast“ anfangen. Diese wirken in der Regel angreifend und bringen das Gegenüber in eine Rechtfertigungsposition.

**Verena Knecht:** Sie führen genauso zu einem inneren Widerstand wie Verallgemeinerungen, die nicht stimmen: Also Aussagen, die „immer“ oder „nie“ beinhalten. Wenn das Urteil über einen schon gefällt ist, sind die wenigsten noch gesprächsbereit. Dann geht es in der Eskalationsspirale schnell nach oben.

**Carsten Knecht:** Auch Konflikte zwischen Tür und Angel klären zu wollen, geht selten gut. Für ein gutes Gespräch braucht es eine Kultur von Ruhe und zumindest etwas Zeit.

**Verena Knecht:** Und eine klare Rollenverteilung: Wer spricht, spricht so lange, bis das Anliegen vorgebracht ist - auch im Streit. In unseren Kursen bekommen Sprechende eine Wort-Karte in die Hand. Zuhörende müssen sich durch richtiges Zuhören die Sprecherrolle quasi verdienen.

## Wenn Menschen Schwierigkeiten haben, über gewisse Themen zu reden, zum Beispiel Sexualität: Was empfehlen Sie?

**Verena Knecht:** Neben den genannten Regeln: sich öffnen, auch wenn es schwerfällt. Dem anderen seine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mitteilen - am konkreten Thema wie Zärtlichkeit, Orgasmus oder Kinderwunsch. Und dann ins Detail gehen: Fehlt mir die Nähe? Wünsche ich mir andere Berührungen? Möchte ich nicht mehr verhüten? Wie heißt es so schön: Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt.

**Carsten Knecht:** Gerade bei solchen Themen hilft auch die Fertigkeit, das Gesprächsverhalten des anderen zu loben: „Dass du das so offen aussprichst, obwohl es dir so schwerfällt, das freut mich sehr. Danke dafür!“ Das ist sehr ermutigend für den anderen.

## Im Kurs „Konstruktive Ehe und Kommunikation“ geht es um Gesprächskultur im Alltag von langjährigen Paaren. Im Hamsterrad zwischen Jobs, Kinderbetreuung, Haushalt - wie gelingt es, im Austausch und in Verbindung zu bleiben?

**Carsten Knecht:** Wir laden die Paare ein, sich einmal in der Woche zu einem festen Date zu verabreden.

**Verena Knecht:** In diesem Kurs gibt es eine Einheit zum Thema „Was schätze ich an dir?“ Ganz viele Paare haben sich das noch nie so ausführlich gesagt. Es macht etwas mit ihnen, wenn sie das hören. Sie merken dann, dass der andere sie sieht. Auch dadurch kann Nähe entstehen.

## Was tun, wenn sich Paare nichts mehr zu sagen haben?

**Verena Knecht:** Unseren Kurs besuchen! (lacht) Dort können Menschen lernen, sich im Gespräch zu zeigen. Wenn ich mich zeige, entdeckt mein Gegenüber vielleicht wieder das Geliebte an mir, das durch die Sprachlosigkeit nicht mehr zu sehen war. Darüber kann wieder Kontakt entstehen.

**Carsten Knecht:** Voraussetzung dafür ist, dass Paare die Haltung haben, zusammenbleiben zu wollen. Wir geben ihnen auch eine Hausaufgabe mit: den anderen beobachten, wie er Gutes tut. Und ihm das dann wertschätzend mitteilen. Zum Beispiel: „Ich finde es toll, dass du jeden Abend die Blumen gießt, denn mir ist es wichtig, dass der Garten schön aussieht.“ Darüber lässt sich oft wieder ins Gespräch kommen.

## Ist der Eindruck richtig, dass diese Kommunikationstechniken universell anwendbar sind, etwa auch bei Meinungsverschiedenheiten?

**Carsten Knecht:** Richtig. Die Tools geben Sicherheit für jede Situation und ermächtigen, selbst zu handeln. Konflikte entstehen in jeder Beziehung. Durch die Fertigkeiten können Paare besser damit umgehen. Im Training lernen sie eine konkrete Vorgehensweise für den Konfliktfall kennen, eine Art Fahrplan.

## Sie sprachen eingangs von Ihrem täglichen Morgenritual des Umarmens. Wie wichtig finden Sie Rituale - und welche empfehlen Sie Paaren?

**Verena Knecht:** Rituale sind etwas Verlässliches und Wohltuendes und daher wichtig.

**Carsten Knecht:** Wir geben in den Kursen dafür ein paar Anregungen. Unter anderem die sogenannte Schmankerldose. Eine Box, in die Paare Zettel mit Wünschen hineinwerfen dürfen - eine Fußmassage vom anderen, ein gemeinsamer Theaterbesuch oder ein Gespräch über die Urlaubsplanung. Wenn ich meiner Partnerin oder meinem Partner etwas Gutes tun will, ziehe ich einen Zettel.

## Haben Sie auch ein Abendritual vor dem Einschlafen?

**Carsten Knecht:** Wenn wir zusammen im Bett liegen, gibt's einen Gute-Nacht-Kuss. **Verena Knecht:** Wenn ich nach Carsten ins Bett gehe und er schon schläft, streichle ich ihm über den Kopf, wie den Kindern. **Carsten Knecht:** Das wusste ich noch gar nicht.

**Verena Knecht:** Wir können gerne mal drüber reden.

Interview: Natalie Greß