

# Dossier «Vom Sprechen und Verstehen»

## «Kommunikation ist mehr als Sprechen»

Erfolgreich kommunizieren kann man lernen – worauf es dabei ankommt, weiss der renommierte, auf Paarbeziehungen spezialisierte Psychologieprofessor Guy Bodenmann. Er erforscht seit Jahren Konflikt- und Kommunikationsstrategien und ist überzeugt: «Menschen verstehen sich nur über Emotionen.»

**K**ommunikation ist unser Schlüssel zur Welt. Das A und O für unser Berufsleben, unsere Freizeit oder unsere Familien- und Paarbeziehungen. Dabei stehen wir immer wieder vor ähnlichen Herausforderungen: Wir begegnen einem Menschen mit uns fremden Bedürfnissen und Erfahrungen. Dass wir uns dabei gegenseitig verstehen, ist alles andere als selbstverständlich – aber durchaus lernbar.

Unsere Kommunikation ist vielschichtig: Sie besteht aus dem, was ich sage, und aus dem, was mein Gegenüber versteht. Offensichtlich ist dies nicht immer dasselbe. Wir alle erleben Missverständnisse und Streit – im schlimmsten Fall bekriegen sich ganze Nationen.

Kommunikation ist mehr als reines Sprechen: Wenn ich mich mitteile, sende ich meine Botschaften auf drei Ebenen: Da gibt es einmal das rein Inhaltliche. Ganz entscheidend ist aber auch der Tonfall, den ich beim Sprechen einsetze. Dazu kommen meine Bewegungen und meine Körperhaltung. Erst wenn alle drei Ebenen harmonisch im Einklang sind, erlebt mich mein Gesprächspartner als «ehrlich» und «authentisch».

In unserer Kommunikation ringen wir gerne um Fakten: Welche Religion ist die richtige? Welche Partei hat recht? Für all diese Fragen gibt es kein absolutes «Richtig» oder «Falsch» – über den Austausch von Argumenten kommen wir uns deshalb nicht wirklich näher. Wir verstehen einen Menschen erst über seine Emotionen: Freude, Stolz, Hoffnung, aber auch Scham, Angst und Wut. Wir alle wissen, wie sich diese anfühlen.

Wie setzen wir diese Erkenntnis um? Im Geschäftsleben ist es nicht immer angebracht, Gefühle und Schwäche zu zeigen. Voraussetzung dafür ist eine entsprechende

Kultur – Teams, die auch Zweifel und Emotionen zulassen können. Auch bei Führungskräften schätzen wir übrigens eine offene Kommunikation: Das zeigen aktuelle Untersuchungen zum Umgang mit Corona. Führungskräfte, die gegenüber ihren Mitarbeitenden offen über ihre Unsicherheit und Ängste gesprochen haben, wurden als sehr glaubwürdig eingestuft. Schlechter wahrgenommen wurden Vorgesetzte, die in der Krise rein sachlich oder ausschliesslich optimistisch kommunizierten.

Mut zu Offenheit und Tiefe braucht es aber auch in der Paarbeziehung: Indem wir uns als Menschen offenbaren und Ängste und Schwächen zugeben, ermöglichen wir echtes Verständnis. Dabei dürfen auch mal die Fetzen fliegen. Beziehungsforscher John Gottman hat dazu seine berühmte 5:1 Regel formuliert: Fünf positive Gesten oder Aufmerksamkeiten kompensieren demnach einen negativen Kommentar.

Unsere Streitkultur übernehmen wir hauptsächlich von unseren Eltern. Aber auch wenn wir nicht so gute Vorbilder hatten: Negative Verhaltensweisen können wir im Laufe des Lebens überwinden. Damit meine ich nicht die intellektuelle Auseinandersetzung mit Kommunikationsstrategien. Eingeschliffene Gewohnheiten überwinden wir am besten in einem begleiteten Training. Schon nach drei angeleiteten Übungen im Kommunikationstraining zeigen sich die Auswirkungen ein Leben lang. ●

Aufgezeichnet von Helena Jansen



### Guy Bodenmann

Prof. Dr. Guy Bodenmann ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut und Fachpsychologe für Psychotherapie. Die Öffentlichkeit kennt vor allem seine an neuen Erkenntnissen reichen Publikationen über Paarbeziehungen. Lebensverändernd sind auch seine Kommunikationskurse für Paare: [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)