



Team (Teil 2): Kommunikation ist lebensnotwendig

Was war zuerst - Wort oder Ohr?

Nicht wahr, das ist sehr speziell mit den Worten in unserem Leben: Wir werden geboren und leiden darunter, dass wir uns nicht klar mitteilen können. Unsere ersten klaren Worte werden gelobt, alle freuen sich, wenn zum ersten Mal das Wort 'Mamma' oder 'Papa' klar ertönt. Dann legen wir ein extremes Lerntempo an den Tag, um dieses Kommunikationsproblem zu beseitigen. Aber, wenn dann im Zuge der Vervollkommnung unserer Kommunikationsfähigkeit das Frage-Alter erreicht ist, dann heisst's plötzlich: "Gibt doch mal endlich Ruhe und sei still!"

In der Schule angekommen, gilt's zuerst, das Ruhigsitzen auf dem Stuhl und auf dem Maul zu erlernen; natürlich aufgelockert durch geeignete Pausen. Später lernt man, dass das Reden quasi Silber ist und Schweigen Gold, denn man könnte sich im Leben viel Ärger ersparen, wenn man gelernt hätte, zuerst genau nachzudenken gemäss einem Wort aus den Sprüchen: 17:28 Sogar einen Dummkopf könnte man für klug halten, wenn er nicht ständig reden und sich durch seine eigenen Worte verraten würde! Schön, wenn wir das, was wir sagen, erst noch in Liebe sagen können im Sinn von Psalm 19.15: »Lass das Reden meines Mundes und das Sinnen meines Herzens wohlgefällig sein vor dir, HERR!«

Das Johannes-Evangelium beginnt folgendermassen: „Am Anfang war das Wort (griech. 'Logos'), und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott.“

Worte wirken: »Das Wort« hat seit jeher eine sehr grosse Bedeutung in den Beziehungen zwischen den Menschen. Abgesehen von den gefühlsmässigen Empfindungen wie Sympathie und Antipathie, bildet *das Wort* die erste und wichtigste Kontaktmöglichkeit in menschlichen Beziehungen.

Jeremias Gotthelf sagte:

„Was ist unsere Rede anderes als eine unsichtbare Hand, wunderbar und vielfach gefingert, mit welcher wir berühren unserer Mitmenschen Gemüt.“

Worte gehen in die Seele und können eine Menschenseele pflegen und heilen, sie können aber auch verwunden und im schlimmsten Fall sogar töten. Darum sollte man im Umgang mit Menschen seine Zunge nicht zügellos flattern lassen, sondern sie im Zaum halten. „Nicht das, was in den Mund hineingeht, verunreinigt einen Menschen, sondern das, was aus dem Munde herauskommt“ sagt Jesus (Mt.15.11). Es ist besser, nichts zu sagen, als sich nachher schämen oder entschuldigen zu müssen.

Unsere Worte sind zudem der Spiegel unserer Seele, denn Worte geben Zeugnis über die Gedanken, welchen sich ein Mensch hingibt. Die Gedanken wiederum sind die Wurzel allen Handelns. Wer leichtfertig redet, der denkt meist auch leichtfertig und handelt leichtfertig.

Auch der Klang einer menschlichen Stimme hat Einflüsse. Es kommt also darauf an, ob, was und wie wir etwas sagen. Worte sagen direkt und indirekt etwas aus.



Der richtige Zeitpunkt für ein wichtiges Gespräch ist entscheidend; alle müssen Zeit haben und aufnahmebereit sein; in Ruhe, nicht quasi zwischen Tür und Angel.

Die Gabe eines Menschen, seine Vorstellungen, Ansichten und Wünsche in der jeweils richtigen Art und Weise verständlich,

klar und kurz auszudrücken, ist für seine Beziehungen zu Mitmenschen von entscheidender Bedeutung.

Auch das Mass der Worte spricht eine deutliche Sprache. Meistens redet man eher zuviel als zu wenig. Ein Sprichwort sagt: Was sich klar denkt, drückt sich einfach aus: Für gute Gedanken braucht es wenige Worte, nur die schlechten verstecken sich hinter einem Schwall von Worten.

