

Hörgewohnheiten überprüfen

Streit entsteht oftmals daraus, dass Erwartungen aneinander herangetragen werden, die nicht zu den unterschiedlichen Bedürfnissen der beiden Partner passen. Es ist daher nötig, dass Paare in einem konstanten Dialog miteinander herausfinden, welche Bedürfnisse jeweils zu berücksichtigen sind und wie sich für beide Seiten tragfähige Kompromisse finden lassen. Die Voraussetzung dafür ist, dass ein Paar immer wieder Räume für Dialog und Austausch schafft, sodass beide Worte finden können für Gefühle, Befürchtungen, Wünsche und Erwartungen.

Jetzt ist es nur leider so, dass der Dialog alles andere als einfach ist. Denn das, was gehört wurde, wurde nicht unbedingt so gesagt und das, was gesagt wurde, war nicht immer so gemeint. Das bedeutet, dass Streit auch dadurch entsteht, dass wir uns im Gespräch missverstehen (häufig ohne es zu merken). Der Kommunikationstheoretiker Friedemann Schulz von Thun hat dazu ein erhellendes Modell entwickelt, mit dem wir unsere Dialogfähigkeit verbessern können.

Du kennst vielleicht das Modell von Sender und Empfänger. Der Sender hat eine mehr oder weniger bewusste Intention, die er mit seinen Worten und nonverbalen Signalen verfolgt. Dabei muss er versuchen seine Innenwelt durch Worte, Mimik und Gestik so zu vermitteln (kodieren), dass der andere in der Lage ist, die Botschaft richtig zu verstehen (dekodieren). Und dieser Vorgang ist überaus komplex und fehleranfällig.

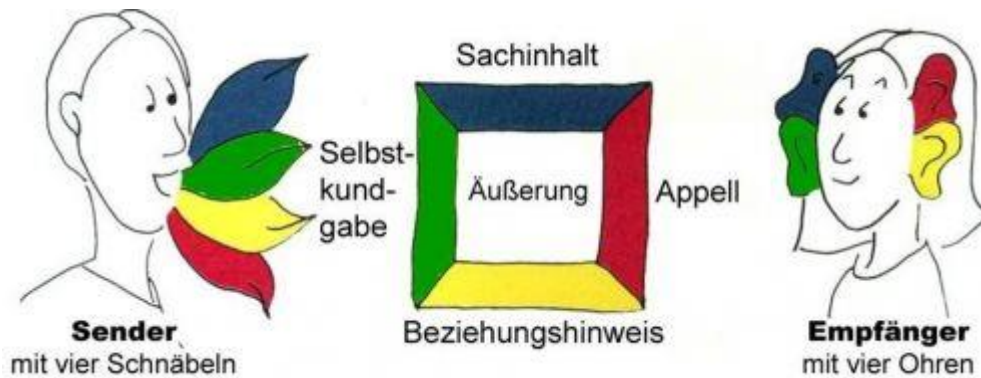
Hier ein Beispiel: Mann und Frau sitzen am Esstisch und essen. Sie hat eine Suppe gekocht.

Er: „Was ist das Grüne in der Suppe?“

Sie: „Koch halt selbst, wenn es dir nicht passt!“

Was ist passiert?

Um die Szene zu verstehen, müssen wir wissen, dass eine Nachricht immer auf 4 Ebenen verstanden werden kann:



Quelle: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>

1. Sachebene: Was ist der Sachinhalt?
2. Appellebene: Was soll ich denken, fühlen, tun?
3. Beziehungsebene: Welche Aussage über mich steckt da drin?
4. Selbstoffenbarungsebene: Welche Aussage über dich steckt das drin?

In Bezug auf unser Beispiel bedeutet das folgendes: Die Frau hört die Aussage des Mannes auf der Beziehungsebene und ärgert sich, dass sie (scheinbar) als schlechte Köchin bezeichnet wird. Diese Aussage könnte tatsächlich in der Kommunikation des Mannes drinstecken, sie muss es aber nicht.

Was könnte die Aussagen „Was ist das Grüne in der Soße?“ also noch bedeuten?

Auf der **Sachebene**: Da ist was Grünes

Auf der **Apellebene**: „Sag mir, was das ist!“ oder „Lass es beim nächsten Mal weg!“ oder „Mach mehr davon rein!“

Auf der **Selbstoffenbarungsebene**: „Ich weiß nicht, was es ist.“ oder „Es schmeckt mir nicht.“ oder „Es schmeckt super.“

Auf der **Beziehungsebene**: „Du weißt solche Dinge.“ oder „Du bist eine miese Köchin“ oder „Du bist eine raffinierte Köchin“

Entscheidend für den Dialog ist zunächst nicht das, was der Sender meint, sondern dass, was beim Empfänger ankommt, bzw. was von ihm daraus gemacht wird. **Beim Hörenden entscheidet sich, was der Sprechende sagt. Durch die Reaktion des Hörenden wird deutlich, was dieser hört.**

Weil dieser Vorgang so komplex ist, kommt es nicht selten vor, dass Paare über lange Zeiträume an einander vorbeireden, weil sie auf unterschiedlichen Ebenen hören und sprechen.

