

Lebensentfremdende Kommunikation lockt uns in die Falle einer Welt von Annahmen darüber, was richtig und was falsch ist – eine Welt der Urteile. Wenn wir diese Sprache sprechen, verurteilen wir andere dafür, dass sie sich nicht unseren Wünschen gemäß verhalten, während wir damit beschäftigt sind, herauszufinden, wer gut oder böse ist, normal, unnormal, verantwortlich, unverantwortlich, gescheit oder dumm. Oder was immer einem an Be- oder Aburteilung noch einfallen möchte.

Man kann vier Arten lebensentfremdender Kommunikation unterscheiden, die es uns erschwert, mit unserem Gegenüber in Kontakt zu kommen, da sie wahrscheinlich Abwehr, Rechtfertigungen oder Gegenangriffe hervorruft.

**A: Vorwürfe**

Die individuelle Definition von Fehlverhalten. »Was stimmt denn nicht mit dir?« Macht sich mein Kollege mehr Gedanken über Details als ich, ist er »penibel und zwanghaft«. Mache ich mir mehr Gedanken, ist er »schlampig und schlecht organisiert.«

**B: Vergleiche**

Wie sieht mein aktuelles Lebenswerk im Vergleich zu Mozarts Lebenswerk im Alter von 12 Jahren aus?

**C: Leugnung von Verantwortung**

»Ich musste es tun.« Höhere Mächte und/oder Autoritäten lassen Alternativen nicht zu. Dazu kommen vernebelnde Formulierungen der Rechtfertigung.

**D: Forderungen**

Eine Forderung formulieren, deren Nichterfüllung Sanktionen (Und Aspekt C) nach sich zieht – Strafe, Schuldzuweisung, Liebesentzug

**DIE URLAUBSPLANUNG**

Welcher Aspekt kommt im jeweiligen Abschnitt zum Tragen. Mehrfachnennungen möglich...

	A	B	C	D
	Vorwürfe	Vergleiche	Verantwortung leugnen	Forderungen

**Fritz:** Du, ich habe hier ein tolles Angebot in Ibiza, schau her, so’ne Art Last Minute. Ich habe es schon mal reservieren lassen.

**Maja:** Das hast du also einfach mal wieder über meinen Kopf weg gemacht. Wie letztes Jahr mit Spanien, da hast du dich auch einfach so heimlich durchgesetzt. Also, ich möchte lieber mal in die Berge.

**Fritz:** Na ja, also die Zeit drängt doch und du kümmerst dich einfach gar nicht. Deshalb habe ich halt schon mal zugeschlagen. Ist ja noch nichts Festes.

**Maja:** Natürlich kümmere ich mich! Ich habe im Internet geguckt! Ich bestimme halt nicht einfach, ohne dich zu fragen, so wie du das gerne machst.

**Fritz:** Du hörst einfach nicht zu! Ich habe gesagt reserviert, nicht fest gebucht.

**Maja:** Also, letztes Jahr waren wir schon in Spanien. Ich will dieses Jahr in die Berge. Ich will, dass du mal mit mir dahin fährst, wohin ich will, sonst vergeht mir gleich ganz die Lust auf den Urlaub...

**Fritz:** (schluckt und denkt: wie meine Mutter...)

Erschwerende Kommunikationsformen wie Vorwürfe usw. nenne ich »Schubser«, weil eine bestimmte Hoffnung damit verbunden ist: Ich schubse andere Menschen mehr oder weniger sanft in Richtung meines Ziels, dann ändern sie ihr Verhalten, und der Konflikt löst sich auf. Aber klappt das so? Was Du mit Deinen Worten bewirken möchtest und was beim Gegenüber ankommt – das kann sich sehr unterscheiden. Solche Missverständnisse führen unter Umständen dazu, dass letztlich keiner dahin kommt, wo er hin will. In dieser Übung geht es um diesen Unterschied zwischen Absicht und Wirkung einer Aussage. Überlege bitte in den folgenden Beispielen:

1. Wie können die Schubser tatsächlich wirken?
2. Welche Wirkung ist möglicherweise beabsichtigt? Trage Deine Antworten dann in die Leerzeilen ein.

## A. KRITISIEREN (ZU A)

Projektleiter zu Mitarbeiterin: »Mit Ihrer Berechnung sind Sie völlig auf dem Holzweg. Das kann so nicht funktionieren. Von Ihnen hätte ich was fundierteres erwartet.«

Was kann das bei der Mitarbeiterin an Gedanken, Gefühlen oder Handlungen auslösen?

.....  
Versetzen Sie sich in den Projektleiter. Was will er möglicherweise mit seinen Worten erreichen?  
.....

## B. VERGLEICHEN (ZU B)

Kollegin zu ihrem Kollegen: »Du redest schon genauso arrogant wie der Chef.«

Was kann das beim Kollegen an Gedanken, Gefühlen oder Handlungen auslösen?

