

MITEINANDER LEBEN UND
REDEN WILL GELERNT SEIN
„KOMMUNIKATION IM
HAUSKREIS“

Pfarrer Roland Kutsche, Lichtenstein



Wie gelingt
die Kommunikation in
Eurem Hauskreis?

Nach einem Hauskreisabend

Ein Teilnehmer in einem
Hauskreis zum „Leiter“ des
Hauskreisabends:

*„Dieser Abend
war viel zu
lang!“*

➤ Was hören
wir?

Kommunikation

... ist offenbar nicht selbstverständlich, dass sie gelingt!
Missverständnisse sind an der Tagesordnung!

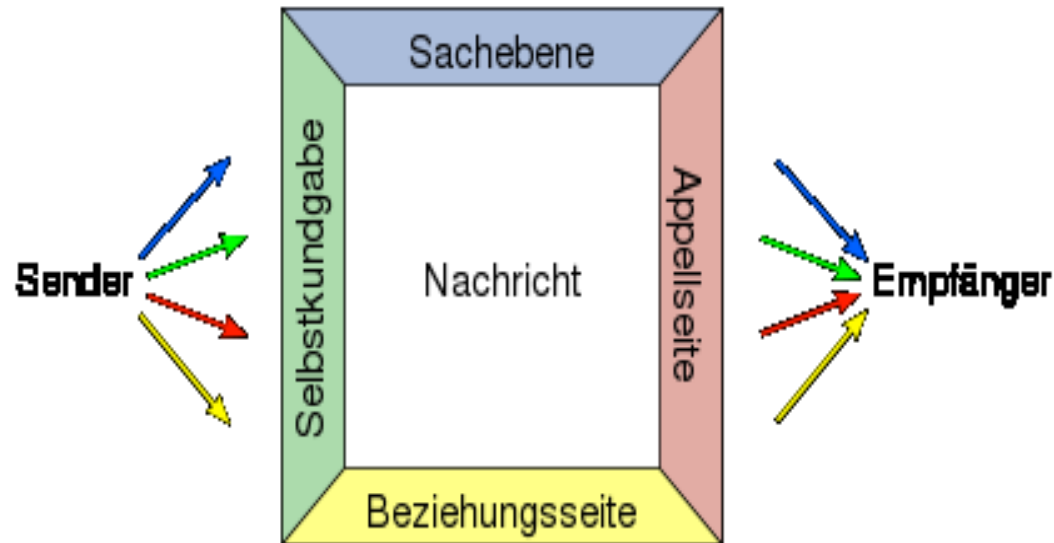


Kommunikation einfach?



Sender → Nachricht →
Empfänger

Ein und dieselbe Nachricht enthält **viele** Nachrichten!!!



Fazit:

- Ein und dieselbe Nachricht enthält **viele** Botschaften!
- Ob wir wollen oder nicht – wir senden immer gleichzeitig auf allen **vier Kanälen**!

Mit vier Ohren empfangen...

Sachverhaltsohr

Wie ist der
Sachverhalt
zu verstehen?

Beziehungsohr

Wie redet der mit mir?
Wen glaubt er
vor sich zu haben?



Selbstoffen- barungsohr

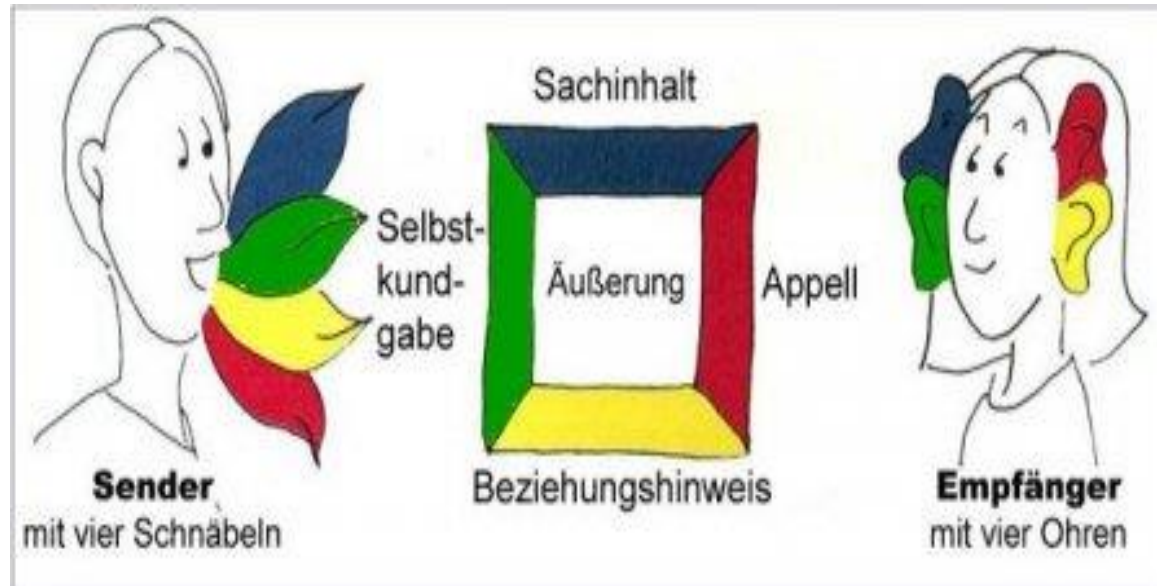
Was ist das
für einer?
Was ist mit ihm?

