

10 Regeln für eine ehrliche Kommunikation

1. Konflikt – ein schöpferischer Weg

Können wir liebevoll streiten? Passen Liebe und Streit zusammen?

Lieben ist etwas Positives. Streiten ist negativ. Stimmt das?

In einer ehrlichen Kommunikation hat beides Platz: Wahrheit und Liebe. In Liebe die Wahrheit zu sagen, ist der Weg zu einer reifen, aufrichtigen Beziehung.

Konflikte als solche sind normal, neutral und manchmal auch erfrischend.

J.P. Lederach behauptet, dass Konflikte zu unserem Leben gehören, weil wir nach Gottes Ebenbild geschaffen sind und daher jeder anders und einzigartig ist.

Probleme entstehen dort, wo wir uns über andere stellen und andere unterdrücken, wenn wir andere bestimmen wollen, sie herabsetzen oder ausschliessen.

So können Konflikte auch schmerzhaft sein oder katastrophale Folgen haben. Aber sie müssen es nicht.

Wie stehen wir zu Konflikten?

- Unabänderliches Schicksal. Wir kommen nicht mit einander aus. Punkt!
- Zerstörerisch: ich werde verurteilt und abgewiesen.
- Unvermeidlicher Kampf um Recht und Unrecht, Gut oder Böse. Ich bin es mir, den anderen und Gott gegenüber schuldig, meine Wahrheit zu verteidigen und dir deinen Fehler aufzuzeigen.
- Ebenbürtige Auseinandersetzungen: Wir kommen uns auf halbem Weg entgegen
- Sind normal: Schwierigkeiten resultieren aus unterschiedlichen Sichtweisen.

Verschieden Strategien in der Konfliktlösung:

- Ich krieg dich! Ich habe recht. **Ich werde gewinnen!**
- Ich hau' ab! **Ich gehe dem Konflikt aus dem Weg**
- **Ich gebe nach!** Mir ist die Freundschaft mit dir wichtiger, als dass ich meine Meinung durchsetze.
- Ich komme dir halbwegs entgegen. Kreativer **Kompromiss**. Ist oft wichtig und gut. Aber die Hälfte meiner Wahrheit bleibt auf der Streck liegen.
- Ich streite mit dir, weil du es mir wert bist. **Du bist mir wichtig**, aber ich möchte dir auch sagen, **wie es mir geht** und was ich denke.

Zum Nachdenken:

Geh die Begegnung mit anderen Menschen durch. Welche Strategien hast du angewendet?

Alle 5 Strategien haben ihre Berechtigung. Je nach Situation ist die eine oder andere angesagt.

Jesus brach sinnlose Debatten manchmal ab (Lk. 4,14 -30 oder Joh.11, 45 -57)

Er konnte sich auch vehement durchsetzen (Händler im Tempel Mk 11,11-19)

Er unterwirft sich der Wut des Volkes.

Nikodemus und die Frau am Brunnen konfrontiert er klar mit seiner Wahrheit, weil er sie liebte.

Ehrliche Kommunikation

Wahrheit mit Liebe bringt Heilung.

Wahrheit in Liebe gesagt, befähigt zum Wachstum.

Wahrheit in Liebe erzeugt Veränderung.

2. Kommunikation ist zweigleisig

Eine gute Beziehung braucht **hören** und **gehört werden**.

Wenn ich zuhöre, möchte ich dich anhören, in dich hineinhören, offen sein für das, was du zu sagen hast, die Art, wie du es sagst, und die Gefühle und Absichten, die du mir mitteilen willst. Ich möchte eine Antenne haben für deine Gefühle, Freuden, Verletzungen, für den Ärger und die Forderungen" Augsburg, S. 25

Können wir noch so zuhören?

2 Gefahren beim Zuhören:

1. Ich interpretiere bereits während dem Zuhören und bin mir nicht bewusst, dass du anders bist als ich, anders denkst als ich, andere Wörter brauchst als ich. Ich höre nicht mehr richtig zu. Ich reagiere bereits. Ich überlege mir sofort Gegenargumente.
2. Ich selektioniere. Ich will nicht alles hören was du sagst, weil es mir Angst macht, mich vor den Kopf stösst, mir Ablehnung signalisiert oder meine Meinung in Frage stellt.

Darum ist es von Zeit zu Zeit wichtig, dass ich wiederhole, was ich gehört habe, um sicher zu sein, dass ich dich verstanden habe.

Wenn ich rede, will ich eine klare Sprache sprechen. Ich will meine Meinung möglichst klar, präzise und kurz formulieren. Ich will von meinen individuellen Erfahrungen sprechen: Ich glaube..., Ich fühle..., ich möchte..., anstelle von man bekommt den Eindruck... , oder die meisten Menschen sagen... !

