

Neues aus der Beratungsstelle April 2021

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd-sa.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

noch tut sich der Frühling mit seiner Entfaltung etwas schwer. Aber allein der Gedanke an ihn bedeutet für viele von uns eine positive Veränderung des Gemüts. Sollte dies auch auf Sie zutreffen, nehmen Sie den Schwung des positiven Gefühls mit – mit in den Alltag, in die (online-gestützte) Pflege von Beziehungen und in die tägliche Kommunikation.

Womit wir die Brücke zum heutigen Schwerpunktthema bereits geschlagen hätten: Der US-amerikanische Wirtschaftswissenschaftler Alan Greenspan (* 1926) soll einmal gesagt haben: „Sollten Ihnen meine Aussagen zu klar gewesen sein, müssen Sie mich missverstanden haben.“ Und damit trifft er durchaus einen Nagel zwischenmenschlicher Kommunikation auf den Kopf. Aber warum ist Kommunikation eigentlich so schwierig? Und was kann sie vereinfachen? Möglicherweise können wir Ihnen in der heutigen Ausgabe dazu etwas mit an die Hand geben.

Frühlingshafte Grüße,

Ihr Team der Familienberatungsstelle



Liebe Eltern ...

... der Austausch von Informationen ist eine der zentralen, vielleicht der zentrale Baustein des Lebens. Egal ob in der Natur, in unserem Körper, zwischen Menschen oder auch Maschinen – Kommunikation findet permanent und aller Orten statt. Bei alledem scheint die zwischenmenschliche Kommunikation jedoch die schwierigste zu sein. Aber woran liegt das?

Wahrscheinlich sind die Möglichkeiten des Missverstehens zwischen uns Menschen (egal ob gesprochenes oder geschriebenes Wort, Mimik oder Gestik) einfach viel größer als bei Körperzellen, Tierherden oder dem Auslesen von Computerdateien. Das liegt an „Filtern“, die jeder von uns mit sich trägt. Auch Sie besitzen diese, genau jetzt wo Sie das lesen.

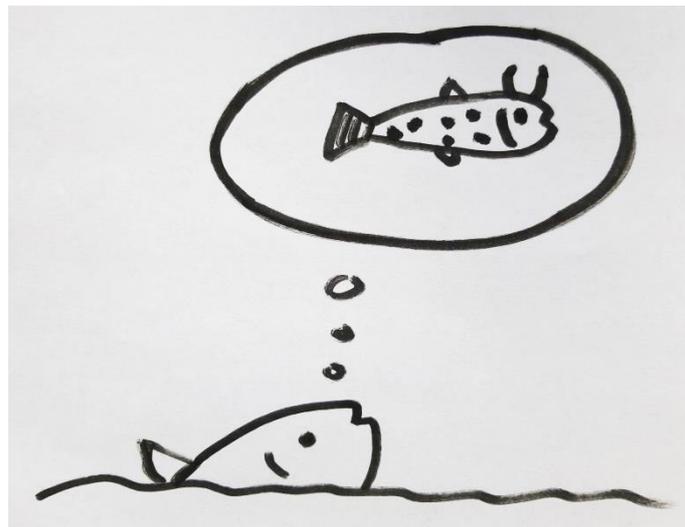
Möchte man Kommunikation vollumfänglich anhand eines Modells erklären, würde sich dieses kompliziert darstellen und wissenschaftliches Fachwissen voraussetzen. Wenn man Kommunikation jedoch auf das Einfachste herunterbrechen möchte, so handelt es sich bei ihr um **das Senden (verschlüsselter) Informationen und das Empfangen/Entschlüsseln dieser.**



Und genau darin steckt die Schwierigkeit: Das gesendete Signal muss vom Empfänger entschlüsselt und eingeordnet werden. Und im Gegensatz zum nüchternen Auslesen von Dateien spielen während der zwischenmenschlichen Kommunikation die konkrete Situation, eine direkte Vorgeschichte der Thematik, unsere Einstellung zu Thema und Sender, unsere kommunikativen Fähigkeiten und Gewohnheiten, unser allgemeiner Erfahrungsschatz, Erwartungshaltungen, Rollenbilder, Vertrauensstatus, unsere Tagesform, taktische Verhaltensweisen und vieles mehr eine Rolle. Ganz schön viel, was da für Missverständnisse sorgen kann!

Gemeinsame Ausgangsbedingungen Eine sprichwörtlich „gemeinsame Sprache“ zu finden, ist also nicht einfach. Das gilt für das ausgesprochene wie für das unausgesprochene Wort. Während uns einige Dinge, wie z.B. das Unterhalten in einer gemeinsamen Landessprache oder aber das Anpassen unserer Sprache an Alter bzw. Entwicklungsstand des Gegenübers, logisch erscheinen, bereiten uns andere Dinge zu Recht größere Schwierigkeiten. So könnte es sein, dass z.B. gezielte Gesten nicht oder falsch verstanden werden oder unser Kommunikationspartner andere Vorstellungen von einem bestimmten Thema oder Begriff hat. Um dann eine gemeinsame Sprache zu finden, benötigen Sie ausreichend Klarheit und den Respekt vor der Möglichkeit des Anders-Denkens – etwas das uns gerade bei Meinungsverschiedenheiten oftmals schwerfällt. Aber dennoch gilt: Eine andere Auffassung bedeutet nicht automatisch unverständlich, unvereinbar oder gar feindlich. Und es schließt nicht aus, dass wir es irgendwann selbst einmal so sehen könnten.

