

Das «4 Ohren – Modell»

zum Thema „Kommunikation“

Beispiel:

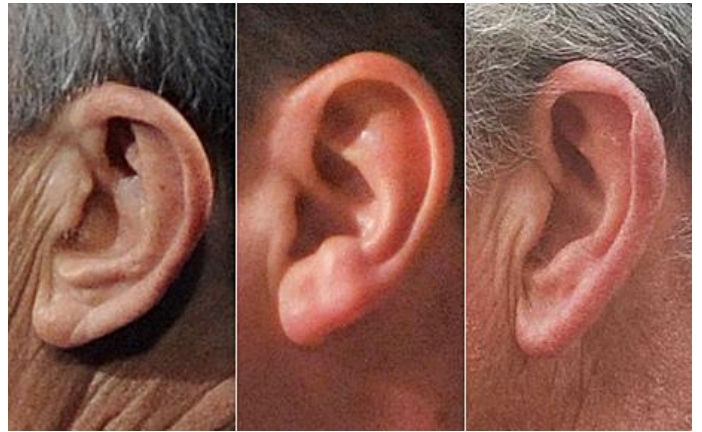
Ein Radioempfänger ist ein gutes Beispiel dafür: Kommunikation braucht: 1 Sender und mindestens 1 Empfänger.

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 Kommunikationsstil: 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“ (*).

Killerworte für eine offene Kommunikation sind:

- a) „immer“
- b) „nie“
- c) „du (alleine) bist schuld“
- d) 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 wirklich 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. ...

Die Sprache der Liebe - Am Anfang war das Wort

Das Johannes-Evangelium beginnt folgendermassen: "Am Anfang war das Wort (griech. «Logos»), und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott."

»Das Wort« hat seit jeher eine 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 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 können pflegen und heilen, sie können aber auch verwunden und töten. Darum sollte man im Umgang mit Menschen seine Zunge nicht zügellos flattern lassen, sondern im Umgang mit Mitmenschen seine Zunge im Zaum halten. "Nicht was in den Mund hineinkommt, verunreinigt einen Menschen, sondern das, was aus dem Munde herauskommt!" sagt Jesus (Mt.15.11); und in den Sprüchen (17.28) lesen wir: 'Auch der unverständige Tor kann als weise gelten, solange er schweigt, als

verständlich, solange er seine Lippen verschliesst.' 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 sehr wahrscheinlich auch leichtfertig und handelt leichtfertig.

Der Klang einer menschlichen Stimme spielt eine wichtige Rolle. Es kommt also darauf an, ob, was und wie wir etwas sagen. Worte sagen direkt und indirekt etwas aus. Die Gabe eines Menschen, seine Vorstellungen, Ansichten und Wünsche in der jeweils richtigen Art und Weise 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.'

Lernen wir zuerst zuzuhören – aktives Zuhören

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 wider, welche durch das Reden oder Handeln der anderen ausgelöst werden.

Die Kunst des Zuhörens ist fast 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 Worte 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. Zerstörerisch für ein Gespräch wirken direkter Widerspruch, Besserwisserei, Egoismus.

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 Eheleute

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								
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								

Wo gehen die Meinungen der Partner auseinander, wieso? Welche Formen kommen zu kurz? Welche empfinden Sie als positiv oder negativ und wieso? Jeder Partner nennt dem anderen ein Muster, an welchem der andere arbeiten sollte.

Kommunikationstest

...für Eheleute

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								
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 Partners und danken Sie für seine Ehrlichkeit.