Tatsächlich hat jeder Mensch bestimmte Hörgewohnheiten ausgebildet, d.h. er hört mit einem bestimmten Ohr besonders oft, auf anderen fast gar nicht. Besonders beliebt ist dabei das Beziehungs-Ohr und zwar gerne mit negativem Vorzeichen. Nicht wenige Menschen hören beinahe jede Aussage auf der Beziehungsebene und wittern in jeder Nachricht eine negative Aussage über sich selbst.

Das Fatale: Je doller ich überzeugt bin, dass ich im Grunde ein schlechter Mensch bin, umso stärker höre ich exakt diese Botschaft in den Aussagen meiner Dialogpartner.

Du kannst in tatsächlich jeder Aussage einen Angriff gegen dich heraushören. Das geht z.B. so:

- Sender: „Diese Übung gefällt mir nicht.“ Empfänger: „Wenn du sie lieber mit jemand anderem machen willst...“
- Sender: Schönes Wetter heute! Empfänger: „Ich weiß, dass ich oberflächlich bin – aber nur über das Wetter sprechen mag ich auch nicht...“
- Sender: „Du wirkst heute sehr schwungvoll“ Empfänger: „Ja, ich weiß, dass ich normalerweise einen schlaffen Eindruck mache.“
- Sender: „Ich wünsche mir Verlässlichkeit in meiner Beziehung“ Empfänger: „Ganz ehrlich. Du bist undankbar. Was habe ich nicht alles für dich getan?!“

Wer immer auf dem Beziehungs-Ohr hört, muss sich ständig gegen „So-bist-du-Aussagen“ verteidigen, vor allem dann, wenn es eine Neigung zu negativem Vorzeichen gibt.

Es gibt Menschen, die dagegen schwerpunktmäßig auf dem Sach-Ohr hören:

Sender: „Liebst du mich?“ Empfänger: „Ja, weißt du, wir müssen erst mal den Begriff Liebe definieren...“ Sender: „Ich meine, hast du Gefühle für mich?“ Empfänger: Nun ja, das sind ja zeitvariable Phänomene. Darüber kann ich keine generellen Aussagen treffen.“

Hier ist die Enttäuschung ebenfalls vorprogrammiert. Denn das Bedürfnis des Senders auf emotionale Zuwendung, wird vom Empfänger einfach nicht wahrgenommen.

Diese Erkenntnisse sollten uns sehr aufmerksam werden lassen. Ich als Sender muss nicht nur nach passenden Worten für mein Innenleben suchen, noch viel zentraler ist, dass ich unmittelbar nachfrage, wie meine Aussage beim anderen gehört und gedeutet wird. Wenn ich möchte, dass ich

verstanden werde, dann sollte ich höchste Aufmerksamkeit darauflegen und mir eine grundsätzlich fragende Haltung angewöhnen.

Wenn du beim nächsten Streit dich sagen hörst: „Aber du hast gesagt, dass...“ dann korrigiere dich umgehend und sage: „Also, ich hatte gehört, dass... Hattest du das so gemeint?“

Je nach dem auf welchem Ohr ich also eine Aussage höre, werden im mir unterschiedliche emotionale Reaktionen wachgerufen. Wenn ich im Alltag schnell gereizt reagiere oder häufig einen Impuls von Ärger spüre, dann ist dies ein Hinweis darauf, dass ich vermutlich häufig auf der Beziehungs- oder Appellebene höre. In diesem Fall würde mir ein Umsteuern auf die Sach- oder Selbstoffenbarungsebene aus meinen affektgeladenen Reaktionen heraushelfen.

Wenn ich in meinem Gehirn die Tendenz habe, alles immer auf der Sachebene zu hören, dann gehen mir andererseits emotionale Informationen verloren, mit denen ich die Befindlichkeit meines Partners, aber auch den Zustand unserer Beziehung deuten kann.

Insofern ist es nicht das Ziel, nur auf einer einzigen Ebene zu hören. Vielmehr geht es darum, die Ebenen zuverlässig unterscheiden zu können und in den eigenen Reaktionen darauf Bezug nehmen zu können. Wenn ich mir nicht sicher bin, welchen Gehalt eine Aussage hat, dann kann ich direkt nachfragen, bevor ich selbst darauf reagiere: Wie meinst du deine Aussage? Steckt darin ein Appell an mich drin? Was genau möchtest du von mir?

Wenn du in einem Streit sehr häufig emotional reagierst, dann wird dir die Stärkung deines Sach-Ohrs wahre Dienste leisten. Denn du bekommst damit eine wohltuende Distanzierung hin, die dir den inneren Raum gibt, ohne starke Affekt eine Situation zu betrachten und entsprechend auf der Sachebene zu reagieren. Je mehr ich übe, auf allen 4 Ebenen sprechen und hören zu können, umso produktiver werden die Dialoge. Je flexibler ich zwischen den Ebenen wechseln kann, umso kreativer kann die Lösungsfindung verlaufen, wenn ich mich in einem Konflikt festgefahren habe.

In Paar-Konflikten empfehle ich, dass beide Partner zunächst ihr Selbstoffenbarungs-Ohr stärken und sich fragen: Was sagst du mir gerade über dich? Bestenfalls üben sie gleichzeitig auf das offenbarte Bedürfnis einzugehen und sich in dieser Form einander zuzuwenden.

Textquelle: Aino Simon/Couple Care®