



Beziehungs-Fenster – www.caluori-coaching.ch von Damian Caluori, Paar- und Familienberater und Begleiter in Trennungs- und Scheidungsprozessen

In meinen Texten «Beziehungs-Fenster» schreibe ich regelmässig über Themen, welche ich in meiner Beratungstätigkeit erlebe. Sie ermöglichen, einen Einblick in meine spannende, herausfordernde, teils traurige und teils freudige Arbeit als Berater. Die Namen und die Handlungen sind so geändert, dass sie nicht einer wirklich erlebten, realen Situation entsprechen.

Kommunikation: Das Erwachsenen-ICH ist gefragt

„Die meisten Menschen hören nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten.“ (Stephen R. Covey)

Google klärt auf: "Unter Kommunikation verstehst du den Austausch von Informationen zwischen mindestens zwei Menschen. Dabei wird zwischen einem Sender und Empfänger unterschieden. Für den Austausch verwenden wir nicht nur unsere Sprache, sondern auch Mimik, Gestik und Tonfall."

Kommunikation ist mein Beruf. Ich befasse mich jeden Tag damit. Zu glauben, ich wüsste alles was mit Kommunikation zusammenhängt, ist natürlich falsch. Auch ich ertappe mich immer wieder, wie ich mit Worten, Mimik oder Gestik in Fettnäpfchen trampe. Oft habe ich zu schnell eine Antwort parat, anstatt einfach zuzuhören. Manchmal bin ich sehr tollpatschig, weil ich einfach zu wenig nachgedacht habe, bevor ich spreche. Ich lerne jeden Tag und ich scheitere oft. Als Gesprächsprofis, wohlgemeint. Aber ich bleibe dran.....

Der Anspruch, gelungene Kommunikation sei nach vielen Beziehungsjahren ein Selbstläufer, ist zum Scheitern verurteilt. Es braucht Training, es braucht Offenheit, es braucht Kritikfähigkeit, es braucht Anpassungsvermögen und es braucht viel Empathie.

Kürzlich durfte ich das Ehepaar Huber bei mir in der Beratung begrüßen. Sie sind seit 30 Jahren verheiratet, "meistens hatten wir es harmonisch", erklärt Frau Huber. In den Sommerferien im Urlaub auf Kreta kam es dann zur grossen Explosion. Die beiden zofften sich heftig, bis Frau Huber schlussendlich ihre Koffer packte und mit dem Taxi zum Flughafen fuhr, um den nächstbesten Flug in die Schweiz zu buchen. Herr Huber blieb alleine auf Kreta, weil er keinen passenden Rückflug buchen konnte.

Nach zwei Tagen haben die beiden miteinander telefoniert. Die Anspannung war immer noch hoch. Aber sie waren sich einig. Eine Woche Auszeit (Frau Huber in der Schweiz und Herr Huber auf Kreta) ist wohl gut, um später mit Distanz nochmals über die schwierige Situation zu reden.

Herr und Frau Huber waren sich später einig. Sie möchten einerseits die Krise in Kreta aufarbeiten, aber auch ganz allgemein darüber reden möchten, wie sich ihre Kommunikation entwickelt hat und was sie verändern möchten, um sich gegenseitig zu verstehen.

Im ersten Beratungsgespräch lasse ich beide erzählen, was in Kreta passiert ist.

Frau Huber erklärt, wie sie sich schon am Tag der Anreise genervt hat, weil ihr Mann den Herrn bei der Autovermietung heftig angeschnauzt hatte. Die dort gespürte Aggression habe sich weitergezogen. Fast jedes Wort von ihr oder von jemand anderem wurde mit einer abschätzigen Bemerkung oder einer entsprechenden Gestik ins Lächerliche gezogen. Das habe sich schon in den Wochen zuvor – noch in der Schweiz – abgezeichnet. Frau Huber meint, sie habe sich kaum mehr getraut, offen mit ihrem Mann zu reden.

Herr Huber berichtet, er sei sich nicht bewusst gewesen, wie er offenbar mit seiner Frau und seinem Umfeld umgesprungen sei. Die letzten Monate waren geschäftlich nervenaufreibend. Die Firma droht aktuell, viele Mitarbeitende entlassen zu müssen. Herr Huber fühlt sich mitverantwortlich und kann schlecht schlafen. Seiner Frau habe er nur selten von seinen Sorgen erzählt, weil er sie nicht auch noch damit belasten wollte. Er sei zwar physisch mit seiner Frau auf Kreta gewesen, aber im Kopf habe er nach Lösungen für die Firma gesucht. Dass er dadurch auch noch seine Ehe in die Krise gestürzt hat, tut ihm extrem leid.