Appellohr

Was soll ich
auf Grund seiner
Mitteilung tun?

Vier Ohren Modell

Hören lernen...



Beispiel aus dem Hauskreisleben:

Ein Teilnehmer in einem Hauskreis: „*Dieser Abend war viel zu lang!*“

□ Selbstkundgabe-Ebene:

„Ich habe mich gelangweilt. Ich habe Sorge, dass die Teilnehmer immer mehr abhängen.“

□ Beziehungsebene:

„Ich kann besser das besser, wie ein Abend zu leiten ist!“ „Ich könnte dir vielleicht in Zukunft helfen.“

□ Appellebene:

„Bereite dich besser vor.“ „Hab besser acht auf die Teilnehmer!“ „Leite besser, dass wir rechtzeitig fer.“

**Durch die Unklarheit der Äußerung ist ganz wichtig, zurückzufragen:
„Wie meinst du das?“**

Hören



*„Ich bin ganz
Ohr!“*

Toni Zenz: Der Hörende

Wie gut kann ich zuhören?

Hörtest



Hörtest

1. Ich gebe mir Mühe, mich in die Lebenserfahrungen anderer einzufühlen.
2. Ich maße mir nicht an zu wissen, was ein anderer mit mitzuteilen versucht.
3. Meine engsten Freunde würden mir sagen, dass ich mehr zuhöre als spreche.
4. Wenn Leute auf mich wütend sind, kann ich ihnen zuhören, ohne ärgerlich zu werden.
5. Menschen reden gerne mit mir, weil sie wissen, dass ich ein guter Zuhörer bin.
6. Ich höre nicht nur auf das, was Menschen sagen, sondern achte auch auf ihre nonverbalen Zeichen, ihre Körpersprache, Stimmlage und Ähnliches.
7. Ich widme Menschen meine ungeteilte Aufmerksamkeit, wenn sie mit mir reden.
8. Ich kann mich in die Gefühle einer Person hineinversetzen, sie wiedergeben und anerkennen.

Hörtest

9. Ich weiß, was meine hauptsächlichen Abwehrmechanismen unter Stress sind, z.B. beschwichtigen, Schuld zuweisen, vorzeitig das Problem lösen wollen oder mich ablenken lassen.
10. Ich bin mir dessen bewusst, wie meine Herkunftsfamilie meine Art zuzuhören beeinflusst hat.
11. Ich bitte um Klarstellung, wenn mir etwas, das eine andere Person mir sagt, nicht klar ist, statt zu versuchen, die „Lücken zu füllen“.
12. Ich unterstelle nie etwas, besonders nichts Negatives, es sei denn, es wird vom Sprecher ausdrücklich gesagt.
13. Ich stelle Fragen, wenn ich zuhöre, statt „Gedanken zu lesen“ oder Mutmaßungen anzustellen.
14. Wenn jemand spricht, unterbreche ich ihn nicht und warte auch nicht auf eine Gelegenheit, meine Meinung dazu zu sagen.
15. Wenn ich jemandem zuhöre, bin ich mit meiner persönlichen „wunde Punkte“ bewusst, die dazu führen, dass ich wütend, ärgerlich, ängstlich oder nervös werde.

Ein Gespräch nach einem Hauskreisabend

Beispiel: 1: Zwei aus dem Hauskreis

A.: „Also“ (*stöhnt*) „ich versuche jetzt seit einem halben Jahr, mit dem Rauchen aufzuhören.“

B.: “Wieviel rauchst Du denn so am Tag?”

A.: „Etwa 15.“

B.: “Und wie viel hast Du früher geraucht?”

