



## **Versteh mich doch – keiner versteht mich**

von Margrit Schmidlin,  
lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

### **oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

**Die Kommunikationsforschung hat uns gelehrt, dass es nicht möglich ist, nicht zu kommunizieren. D.h. auch wenn ich nichts sage, sagt dies etwas aus. Und selbst das Schweigen kann missverstanden werden.**

Kommunikation meint nicht nur das Sprechen, inkl. Tonfall und Pausen, sondern auch das Senden und Empfangen von nichtsprachlichen Signalen wie Gestik, Mimik und Körpersprache. Hinzu kommt, dass eine Aussage nebst Inhalt einen sog. Beziehungsaspekt enthält. Deshalb kommt eine Aussage nicht automatisch so an, wie sie gemeint war, sondern kann beim Gegenüber «in den falschen Hals» geraten. Es spielt zudem eine Rolle wann und wo etwas gesagt wird: nicht jede Situation ist geeignet, um etwas Bestimmtes zu sagen!

Solche Gedanken machen wir uns kaum, wenn wir im Alltag kommunizieren. Die Komplexität zeigt sich allerdings, wenn ich irritiert bin, weil z.B. Gesagtes und mimischer Ausdruck nicht übereinstimmen («ich freue mich» ohne ein Lächeln). Oder bei dem Gefühl kritisiert zu werden, wo der Andere angeblich nur einen Hinweis geben wollte. Oder wenn ich mich nicht verstanden fühle, sowie bei Streit, wenn Emotionen statt Sachlichkeit die Regie übernehmen.

Viele Menschen in Paarbeziehungen wünschen sich eine Verbesserung der Kommunikation. Entweder werde zu viel, zu emotional oder zu wenig kommuniziert. Es werde nicht (mehr) das Wesentliche gesagt oder nur das Falsche verstanden, man rede aneinander vorbei, streite oder schweige. Und nicht jede/r ist gleich gewandt oder gleichberechtigt, um sich sprachlich auszudrücken. Kommt Ihnen das Eine oder Andere bekannt vor?

Wir sorgen in der Paarberatung dafür, dass die Kommunikation (wieder) in konstruktive Bahnen gelangen kann, dass sie fair bleibt, nicht ausufert und dass beide Parteien zu Wort kommen können. Gemeinsam erforschen wir, welche Botschaften und Absichten hinter einer Aussage stecken, wie das Gesagte beim Zuhörenden ankommt und was insbesondere die wesentliche emotionale Botschaft ist. In diesem «Forschungsprozess» stellen wir meist fest, dass viele Konflikte und erlebte Verletzungen nicht durch böse Absicht, sondern durch Missverständnisse entstanden sind und aufrechterhalten werden. Wesentliche emotionale Botschaften können gefunden und ausgesprochen werden. Es lohnt sich deshalb bei Konflikten, sich (selbst-) kritisch zu fragen, was mit dem Gesagten gemeint war und wie es verstanden wurde, denn Sprache ist längst nicht eindeutig und unmissverständlich. Wenn ich «Haus» sage, meint die Eine einen Wohnblock, der Andere ein Einfamilienhaus, die Dritte stellt sich ein Chalet vor, der Vierte denkt an ein Baumhaus etc. Was wir verstehen, hängt auch von unserer Kultur und stark von unserer persönlichen Geschichte ab. Weil es so viele Möglichkeiten zu verschiedenen Interpretationen und damit zu Missverständnissen gibt, ist das wohlwollende Nachfragen und Zuhören in Beziehungen besonders wichtig.