Ich versuche meine wahres Ich zu zeigen und weiss, dass ich mich deswegen verletzbar mache. Aber ich stelle meine Eindrücke neben deine Ansichten.

Ich werde nicht sagen: Du denkst jetzt wahrscheinlich..... . Ich will deine Gedanken, Gefühle und Meinungen nicht erraten.

Ehrliche Aussagen vermeiden wird oft als Höflichkeit, Klugheit oder Rücksicht gehalten, aber sie sind manchmal grausame Lügen.

Am häufigsten missbrauchte Kommunikationselemente sind die Fragen.

- Suggestive Frage: Findest du nicht auch...? ist sehr manipulativ.
- Strafende Frage: Warum hast du das getan? Löst einen inneren Konflikt aus,
- Fordernde Frage: Wann wirst du wohl endlich...? Ein versteckter Befehl
- Die träumende Frage: Wenn du hier das Sagen hättest, was würdest du denn...? Versteckte Kritik.
- Die stichelnde Frage: Was soll denn das heissen? Keine eindeutige Frage.
- Die taktische Frage: Hast du nicht früher mal gesagt...?
- Warum-Fragen: Sie sind ein versteckter Versuch Macht und Kontrolle auszuüben. Besser ist die Frage nach dem Was oder Wie. Warum wertet den anderen ab.

Die Liebe und Anteilnahme benutzen nicht versteckte Waffen durch scheinbar harmlose Fragen, sondern macht klare Aussagen.

Ehrliche Kommunikation

Und vor allem sprich mit der Person, die es betrifft persönlich. Vermeide Dreiecksbeziehungen. Du, Anna hat gesagt....., die ist doch wirklich doof!

3. Ärger eingestehen und dafür Verantwortung übernehmen

Wann hast du dich das letzte Mal geärgert?

Unter meinem Ärger-Gefühl liegen verborgenen Erwartungen (die mir vielleicht noch nicht bewusst sind).

In meinen ärgerlichen Äusserungen verbergen sich versteckte Forderungen (die ich vielleicht noch nicht in Worte fassen kann).

Die Forderungen, dass ich gehört oder wertgeschätzt werde, dass ich respektiert und liebenswertgeachtet werde, dass du mir Freiraum schenkst und die Verantwortung für mein Leben selber übernehmen lässt.

Wenn ich den Ärger eines anderen abbekomme, gilt es einfach mal genau hinzuhören, welche Botschaften der Ausbruch enthält, welche Forderungen gestellt werden. Ich versuche es durch klare Aussagen zu klären und anzusprechen.

Wenn ich wütend bin, möchte ich klare und einfache Ich-Botschaften senden. Du-Botschaften sind meistens Angriffe.

In Ich-Botschaften stehe ich zu meinem Ärger, meinen Forderungen. Ich übernehme Verantwortung ohne einen Schuldigen zu suchen.

Die Energie des Zorns kann umgewandelt werden in schöpferische Energie, wenn ich mein eigenes Verhalten ändere, das den Wert des anderen missachtet oder den anderen damit konfrontiert, sein Liebloses Verhalten zu ändern.

Ich darf mir meiner ärgerlichen Gefühle bewusst sein (ich bin angenommen)

Ich darf meinen Groll, meinen Hass, meine Feindseligkeit bekennen (ich bin geliebt)

Ich darf neue Wege entdecken, mit meinen negativen und positiven Gefühlen umzugehen (Ich darf lernen).

Ich darf ärgerliche sein auf kreative, liebende, fürsorgliche Art.

Bsp. von Jesus als er zornig wurde, weil er am Sabbath nicht helfen durfte (Mk.3, 1 -6)

4. Wie konfrontiere ich hilfreich?

"Leben ohne Konfrontation ist richtungslos, ziellos, passiv. Wenn Menschen nicht herausgefordert werden, lassen sie sich treiben, gehen in die Irre oder treten an der Stelle. Konfrontation ist ein Geschenk.

Konfrontation ist ein notwendiger Reiz, der einen aus der Mittelmässigkeit her austreibt oder vor Extremen zurückhält."

Aber wie konfrontiere ich hilfreich, so dass der andere nicht einfach vor den Kopf gestossen oder verletzt ist?

Ehrliche Kommunikation

Liebe ist die Voraussetzung, damit ehrliche Konfrontation folgen kann.

Der andere muss sich gewiss sein, dass ich ihn mag.

Ein Gefühl der Unterstützung soll vermittelt werden.

Ein Fundament des Vertrauens muss gelegt werden.

Ein stabiler Grund aus Bestärkung und Bestätigung.

Eine Bereitschaft zum Verstehen. Sich in den anderen hineinfühlen wollen.

Mit Macht die Führung übernehmen zu wollen tut der Liebe Gewalt an.

