Wie sage ich es meinem Partner, damit er mich endlich versteht?

FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG

«Er versteht mich nicht!»

Wer sich in der Beziehung unverstanden fühlt, der sollte nicht den **Partner ändern** – was eh nicht funktioniert –, sondern sich selbst.

Nicole Stange, Kommunikationstrainerin

Von Tushita M. Jeanmaire

Die Kommunikationstrainerin Nicole Stange erforscht seit 15 Jahren, wie Frauen mit Männern sprechen sollten, damit die Botschaft ankommt. Jetzt hat sie ein Buch darüber geschrieben.

GlücksPost: Man sagt, Frauen und Männer sprechen eine andere Sprache. Reden wir deshalb in Beziehungen oft aneinander vorbei?
Nicole Stange: Ganz genau. Frauen verbinden sich über Kommunikation. Männer tauschen Informationen aus. Frauen erzählen gerne, Männer ziehen Fakten vor. Männer lieben klare Ansagen, Frauen verwenden gerne Andeutungen. Und natürlich bestätigen auch hier die Ausnahmen die Regel.

«Wie man mit Männern spricht» heisst Ihr Buch. Das hört sich nach Taktik an. Ist es das?
Nein. Eine Taktik funktioniert nicht dauerhaft, sie nutzt sich ab. Durch mein Buch hat jede Leserin die Möglichkeit, ihre innere Einstellung zu überprüfen. Darauf zu achten, worauf sie ihren Fokus bei sich und bei ihrem Gegenüber legt. Sieht sie die Löcher oder den Käse? Unsere Haltung bestimmt die Kommunikation – und unsere Kommunikation entscheidet über unser Glück!

Was ist wichtig, wenn man mit Männern spricht?
Eine Frau, die weiss, was sie will, und die weiss, was in der Kommunikation mit Männern funktioniert, bekommt, was sie will:

- Wissen Sie wirklich, was Sie wollen, bevor Sie es formulieren?
- Einen passenden Zeitpunkt wählen und auf den eigenen Ton achten. Klar sein funktioniert, der Befehlston eher weniger.
- Humor gewinnt immer!

Sie empfehlen Frauen, so sprechen zu lernen, dass Männer ihnen zuhören. Wie meinen Sie das?
Ich vermittle Frauen, was in der Kommunikation funktioniert und was nicht, und ich lade sie ein, sich zu beobachten. Ich halte ihnen wohlwollend einen Spiegel vor: Wann kommen sie leicht ans Ziel, wann mit Mühe und wann gar nicht? Wann wird die Verbindung zum Gegenüber besser, wann schlechter? Wie gewinne ich ihn, wodurch verliere ich seine Aufmerksamkeit? Und ich gebe tausendfach erprobte Tipps. Die Frauen entscheiden, was sie ändern können und wollen.

Das Verbale ist das eine. Was braucht es noch?
Es ist nicht nur entscheidend, was ich sage, sondern vor allem wie ich etwas sage. Der Ton, die Mimik und die Gestik werden von meiner Haltung zum Mann bestimmt. Es ist wichtig, das Herz für mein Gegenüber aufzumachen. Ein offenes Herz bekomme ich, wenn ich den Fokus auf seine liebenswerten Seiten, seine Vorzüge richte. So habe ich einen anderen Ton, eine andere Mimik und Gestik, als wenn ich gedanklich damit beschäftigt bin, worüber ich mich geärgert habe.

BUCHTIPP

Nicole Stange: «Wie man mit Männern spricht», Gräfe & Unzer Verlag, Fr. 21.90.