

... wie der Fisch das Wasser

«Der Mensch braucht den Menschen, wie der Fisch das Wasser.» Diesen Satz hörte ich vor einiger Zeit an einem Vortrag zum Thema «Beziehung vor Erziehung». Schon kleine Kinder suchen das, wonach wir alle ein Leben lang suchen: Verbundenheit zu anderen Menschen. Sie suchen den Blickkontakt, schenken uns ein Lächeln und warten gespannt auf unsere Reaktion.

Und wir Erwachsenen? Manchmal frage ich mich, ob uns diese einfachen kindlichen Fertigkeiten der Kontaktaufnahme im Laufe der Jahre abhanden gekommen sind. Warum sonst ist so viel von Vereinsamung in unserer Gesellschaft die Rede? Gut, Blickkontakt und Lächeln sind ein Anfang, anschliessend geht es darum, miteinander zu reden. Die einfachste Sache der Welt – habe ich jedenfalls lange gedacht. Heute scheint mir ab und zu, kaum macht jemand den Mund auf, ist das Missverständnis vorprogrammiert.

Lange Zeit war ich schlicht gekränkt, wenn ich spürte, dass ich missverstanden worden war. Bis mir ein Kommunikationstrainer folgendes beibrachte: «Nichtverstehen ist der Normalfall. Verstehen ist

eine Leistung.» Das hat mein Weltbild in Sachen Kommunikation grundlegend verändert.

Der deutsche Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun legt in seinem Vier-Seiten-Modell dar, dass jede noch so kleine Nachricht die folgenden vier Ebenen enthält:

1. Sachinhalt (worüber ich informiere) 2. Selbstoffenbarung (was ich über mich selbst kundgebe) 3. Beziehungsebene (was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen) 4. Appell (wozu ich dich veranlassen möchte)

Empfänger brauchen im Grunde vier Ohren um die Nachricht des Senders einzuordnen. In der Regel ist oft ein Ohr auf Kosten der anderen besonders gut ausgebildet und je nach dem, welches Ohr gerade vorrangig auf Empfang geschaltet ist, kann das Gespräch einen sehr unterschiedlichen Verlauf nehmen.

Im täglichen Umgang miteinander ist uns diese Tatsache meist gar nicht bewusst. Wir interpretieren eine Nachricht auf unsere Weise, ohne uns klar zu machen, dass der empfangene Inhalt möglicherweise nicht deckungsgleich

ist mit dem, was der «Sender» uns mitteilen wollte. Ist beispielsweise unser «Beziehungsohr» besonders ausgeprägt, fühlen wir uns möglicherweise häufig verletzt. Die Frage, die sich stellt, ist, wie reagieren wir darauf. Sind wir beleidigt, sprachlos, ziehen wir uns zurück, verteidigen wir uns, greifen wir an oder brechen wir die Beziehung ab?

Wer von uns hat gelernt, in einer solchen Situation freundlich zurückzufragen, wie das Gesagte gemeint war oder vertrauensvoll zurückzumelden, wie das Gesagte bei uns angekommen ist, um so dem Gegenüber eine Möglichkeit zur Klärung einzuräumen?

Ich bin davon überzeugt, unsere kommunikativen Fertigkeiten beeinflussen unsere Lebensqualität in hohem Masse. Sie entscheiden darüber, ob wir fähig sind, Gefühle der Verbundenheit zu anderen Menschen zu entwickeln. Mir scheint, dass dies in jedem Alter ein ganz entscheidender Faktor ist, der uns wirksam vor Vereinsamung schützen kann.

Lyn Fey



LYN FEY
aus Meilen, liebt Bücher,
Musik, Kinder, Katzen,
ein gutes Essen mit einem
Glas Wein und den
Austausch mit lieben
Menschen. Sie meint:
«Älterwerden ist für
mich eine Lebensphase,
die es mir erlaubt, Neues
zu entdecken und aus-
zuprobieren. Zu meinen
Entdeckungen gehören
immer wieder Bücher,
die mich inspirieren
und über die ich mich in
meinen Texten mit den
Leserinnen und Lesern
unterhalten möchte.»

[wikipedia.org/wiki/
Vier-Seiten-Modell](https://wikipedia.org/wiki/Vier-Seiten-Modell)

[wikipedia.org/wiki/
Miteinander.reden](https://wikipedia.org/wiki/Miteinander.reden)