Frau Huber zeigt Verständnis – sie hat so etwas geahnt. Aber eben, wenn ihr Mann nicht mit ihr spricht, kann sie ihn auch nicht moralisch unterstützen. Und das will und kann sie, sagt Frau Huber. Aber sie sprechen kaum mehr miteinander. Und wenn, dann hat Herr Huber für jedes Problem eine Antwort, obwohl Frau Huber ihn eigentlich nur als Zuhörer gebraucht hätte.

Ich versuche die Aussage von Frau Huber mit einer Aussage von Stephen R. Covey zu untermauern: **„Die meisten Menschen hören nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten.“**

"Wie genau muss sich das ändern?", frage ich. Herr Huber meint, er wolle sich wieder mehr öffnen und seine Sorgen mit seiner Frau teilen. Frau Huber erklärt, dass sie die gespürten Anspannungen schneller zur Sprache bringen will. Braucht es ein paar Regeln, damit die Kommunikation gelingt? Beide überlegen länger. Herr Huber meint dann, sie müssten das doch eigentlich können, nach so langer Beziehungsdauer. Ich bejahe seine Aussage, meine aber, dass es offenbar in letzter Zeit nicht gelungen ist.

Ich bediene mich dem Modell der "Ich-Zuständen" aus der Transaktionsanalyse von Eric Berne und zeichne das Modell auf Papier auf (siehe Seite 3). Jeder Mensch kommuniziert manchmal aus dem Eltern-ICH, manchmal aus dem Kind-ICH und hoffentlich oft aus dem Erwachsenen-ICH. Das Ziel einer gelungenen Kommunikation ist, dass beide Gesprächspartner/innen aus dem Erwachsenen-ICH kommunizieren, sprich, sich zuhören, sachlich argumentieren, sich gegenseitig respektieren und respektvoll behandeln. Manchmal kommuniziert eine Partei aus dem Eltern-ICH. Das Modell zeigt klar auf, dass bei einer solchen Eltern-ICH-Kommunikation das Gegenüber aus dem Kind-ICH antworten MUSS. Dem Gegenüber bleibt somit nur die Möglichkeit, entweder aus dem angepassten oder dem trotzigem Kind-ICH zu antworten. So entwickelt sich eine Kommunikation, welche keine Chance hat, sich gegenseitig gehört und verstanden zu fühlen. Wenn es gelingt, eine solche Eltern-ICH – Kind-ICH – Kommunikation zu durchschauen, ist es auch möglich, wieder auf die gesunde Erwachsenen-ICH-Ebene zu wechseln.

Herr und Frau Huber hören aufmerksam zu und stellen noch viele Klärungsfragen. Im Anschluss möchten Sie das Modell der "ICH-Zustände" praktisch im Alltag ausprobieren. Dafür gebe ich Ihnen eine Zusammenfassung der Theorie der Transaktionsanalyse von Eric Berne mit.

Zwei Monate später berichtet mir das Ehepaar Huber von einigen Situationen, in welchen sie sich in das Eltern- oder das Kind-ICH verirrt hätten. Frau Huber spricht ihren Mann öfter an, wenn sie erahnt, dass es ihm nicht gut geht, ohne dabei Verantwortung zu übernehmen. Sie hört einfach zu. Das schätzt Herr Huber sehr und kann sich auf ein Gespräch einlassen. Herr Huber erzählt, dass ihn seine Frau zwei Mal darauf aufmerksam gemacht hat: "Das war jetzt auch wieder das Eltern-ICH von Herrn Caluori!" Ich muss schmunzeln und berichte, weil das nicht das Modell von Caluori, sondern dasjenige von Dr. Eric Berne ist 😊.

In den folgenden Paargesprächen verfeinern wir die Möglichkeiten, damit Kommunikation besser gelingt, denn wie Herr Huber am Schluss sagt: "Seit ich zuhöre und weniger antworte, verstehe ich meine Frau besser und ich glaube, sie mich auch."

Ich-Zustände (Transaktionsanalyse nach Dr. Eric Berne)

