

Kommunikationsampel für Paare – vier Farben zur Orientierung

Die Kommunikationsampel ist ein Werkzeug, was Euch dabei helfen kann, konfliktfreier und vor allem weniger gefühlsgetrieben zu sprechen bzw. zu diskutieren.

Mit den Farben signalisiert Ihr Eurem Gegenüber, wo Ihr gerade innerlich steht und wie viel ‚Druck im Kessel‘ Ihr gerade fühlt.

Ziel der Methode ist, aus dem Kontakt zu treten, bevor Ihr in Streit und daraus folgend in Wut getrieben werdet, und die Gefühle erstmal wieder ausklingen zu lassen.

Einfaches Beispiel: Ihr kommt immer wieder in Streit und werft Euch Sachen an den Kopf, die Ihr eigentlich gar nicht sagen wollt und verletzt Euch gegenseitig. Die Beziehung kommt dadurch auf Dauer zu Schaden. Um das zu vermeiden, könnt Ihr Eure Formulierungen überdenken und Euch überlegen, wie Ihr Euer Anliegen gewaltfrei kommunizieren könnt mit Hilfe der Kommunikationsampel:

1. **Grünes Licht: Weiter so!**

Ihr seid präsent und offen, verbunden mit Eurem Gegenüber und habt ein liebevolles, fruchtbares Miteinander im Gespräch.

2. **Gelbes Licht: Achtung Innehalten!**

Der Druck im Kessel steigt. Langsamer werden, Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken wahrnehmen. Vielleicht eine Gesprächspause machen, einen Tee kochen oder auf die Toilette gehen. Den eigenen Zustand erforschen, atmen, um den Körper zu entspannen und das Hamsterrad der Gedanken zu verlassen.

3. **Rotes Licht: Stopp erstmal!**

Ein konstruktives Gespräch ist gerade nicht möglich. Kontakt und Austausch mit dem Gegenüber sind nicht gegeben. Ihr seid von Gefühlen überflutet und in Abwehrhaltung. Geht sofort in eine Gesprächspause und trennt Euch erstmal räumlich. Ihr könnt einen Timer auf 15 Minuten stellen und dann erneut zusammenkommen.

4. **Schwarzes Licht: Heute nicht weiter!**

Alle Zeichen stehen auf Sturm und heute ist gar nichts mehr möglich. Ihr seid getrennt voneinander, isoliert und nicht in der Lage, bei Euch zu bleiben. Trennt Euch und lasst Luft zwischen Euch, lasst Euch für den Rest des Tages in Ruhe und tauscht Euch nicht mehr aus. Macht beispielsweise einen Spaziergang jeder für sich und kommt zu Euch selbst zurück, bevor Ihr dem anderen wieder begegnet.

Die Ampel steht nicht immer auf Grün und darum geht es auch gar nicht. Es geht um die Wahrnehmung des gegenwärtigen Zustandes in Offenheit und Zugewandtheit unabhängig davon, ob Ihr Euch gerade wohl oder unwohl fühlt. Und darum, diesen IST-Zustand willkommen zu heißen und anzunehmen. Es kann sein, dass Ihr das einige Male üben müsst, bevor es richtig funktioniert, da es erstmal ungewohnt ist, in dieser Form zu kommunizieren.

In der Praxis könnte das so aussehen:

- Ihr sagt ‚GELB‘, um zu signalisieren, dass Ihr unter Anspannung steht und Euch Raum, Zeit oder eine Verlangsamung wünscht.
- Ihr sagt ‚ROT‘, weil Ihr kurz vor der Explosion steht und fürchtet, gefühlsgetrieben Sachen zu sagen, die Ihr eigentlich nicht wollt.
- Ihr sagt ‚SCHWARZ‘, wenn Ihr fühlt, dass im JETZT gar nichts mehr geht.

Es ist hilfreich und sinnvoll, wenn der/ die Empfangende sich bedanken für das Signal, da dieses immer Schlimmeres verhindert.

Wenn Ihr Euch unsicher seid, wo Euer Gegenüber steht, dürft Ihr es jederzeit fragen, bei welcher Ampelfarbe es sich gerade befindet.