

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 56 (1996-1997)

Heft: 8: Schweigen ist nicht immer Gold : Kommunikation in der Schule

Artikel: Das kleine Einmaleins der Kommunikation - Eine Satire : der bessere Zugang zu sich selbst und seinen Mitmenschen

Autor: Schulz von Thun, Friedmann

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-357275>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der bessere Zugang zu sich selbst und seinen Mitmenschen

Das kleine Einmaleins der Kommunikation – Eine Satire

«Mich berührt sehr Deine lebendige Art, aber Segelclubs und das alles interessieren mich weniger.»

Ach, wie bin ich froh, durch Selbsterfahrung, Encounter-Groups und themenzentrierte Interaktion, durch Kommunikationstrainings, Meditation und Gestalttherapie einen besseren Zugang zu mir selbst und zu meinen Mitmenschen gefunden zu haben! Früher habe ich einfach so dahingelebt, anderen nur mit halbem Ohr zugehört, eine normale Fassade von mir gezeigt – und bin einer wirklichen Begegnung mit mir selbst und anderen aus dem Weg gegangen!

Ich will aber auch folgendes nicht verschweigen: Seit ich auf dem Wege bin, kommt es zuweilen vor, dass mich mein persönliches Wachstum, mein Persönlichkeitsfortschritt von all jenen Mitmenschen entfernt, die noch nicht soweit sind.

So hatte ich neulich ein Rendezvous mit Maria, einem an sich wirklich netten Mädchen, das auf seine Art überaus natürlich ist. Wir saßen in einer Kneipe

Friedmann Schulz von Thun: «Miteinander reden: Störungen und Klärungen»

beim Bier, und sie plauderte fröhlich über dies und das. Allerdings waren die Inhalte etwas external und ichfern. Ich horchte in mich hinein und merkte, dass ich mich von ihrer lebendigen Art mehr angerührt fühlte als von den Inhalten ihrer Erzählungen – und beschloss, ihr ein Feedback zu spenden.

Wie jeder weiss, bedarf es einiger Qualifikation, um ein Feedback richtig zu geben. Früher hätte ich wahrscheinlich gar nichts gesagt und ein anderes Thema angefangen – oder ich hätte ihr durch eine Du-Botschaft irgendeinen Stempel aufgedrückt und mich selbst herausgehalten mit meinen Gefühlen. Jetzt aber hatte ich die einschlägigen Feedback-Regeln im Kopf (es soll be-

schreibend und nicht wertend, ferner möglichst konkret sein, unmittelbar erfolgen und vor allem in der Ich-Form gegeben werden).

Natürlich habe ich diese Regeln weitgehend in meine Persönlichkeit integriert, so dass ich sie mir nicht einzeln aufsagen muss, bevor ich ein Feedback gebe. Dies nämlich würde meine Spontaneität um einiges behindern. So hatte ich denn auch ziemlich schnell die Formulierung auf der Zunge:

«Mich berührt sehr deine lebendige Art, aber Segelclubs und das alles interessieren mich weniger.»

Fast wäre mir der Satz in dieser Urform herausgerutscht, gottlob merkte ich im letzten Moment, dass die beiden Feedback-Teile durch das Spaltwort «aber» verbunden waren, wodurch bekanntlich der erste Teil entwertet wird. Getreu der Gestaltregel von Fritz Perls ersetzte ich im letzten Moment das «aber» durch ein «und». So fuhr es aus mir heraus:

«Mich berührt sehr deine lebendige Art, und Segelclubs

und das alles interessieren mich weniger.»

Wobei ich die während des ersten Teils («mich berührt sehr deine lebendige Art») gefühlte Nähe nonverbal durch leichte Aufnahme von Körperkontakt unterstrich.

Natürlich schaute sie etwas verwirrt – ich kenne und erwarte dies schon bei Menschen, die noch keine Selbsterfahrung und kein Training erlebt haben. So ist es mehr als verständlich, dass sie nicht vorbereitet sind, Dinge so direkt anzusprechen; auch Körperkontakt ist bei solchen Menschen noch ein grosses Tabu. Es ist deswegen ausserordentlich wichtig, sie nicht zu überfordern.

Fast wäre mir der Satz in dieser Urform herausgerutscht gottlob merkte ich im letzten Moment, dass die beiden Feedback-Teile durch das Spaltwort «aber» verbunden waren, wodurch bekanntlich der erste Teil entwertet wird.