Bevor wir mit dem Reden loslegen:

Zuhören lernen

Gott hat uns nur einen Mund, aber zwei Ohren gegeben; vielleicht im Sinne von 'reden ist Silber, zuhören ist Gold!'

Die Kunst des Zuhörens ist ebenso wichtig wie die Kunst des Redens, denn jedes Gespräch ist ja ein Geben und Nehmen. Wer seine Gesprächspartner mit einem Wortschwall übergiesst und sie nie zu Wort kommen lässt, hat wenig Aussicht, Gehör bei ihnen zu finden. Er demonstriert ja ständig, dass es ihm nicht um die Meinung der anderen geht, sondern nur darum, sich selbst in den Vordergrund zu stellen. Ein Gespräch ist keine Selbstdarstellung, sondern ein Gedankenaustausch, von dem alle profitieren können. Dazu ist es aber notwendig, dass jeder zuerst bereit ist, sich die Meinung eines anderen anzuhören, sie zu verstehen und erst dann seine eigene Meinung im Lichte dessen, was schon gesagt wurde, darzulegen. Wir wissen, dass wir alle nicht vollkommen sind und damit auch unsere Ansichten nicht. Wir können unsere Ansichten und Meinungen ständig verfeinern, wenn wir anderen zuhören können.

Arbeitsblätter dazu:

Einstieg: Geschichte mit Bildern - 'Die Todesliste des Bären'. Kommunikations-Test für Paare. Das 'Vier Ohren Prinzip'. Dazu jeweils Video-Clips

Zerstörerisch für ein Gespräch wirken direkter Widerspruch, Besserwisserei, Egoismus, Zornausbrüche, Gewaltanwendung. Gute Schauspieler zeichnen sich dadurch aus, dass sie dem Zuschauer auch dann etwas zu sagen haben, wenn ihnen ihre Rolle Schweigen gebietet: Ihr Gesicht spiegelt dann die Empfindungen, welche durch das Reden oder Handeln der anderen ausgelöst werden. Es gibt Menschen, die 'reden' mit ihrer Mimik und Gestik mehr als mit ihren Worten!



Ein 'Spiel' zur **Gesprächstherapie** ist ein vorgegebenes einfaches Thema und ein Ball: Wer den Ball hat, darf zum Thema reden, ohne dabei von anderen unterbrochen oder aktiv gestört zu werden. Dabei sollen alle sich kurz fassen, nur ihre eigene Meinung sagen und den Ball nicht allzu lange behalten. Wer am Thema vorbei redet, gibt ihn sofort ab; natürlich auch alle, welche zerstörerische Gesprächspraktiken benutzen. Falls jemand zu spät kommt, muss er zuerst das Thema erraten, bevor man ihm den Ball zuspielen darf.





Aufruhr im Wald

- Die Todesliste des mächtigen Bären

Grosser Aufruhr im Wald! Es geht das Gerücht um, der mächtige Bär habe eine Todesliste erstellt.

Alle fragen sich, wer denn nun da drauf steht.

Als erster nimmt der Hirsch all seinen Mut zusammen, geht zum Bären und fragt

ihn: "Sag mal Bär, stimmt das, hast du tatsächlich eine Todesliste erstellt?"

«Ja, das habe ich!» brummt der Bär. "Und, stehe ich auf deiner Liste?" «Jaaa» antwortet der Bär «auch dein Name steht auf meiner Liste.»

Voller Angst dreht sich der Hirsch um und geht. Und wirklich, nach 2 Tagen wird der Hirsch tot aufgefunden.

Die Angst bei den Waldbewohnern steigt und die Gerüchteküche um die Frage, wer denn nun alles auf der Liste stehe, brodelt.