.....  
Versetzen Sie sich in die Kollegin. Was will sie möglicherweise damit erreichen?  
.....

## C. VERANTWORTUNG ABGEBEN

Ehemann zu seiner Frau: »Es liegt an dir, wenn wir nicht klarkommen. Du redest ja immer ohne Punkt und Komma.«

Was kann das bei der Ehefrau an Gedanken, Gefühlen oder Handlungen auslösen?

.....  
Versetzen Sie sich in ihren Mann. Was will er möglicherweise mit seinen Worten erreichen?  
.....

## D. DROHEND EINFORDERN

Betreuer im Feriencamp zu Mädchen:

»Wenn du nicht aufhörst mit diesen Schlampereien, dann warst du das letzte Mal mit im Feriencamp.«

Was kann das bei dem Mädchen an Gedanken, Gefühlen oder Handlungen auslösen?

.....  
Versetzen Sie sich in den Betreuer. Was will er möglicherweise damit erreichen?  
.....

## WERTURTEILE

Diese Übung gibt Dir die Gelegenheit, Deine Aufmerksamkeit verstärkt auf Werturteile hinter Vorwürfen usw. zu richten. Welche Bedürfnisse, welche Werturteile können hinter den folgenden Vorwürfen stecken? Bitte trage Deine Vermutung in das leere Feld neben dem Urteil ein.

## BEISPIELE FÜR WERTE

Ehrlichkeit

Offenheit

Anerkennung

Akzeptanz

Verständigung

Respekt

Verlässlichkeit

Humor

Selbstbestimmung

Rücksichtnahme

Nähe

Sicherheit

Schutz

Unterstützung

Gelassenheit

Lebensfreude

Gemeinschaftssinn

Toleranz

Ordnung/Struktur

Vertrauen

Zugehörigkeit

MORALISCHES URTEIL	WERTURTEIL
1. Du bist rücksichtslos.	1. Mir ist <i>Rücksichtnahme</i> wichtig.
2. Meier geht zum Lachen immer in den Keller.	2. Mir ist wichtig.
3. Sie sind völlig intolerant.	3. Mir ist wichtig.
4. Die Frau Schmidt lügt irgendwie.	4. Mir ist wichtig.
5. Er denkt nur an sich.	5. Mir ist wichtig.
6. Du bist kaltherzig.	6. Mir ist wichtig.
7.	7. Mir ist wichtig.
8.	8. Mir ist wichtig.
9.	9. Mir ist wichtig.

Ergänze 7. bis 9. bitte mit Deinen eigenen Beispielen.

Welche Vorwürfe hast du selbst schon mal gehört oder gesagt, und welcher Wert, welches Bedürfnis lag vermutlich dahinter?

Wenn Du deine eigenen Werte mehr erforschen möchtest, dann kreuze bitte in der Werte-Liste die Werte an, die Dir persönlich besonders wichtig sind. Beantworte dann die folgenden Fragen aus deiner eigenen Erfahrung heraus:

Welche Werte erfüllen sich für Dich im Kontakt mit anderen Menschen?

.....

.....

.....

Welche Werte verkörpers Du selbst durch Dein Verhalten?

.....

.....

.....

Welchen Werten möchtest Du im Kontakt mit anderen gerne öfter als bisher begegnen?

.....

.....

.....

Unser Sprachstil bietet entsprechend unseren kulturellen Gewohnheiten so manche Möglichkeit, die Verantwortung für das eigene Handeln abzugeben – an andere Menschen, Autoritäten, eine Gruppe usw. Hinter den »kulturellen Gewohnheiten« stehen natürlich Menschen und deren Überzeugungen darüber,...

- ... an wem oder was man sich orientiert,
- ... wie Menschen sich verhalten sollten,
- ... wie die Welt sich dreht bzw. drehen sollte,
- ... was »man« tut oder besser lässt.

In einer Gesellschaft teilen viele Menschen ähnliche Einstellungen, die sich auch in Sprichwörtern ausdrücken, wie z. B. »Wess' Brot ich ess', dess' Lied ich sing'«. Das kann dazu führen, dass bestimmte Verhaltensweisen als völlig normal gelten, auch wenn sie einem selbst oder anderen nicht guttun. Diese Haltungen und Überzeugungen drücken sich in Formulierungen aus wie z. B.:

Männer können ... ..

Frauen sollten ... ..

Kinder dürfen ... ..

Man muss ... ..

Im Leben ist es wichtig, ... ..

Ich kann nur erfolgreich sein, wenn ... ..

Kennst Du das? Du tust etwas und fühlst dich doch nicht ganz wohl dabei oder hast vielleicht sogar handfeste innere Widerstände? Um hier Deine Aufmerksamkeit auf tiefer liegende Motivationen zu richten, schreibe bitte in der folgenden Tabelle links drei Dinge auf, die Du nicht gerne tust, und rechts den Grund, warum Du sie dennoch tust:

WAS TUST DU NICHT GERNE?