Ich konnte also nicht davon ausgehen, dass sie von sich aus nun ebenfalls ein Feedback nach den Regeln der Kunst zurückgeben würde. Um eine wirkliche Begegnung zu fördern, erlaubte ich mir daher eine kleine Intervention und fragte:

«Was macht das jetzt mit dir?» Etwas irritiert sagte sie: «Ja, was interessiert dich denn – ich meine, man kann doch nicht dauernd nur Tiefschürfendes reden!»

Da haben wir es! – durchfuhr es mich, da haben wir es, dieses anonyme «man», hinter dem sich doch wohl ganz persönliche Erfahrungen und Gefühle verbergen. Wie schon bei ihren exter-

nalen Gesprächsinhalten finden wir hier dieselbe Tendenz vor, nämlich die eigene Person herauszuhalten. Ich beschloss, ihr durch aktives Zuhören einen kleinen Dienst zu erweisen, ihr zu helfen, die hinter dem «man» verborgene Ich-Botschaft nach und nach ans Licht zu heben –

folgte ich einer Eingebung und suchte die Sache nicht ganz so drastisch auszudrücken und benutzte einige Abschwächungen, um ihr eine nicht-defensive Auseinandersetzung zu erleichtern:

«Ist es ein bisschen so, dass es dir manchmal etwas leichter fällt, über Dinge zu reden, die ein



Selbstbewusstsein drückt sich in der Haltung aus, hier durch den breitbeinigen Stand.

steckt doch schliesslich hinter einem «man kann nicht» in der Regel ein stark gefühlsbeladenes «ich will nicht»!

Erst wollte ich sagen: «Es fällt dir schwer, über Dinge zu sprechen, die dich persönlich berühren und die etwas tiefer gehen?» – doch dann, während ich schon ansetzte zu sprechen,

klein wenig weiter wegliegen und dich persönlich nicht ganz so berühren?»

Sie runzelte die Stirn und fragte: «Sag mal, was meinst du denn damit?»

Diesmal antwortete ich wie aus der Pistole geschossen: «Du überlegst, was das sein könnte,

und es fällt dir auf Anhieb nicht so recht was ein?»

Maria rückte mit ihrem Körper ab und nahm dabei ihre Hand unter der meinen heraus, so dass der von mir im Zusammenhang mit «Mich berührt deine sehr lebendige Art» herbeigeführte Körperkontakt wieder gelöst war. Ich selbst hatte die Stellung unserer Hände schon eine Zeitlang als etwas versteift und «eingefroren» erlebt, als nicht mehr ganz so stimmig wie zum Zeitpunkt des Zustandekommens, hatte aber keine Möglichkeit gesehen, meine Hand wieder zu entfernen, ohne womöglich den fälschlichen Eindruck der Ab-

lehnung ihrer Person zu hinterlassen.

Sie sagte: «Also manchmal spinnst du ein bisschen!»

Das war nun reine Abwehr, noch dazu in Form einer Du-Botschaft. Aber man muss sich immer vor Augen halten, dass Maria nicht dann geübt ist, über persönliche emotionale, vielleicht unliebsame Erfahrungsinhalte zu sprechen. So ist dieses Verhalten als Verteidigung in einer vermeintlichen Notlage nur allzu verständlich.

Auch kam mir zum Bewusstsein, dass ich durch mein einführendes Verstehen in den letzten Äußerungen vielleicht eine

Spur zu «therapeutisch» gewirkt habe – so dass sie sich auf der Beziehungsebene womöglich wie ein Patient behandelt gefühlt haben mag.

Nun stand ich am Scheideweg: Sollte ich durch Metakommunikation die Störung ansprechen und eine Beziehungsklärung anstreben?

Natürlich schaute sie etwas verwirrt – ich kenne und erwarte dies schon bei Menschen, die noch keine Selbsterfahrung und kein Training erlebt haben.

Oder sollte ich ein Stück Selbsteinbringung realisieren, also ganz als Mensch von mir selbst sprechen und so ein Modell sein für Selbstöffnung, um es ihr zu erleichtern, sich ebenfalls ein wenig zu offenbaren?

Ich entschied mich für letzteres. Schon aus dem Grunde, weil ich mich am wohlsten fühle, wenn ich ganz ich selbst sein kann.

Also sagte ich: «Weisst du, mir geht es selber manchmal so, dass ich so alles Mögliche rede, so oberflächliches Zeug, was mit mir selber gar nichts zu tun hat – vielleicht weil ich irgendwie Angst habe, wenn ich zuviel von mir persönlich erzähle, dann werde ich vielleicht abgelehnt.»

Da sie nichts sagte, fuhr ich fort und setzte gleichsam noch einen I-Punkt auf das Vorherige: «...oder dass ich mich vielleicht sogar selbst ablehne!»