Der Keiler ist der erste, dem der Geduldsfaden reisst und den Bären aufsucht, um ihn zu

fragen, ob er selber auch auf der Liste stehe. «Jaaa» brummt der Bär, «auch du stehst auf meiner Liste». Verängstigt verabschiedet sich der Keiler vom Bären. Und

tatsächlich: Auch ihn findet man nach 2 Tagen tot auf.

Jetzt bricht die Panik unter den Waldbewohnern aus.



Nur ein kleiner, unschuldiger Hase traut sich noch, den Bären aufzusuchen:

"Hallo, lieber Bär, wie geht's?" fragt das Häschen.

»Mir geht's gut, danke der Nachfrage. - Und wie geht's dir, kleiner Hase?«

"Weisst du, ich mache mir Sorgen wegen deiner Todesliste."

»Das verstehe ich« brummt der Bär.

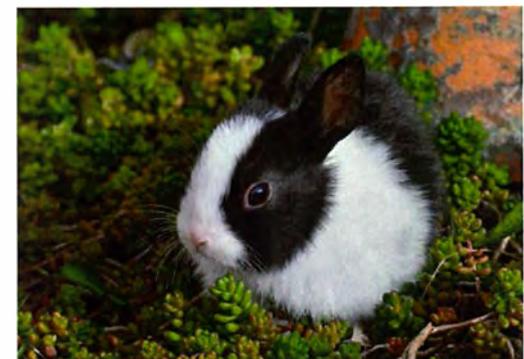
"Falls ich auch da drauf stehe, könntest du mich bitte streichen?"

«Tatsächlich, auch du stehst auf meiner Liste! - Aber ich kann dich gerne streichen, wenn du möchtest.»

"Ja bitte, tu' das; und wenn du eine Freundesliste hast, könntest du mich bitte da drauf setzen?"

«Hey, gute Idee, das mache ich doch gerne!«

Fazit: KOMMUNIKATION und Freundlichkeit IST ALLES!



Das «4 Ohren – Modell»

zum Thema „Kommunikation“

Beispiel:

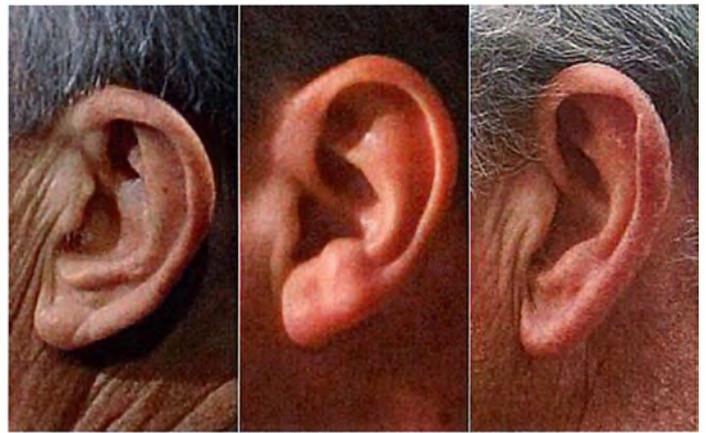
Ein Radioempfänger ist ein gutes Beispiel dafür: Kommunikation braucht: 1 Sender und mindestens 1 Empfänger.

Probleme sind auf beiden Seiten möglich.

Gesendet werden verschiedene „Kategorien“ von Botschaften:

- Verbal: Sach-Infos, Selbstoffenbarung, Beziehung, Appelle („Die vier Ohren“)
- Nonverbal: Gestik, Mimik, Ton (, Gefühle)

Jeder Mensch hat seinen eigenen Mittelungsstil: Auf einer Baustelle, in einer Arztpraxis, in einer Schule, im Grossratssaal wird jeweils anders kommuniziert.



Beim Empfänger sind verschiedene Einstellungen möglich, welche der Sender nicht gross beeinflussen kann:

- Selbstbild, Verfassung, Beziehungsfähigkeit, Geschlecht, ...
- Herz als Wahrnehmungsorgan oder Verstand oder „Wand“ (+ Mischformen davon)
- Prägungen, Vorurteile, Ängste

Alle 'Empfänger' haben ihren eigenen Interpretationsstil, ihre eigene „Wahrnehmungsbrille“; da werden Worte gedeutet, bewertet und gefiltert, je nach eigener Erfahrung und eigenen Gefühlen, die bei diesen Worten hochkommen (*).