A.: „Zwei bis drei Packungen.“

B.: „Dass Du weniger rauchst, ist mir schon aufgefallen. Du siehst ja, dass Du es fast schon geschafft hast.“

A.: „Ja – aber eben nur fast...“ (*Pause*) Ich denke, ich muss jetzt los...“

Ein Gespräch mit anderem Ausgang

A: „Also“ (*stöhnt*) „ich versuche jetzt seit einem halben Jahr, mit dem Rauchen aufzuhören.“

B: „Das scheint Dir schwer zu fallen.“

A: „Das kann man wohl sagen. Dabei...“ (*zögert*), „dabei ist das verdammt wichtig.“

B: Du musst unbedingt damit aufhören?“

A: „Ja, mein Arzt hat mir das dringend geraten. Die Herzkranzgefäße sagt er. Und außerdem soll ich eine fettarme Diät machen...“

B: „Das mit dem Herz klingt ja bedrohlich.“

A: „Na ja, bedrohlich ist zu viel gesagt. Aber ich muss mich halt ganz schön umstellen.“

B: „Mmh.“

A: „Es sind nicht nur die Zigaretten und das fette Essen. Ich habe das Gefühl, dass sich mein ganzes Leben verändern muss; meine Beziehung zu meiner Frau, meine Arbeit hier....“

Ein bisschen Kommunikationstheorie



2. Beispiel aus dem Alltagsleben

Ein Ehepaar sitzt in der Küche;

Der Mann sagt zu seiner Frau: „*Ich glaube, ich brauche jetzt einen Kaffee.*“

Frau antwortet:

„*Benutze ich diese Küche alleine, oder gehört sie uns gemeinsam?*“

Mann und Frau in der Küche

□ Mann sagt:

-Sache: will einen Kaffee trinken

-Selbstoffenbarung:

Ich bin geschafft, müde, träge...

-Appel:

Koch mir mal einen Kaffee.

-Beziehung:

Küche ist ihr Job

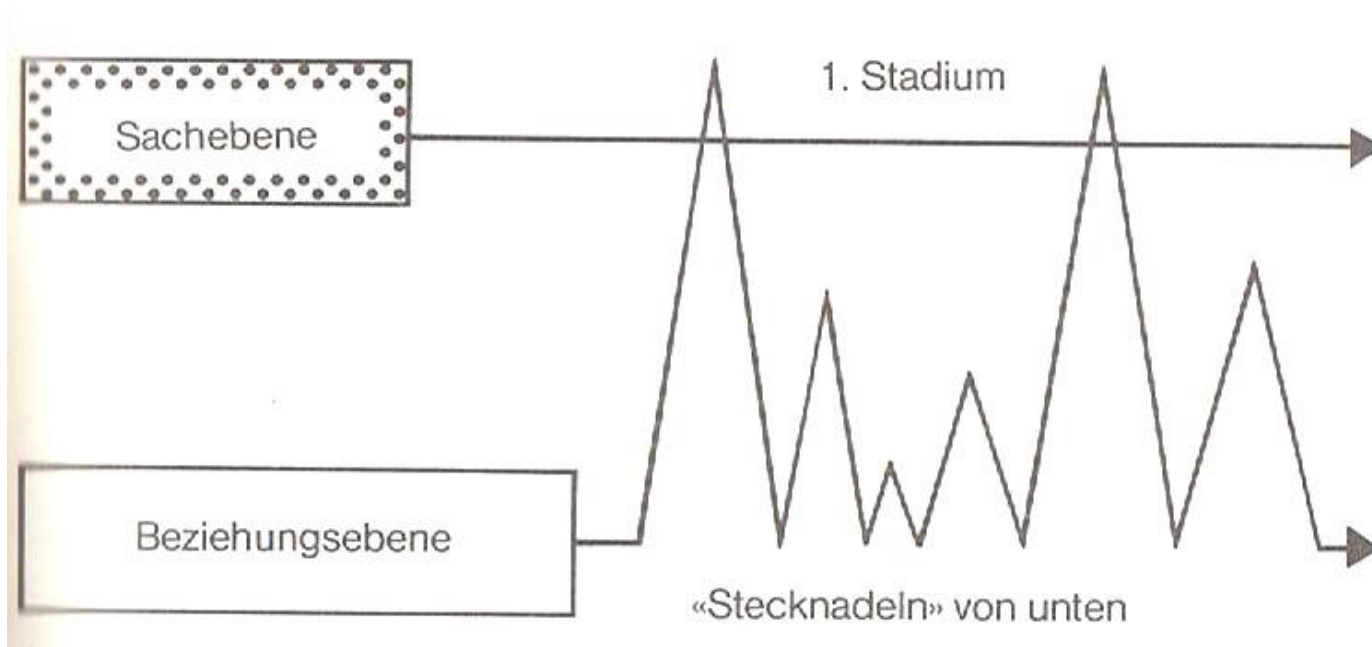
□ Frau sagt:

-S: Ich bin auch müde; habe keine Lust...