Eigener Erfahrungsschatz Wenn wir uns für alternative Perspektiven jedoch nicht öffnen, kann dies unser Verstehen erschweren. Ein anschauliches Beispiel für eine daraus entstehende Fehldeutung wird durch die folgende Geschichte recht gut erklärt. Stellen Sie sich einen Teich vor, in dem Fische und Frösche leben. Eines Tages sagt ein Frosch: „Heute mache ich mal was Spannendes. Ich verlasse unseren Teich und schaue mal wie es hinter der Wiese aussieht.“ Als er abends zurückkommt, fragt ein Fisch: „Und wie war’s?“ „Ich habe da merkwürdige Wesen gesehen“, sagt der Frosch, „die nannten sich Rinder.“ „Und wie sahen die aus?“ „Sie hatten zwei Hörner und am Körper schwarze Flecken.“ „Aha!“, sagt der Fisch ...



Auch wenn beide Begriffe oftmals stellvertretend benutzt werden, kann man hier vielleicht tatsächlich eine Unterscheidung von *Wahrheit* und *Wirklichkeit* treffen. Der Fisch erzeugt aufgrund seines Erfahrungsschatzes ein persönliches Abbild einer Wahrheit und damit seine ganz eigene Wirklichkeit. Mit dieser geht er um. Die Wirklichkeit – das steckt im Wort – wirkt also.

Einstellung zu Thema und Sender Es gibt sowohl Themen als auch Kommunikationspartner, die uns unangenehm sind und uns einen neutralen, sachlichen Blick auf das Thema erschweren bzw. gar verweigern lassen. Wir gehen dann mit bestimmten Erwartungen und Vorurteilen in ein Gespräch, welche die Entschlüsselung der Informationen lenken. Sie können sich das wie eine Taschenlampe vorstellen, die wir benutzen, nachdem wir das große Licht ausgeschaltet haben. Wir können mit der Taschenlampe nicht mehr alles erfahren, aber ganz genau und zielgerichtet einen kleinen Teil unseres Gegenübers ausleuchten. Dieser Teil kann dann mit großer Wahrscheinlichkeit unsere Vorannahme bestätigen. Der kleine Ausschnitt wird dann zur Wirklichkeit – und wirkt.

Oder nehmen Sie das Beispiel des guten alten UKW-Radios: Wenn Sie einen bestimmten Sender einstellen und das Rädchen für den Sendersuchlauf festkleben, werden Sie immer genau diesen Sender empfangen. Sind Sie persönlich also – wie ein Radio – z.B. auf „Nerviges Kind“ eingestellt, so empfangen Sie in der Diskussion mit Ihrem Nachwuchs garantiert das Programm „*Radio Negativ – die größten Fehlritte der Nuller- und Zehner-Jahre und das Schlechteste von heute*“. Lockern Sie das Rädchen oder verstellen Sie den Sender gezielt, so werden Sie auch andere Dinge empfangen.

Was tun? Es kommen immer wieder (getrenntlebende) Eltern zu uns, die sagen, sie würden entweder häufig aneinander vorbeireden oder aber gar nicht miteinander reden können. Wahrscheinlich ist dann gerade mindestens einer der eingangs genannten Filter hinderlich. Denn wenn Sie kein Elternteil mit dem Vorsatz „Kind gemeinsam betreuen“, sondern stattdessen ein gleichnamiges Computerprogramm

wären, würde die Kommunikation mit dem Ex-Partner wahrscheinlich reibungsloser und zielführender verlaufen. Was kann man also tun?

Eine Grundbedingung ist sicherlich die *persönliche Einstellung*. Ist diese nicht wohlwollend (offen, neugierig, empathisch, gleichwertig), wird Kommunikation nicht gelingen. Aber glücklicherweise liegt unsere persönliche Einstellung in unserer Hand und ist nicht an das Gegenüber gebunden – auch wenn wir allzu oft meinen, unmittelbar auf unser Gegenüber reagieren zu müssen. Auch gibt es „Spielregeln“, die uns dabei unterstützen, manch einen Filter nicht zu mächtig werden zu lassen. Das fängt bei „einfachen“ Dingen wie **gut zuhören** und **ausreden lassen** an und schließt in der Regel eine **ruhige Atmosphäre** (nie innerhalb einer Konfliktsituation Dinge ausdiskutieren), einen **offen gehaltenen Lösungsprozess** (wer vorher festlegt wie eine Diskussion ausgeht, nimmt dem Anderen die Idee, wertgeschätzter Teil der Kommunikation zu sein) oder aber einen **respektvollen Umgangston** (keine „Spitzen“ und Beleidigungen, Ich-Sätze statt Du-Aussagen) ein. Und das – wenn man so will – ständig ...