Killerworte für eine offene Kommunikation sind:

„immer“ / „nie“ / „du (alleine) bist schuld“ s owie
das ständig sich wiederholende Wort «ICH»

(* **Vertiefung**

Wir merken, wer gut kommunizieren will, braucht viel Energie, einige Fähigkeiten und beides braucht Training:

Erzählt einander gegenseitig ein wichtiges aktuelles Erlebnis (heute od. letzte Tage). Person_A erzählt, Person_B merkt sich das, was bei ihm/ihr angekommen.

Nach Abschluss der Erzählung von Person_A gibt Person_B das, was bei ihr angekommen ist, wieder, während Person_A zuhört und gegebenenfalls berichtigt.

Erst an diesem Punkt sind höchstwahrscheinlich alle Missverständnisse beseitigt und Person_B ist im Bilde, was Person_A tatsächlich mitteilen wollte. – Meist nehmen wir uns aber nicht die Zeit für diesen nötigen Abgleich, was dann öfters zu Missverständnissen und Konflikten führt.

Jetzt beginnt Person_B mit der Erzählung des eigenen aktuellen Erlebnisses. ...

Kommunikationsprobleme

an denen Beziehungen / Ehen zerbrechen

Gute Partnerschaft setzt beidseitige Kritikfähigkeit und Lernfähigkeit voraus:

Kritikfähigkeit beziehungsweise -Unfähigkeit wird im Elternhaus eingeübt / trainiert. Während der Ablösungsphase vom Elternhaus wird sie dann mehrheitlich von Männern abgelehnt; Mann / Frau will ja selbständig werden, hat keine Kritik mehr nötig, schlägt sie in den Wind, 'kommt gut alleine zurecht.'

- * Beide Partner müssen fähig sein, ihre Kritik konstruktiv und in Liebe zu äussern:
Diese Äusserung muss möglichst sachlich und *vergebensbereit*, nicht gehässig, vorwurfsvoll, sarkastisch oder herabstufend erfolgen.
- * Beide Partner müssen fähig sein, Kritik anzunehmen:
Das heisst, dass ich die Gefühle des anderen ernst nehme und zunächst so stehen lasse, wie sie geäussert werden: Keine Rechtfertigung, keine Gegenargumente!
Lernen wir doch, dankbar zu sein für Kritik, denn ohne Kritik keine Veränderung.
Dann versuche ich, meinen Schuldanteil zu suchen und dazu zu stehen.
Gemeinsam suchen wir nach Lösungsmöglichkeiten oder Kompromissen.
Aber: Ich bin nicht da, um alle Deine Wünsche zu erfüllen!
- * Es müssen unbedingt Gelegenheiten geschaffen / gepflegt werden, bei welchen Platz, Ruhe, Aufmerksamkeit für Lob und Kritik vorhanden ist; z.Bsp. 'Familienrat'

Falls diese Voraussetzungen nicht erfüllt sind, kann es zum Zerbruch kommen, wie er nachfolgend umrissen wird.

Phase 1: Kritik, die nicht ernst genommen wird

Der kritisierende Partner legt das Nicht-ernst-nehmen seiner Kritik durch den Partner als Desinteresse und Lieblosigkeit aus. - Ist es das nicht auch?

Phase 2: Der Unzufriedene praktiziert Verachtung (bis Rache)

Die Verachtung wird als Selbstschutz benutzt, weil der Partner, welcher nicht beachtet / gehört wird, nicht weiter verletzt werden möchte. Er schützt sich so vor Verletzung.

Mit der Verachtung kommt die Abwertung des nicht hörenden Partners.

Phase 3: Der kritisierte Partner reagiert seinerseits mit Abwehr

Der kritisierte Partner fühlt sich abgewertet, schikaniert. Er glaubt, er sei im Recht.