Obwohl ich unwillkürlich ein ganz ernstes Gesicht und einen bedeutungsvollen Ausdruck bekam, zuckte Maria nur mit den Schultern und sagte:



Saugen erzeugt einen beruhigenden Effekt, der vielerlei Gestalt annehmen kann. Hier: Saugen und Beißen. Bei Schwierigkeiten kann sich das Kind «verbeißen».

«Das ist doch normal – noch ein Bier? Ich muss auch bald gehen.»

Irgendwie fühlte ich mich nicht ganz angenommen, fand ihre Reaktion etwas undankbar angesichts meiner Selbstoffenbarungsleistung. Immerhin hatte ich doch ziemlich viel von mir preisgegeben. Wegen dieses Gefühls und weil es mir schien, dass sie etwas von der Lebendigkeit verloren hatte, die ich anfangs an ihr schätzte, hielt ich es jetzt für an der Zeit, die Ebene zu wechseln und durch Metakommunikation an der Störung zu arbeiten:

«Weisst du – mir fällt es nicht ganz leicht, das jetzt auszusprechen, und ich merk, wie ich mir einen kleinen Ruck dazu geben muss – also ich möchte mal ansprechen, wie wir hier miteinander reden, also wie ich das erlebe: Ich fühle irgendwie eine unsichtbare Wand zwischen uns, und dass ich immer dagegen anrenne und dich nicht wirklich erreiche – verstehst du? Ich höre zwar mit den Ohren, was du sagst, aber ich spüre nicht richtig etwas von dir...»

An dieser Stelle passierte etwas Unglaubliches. Ohne jede Vorankündigung griff Maria plötzlich zu ihrem Glas – und goss mir mit Schwung ihr ganzes Bier aufs Hemd. Und lachte etwas albern und sagte: «Damit du mal was von mir spürst, haha!»

Und stand auf, um zu gehen.

Es gab in meinem neuen Leben kaum einen Augenblick, wo ich so sehr wie jetzt in Versuchung war, in mein altes Verhalten zurückzufallen. Früher hätte ich wohl gebrüllt und mit «Du widerliche Sau!» eine rüde Du-Botschaft ausgestossen. Natürlich weiss ich heute, dass ich durch ein derartiges Verhalten nur etwas Herabsetzendes über sie sagen würde und dabei ganz im unklaren

liesse, was denn überhaupt in mir vorgeht.

Da mir nach Metakommunikation und Verständnis im Augenblick überhaupt nicht zumute war – man bedenke das widerwärtig nasse Hemd auf der Haut – und da ich auch und gerade als Psychologe zu meinen Gefühlen im Hier und Jetzt stehen möchte, entschloss ich mich zur sofortigen Echtheit und sagte ganz spontan mit lauter Stimme, ohne dabei im mindesten zu lächeln: «Ich bin jetzt sehr wütend, Maria!!»

An dieser Stelle passierte etwas Unglaubliches. Ohne jede Vorankündigung griff Maria plötzlich zu ihrem Glas – und goss mir mit Schwung ihr ganzes Bier aufs Hemd.

Da Maria wortlos ging (Aggressions- und Flucht Tendenzen sind typische Reaktionen auf Situationen, in denen man sich unzulänglich fühlt), war es mir nicht mehr möglich, meine Störung anzumelden und hilfreich auf sie einzugehen. Ich fühle, dass noch etwas Unerledigtes zwischen uns ist, und wir werden daran beim nächsten Mal wohl arbeiten müssen. Auch nahm ich mir vor, die Sache in meiner Supervisionsgruppe vorzutragen, um meinen eigenen Anteil an dem Geschehen zu klären (hatte sie mich nicht doch an der einen Stelle an meine Mutter erinnert?).

Jedenfalls zeigt die Geschichte sehr deutlich, wie schwierig sich die Kommunikation mit jemandem gestaltet, der noch nicht so weit ist, dem das seelische Rüstzeug für eine wirkliche Begegnung noch fehlt.

Konflikte. Einfach

*beim Ändern
den Fehler sehen
auf dem eigenen Standpunkt
stehen bleiben
macht stark. Einfach*

*im Ändern
den eigenen Neid
oder die Ohnmacht
oder den Hass sehen
macht einsam. Einfach*

*vom Ändern
den ersten Schritt erwarten
selber stehen bleiben
ja nichts überdenken müssen
macht stolz. Einfach*

*stolz, einsam, stark.
So sind Sieger. Einfach*

*uns beide sehen
im Konflikt und vermuten
zusammen
hätten wir Gründe genug
macht Sinn. Einfach*

*ohne Sieger und Besiegten.
Einfach.*

Justin Koller