Bsp. Augsburgs, S. 61/62

Wie kann ich klare Konfrontationen anbieten?

Grundhaltung: Den anderen ebenso achten, wie sich selbst.

- Rückmeldungen nicht auf den Handelnden, sondern auf **die Handlung**.
- Rückmeldungen nicht auf meine Schlussfolgerung, sondern auf **meine Beobachtungen**.
- Rückmeldungen nicht auf Urteile, sondern auf **Beschreibungen**.
- Rückmeldungen nicht auf die Qualität, sondern auf die **Quantität**.
- Rückmeldungen nicht auf Ratschläge und Antworten, sondern auf **Ideen, Informationen und Alternativen**.
- Rückmeldungen nicht auf alles, was sie beisteuern können, sondern auf das, was **für andere sinnvoll ist**.
- Rückmeldungen nicht dann, wenn es mir gerade passt, sondern wenn es für den Empfänger der **günstigste Zeitpunkt** ist.
- Rückmeldungen nicht mit Warum-Fragen, sondern mit **Was- und Wie-Fragen**.

Liebevolle Konfrontation zeichnet sich aus

durch das **Interesse an der Beziehung**,

durch das Interesse, dass **der andere seine Selbstachtung nicht verliert**,

durch das Interesse an **meinem eigenen Bedürfnis nach Achtung**

Wirksame Konfrontation ist liebevoll, zurückhaltend, konstruktiv, verständnisvoll, eindeutig. Berichten sie von Tatsachen (Beobachtungen), von eignen Gefühlen (Emotionen) und ihren Hypothesen (Schlussfolgerungen).

5. Vertrauen schenken

Vertrauen ist das Herzstück, das entscheidende Gefühl in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Augsburgs, S.74

Vertrauen ist ...

- das Vergangene vergessen
- an den anderen glauben
- ihn ermutigen
- die Freiheit lassen, seine Zukunft selbst abzustecken

Um Vertrauen zu bekommen, muss man Vertrauen schenken.

Vertrauen und Offenheit gehören zusammen.

Ich muss es riskieren, mich dem anderen vertrauensvoll zu öffnen.

Er darf die Wahrheit über mich selber wissen.

Den anderen auf seine Verantwortung hin ansprechen.

Vertrauen vergibt das Vergangene, streicht alle Schulden, gibt dem anderen neue Chancen.

6. Abschied vom Schwarzen Peter - Schuldzuweisungen beenden

Wessen Schuld ist es, wenn etwas schief läuft?

Es wird jemandem die Schuld zugewiesen oder man gibt sich selber alle Schuld - oder halbe-halbe.

Sündenböcke sind oft die Personen mit der grössten Verantwortung, in herausgehobener Stellung oder das schwächste Glied im System (Richard Blackburn, Organisationsberater)

Die Verantwortung sollte nicht auf andere abgeschoben werden!
Und ich lasse mir nicht alle Verantwortung auf die Schulter schieben.

Wer anderen Vorwürfe macht und die Schuld gibt, erklärt sich selbst für machtlos und die beschuldigte Person oder Gruppe für übermächtig.

Mit dem Ausgrenzen von anderen, mit dem zum Sünden-Bock-machen erklärt man die eigene Vorstellung als überlegen und massgebend für ein richtiges Leben, ein richtiges Team, eine richtige Gemeinde, eine richtige Gesellschaft.

Schuldzuweisungen führen unvermeidlich zu Widerstand und Ärger.
Sie können nicht Veränderung und Wachstum bewirken.

Was hilft:

- Abstand nehmen
- Meine eigene «Angst-Spannung» (Frieder Boller) anschauen, verstehen und aushalten
- Welche meiner Bedürfnisse sind frustriert, was verunsichert mich, wo fühle ich mich bedroht?
- Es gibt kein Rezept – kein 5-Punkte- Programm.
- Meine eigene Verantwortung wahrnehmen und übernehmen.
- Evt. mit Hilfe von Personen ausserhalb des Beziehungssystems.

Ich bin immer verantwortlich für das was ich denke, fühle oder tue.

Aber ich lasse mir nicht für alles die Schuld in die Schuhe schieben!

Ich gebe Rechenschaft wofür oder wogegen ich mich entschieden habe.

Wenn ich einsehe, dass ich einen Fehler gemacht habe, entschuldige ich mich.

Aber ein schlechtes Gewissen lass ich mir nicht einreden!

7. Vom Umgang mit Kritik

Fühlst du dich auch manchmal ständig auf der Anklagebank?

Wenn du dich nur wertvoll fühlst, wenn andere dich loben, gibst du diesen Personen viel zu viel Macht.

Mache aus deinen Richtern Freunde, Gleichwertige und Kollegen:

Ich spüre deine Erwartungen, aber ich bin nicht verantwortlich dafür. Ich möchte sein, wer ich wirklich bin und in einer Beziehung mit dir bleiben. Dafür bin ich verantwortlich.

