

## Karte 3.6: Vorwürfe in Wünsche verwandeln\*

(Im Folgenden sind mit „Mann“ und „Frau“ auch Mann und Mann oder Frau und Frau gemeint.)

### 1. Einführung der Übung (nicht in der akuten Streitphase)

Therapeut:in (Th.): „Ich habe in den letzten Stunden den Eindruck gewonnen, dass Vorwürfe bei Ihnen ein Thema sind, und ich habe verstanden, dass Sie beide damit unzufrieden sind, wie das zwischen Ihnen läuft. Ich möchte Ihnen deswegen heute eine Übung vorschlagen: Dabei wird es ein Nacheinander geben, d. h. einer beginnt und der andere ist dann später mit seinem Thema dran. Wer möchte beginnen?“

### 2. Vorwurf schildern lassen

(Angenommen, die Frau möchte beginnen:)

Th. (wendet sich an die Frau): „Nennen Sie mir (!) mal Ihren Hauptvorwurf gegenüber Ihrem Mann / Ihrer Frau (Th. wendet sich deutlich der Frau zu, sodass der Dialog zwischen Th. und Frau stattfindet).

### 3. Verständnis sichern

Th. paraphrasiert den gehörten Vorwurf, sichert – nur kurz – Verständnis mit der Frau ab.

### 4. Umformulierung von Vorwurf in einen Wunsch

Th.: „Wenn Sie die Botschaft, die in diesem Vorwurf steckt, als Wunsch an Ihren Mann formulieren, wie würde dieser Wunsch an ihn genau lauten?“

### 5. Konkretisierung und angriffsfreie Formulierung finden

Th.: „Darf ich es für Sie umformulieren? Sie möchten sagen (z.B.): ‚Bitte sei zweimal in der Woche nicht später als 18.00 Uhr zu Hause.‘“

### 6. Senden der Wunschbotschaft an den anderen

Th.: „Können Sie das so jetzt Ihrem Mann sagen?“

### 7. Verständnissicherung durch den kontrollierten Dialog

Th. zu Mann: „Können Sie bitte wiederholen, was Sie von Ihrer Frau verstanden haben?“ (So oft wiederholen lassen, bis Frau sich verstanden fühlt.)

**Wunsch so stehen lassen (Verhandlung in Aussicht stellen – kommt später) und den obigen Prozess mit dem anderen Partner durchführen. Dann:**

### 8. Reaktionen auf den Wunsch explorieren

Th. erst zu Mann; danach zur Frau: „Wie ist Ihre Reaktion auf den Wunsch?“, „Was können Sie konkret in Aussicht stellen?“, „Welche Zusagen können Sie verlässlich machen?“

---

\* Nach Willi, J. (2004): *Psychologie der Liebe* (7. Auflage). Rowohlt Taschenbuch.