

KOMMUNIKATION - 1

Jeder kann einen Beitrag dafür leisten, dass es anderen Menschen psychisch besser geht. Dazu gehört natürlich: Kommunikation. Und hier nun insbesondere: Das Hinhören.

Wenn Sie dies vermeiden, hilft es Ihrem Gesprächspartner (in schweren Lebenslagen insbesondere):

- 1) Das Thema des Gesprächspartners als uninteressant, normal, langweilig ... bezeichnen
- 2) Die Sprechweise des Gesprächspartners kritisieren – vielleicht ringt er nach Worten oder er springt in seinen Aussagen oder er stellt die Themen nicht logisch dar
- 3) Gereizt auf den Gesprächspartner reagieren, wenn Sie seine Meinung nicht teilen
- 4) Die Gefühle in den Aussagen des Gesprächspartners überhören und nur nach Tatsachen fragen
- 5) Zuhören, aber gedanklich bei anderen Themen sein oder sich parallel mit anderen Sachen beschäftigen
- 6) Unangenehmen Themen des Gesprächspartners ausweichen
- 7) Sofort bereits wissen, was der Gesprächspartner benötigt
- 8) Den Gesprächspartner unterbrechen, um schneller zu einem Fazit zu gelangen

KOMMUNIKATION - 2

Gerade noch geschafft: Valentinstag, Geburtstag, Namenstag, Hochzeitstag ... es gibt viele Anlässe, in die Blumenläden, Confiserien und Parfümerien zu stürmen, um seine oder ihre tiefe Liebe unter Beweis zu stellen. Aber was hilft das alles, wenn man einen der verhängnisvollen Sätze sagt, die so ziemlich jede Beziehung in Gefahr bringen?

Satz 1: **Wenn Du mich lieben würdest, dann würdest Du ...**

Wirkung: Die Basis der Beziehung wird fundamental in Frage gestellt.

Methode: suggestive Form der ‚Erpressung‘

Schlaue Erwiderung: Wenn Du mich wirklich lieben würdest, würdest Du das nicht von mir verlangen.

Wenn man also einen Wunsch an den Partner hat, dann besser beispielsweise so:

‚Es ist schwierig für mich verstehen, was dich davon abhält, xy zu tun.‘

Satz 2: **Warum ist es zwischen uns nicht mehr so wie früher?**

Wirkung: Es wird eine Wahrnehmung zur Wahrheit und faktischen Behauptung.

Methode: rhetorisch in einer Art ‚innerer Kündigung und Entfremdung‘

Schlaue Erwiderung: Auch bei uns bleibt nichts, wie es war.

Wenn man also etwas vermisst, dann besser: ‚Ich wünsche mir, dass wir wie früher xy.‘

Satz 3: **Du benimmst Dich wie Deine Mutter / Dein Vater ...**

Wirkung: Einerseits wird die Loyalität zwischen Partner und dessen Eltern in die eigene Beziehung projiziert, zum anderen wird ein in sich bereits unpassender Vergleich gezogen und der Partner fühlt sich getestet und geprüft

Methode: investigativ, verletzend

Schlaue Erwiderung: Hmm, mal sehen, an wen Du mich erinnern könntest.

Wenn man sich nicht gut dabei fühlt, wenn der Partner so ist, wie er gerade ist, dann ist die Ich-Kommunikation über die eigene Wahrnehmung immer der beste Weg, z.B. Mich stört, dass Du in unserem Gespräch so laut wirst. Da mag ich das Gespräch lieber beenden.‘

Und wenn schon einmal ein harter Satz gesagt worden ist, dann sollte man bedenken, dass ein negatives Ereignis auf persönlicher Ebene erst durch fünf Positive wieder ‚ausgeglichen‘ werden kann. Es sind also nicht nur Elefanten, die ein gutes Gedächtnis haben.

KOMMUNIKATION - 3

Aus der Betreuungsarbeit der Polizei San Francisco:

- Wenn ich Dich darum bitte, mir zuzuhören, und Du Dich aber bemühst, mir Ratschläge zu erteilen, dann hast Du weder verstanden, worum ich Dich gebeten habe, noch was ich jetzt brauche.
- Wenn ich Dich darum bitte, mir zuzuhören, und Du Dich aber bemühst, mir zu erklären, ich dürfte nicht so fühlen, dann trittst Du auf meinen Gefühlen herum.
- Wenn ich Dich darum bitte mir zuzuhören, und Du Dich aber bemühst, meine Probleme zu lösen, dann hast Du mich nicht verstanden und Du bist weit weg von mir.
- Bitte, hör mir doch zu! Alles, worum ich Dich bitte ist, erzähle mir nichts und tue jetzt auch nichts, höre mir einfach nur zu.
- Ratschläge sind billig zu haben, Horoskope und Ratgeber gibt es am Zeitungsstand. Ich kann sie mir kaufen, denn ich bin nicht hilflos! Ich bin vielleicht entmutigt und mir fehlt es an Klarheit aber hilflos bin ich nicht.
- Wenn Du aber etwas für mich tust, was ich selber für mich tun kann und auch tun muss, dann trägst Du dazu bei, dass ich ängstlich und schwach erscheine.
- Wenn Du es aber einfach als eine schlichte Tatsache akzeptierst, dass ich so fühle wie ich fühle, egal wie irrational es Dir auch erscheinen mag, dann kann ich aufhören an Dich zu appellieren und kann beginnen zu verstehen was geschehen ist.
- Wenn Du das verstanden hast, dann kann ich besser verstehen, was geschah, und dann werden sich auch Antworten einstellen.
- Vielleicht hilft deshalb manchen Menschen das Gebet, weil Gott schweigt und keine Ratschläge gibt, weil er geduldig darauf warten kann, dass wir selbst die Antworten finden.

Also, bitte höre mir zu.

Und wenn du dann sprechen willst, dann verspreche ich, dir zuzuhören.

KOMMUNIKATION – 4

Höre Sokrates, das muss ich Dir erzählen!“

„Halte ein!“ – unterbrach ihn der Weise, „hast Du das, was Du mir sagen willst, schon durch die drei Siebe gesiebt?“

„Welche drei Siebe?“, fragte der Besucher.

„Das erste Sieb ist die Wahrheit. Hast Du alles, was Du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?“ „Nein, ich hörte es, wie es erzählt wurde und...“

„So, so! Aber sicher hast Du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was Du mir erzählen willst gut?“

Zögernd sagte der andere: „Nein, im Gegenteil...“

„Nun...“, unterbrach ihn der Philosoph, „so lass mich fragen: Ist es notwendig, dass Du mir das erzählst?“

„Notwendig nun gerade nicht...“

Sokrates: „Wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so begrabe es und belaste Dich und mich nicht damit.“