

Thema: Kommunikation und Kommunikationsstörungen

Modell: „Das Innere Team“ von Friedemann Schulz von Thun

Schulz von Thun behauptet, dass in alltäglichen Situationen während der Kommunikation nicht nur das gesprochene Wort, das die Kommunikationspartner miteinander wechseln, von Bedeutung ist. Oft kommt es zu blitzschnellen Selbstgesprächen in uns selbst. Diese inneren Stimmen (daher auch der Ausdruck „Inneres Team“) können uns in der Gesprächssituation als Berater von Nutzen sein, sie können uns aber auch verwirren. Sie repräsentieren dann die kontroversen Gefühle und Einstellungen bezüglich einer Entscheidung und erschweren die Entscheidungsfindung. Senden wir aber nach außen keine eindeutigen Botschaften, kann es zu Missverständnissen und Kommunikationsstörungen kommen.

Für eine gute Kommunikation muss eine „doppelte Stimmigkeit“ vorliegen, das heißt, man sollte das Team seiner inneren Stimmen so angemessen moderieren, dass man nach außen mit einer Stimme sprechen kann ohne zweideutige Signale zu senden. Diese angemessene Moderation führt dann zur „doppelten Stimmigkeit“, wenn der gefundene Kompromiss sowohl den inneren Bedürfnissen der Person als auch den Erfordernissen der (äußeren) Situation Rechnung trägt.

Wir wollen Ihnen diese theoretischen Zusammenhänge an einem Beispiel verdeutlichen: Zwei Freundinnen verabredeten sich, machten einen Termin für ihr Treffen. Eine der beiden wird durch die unten sitzende Schülerin dargestellt, die von ihrer Freundin an ihr Treffen erinnert wird. Doch plötzlich spürt sie in sich Unlustgefühle. Ein Stimmenorchester in ihr baut sich auf und verunsichert sie (Dies symbolisieren die Stimmen der „Luftballons“). lässt sie unsicher agieren, sie druckst rum und kommuniziert nicht klar... Die Freundin ist von ihr irritiert!



- **People pleaser:** „Komm ich muss mein Versprechen halten... Ich geh einfach hin. Wird schon gut.“
- **Workaholic:** „Meine Arbeit ist wichtiger. Ich kann mich jetzt nicht treffen.“
- **Assi:** „Scheiß auf die. Ich mach das, was ich will!“
- **Geizhals:** „Geld will ich dafür eigentlich auch nicht ausgeben.“
- **Social Freak:** „Ich war lange nicht mehr draußen. Was Soziales würde mal guttun.“
- **Couch Potato:** „Heute gar keinen Bock auf Menschen. Ich will lieber zuhause bleiben und Netflix gucken.“

Was können wir nun tun, wenn wir keine Opfer dieses Stimmenorchesters sein wollen?

Grundsätzlich ist unsere innere Pluralität ja auch wünschenswert, weil die verschiedenen Aspekte unseres Selbst uns hilfreich beraten und unterstützen können, vor allem, wenn aus dem zerstrittenen Haufen ein echtes Team wird, das weiser ist als eine einzelne Stimme.

Das heißt also genau hinzuhören und über ein starkes Ich die Moderation gestalten, die alle bildlich gesprochen zu Wort kommen lässt und auch die Situation berücksichtigt. Schafft es der Moderator einen Kompromiss zu finden, der seine inneren Bedürfnisse genauso berücksichtigt wie die Anforderungen der äußeren Situation (Rollenerwartungen usw.), dann kann ich klar kommunizieren und innere Zufriedenheit erreichen, dann liegt sogenannte doppelte Stimmigkeit nach innen und außen vor.

Um das zu erreichen, brauchen wir manchmal etwas Zeit. Die können wir uns durch Offenheit dem Kommunikationspartner gegenüber verschaffen; z.B. „Entschuldige, gib mir bitte noch einen Augenblick Zeit, um nachzudenken“ - wie die Freundin in unserem Beispiel sich Zeit erbitten könnte, um ihre Unlustgefühle erfolgreich zu moderieren, um danach mit einer Stimme sprechen zu können.

Dabei ist der Kompromiss nicht zwingend der einzige richtige Weg, manchmal kann auch einer ggf. lauten inneren Stimme nachgegeben werden.

Manchmal ist es richtiger, auf längere Sicht (Folgen) gesehen, wenn wir den äußeren Bedingungen nachgeben und unsere spontanen inneren Bedürfnisse zurückstellen. Dies Verhalten nennt man angepasst. Aber wenn man es sich nicht mit seiner gesamten Umwelt verscherzen möchte, ist es erforderlich, auch dieser ggf. leisen Stimme in sich den Vorrang geben zu können. Daran erkennt man, wie wichtig ein starkes Ich als Moderator ist, das seine innere Pluralität zu moderieren versteht.