

Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt



Eine interaktive DVD zum Gelingen von Beziehungen für junge Paare. Nach dem international erfolgreichen Paarkommunikationstraining EPL
(Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)

Autoren:
Joachim Engl, Franz Thurmaier

Projektförderung:
Bayerisches Staatsministerium für Arbeit
und Sozialordnung, Familie und Frauen

Gute Paargespräche sind lernbar. Hierfür wurden in Deutschland intensive und auch langfristig sehr erfolgreiche Paarkommunikationstrainings entwickelt. Damit Sie sich mit wesentlichen Inhalten daraus auch zuhause vertraut machen können, wurde mit Fördermitteln des Bayerischen Familienministeriums die DVD „Ein Kick mehr Partnerschaft“ für junge Paare erstellt.

Vier Filmszenen zeigen unterschiedliche Erlebnisse eines Paares. Im Anschluss an jede Szene werden jeweils drei verschiedene Umgangsweisen mit der jeweiligen Situation dargestellt. So werden z. B. verletzend Streitigkeiten, Verschweigen oder Manipulationen und natürlich auch klar und fair geführte Paargespräche demonstriert. Die Konsequenzen dieser Verhaltensweisen werden verdeutlicht, Regeln und Tipps für gelungene Gespräche präsentiert.

Es geht um Klärung statt Kampf oder Flucht, um „Einlassen können“ statt „Eskalieren lassen“ und es geht auch darum, immer wieder Positives am Partner zu beachten und auch zum Ausdruck zu bringen. Ein in dieser Hinsicht bewusster Umgang miteinander sorgt für einen schnelleren Ausstieg aus ungünstigen Entwicklungen und stärkt die gegenseitige Zuneigung.

In für junge Paare typischen Szenen wird gezeigt, wie schnell eine Stresssituation entstehen kann. Dagegen ist oft nichts zu machen. Aber, wie es weiter geht, können die Partner selbst entscheiden – vorausgesetzt, sie erkennen überhaupt eigene Fehler und haben wichtige Gesprächsregeln gelernt. Unser Filmpaar (Sarah und Stefan) gerät in einige Situationen mit Konfliktpotenzial. Was dabei herauskommt, entscheidet sich aber erst durch das Verhalten der Partner.

Die DVD zeigt zu jeder der vier Ausgangssituationen drei Reaktionsvarianten, vereinfacht ausgedrückt: Kampf, Flucht oder Klärung. Wie es ihnen unmittelbar danach geht, sprechen Sarah und Stefan anschließend in die Kamera. Hier werden bereits erste Konsequenzen der vorangegangenen Reaktion deutlich. Danach werden die Szenen der jeweiligen Varianten noch einmal aufgerollt und detailliert kommentiert, sodass sowohl Fehler als auch konstruktive Möglichkeiten der Paarkommunikation genauer ersichtlich werden. Auf zwei Menüebenen können alle Szenen individuell angewählt werden.

Die DVD hat eine Gesamtspieldauer von über 70 Minuten und wird durch ein beiliegendes umfangreiches Booklet ergänzt. (Preis nur 10,- € pro Stück, zzgl. Versandkosten (= Verpackung und Porto) inkl. gesetzl. MwSt.). Die DVD ist zu beziehen über das Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V., Rückertstr. 9, 80336 München, über die Homepage www.institutkom.de oder per Fax 089-544 311 26. Der Versand erfolgt zusammen mit einer Rechnung nach Eingang der Bestellung.

Inhaltsverzeichnis des 74-seitigen Booklets:

Sich verstehen ist nicht selbstverständlich	
Kommunikation zufriedener und unzufriedener Paare.....	
Gute Kommunikation ist lernbar	
Nutzung der DVD	
Vier Paarsituationen	
I. Sugardaddy	
Ausgangssituation	
a) Eskalation: „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“	
b) Abwiegeln: „Bloß keinen Streit“	
c) Klärung: „Erwartungen kennen lernen“	
II. Die Beziehungscouch	
Ausgangssituation	
a) Eskalation: „Die Beziehung auf die Couch stellen“	
b) Manipulation: „Ich weiß, was für dich gut ist“	
c) Klärung: „Wie packen wir’s an?“	
III. Das Richtige zur falschen Zeit.....	
Ausgangssituation	
a) Eskalation: „Erst die Arbeit, dann kein Vergnügen“	
b) Versteckspiel: „Den Konflikt unter den Tisch kehren“	
c) Klärung: „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“.....	
IV. Deine Party, deine Freunde, dein Ex	
Ausgangssituation	
a) Eskalation: „Das ist nicht okay!“	
b) Emotionale Distanz: „Immer schön cool bleiben“	
c) Klärung: „Worum es wirklich geht“.....	
10 Regeln für Paargespräche.....	
Tipps fürs Selbstgespräch	
Probleme richtig angehen	
Die Kommunikationstrainings EPL und KEK	