Besonders Männer können die verbalen Angriffe und Vorwürfe nicht ertragen. Sie schalten auf stur, machen zu. Das können Frauen nicht leiden, sie brauchen Gespräch.

- Hier ist es Zeit, dass die beiden eine Beratung aufsuchen

Der kritisierende Partner zieht sich beleidigt zurück, fühlt sich unverstanden und zurückgewiesen und äussert seine Kritik (aus seiner Not und seinem Unglück heraus) nun vielleicht gegenüber Dritten, z.Bsp. Freunden. Damit wird ein grosser Knall vorbereitet.

Phase 4: Beide ziehen sich zurück: Beziehung zerbricht

Wütend, zuinnerst zornig und verbittert leben beide aneinander vorbei.

Beide fühlen sich missverstanden und produzieren Hassgefühle, leben gegeneinander.

Beide meiden jetzt Auseinandersetzungen und Gespräche, weil keiner mehr an den anderen glaubt. Aus einer Zuneigung wurde Verachtung, wird Hass.

...für Ehepartner

Es gibt viele Kommunikationsmethoden, welche sich positiv auf eine Beziehung auswirken. Umgekehrt gibt es Gesprächsstile und Umgangsmuster, welche Distanz schaffen und eine Beziehung stören, behindern, blockieren oder sogar zerstören.

Mein Name:	selten		manchmal		öfters		häufig	
	Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau
ich erzähle								
ich fordere auf								
ich bestimme								
ich mache mich lustig								
ich mache herab / erniedrige								
ich rede ärgerlich								
ich mache Vorwürfe								
ich überrede								
ich erpresse								
ich höre nicht zu								
ich schubladisiere								
ich lobe								
ich ermutige								
ich bestätige								
ich belehre								
ich schimpfe								
ich beschuldige								
ich bewerte								
ich entwerte, disqualifiziere								
ich praktiziere Gedankenlesen								
ich rechtfertige mich								
ich stelle richtig								
ich entschuldige mich								
ich erdrücke durch Vielreden								
ich weiss es ... besser								
ich bestimme durch Lautstärke								
ich schweige								
ich erkundige mich nach dem Wohlbefinden								

Fremd- und Selbsteinschätzung gehen oft auseinander: Wo ist dies der Fall? Was könnten Gründe dafür sein? Welche Kommunikationsformen kommen zu kurz? Welche empfinden Sie als positiv oder negativ und wieso? Beide Partner nennen dem anderen ein Muster, an welchem das Gegenüber arbeiten sollte.

...für Ehepartner

Beide Partner nehmen 'ihre Seite' zur Hand und machen ihre Kreuze, wo es ihnen bei sich selber als richtig erscheint.

Danach werden die Bogen getauscht und der Partner kreuzt an, wie er den anderen erlebt.

Mein Name:	selten		manchmal		öfters		häufig	
	Frau / Mann		Frau / Mann		Frau / Mann		Frau / Mann	
ich erzähle								
ich fordere auf								
ich bestimme								
ich mache mich lustig								
ich mache herab / erniedrige								
ich rede ärgerlich								
ich mache Vorwürfe								
ich überrede								
ich erpresse								
ich höre nicht zu								
ich schubladisiere								
ich lobe								
ich ermutige								
ich bestätige								
ich belehre								
ich schimpfe								
ich beschuldige								
ich bewerte								
ich entwerte, disqualifiziere								
ich praktiziere Gedankenlesen								
ich rechtfertige mich								
ich stelle richtig								
ich entschuldige mich								
ich erdrücke durch Vielreden								
ich weiss es ... besser								
ich bestimme durch Lautstärke								
ich schweige								
ich erkundige mich nach dem Wohlbefinden								

Kämpfen Sie im gemeinsamen Gespräch nicht um 'richtig' oder 'falsch', sondern akzeptieren Sie die Eindrücke des Gegenübers, versuchen Sie diese zu verstehen und danken Sie für dessen Ehrlichkeit.