

**Anleitung:** In der Begleitung von Paaren lässt sich das Sammeln der Punkte („Mir gefällt an dir ...“ / „Ich brauche, möchte von dir...“) jeweils als Hausaufgabe zwischen den Gesprächsterminen einsetzen. Die Mitteilung erfolgt dann unter Steuerung des Seelsorgers / der Seelsorgerin.

Im Rahmen einer Ehevorbereitungsgruppe oder einem Eheseminar kann man die Schritte teilweise auch als Paaraufgaben verwenden. Von Vorteil ist, wenn man die vier Schritte selbst wenigstens einmal mit seinem Partner gegangen ist. Sie stammen aus der **Basisübung für partnerschaftliche Kommunikation (BpK)**<sup>1</sup>.

## **Erster Schritt:**

1. Beide Partner einigen sich, diese Übung miteinander zu machen.
2. Der eine Partner sagt: "Mir gefällt an dir..."
3. Der andere Partner sagt: "Mir gefällt an dir..."
4. Beide Partner verarbeiten, was sie gesagt und gehört haben.
  - Sie sagen einander, was sie beim Reden und Hören gefühlt haben.
  - Jeder schreibt für sich auf, was er von den Worten noch weiß, die der andere zu ihm gesagt hat.
  - Jeder liest die Liste des anderen durch. Gemeinsam stellen sie dann fest, was angekommen ist und was noch fehlt oder nicht genau verstanden wurde.

## **Zweiter Schritt:**

1. Der eine Partner sagt: "Ich brauche/möchte von dir..."
2. Der andere Partner sagt: "Ich brauche/möchte von dir..."
3. Beide Partner sprechen miteinander darüber:
  - Sie sagen einander, was sie beim Reden und Hören gefühlt haben.
  - Jeder schreibt für sich auf, was er von den Bedürfnissen und Wünschen des anderen noch weiß.
  - Jeder liest dann die Liste des anderen durch. Gemeinsam stellen sie fest, was von dem Gesagten angekommen ist, was noch fehlt oder nicht genau verstanden wurde.
4. Beide Partner suchen auf den zwei Listen die Bedürfnisse und Wünsche heraus, die gleich oder ähnlich sind und setzen ein A davor.
5. Beide Partner suchen auf den zwei Listen die Bedürfnisse und Wünsche heraus, die im Konflikt miteinander stehen, und setzen ein C davor.
6. Beide Partner suchen auf den zwei Listen die Bedürfnisse und Wünsche heraus, die noch übrig sind, also weder zur Gruppe A oder C gehören, und setzen ein B davor.

## **Dritter Schritt**

1. Beide wählen aus den Bedürfnissen und Wünschen der Kategorie A ein Bedürfnis/einen Wunsch aus und planen genau, wie sie einander dieses Bedürfnis/diesen Wunsch erfüllen wollen.
2. Beide Partner schreiben gemeinsam auf, wie das Bedürfnis/der Wunsch lautet, den sie ausgewählt haben und wie sie es/ihn befriedigen wollen.

## **Vierter Schritt:**

1. Beide Partner setzen den Plan in die Tat um.
2. Ist ein Bedürfnis / Wunsch befriedigt, einigen sich beide Partner auf ein nächstes Bedürfnis/einen nächsten Wunsch.

---

<sup>1</sup> Gekürzt nach: Reifezeugnis für die Ehe, Wachstumsorientierte Kommunikation in Ehe und Partnerschaft, Howard J. Clinebell, München 1976.