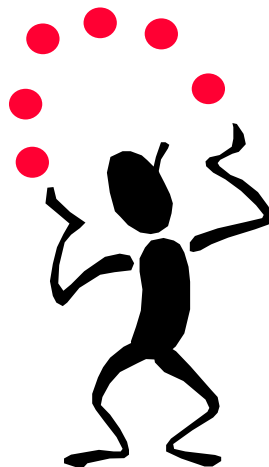


Grundlagen von Kommunikation¹

a. Wahrnehmung allgemein

(„Glauben wir, was wir sehen, oder sehen wir, was wir glauben?“)

- Wenn zwei Menschen den gleichen Sachverhalt schildern, dann liegen bei diesen Schilderungen manchmal „Welten“ dazwischen. Wahrnehmung ist offensichtlich mehr als nur ein „objektives“ Registrieren und Verarbeiten dessen, was um uns geschieht. Es ist ein Vorgang im Menschen, bei dem manche der angebotenen Daten und Fakten ausgeblendet werden und anderes hinzugefügt wird, was wir schon von früher her in uns gespeichert haben.
- Anders ausgedrückt:
„Die Landkarte ist nicht die Landschaft!“ Jeder Mensch konstruiert seine subjektive Realität – es gibt keine objektive Realität!
- Das Geschehen in uns und um uns herum nehmen wir immer durch unsere selbst entwickelten Filter wahr, welche die Wirklichkeit verzerren, einschränken oder teilweise ausblenden. Wir nehmen Informationen auf, wählen aus und interpretieren.
- Diese Wahrnehmungsfiler sind u.a. unsere Werte, Normen, Sitten, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben. Angeborene und angelernte Fähigkeiten gehören ebenfalls dazu.
- Das menschliche Verhalten wird durch Kommunikationsprozesse (verbal / nonverbal) auf Basis „unterschiedlicher Landkarten“ von der Realität geprägt.
- Jeder Mensch ist prinzipiell dazu in der Lage, „seine Landkarten“ neu zu kartieren bzw. im Hinblick auf mehr Wahlmöglichkeiten zu optimieren.
- Jeder Mensch hat prinzipiell alle Ressourcen für jede erwünschte Veränderung zur Verfügung – sofern er bereit ist, zu lernen.



¹ Langmaack, Braune-Krickau, Wie die Gruppe laufen lernt, Weinheim, 1998 S. 104 ff.

b. Senden mit vier Frequenzen : Die verschiedenen Seiten einer Botschaft

- Wenn Menschen miteinander kommunizieren – also verbale und nonverbale Botschaften senden und empfangen – geschieht dies in der Regel auf *vier Frequenzen*. Die Sendung der *vier Frequenzen* können an dem folgenden kleinen Beispiel verdeutlicht werden:

Angenommen, der Ehemann sagt abends: „Liebling es ist kein Bier mehr im Kühlschrank.“

Für seine Frau hört sich das vielleicht so an:

✓ <i>Auf der Sachebene:</i>	Es ist kein Bier mehr im Kühlschrank.
✓ <i>Als Appell zum Tun oder zum Sichfühlen:</i>	Bring bitte morgen welches mit!
✓ <i>Als Mitteilung des Senders über sich selbst:</i>	Schade, ich hätte jetzt gerne etwas getrunken, ich habe Durst.
✓ <i>Als Aussage über die Beziehung zum oder die Wertschätzung für den Empfänger:</i>	Immer vergisst Du, rechtzeitig Bier mitzubringen – Typisch!

c. Hören mit vier Ohren: Die verschiedenen Seiten einer Botschaft

- Schulz von Thun hat diesen Sachverhalt in dem Bild vom „Hören mit vier Ohren“ ausgedrückt²:



Je nachdem welchen Filter der Empfänger eingeschaltet hat hört er Botschaften, die wahrscheinlich gar nicht gesendet wurden. Dies kann soweit gehen, dass z.B. in bestimmten Beziehungen praktisch keine Sachinformationen mehr übermittelt werden können, ohne dass nicht sofort ein Clinch entsteht, weil der andere auf der Beziehungsfrequenz schon das leiseste Rauschen zu einem Gewitter verstärkt.

Die Tatsache, dass jede Nachricht die obigen vier Seiten hat, macht es für Sender und Empfänger erforderlich zu überprüfen, was der andere als Botschaft empfangen hat bzw. welche Botschaft eigentlich gemeint sein sollte.

² Schulz von Thun: Miteinander reden – Störungen und Klärungen, S.45