-A: Koch dir deinen Kaffee selber.

-B: Ich bin nicht dein Dienstmädchen..

Häufige Kommunikationsstörung



Paul Watzlawick

„Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, derart, dass letzterer den ersten bestimmt.“

- Wenn die Inhaltsebene und die Beziehungsebene „stimmen“, gibt es in der Regel keine Kommunikationsprobleme.

Beispiel

- R: *„Der Text gefällt mir nicht!“*
- L: *„Willst Du den Abend heute halten? Ich trete gerne zurück...“*

Beispiel

- *„Du kommst immer zu spät zum Hauskreis!“*
- *„Das ist gar nicht wahr!“*

Beispiel

Frau im Hauskreis sagt ihre Meinung zum Thema; ihr Gegenüber runzelt ein wenig die Stirn

Frau: „*Nun mach doch nicht gleich wieder so ein angewidertes Gesicht!*“

Empfangsvorgänge auseinander halten

- Wahrnehmen**
- Interpretieren**
- Fühlen**

Aktives Hören...

- Hören und Zurückfragen
Fragen statt sofort behaupten,
interpretieren, vermuten, phantasieren
- Zurückmelden, „Spiegeln“, was ich
gehört und verstanden habe

Fähigkeit des Hörens

- Christen sollten **gute Zu-Hörer** sein!



Hören

„Der erste Dienst, den einer dem anderen in der Gemeinschaft schuldet, besteht darin, dass er ihn anhört. Wie die Liebe zu Gott damit beginnt, dass wir sein Wort hören, so ist es der Anfang der Liebe zum Bruder, dass wir lernen, auf ihn zu hören. Es ist Gottes Liebe zu uns, dass er uns nicht nur sein Wort gibt, sondern auch sein Ohr leiht. So ist es sein Werk, das wir unserem Bruder tun, wenn wir lernen, ihm zuzuhören. Christen, besonders Prediger, meinen so oft, sie müssten immer, wenn sie mit anderen Menschen zusammen sind, etwas bieten, das sei ihr einziger Dienst. Sie vergessen, dass Zuhören ein größerer Dienst sein kann als Reden. Viele Menschen suchen ein Ohr, das ihnen zuhört, und sie finden es unter den Christen nicht, weil diese auch dort reden, wo sie hören sollten. Wer aber seinem Bruder nicht mehr zuhören kann, der wird auch bald Gott nicht mehr zuhören, sondern er wird auch vor Gott immer nur reden. Hier fängt der Tod des geistlichen Lebens an, und zuletzt bleibt nur das geistliche Geschwätz, die pfäffische Herablassung, die in frommen Worten erstickt. Wer nicht lange und geduldig zuhören kann, der wird am andern immer vorbeireden und es selbst schließlich gar nicht mehr merken. Wer meint, seine Zeit sei zu kostbar, als dass er sie mit Zuhören verbringen dürfte, der wird nie wirklich Zeit haben für Gott und den Bruder, sondern nur immer für sich selbst, für seine eigenen Worte und Pläne... Es gibt auch ein Zuhören mit halben Ohren, in dem Bewusstsein, doch schon zu wissen, was der andere zu sagen hat. Es ist das ungeduldige, unaufmerksame Zuhören, das den Bruder verachtet und nur darauf wartet, bis man endlich selbst zu Worte kommt und damit den andern los wird. Das ist keine Erfüllung unseres Auftrages.“

Aus: Dietrich Bonhoeffer, *Gemeinsames Leben*

Konsequenzen für die Kommunikation

- Missverständnisse sind das Natürlichste in der Welt!
- Mut, Missverständnis aufzuklären
- Wer „recht“ hat ist oft weder eine entscheidbare noch eine wichtige Frage. Es stimmt immer beides: eine hat diese gesagt, der andere jenes gehört.
- Wichtig ist rauszukriegen, was der andere gemeint hat!

