

# Methoden mit 2 Stühlen

## Vorbereitung:

Die Gesprächsteilnehmer A und B setzen sich Rücken an Rücken auf 2 Stühle.

## Ablauf:

- **Zunächst darf A, ohne unterbrochen zu werden, z.B. seine Sicht eines Konflikts bzw. etwas, das ihn ärgert, loswerden.**
- **B soll nun zuerst kurz wiederholen, wie er das Problem von A verstanden hat, noch ohne selbst seine Meinung dazu zu sagen. So kann er sich erst einmal vergewissern, dass A inhaltlich richtig verstanden wurde.**  
(Dieser Schritt wird in der Alltagskommunikation meist übergangen und führt oft zu Missverständnissen, weil die Konfliktpartner über verschiedene Dinge reden ohne es zu merken. Denn nicht immer kommt das beim anderen an, was man „senden“ wollte.)
- **Jetzt erst bezieht B dazu Stellung bzw. schildert seine Sicht des Problems.**
- **A muss, ehe er erneut dazu etwas entgegnet, ebenfalls zunächst wiederholen, wie das von B Gesagte bei ihm angekommen ist, um hier erneut Missverständnisse zu verhindern.**
- **Nun kann A wieder dazu etwas entgegnen usw.**

## Tipps:

- Meist ist es schwer bzw. auch nicht so hilfreich, vergangene Missverständnisse bis zum ersten Ursprung zurück zu verfolgen. Kommunikation ist eher eine Art Kreislauf und man kann besser zum jetzigen Zeitpunkt die Weichen für eine Verbesserung in der Zukunft stellen. Also es gilt: Nicht zu sehr problemorientiert, sondern lösungsorientiert denken und argumentieren. Irgendwann sollte also gemeinsam über eine Lösung nachgedacht werden oder Vorschläge überlegt, wie diese Situation in der Zukunft gemeistert werden könnte.
- Um eine gute Atmosphäre zu sichern, in der keiner aus Selbstschutz gleich „dicht macht“ oder sich in Verteidigungsbereitschaft „einigelt“ sind zuweilen ICH-Botschaften hilfreich. Also, statt dem anderen etwas zu unterstellen, was dieser angeblich beabsichtigte (DU-Botschaften wie „Du nimmst Dir nie Zeit für mich“) besser aus der ICH Perspektive sprechen z.B. „Ich wünschte mir, das wir mehr Zeit miteinander verbringen“. Diese Art der Gesprächsführung ist manchmal noch ungewohnt und man kann es langsam mehr und mehr in seine Argumentation einbinden.
- Bei schwierigen Themen kann man vereinbaren, dass nach der Wiederholungsphase eine Zeit z.B. 1 Minute erst einmal über das eben vom anderen Gesagte nachgedacht wird, ehe man eine Entgegnung formuliert.
- Bei Kompromissen gebietet es die Fairness, dass die Bedürfnisse beider Seiten sich darin wiederfinden.