Ehrliche Kommunikation

Wenn ich mich entschieden habe, in Übereinstimmung mit meinen eigenen Werten zu handeln...

- dann werde ich meine eigene Handlung nicht ablehnen und bereuen, nur weil ein andere sie verurteilt oder seine Kritik geäussert hat.
- dann werde ich dazu stehen und sie nicht verleugnen und auch nicht meinen, ich müsse mich entschuldigen oder rechtfertigen
- dann werde ich meine Verhaltensweisen ändern, wenn es der Respekt vor den Gefühlen anderer gebietet, oder weil ich bessere Alternativen in den Beziehungen zu anderen Menschen sehe – aber nicht aus Angst vor ihrem Urteil oder ihrer Ablehnung.
- Wenn ich kritisiert werde, möchte ich dies als aufbauende Begegnung wahrnehmen. Ich möchte die Kritik hören, ohne mich dabei angegriffen oder abgelehnt zu fühlen.
- Wenn du mir Anerkennung gibst, werde ich einfach Danke sagen.

8. Von der Freiheit, sich verändern zu dürfen

War das alles? Hat das Leben nicht mehr zu bieten? Dies ist nicht nur eine Midlife-Krise. Manchmal sind wir müde, immer das selbe zu hören, immer die gleichen Muster zu erleben. Wird sich denn das nie ändern?

Nein, Leben heisst sich verändern, wachsen, schöpferisch tätig sein!

Lernen heisst, sich verändern. Wer wirklich lernt, sammelt nicht nur neues Wissen, sondern lässt sich dadurch auch verändern.

Veränderung ist die grosse Chance unseres Menschseins, unseres Lebens und unserer Einzigartigkeit als Kinder Gottes.

Wenn man sagt, ich kann mich nicht verändern, ich bin halt so! , dann hat man eine falsche Vorstellung vom Leben. Unser Leben ist nicht von einem Schicksal bestimmt.

Können Menschen sich ändern? Kann das Leben anders werden?

Falsch Frage – Falsche Sichtweise! Die Frage ist nicht "Können wir?"- sondern "Wollen wir?"

Wenn jemand Verantwortung übernimmt, was in seinem Leben geschieht (das nennt man oft **Beichte**) und sich dazu entscheidet, sich zu verändern (das nennt man oft **Busse**) und sich ausstreckt, um die Hilfe Gottes zu suchen (das nennt man oft **Bekehrung**) – dann beginnt Veränderung.

Trauen wir andern Menschen Veränderung zu?

9. Vorurteile überwinden

Wir sortieren die Menschen in Schubladen, um mit der Komplexität dieser Welt fertig zu werden. Aber wir haben die Tendenz die Unterschiede zwischen den Schubladen zu übertreiben und die Unterschiede innerhalb der Schubladen zu untertreiben.

Wir benutzen Stereotypen, um unser seelisches Gleichgewicht zu erhalten. Unser inneres Gleichgewicht wird durcheinandergebracht, wenn wir uns die Unterschiede zwischen den Menschen ansehen.

Ehrliche Kommunikation

Damit unsere Überzeugungen "rein" bleiben, foltern wir alles, was stört.

Wir wählen selektiv aus, was wir wahrnehmen und begrenzen so unsere Kontakte und Möglichkeiten.

Wir schliessen unbewusst alle Erkenntnisse aus, die unsere Überzeugung in Frage stellen.

Ich muss lernen Verantwortung zu übernehmen für meine Entscheidungen, Glaubensgrundsätze, innere Einstellungen, Denkmuster und Vorurteile. Ich bin frei, Überzeugungen auch zu ändern.

10. Brücken bauen – Frieden stiften

1. Wenn ich die Beziehung zum Andersdenkenden suche und mich selber öffne,
2. wenn ich gut zuhöre und meine eigene Überzeugung klar ausspreche,
3. wenn ich mir meinen Ärger jeweils eingestehe und ihn in positive Energie umwandle,
4. wenn ich hilfreich konfrontiere, ohne dass der andere sein Gesicht verliert
5. und dem anderen wieder neues Vertrauen schenke,
6. keine Schuldige suche,
7. Kritik als aufbauende Begegnung sehe,
8. wenn ich mich und auch der andere sich verändern dürfen,
9. wenn ich die Menschen nicht schubladisiere,
10. so baue ich Brücken und stifte Frieden.

Literatur:

David Augsburg, Sag mir die Wahrheit, wenn du mich liebst. R.Brockhaus-Verlag, 2000

Frieder Boller, Selbstführung in stürmischen Zeiten, Neufeld- Verlag, 2020

John Paul Lederach, Vom Konflikt zur Versöhnung, Neufeld-Verlag, 2016