

Das Modell der vier Ohren

Albrecht Stockmeyer gab bei der Volkshochschule Einblick in die Kommunikationspsychologie

SULZ (avo). Die Art, sich zu geben und zwischenmenschliche Kontakte zu gestalten, bestimmt das private Glück und das berufliche Fortkommen mit. Einen Einblick in die Kommunikationspsychologie am Beispiel des Kommunikationsquadrats von Friedemann Schulz von Thun gab Mediator, Coach und Klärungshelfer Albrecht Stockmeyer in den Kaufmännischen Schulen.



Vortrag der VHS Sulz: Albrecht Stockmeyer (Klärungshelfer, Coach und Mediator) gab einen Einblick in die „achtsame Kommunikation“. Bild: avo

Anhand des Modells der „Achtsamen Kommunikation“ machte er die Zuhörer des VHS-Vortrags Schritt für Schritt unterstützt mit interaktiven Übungen sensibler dafür, Konflikte schon im Vorfeld zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Zunächst lud Albrecht Stockmeyer ein, nachzudenken, wo Kommunikation so richtig daneben ging und wo sie geklappt hat, bevor er gemeinsam mit den Zuhörern das Nachrichtenquadrat erarbeitete. „Sage mir, was du siehst und was es bedeutet“ – mit einer Anekdote von Sherlock Holmes und Dr. Watson verdeutlichte er, wie verschieden ein Zustand wahrgenommen werden kann. Denn oft genug entnehme ein Empfänger anderes als das was der Sender hineingesteckt hat. Während der eine sachliche Information von sich zu geben meint, fühlt sich der Empfänger persönlich beleidigt – er hat mit einem anderen Ohr zugehört. Die vier Aspekte einer Nachricht nach Friedemann Schulz von Thuns kommunikationspsychologischem Modell einer Äußerung umfassen die Selbstkundgabe, den Appell, den Beziehungsaspekt und den Sachaspekt – das „Modell der vier Ohren“.

Neben der verbalen gibt es auch die nonverbale Kommunikation. Nur sieben Prozent laufen auf der gesprochenen Ebene ab, so Stockmeyer, das Nachrichtenquadrat funktioniere aber auch auf nonverbaler Ebene. „Bei künftigen Gesprächen darauf achten, welches Ohr aktiv ist und durch welches Ohr der Sender etwas ausdrücken wollte“, rät Stockmeyer.

Was die Aspekte der achtsamen Kommunikation betrifft, so rät er eindringlich: „Seien Sie achtsam auf Ihren Geist! Seien Sie sich Ihrer Gefühle bewusst!“ Denn, so zitierte er Friedrich Dürrenmatt: „Was einmal gedacht wurde, kann nicht zurückgenommen werden.“

„Achtsame Kommunikation ist eine Geisteshaltung“, gibt er seinen Zuhörern mit und konkretisierte die Umsetzung im Alltag. Und außerdem: „Positive Gedanken bewirken positive Kommunikation. Ein großer Teil besteht in der Enthaltung“, rät er mit „Wortfasten gleich Schweigen“ sich darüber klar zu werden, ob es die richtige Zeit ist, sich zu äußern. Folgende Schritte sind für ihn wichtig: Sachverhalt abwertungsfrei benennen, Ärgermitteilung, Bedürfnismitteilung, Verständnisäußerung und Wunschäußerung. Und um Konflikte erst gar nicht aufkommen zu lassen, am besten gleich rückfragen, wie es gemeint war. Hilfreich sei auch, in „Ich-Botschaften“ die Wahrnehmung einer Nachricht zu beschreiben – kurz, konkret und konstruktiv.