

## Das Check-In-Gespräch

Verabrede dich ab sofort zu regelmäßigen, kurzen Gesprächen (max. 30 Min). Bei diesen Gesprächen geht es darum, etwas zu teilen, was in deinem Leben gerade relevant ist. Dinge, die gut laufen und Dinge, die dich unzufrieden machen. Bei dieser Übung geht es nicht darum, dass ihr eure Konflikte besprecht, sondern darum die gegenseitige Kenntnis und Empathie zu erhöhen. Wähle zum Üben ruhig erst mal Themen, die außerhalb deiner Beziehung liegen.

Und so geht das Check-Gespräch: Ihr erzählt euch nacheinander, was euch gerade beschäftigt.

### 1. Als Sprecher\*in: Fasse deine Gefühle in Worte

Erzähle von dir und deinen Gefühlen. Erzähle möglichst detailliert von den Prozessen, die du in dir wahrnehmen kannst. Wenn es dir schwer fällt Worte zu finden, dann hole dir Unterstützung bei deinem Partner. Probiere Worte aus und fühle in deinen Körper hinein, ob sich ein Wort richtig anfühlt. Wenn nicht, dann versuche ein neues. Suche so lange, bis du in dir spürst: „Uff, ja! Das ist das richtige Wort.“ So fühle ich mich in einer bestimmten Situation. Konzentriert euch unbedingt auf einzelne Aspekte. Versucht nicht, alle Gefühle und Dynamiken auf einmal zu besprechen.

### 2. Als Zuhörer\*in: Stelle offene Fragen.

Du möchtest mit deinen Fragen zum Erzählen auffordern. Du möchtest verstehen, was im anderen vorgeht. Sei offen und neugierig und versuche die Welt durch die Augen des anderen zu sehen und zu fühlen. Mit deinen Fragen gibst du dem anderen den Raum, dass er in sich selbst reflektieren kann, was gerade in ihm oder ihr vorgeht. Statt zu fragen: „Hattest du auf der Arbeit einen guten Tag?“ fragst du lieber: „Wie war dein Tag? Erzähl mal! Was hat dich heute beschäftigt?“ Gute Fragen sind auch: Wie möchtest du dir heute noch guttun? Was ist dir heute noch wichtig? Wie kann ich dich unterstützen, dass du heute zu deinen Sachen kommst? Gibt es etwas, dass du dir von mir wünschst?

### 3. Als Zuhörer\*in: Vertiefe den Dialog durch Spiegelung.

Versuche die Worte deines Gegenübers nicht auf dich zu beziehen, sondern stell dich aktiv und bewusst auf die andere Seite. Wiederhole das, was du hörst, ohne es zu bewerten. Es hilft, wenn du deiner Spiegelung die Worte „*Ich höre, du sagst...*“ voranstellst. Versuch dich wirklich einzufühlen. Stelle dabei keine Vermutungen an. Wenn du etwas noch nicht nachfühlen kannst, dann frage nach. Es geht in dieser Übung lediglich darum, dass ihr gemeinsam nachvollzieht und feststellt, was gerade gefühlt und gebraucht wird.

### 4. Als Zuhörer\*in: Zeige Mitgefühl und Empathie.

Deine Aufgabe besteht darin, nachzuvollziehen und zu verstehen, wie sich dein Gegenüber fühlt. Es geht nicht darum, zu entscheiden, ob diese Gefühle „gerechtfertigt“ sind oder nicht. Es geht auch nicht darum zu klären, wer an diesen Gefühlen „Schuld ist“. Und es geht nicht darum, dass du die Probleme des anderen löst oder seine Gefühle wegmachst. Es geht um ein Innehalten und um den ernsthaften Versuch nachzuvollziehen, durch welche Erlebnisweisen und Gedanken der andere seine Gefühle in sich selbst produziert.

## Hilfreiche innere Haltungen

Wenn dein Partner findet, dass du die Ursache seiner Probleme bist, dann versuche auch das als seine Wahrheit und Wahrnehmung anzuerkennen. Es hilft dir, wenn du dich auf die Entdeckung der Bedürfnisse konzentriert, die hinter dem Verhalten des anderen stecken. Mach dir dazu bewusst, dass es gerade nicht darum geht, die „echte Wahrheit“ zu finden, sondern dass du anerkannt: Aha, du erlebst mich auf eine Art und Weise, mit der du dir im Ergebnis selbst schlechte Gefühle machst.

Versuche dir vorzustellen, wie es dir gehen würde, wenn du exakt so wahrnehmen und denken würdest, wie dein Gegenüber.

Nimm die Verantwortung für diese Gefühle nicht zu dir. Sondern lasse sie bei deinem Gegenüber. In dieser Haltung wird es dir leichter fallen für einen Moment aus deinem eigenen Wahrnehmungsraum herauszutreten und einen Perspektivwechsel zu üben.

Wenn dein Gegenüber sagt: „Ja, jetzt fühle ich mich in diesem oder jenem Punkt verstanden“, dann wechselt ihr die Rollen.

Habt bitte nicht den Anspruch, im Moment des Check-Ins alles zu verstehen und all eure Probleme zu lösen.

Betrachtet diese kurzen Begegnungen einfach als eine Art Trockenübung für Empathie und gegenseitige Zuwendung.

Denkt bitte daran, dass ihr einander „danke“ dafür sagt, dass ihr euch zueinander hinwendet und Aufmerksamkeit schenkt. Denn das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern Ausdruck eurer besonderen Verbindung und Zuneigung.

Textquelle: Aino Simon/Couple Care®