

Einführung

Bist du lange genug hinter einem her, lernst du ihn kennen, du lebst sein Leben, es fehlt nur wenig und er wird real für dich. Du versuchst, dich in ihn hineinzusetzen, so zu denken wie er, und wenn du das schaffst, wirst du auf seltsame Weise genauso wie er. Und er wird wie du, aus demselben Grund.

Aus „Frankie Machine“ von Don Winslow

Verstehst du mich? Verstehe ich dich? Warum diese Fragen? Gibt es denn Probleme? Im Großen und Ganzen doch sicher nicht. Im Allgemeinen haben wir das Gefühl, andere zu verstehen und selbst verstanden zu werden. Und dennoch, jeder von uns kennt Situationen, in denen es alles andere als einfach ist, jemandem das mitzuteilen, was wir gerade denken oder fühlen. Vielleicht weil das Thema schwierig ist, weil wir uns selbst noch nicht im Klaren darüber sind, was wir sagen wollen, oder auch weil unser Gegenüber nicht richtig zuhört oder nicht versteht, was wir meinen. Dann gelingt es uns einfach nicht, das „rüberzubringen“, was wir eigentlich sagen wollen. Manchmal macht uns das nicht viel aus, beispielsweise wenn es Nebensächlichkeiten betrifft. Dann gehen wir darüber hinweg, dass der An-

gesprochene nicht verstanden hat, was wir sagen wollten. In anderen Fällen dagegen ist es durchaus ärgerlich, wenn wir uns gegenseitig nicht verstehen und dadurch unerwünschte Konsequenzen ausbaden müssen. Oder sei es auch nur, dass es uns ärgert, dass der andere es nicht versteht, was dann durchaus auch im Streit enden kann. Hin und wieder hat es sogar fatale Folgen, wenn die Kommunikation nicht gelingt. So wird etwa im Zusammenhang mit dem Reaktorunfall von Tschernobyl immer wieder von Missverständnissen beim Schichtwechsel berichtet. Kommunikation, das soll damit deutlich werden, ist zwar ein alltägliches Geschehen, aber deswegen noch längst nicht in jeder Situation erfolgreich. Gerade auch in Paarbeziehungen erleben wir die negativen Folgen missglückter Kommunikation wie Streitereien, Vorwürfe oder Enttäuschungen sehr häufig. Es stellt sich also die Frage, unter welchen Bedingungen Kommunikation gelingt und unter welchen nicht, vor allem aber, was und wie wir selbst etwas zu gelingender Kommunikation beitragen können. Ich möchte im Folgenden zunächst darlegen, dass Missverständnisse und Unverständnis darauf zurückzuführen sind, dass sich der Einzelne in kommunikativen Situationen in einer eigenen, von der des Kommunikationspartners ganz unterschiedlichen Welt befindet, die ein Verstehen des anderen oft schwer oder gar unmöglich macht. Jeder von uns erzeugt seine persönliche Wirklichkeit, die häufig mit der seines Gegenübers wenig zu tun hat. Da die eigene Wirklichkeit jedoch festlegt, wie wir die Botschaften des anderen interpretieren, sind Verständnisprobleme vorprogrammiert. Daraus folgt, dass unsere Kommunikation nur dann erfolgreich sein kann, wenn wir in eine gemeinsame Welt mit gleichen Bedeutun-

gen eintreten. Das gelingt in erster Linie über Prozesse der Identifikation, die bei uns zu Empathie führen. Empathie ist ganz allgemein die Gabe, sich in die Gedanken und Gefühle eines anderen hineinzusetzen. Wenn ich weiß, wie der andere „tickt“, was er gerade denkt und fühlt, kann ich ihn auch besser erreichen. Empathie eröffnet uns somit die Chance, zu erleben, was der andere erlebt. Durch Empathie gelingt es mir zu verstehen, wie mein Gegenüber das, was ich sage, interpretiert. Das versetzt mich wiederum in die Lage, so mit dem anderen zu kommunizieren, dass er mit großer Wahrscheinlichkeit auch das versteht, was ich meine. Empathie wird somit zu einer Schlüsselkompetenz für alle unsere sozialen Verhaltensweisen bis hin zu der Begründung ethischer Normen. Denn wenn ich erlebe, was der andere erlebt, bin ich selbst unmittelbar betroffen von meinen eigenen Handlungen, deren Folgen der andere zu spüren bekommt. Mehr noch: Empathie ist, wie ich zeigen werde, nicht nur die Voraussetzung, mein Gegenüber besser zu verstehen und erfolgreicher mit ihm zu kommunizieren, sondern die Möglichkeit, mich selbst mit all meinen Möglichkeiten und Facetten besser kennenzulernen und zu verstehen. Dem anderen mit Empathie zu begegnen heißt, mir selbst offen und vertrauensvoll zu begegnen. Der andere wird damit zum Schlüssel der Selbsterkenntnis.

Ich möchte meine Argumente im Folgenden jedoch nicht allein und nur theoretisch vorbringen, sondern habe mir Unterstützung gesucht und diese in Peter und Lotte gefunden. Die beiden sind schon lange Jahre ein Paar, haben dabei viele Höhen und Tiefen einer Beziehung durchlebt und werden uns im Folgenden immer wieder Einblicke in ihren gemeinsamen Alltag erlauben. Das soll helfen, die inhaltli-

chen Aussagen zu illustrieren und anhand von konkreten Beispielen besser zu verstehen. Außerdem werden wir Lurx kennenlernen – ein extraterrestrischer Wissenschaftler mit ungeheuren analytischen Fähigkeiten. Lurx befindet sich quasi permanent in einer Metaposition, und dies wird uns helfen, das ein oder andere von dem, was wir hier erklären möchten, noch etwas besser zu verstehen. Das Ziel des Buches wäre erreicht, wenn die hier vorgetragenen Gedanken und Argumente tatsächlich im einen oder anderen Fall die Sicht auf kommunikative Prozesse insgesamt verbessern würden und fruchtbare Anregungen enthielten, sich in Zukunft etwas besser auf unser Gegenüber einzustellen und dadurch Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden. Nach jedem Kapitel finden sich daher auch einige Reflexionsfragen, die einen Bezug zu Ihrer eigenen Lebenssituation herstellen sollen und zu denen ich Sie herzlich einlade. Es macht eben doch einen gewaltigen Unterschied, ob man die Dinge nur durchdenkt oder unmittelbar an sich selbst ausprobiert.

Jetzt aber schlage ich vor, dass wir uns auf direktem Weg zu Peter und Lotte begeben. Da passiert nämlich gerade etwas Interessantes, und das wollen wir nicht verpassen!

Zu Gast in Deiner Wirklichkeit

Empathie als Schlüssel gelungener Kommunikation

Bak, P.M.

2016, X, 144 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-48029-8