

## Der Ton macht die Musik

Mangelnde Kommunikationsfähigkeit ist oft die Quelle für Missverständnisse und scheinbar ausweglose Konfliktsituationen. Lebensglück, Berufszufriedenheit und Beziehungskultur hängen sehr stark von der Fähigkeit, mich anderen Menschen mitteilen zu können, ab.

Es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, mit den eigenen Wünschen und Gedanken verstanden zu werden – so banal oder rational sie auch sein mögen.

Sobald ich mit jemanden in Kontakt trete, sende und empfangen ich Mitteilungen.

Es ist ein Wechsel von Senden und Empfangen – eine/r sagt etwas und die/der Andere hört zu.

Als „Sender/in“ einer Botschaft sollte ich die Bereitschaft haben, dem/der „Empfänger/in“ die Möglichkeit einzuräumen, sich zu meiner Nachricht zu äußern. Ja ich bin sogar auf ein Feedback angewiesen, wenn mir daran gelegen ist, wirklich verstanden zu werden.

Zweitens ist es für mich als Sender/die Senderin wichtig, mich klar und deutlich auszudrücken, zu sagen was ich will, was ich denke, fühle, sehe oder höre.

Vielfach herrscht die Meinung vor, der/die andere müsste doch um meine Wünsche und Bedürfnisse wissen, wenn ich ihm/ihr wichtig bin ohne dass ich es extra sagen muss.

Ich kann jedoch nicht voraussetzen, dass der/die andere um mein Befinden, meine Bedürfnisse und Verletzbarkeit weiß, deshalb ist es notwendig auszusprechen, was ich wahrnehme und anzuerkennen, dass mein Gegenüber ein von mir verschiedenes Wesen ist, mit anderen Wünschen, Zielen, Voraussetzungen, Ideen usw..

Ich habe das Recht und die Pflicht, meine Meinung und Bedürfnisse zu äußern. Allerdings habe ich nicht das Recht, sie auch durchzusetzen.

Gesagt ist noch nicht gehört

Gehört ist noch nicht verstanden

Verstanden ist noch nicht einverstanden

Einverstanden ist noch nicht angewendet

Angewendet ist noch nicht beibehalten!

Immer wieder passiert es uns, dass wir sagen, was wir gar nicht sagen wollen oder etwas anderes als wir denken, meinen oder empfinden.

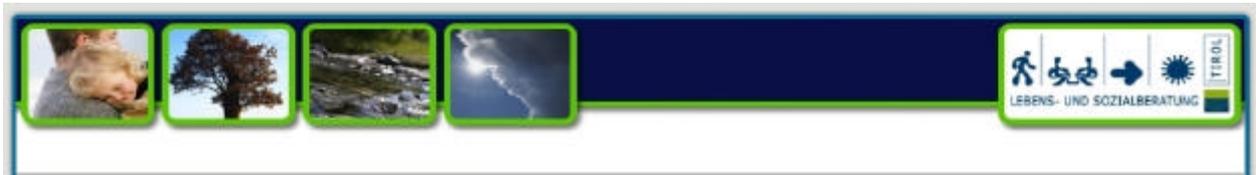
***“Der Ursprung aller Konflikte zwischen mir und meinen Mitmenschen ist, dass ich nicht sage, was ich meine und dass ich nicht tue, was ich sage!“ (Martin Buber)***

Gelungene Kommunikation ist alles andere als selbstverständlich: Masken, die wir unbewusst tragen erschweren das Miteinander, Missverständnisse schaffen Distanz und wären doch leicht auszuräumen, wenn wir authentischer miteinander reden und die vielen körpersprachlichen Signale sensibler wahrnehmen würden.

Ungeprüfte Wahrheiten – übernommene Überzeugungen, die kritiklos von einer Generation auf die andere weitergegeben wurden, sind ebenfalls ein Kommunikationshindernis und kommen in Äußerungen wie:

darüber brauchen wir nicht reden

das ist immer so gewesen



das kann man doch nicht...

kommt Zeit, kommt Rat zum Ausdruck.

Je nachdem wie mein/e Gesprächspartner/in, der/die Empfänger/in veranlagt ist oder in welcher Gefühlsstimmung er/sie sich befindet, wird er/sie meine Botschaft hören und reagieren. Das Miteinanderreden wird von Stimmungen und Gefühlen, der Situation in der wir uns gerade befinden unwillkürlich beeinflusst.

Jede Kommunikation verläuft im Spannungsfeld von Sach- und Beziehungsebene: Es gibt die Ebene der Fakten und Informationen und die Ebene der Beziehung, die verdeutlicht, wie die Sprechenden zueinander stehen und was sie voneinander halten. Spüren wir intuitiv dass keine Verständigung stattfindet, bezeichnen wir dies oft mit der Aussage: „Wir sprechen auf 2 verschiedenen Ebenen.“

Das Miteinander gelingt am besten, wenn beide Seiten sich ernst genommen fühlen.

Respekt vor jedem Menschen – das ist das wichtigste Element für einen Dialog der Generationen. Dieser Grundsatz von Jörg Zink ist vor allem auch in der Beziehung zu Kindern zu beachten. Ich möchte in diesem Zusammenhang den Schauspieler Ulrich Mühe zitieren und seiner Aussage voll und ganz zustimmen:

*„Wenn wir uns nicht genügend mit unseren Kindern beschäftigen, ihnen zuhören und lieber mal länger nachdenken als kurz urteilen, dann gehen sie uns und auch sich selbst verloren.“*

Wird die offene, ehrliche und respektvolle Auseinandersetzung mit den Kindern versäumt, werden sie später in ihrem Leben sehr schwer Worte dafür finden, was in ihnen vorgeht, weil sie keine Selbstsicherheit und kein Selbstgefühl entwickeln konnten.

Bin ich bereit, täglich aufs Neue die eigene Bedürfnislage wahrzunehmen und mit zu teilen und mich immer wieder zu hinterfragen ob ich mich auch wirklich verständlich gemacht habe, statt auf mein Gegenüber einfach loszugehen, bereichert und erleichtert die Kunst der Kommunikation das eigene Leben und das unserer Mitmenschen.

Rosmarie Obojes

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Qi Gong Kursleiterin

Kontakt: [rosmarie.obojes@gmx.at](mailto:rosmarie.obojes@gmx.at)