WARUM TUST DU ES DENNOCH?

Eine Führungsfrau war in Konflikt mit dem Beurteilungssystem für ihre Mitarbeiter/innen, das in ihrer Firma üblich war. Sie fühlte sich unwohl damit, weil sie es für die Beurteilten zu wenig transparent fand. Mit ihrer bisherigen (zähneknirschenden) Begründung für ihr Mitmachen „das wird hier leider so gemacht“, war sie nicht mehr zufrieden – sie wollte ihr Handeln genauer beleuchten und besser verstehen. Letztendlich stellte sich heraus, dass sie als einzige Frau in der Führungsebene unter lauter Männern einen schweren Stand hatte. »Na klar, ich will als Führungskraft anerkannt sein, und ich möchte auch halbwegs entspannt arbeiten können.« Anerkennung als Führungskraft und entspanntes Arbeiten: Das waren die Bedürfnisse, die ihr Handeln motivierten.

Erkunde jetzt für Dich: Welche Werte, welche Bedürfnisse motivieren Dein Handeln? Aus welchem Bedürfnis heraus hast Du Deine Wahl getroffen? Vervollständige dann die folgenden Satzfragmente bezogen auf deine vorherigen Beispiele:

Ich entscheide mich, .....

weil mir ..... wichtig ist.

Ich entscheide mich, .....

weil mir ..... wichtig ist.

Ich entscheide mich, .....

weil mir ..... wichtig ist.

Forderungen können die Kommunikation blockieren, denn im Klartext sagen sie:

»Tu, was ich will, sonst wirst du dafür bezahlen.«

Das heißt, bei Nichterfüllen drohen Vorwürfe oder andere Konsequenzen.

Sprachlich werden hier gerne die Wörter »müssen«, »sollen« und »dürfen« eingesetzt:

»Sie müssen auf diesen Urlaubstag verzichten, wenn nicht, könnte sich das auswirken ...!«

»Du darfst nicht noch mal zu spät kommen, sonst musst du nachsitzen!«

»Du sollst mir jetzt zuhören. Wenn du nicht gesprächsbereit bist, dann habe ich gar keine Lust mehr, mit dir zu reden.«

A. Welche Forderungen wurden schon einmal an Sie gerichtet? Von wem? Bitte notieren Sie drei Beispiele:

.....

.....

.....

B. Wie hoch war jeweils Ihre Bereitschaft, die Forderungen zu erfüllen? Markieren Sie dies bitte in der Bereitschaftsleiste.



AUF GAR KEINEN FALL

UNTER UMSTÄNDEN

ICH WEISS ES NICHT

WAHRSCHEINLICH

GANZ BESTIMMT

C. Wenn Sie eine Forderung erfüllt haben, was war Ihr Grund dafür?

.....

.....

.....

D. Hat sich das auf Ihren Kontakt zur anderen Person und zu sich selbst ausgewirkt? Wenn ja, wie?

.....

.....

.....

**INGE** ist 21 Jahre alt. Seit mehreren Monaten ist sie mit einem jungen Mann namens **KARL** verlobt. Das Problem der beiden ist, dass sie durch einen breiten, tiefen Fluss voller hungriger Krokodile getrennt sind. Inge überlegt, wie sie den Fluss durchqueren kann.

Sie denkt an einen Mann namens **PETER**, der ein Boot besitzt. Sie fragt ihn, ob er sie über den Fluss setze. Er sagt zu unter der Bedingung, dass Inge eine Nacht mit ihm verbringt.

Entsetzt wendet sich Inge an **ERNST**, einen anderen Bekannten, dem sie die Geschichte erzählt. Ernst meint: »Natürlich verstehe ich dein Problem, aber was geht mich das an?«

Inge entschließt sich, die Nacht mit Peter zu verbringen, der sie am nächsten Morgen über den Fluss setzt.

Das Treffen mit Karl wird überaus innig, doch am Abend vor der Hochzeit gesteht sie ihm, was sie tun musste, um zu ihm zu kommen. Angewidert meint Karl, er würde Inge nicht heiraten – auch wenn sie die einzige Frau auf der Welt wäre.

In ihrer Verzweiflung wendet sich Inge an einen anderen Bekannten namens **FRANZ**, dem sie die ganze Geschichte erzählt. Der meint: »Also, Inge, ich liebe dich nicht, aber ich möchte dich gern heiraten.«

Das ist alles, was wir von der Geschichte wissen.

---

Bitte setze die beteiligten Personen in eine persönliche Reihenfolge von Platz 1 für die Person mit dem »besten« Verhalten bis Platz 5 für die Person mit dem »schlechtesten« Verhalten. Ihr könnt euch auch zu zweit darüber austauschen.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....