Wichtige Voraussetzungen für eine gelingende Kommunikation

- Ich versuche klar zu kommunizieren! Keine versteckten Botschaften!
„Die Musik ist zu laut!“; „Du kommst immer zu spät!“;
- Klarheit setzt Selbstklärung voraus!
- Klarheit setzt Kontakt/Spüribewusstsein mit mir selbst voraus: Ärger, Ängste, Trauer, Freude, Scham; meine Bedürfnisse

Ich-Botschaften statt Du-Botschaften



Reife Kommunikation

- **Verhalten** (Hauskreisteilnehmer schweifen vom Thema ab; kommen ins Schwatzen)
- **Gefühl** wahrnehmen u. ausdrücken: Ich bin traurig, dass wir nicht beim Thema bleiben
- **Bedürfnis** wahrnehmen u. ausdrücken: Ich bin traurig, weil ich gerne beim Thema bleiben möchte
- **Wunsch** ausdrücken: Ich wünsche mir, dass wir beim Thema bleiben; bzw. dass Ihr deutlich macht, was ihr sagt, dass es zum Thema gehört

Ein Beispiel: Du- und Ich-Botschaft:

- *„Du kommst immer unpünktlich zum Hauskreis!“*
- *„Mir ist es sehr wichtig, dass wir pünktlich beginnen, weil ich den nächsten Tag sehr zeitig aufstehen muss!“*

Ein Beispiel: Du- und Ich-Botschaft:

- *„Ihr seid Tratschtanten!“*
- *„Ich ertrage es nicht, wenn ihr über andere redet.“*

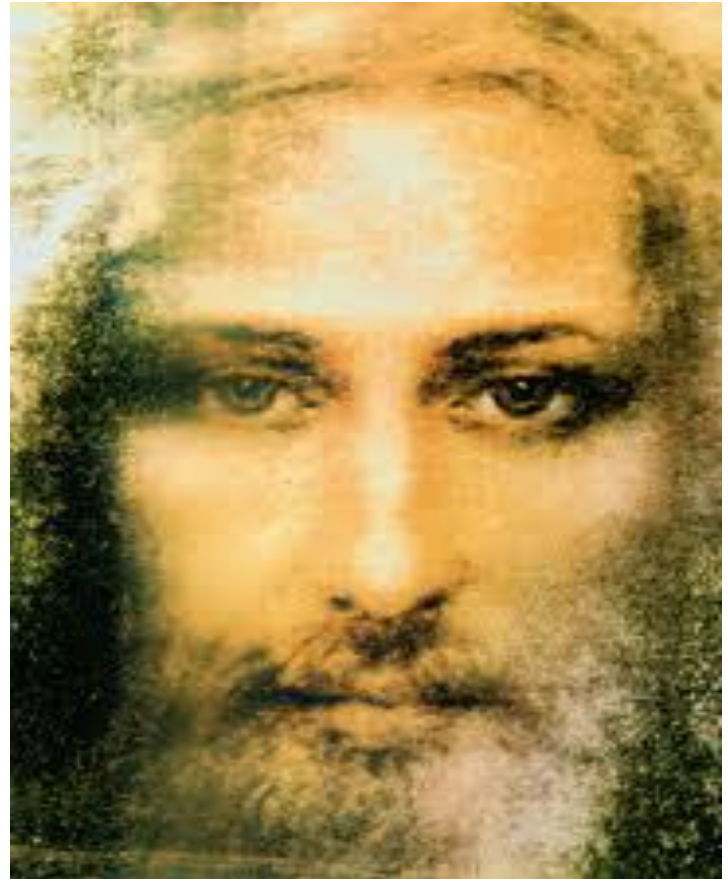
Impulse für eine gelingende Kommunikation:

- Vertritt dich selbst in deinen Aussagen; sage „Ich“!
- Wenn du eine Frage stellst, sage durchaus, warum und was deine Frage bedeutet.
- Sei authentisch.
- Halte dich mit Interpretationen solange wie möglich zurück.
- VW-Regel: Wünsche statt Vorwürfe!
- Achte auf Signale deines Körpers; er sagt dir oft mehr über dich als dein Verstand.

Jesus – Bild des wahren Menschen

*„In Christus sieht
der Mensch,
wozu er
berufen ist und
was er werden
kann.“*

Matthias Claudius



Christlicher Glaube

- Christ – „Jünger“, = Schüler, Azubi, Lernender!!!
- „Jesus nachfolgen“, „in sein Bild hineinwachsen“ = hör –und kommunikationsfähig; ja liebesfähig werden!!!
- Einander tragen und ertragen

Epheser 4

- 1 So ermahne ich euch nun, ich, der Gefangene in dem Herrn, dass ihr der Berufung würdig lebt, mit der ihr berufen seid,
- 2 in aller Demut und Sanftmut, in Geduld. **Ertragt einer den andern in Liebe**
- 3 und **seid darauf bedacht, zu wahren die Einigkeit im Geist durch das Band des Friedens:**
- 4 *ein* Leib und *ein* Geist, wie ihr auch berufen seid zu *einer* Hoffnung eurer Berufung;
- 5 *ein* Herr, *ein* Glaube, *eine* Taufe;
- 6 *ein* Gott und Vater aller, der da ist über allen und durch alle und in allen.

