

Joachim Engl/Franz Thurmaier

# Wie redest du mit mir?

Fehler und Möglichkeiten  
in der Paarkommunikation

Herder  
Freiburg • Basel • Wien

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Eröffnung . . . . .	12
<b>1. Grundmuster und Konsequenzen mißlungener Paarkommunikation.</b> . . . . .	<b>15</b>
1.1 Die ersten Konflikte: vertraute, verfehlte Lösungsversuche. . . . .	15
<i>1.1.1 Verdrängen, totschweigen, unter den Teppich kehren, der Harmonie zuliebe ?</i>	15
<i>1.1.2 Vorwürfe statt Klärung oder Schuld statt Gefühl.....</i>	27
<i>1.1.3 Versöhnung ohne Klärung oder »Schwamm drüber«.</i> . . . . .	45
1.2 Die erste Konsequenz: Nebeneinander statt Miteinander oder der Wattebausch der funktionalen Distanz. . . . .	54
1.3 Die zweite Konsequenz: Gegeneinander statt füreinander oder »Dirwerd'ich's zeigen« . . . . .	57
1.4 Die Bedeutung nonverbaler Signale. . . . .	58
<b>2. Ein bißchen Theorie (auch Fehler haben ihre Ordnung).</b> . . . . .	<b>61</b>
2.1 Belohnung und Bestrafung (Mechanismus der Liebe?). . . . .	61

2.2	Bestrafende Kommunikation (Keine Chance für die Liebe!). . . . .	65
2.2.1	<i>Die verhängnisvolle Kunst des indirekten Sprechens oder: Alles, was ich sage, könnte gegen mich verwendet werden. . . . .</i>	66
	- Erste Verschleierungsregel: Sag niemals »ich« zu dir!. . . . .	67
	- Zweite Verschleierungsregel: Wie es in dir aussieht, geht niemanden etwas an!. . . . .	71
	- Dritte Verschleierungsregel: Sag's weder klipp noch klar. . . . .	74
2.2.2	<i>Die verhängnisvolle Kunst des Nicht-Richtig-Zuhörens oder: Solange ich nicht auf den anderen eingehe, bin ich der »Stärkere« .</i>	77
	- Erste Weghörregel: Das Pokerface. . . . .	78
	- Zweite Weghörregel: Immer schön »cool« bleiben. . . . .	79
	- Dritte Weghörregel: Ich weiß eh' schon, was du sagen willst. . . . .	82
2.3	Partnerschaftliche Kommunikation ist lernbar	86
2.3.1	<i>Zehn wichtige Kommunikationsregeln . . .</i>	87
2.3.2	<i>Der kleine Unterschied im Gespräch oder: Was macht man{n}lfrauanders?. . . . .</i>	92
2.3.3	<i>Können Kommunikationsregeln auch mißbraucht werden?. . . . .</i>	94
3.	<b>Das EPL (Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) . . . . .</b>	99
3.1	Inhalte und Durchführung . . . . .	99
3.2	Derzeitige Verbreitung. . . . .	106
3.3	Warum wirkt EPL?. . . . .	106
3.4	Das EPL in der wissenschaftlichen Begleitung . . .	108
3.5	Der präventive Ansatz des EPL. . . . .	110

<b>4. Drei Paare, wie sie jede(r) kennt, zwei TrainerInnen, wie wir sie kennen, in einem EPL-Kurs, wie Sie ihn vielleicht kennenlernen</b>	<b>. 113</b>
4.1 Drei »typisch riskante« Paarkonstellationen	. . . 113
4.1.1 <i>Friedemann Heger und Clementia Pfleger und die Idealisierung.</i>	. . . . . 115
4.1.2 <i>Karl Nudel und Diana Holz und die einseitige Dominanz.</i>	. . . . . 118
4.1.3 <i>Viktor Hick und Viktoria Hacker und die zweiseitige Dominanz.</i>	. . . . . 121
4.2 Individuelle Schwierigkeiten (und Stärken) dieser Paare im Kurs und ihre Fortschritte	. . . . 124
4.2.1 <i>Karl und Diana im EPL-Paargespräch</i>	. . . . 124
4.2.2 <i>Friedemann und Clementia im EPL-Paargespräch.</i>	. . . . . 132
4.2.3 <i>Viktor und Viktoria im EPL-Paargespräch</i>	139
4.3 Möglichkeiten und Grenzen des EPL.	. . . . . 145
Adressen der Verfasser (Institut).	. . . . . 149
Literatur.	. . . . . 153