Denn der österreichische Soziologe Paul Watzlawick (1921-2007) stellte einmal fest, dass man immer kommuniziert, man somit „nicht nicht-kommunizieren“ kann. Wenn Sie also jemanden plötzlich nicht mehr anrufen oder auf der Straße nicht mehr grüßen, haben Sie nicht etwa nicht-kommuniziert, sondern Dinge ganz deutlich zum Ausdruck gebracht. Wenn Sie sich nicht mit Ihrem Kind befassen, obwohl es dieses erwartet, nimmt es genau das als eine Art Statement wahr. Wenn Ihre Haltung gegenüber einem Thema negativ ist, so werden Sie Bestätigung darin finden auch ohne viel gesprochen oder zugehört zu haben.

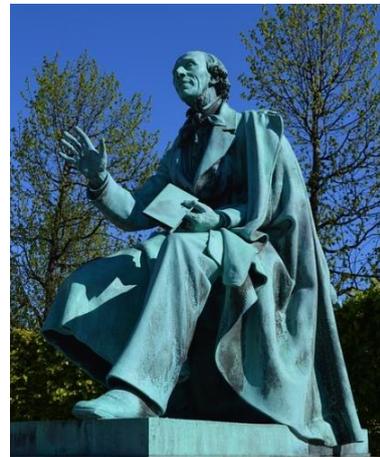
Wenn wir also tatsächlich ständig kommunizieren, so sollten wir womöglich schauen, welche grundsätzliche Haltung wir dieser informationsreichen Welt gegenüber einnehmen. Vielleicht wäre es ein guter Anfang, bei der Entschlüsselung gelassener mit der Bürde der „Interpretation / Bewertung“ umzugehen, indem man besser nicht zu sehr aus der eigenen Perspektive heraus bewertet und grundsätzlich erst einmal wohlwollend interpretiert. Denn im Zweifelsfall bleibt es unsere erste Pflicht, auf die eigene Kommunikationsabsicht zu schauen. Ist diese herzlich, so ist es auch die Botschaft. Die finale Verantwortung für die Interpretation des Anderen tragen wir am Ende sowieso nicht. Ihm ein faires Angebot zu unterbreiten, wäre aber ein Anfang.

Ein paar Aufgaben für Klein und Groß

Auflösung des Rätsels aus dem vorangegangenen Newsletter

Im März-Rätsel ging es um klassische Märchen und die folgenden Lösungen: Die **Ziege** ist kein Tier der Bremer Stadtmusikanten. Dornröschen war (so sagt es das Märchen in der Regel) **15 Jahre** alt, als es sich an einer Spindel stach. Im Märchen *Der Froschkönig* (das übrigens nicht nur so, sondern hin und wieder auch *Der eiserne Heinrich* genannt wird) kommt der Ausruf „**Heinrich**, der Wagen bricht!“ vor und das kleinste Geißlein versteckte sich natürlich im **Uhrenkasten**. Das „hässliche Entlein“ war in Wirklichkeit ein hübscher **Schwan** und Kai und Gerda waren **Nachbarskinder**. Rotkäppchens Kappe war nicht nur rot, sondern aus **Samt** und die sieben Zwerge in *Schneewittchen* gingen täglich in ein Bergwerk, denn sie waren **Bergarbeiter**.

Das Lösungswort, das sich daraus ergab war: **ANDERSEN**. Dies ist der Familienname des berühmten Märchendichters Hans Christian Andersen, der sich unter anderem *Das hässliche Entlein* und *Die Schneekönigin* erdacht hat. Andersen war vor mehr als 200 Jahren in der dänischen Stadt Odense geboren worden, wo es heute ein Museum zu Ehren des Dichters gibt. Aber nicht nur das: In Odense gibt es sogar Ampelmännchen, die die Gestalt Andersens besitzen! Witzig oder?



Neues Rätsel: Das heutige Rätsel ist genau genommen kein Rätsel, sondern vielmehr eine Merk- und Konzentrationsaufgabe. Versucht einmal, Euch dieser – zugegeben nicht ganz so leichten – Herausforderung zu stellen. Los geht's!

Ihr seht hier eine kleine Tabelle mit fünf Buchstaben und darunter jeweils ein Zeichen, das dem darüberstehenden Buchstaben entsprechen soll. Ein Fragezeichen steht also für ein **T**, ein Pfeil für ein **R** und ein Plus für ein **E** – und so weiter. Wenn ihr euch bei allen Zeichen gemerkt habt, für welchen Buchstaben sie stehen, dann versucht einmal Wörter mit diesen Zeichen zu schreiben. Aber natürlich ohne dass ihr noch einmal auf die Tabelle schaut!

| S | T | A | R | E |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| = | ? | / | → | + |

Ihr könnt euch auch Wörter von euren Eltern oder Geschwistern vorschlagen lassen. Die sagen dann zum Beispiel: „EIMER“ und ihr, die ihr euch gemerkt habt, dass es für **E** und **R** jeweils ein bestimmtes Zeichen gibt, schreibt dementsprechend: **+ I M + →**.

Probiert's ruhig und überlegt einmal, welche Gedankstützen oder „Eselsbrücken“ euch dabei helfen!