

**SÜDWESTRUNDFUNK  
SWR2 Wissen - Manuskriptdienst**

**Wie entsteht ein gutes Gespräch?  
Kommunikation in Familien und Paaren**

Autorin: Almut Schnering

Redaktion: Anja Brockert

Sendung: Samstag, 30. April 2011, 8.30 Uhr, SWR 2

Wiederholung: Donnerstag, 19. Januar 2012, 8.30 Uhr, SWR 2

**Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula (Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030*

**Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.*

*Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.*

*Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de*

*SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2*

*Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:*

*<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

Besetzung:

Sprecherin: Autorin spricht selbst

Zitator

Zitatorin

Musik: Andy Bentz – Kontrabass

O-Ton 1:

(Collage aus kurzen Statements der Interviewpartner mit Musiktrennern)

Sag mal, liebst du mich eigentlich noch? - Mein Vatter hat sich da sowieso aus allem raus gehalten, hat immer gesagt: Frag die Mama. - Wenn man Fragen stellen, als eine Gesprächsform, dann kriegt man nur Antworten zurück. - Das ist wie so ein Tanz - sag mal, Du fragst uns ja hier heute nur aus. - wenn wir was für sie Langweiliges zu besprechen haben, dann werden wir da schon mehr oder weniger systematisch drin gestört - Also ich rede über mich und du redest über dich. Das ist ein Gespräch.

Ansage:

Wie entsteht ein gutes Gespräch? Kommunikation in Familien und Paaren.  
Eine Sendung von Almut Schnerring.

Musik: Kontrabass-Motiv Andy Bentz mit Handy-Klingeln

Sprecherin:

Das gemeinsame Fernsehen ist in über 90 Prozent aller deutschen Haushalte regelmäßiges Ritual. Dreieinhalb Stunden am Tag nehmen wir uns Zeit für das Fernsehprogramm, hinzu kommen laut aktuellen Studien zweieinhalb Stunden, in denen wir Radio hören und eine gute Stunde, die wir privat im Internet verbringen. Die Tendenz ist steigend. Für gemeinsame Gespräche dagegen scheint der Tag zu kurz geworden. Was wir zu sagen haben, packen wir mit 140 Zeichen in einen Twitter-Beitrag oder in eine noch kürzere SMS.

O-Ton 2: SMS- Eingangs-Klingeln

Sprecherin:

Beim Abendessen mit Freunden kommt früher oder später der Moment, in dem einer in die Hosentasche greift und das Stichwort seines Vorredners in sein Handy tippt. Anstatt weiter dem Gespräch zu folgen, zitiert er eine passende Definition aus Wikipedia, sagt das Wetter am geplanten Urlaubsort vorher oder findet eine andere Möglichkeit, mit Hilfe seines Handys die Aufmerksamkeit umzulenken und das Gespräch zu unterbrechen. Der hohe Medienkonsum und die ständige Verfügbarkeit von Information tragen dazu bei, dass wir immer seltener richtig zuhören - und dafür immer öfter aneinander vorbeireden.

O-Ton 3 (Zienterra):

Kreativität entsteht nur, wenn ich Raum habe. Und diesen Raum dürfen wir uns alle wieder schaffen und auch nehmen. Die Bedrohung ist enorm durch Medien. ... Und was wir beobachten schon, dass die Menschen die zu uns kommen, mit ihren Stressberry nenn ich die gern, nicht Blackberry, sondern Stressberry, dass sie sehr oft da sind und immer sagen ‚Ich muss mal eben telefonieren‘. Manchen wird bewusst, ich brauch auch mal Ruhe, wenn ich mich auf mich besinnen will. Ich selbst empfehle sogar, das Handy aus zu machen, man kann ja abends abhören, denn über diese Hektik und Mehr-tun-wollen, werden wir nicht auf bessere Ideen oder auf bessere Lösungen kommen.

Musik

Sprecherin:

In der Familie und im Freundeskreis wollen wir uns austauschen und – im besten Fall – besser verstehen. Das braucht Zeit und Interesse und ist auch ohne Handyunterbrechung schwierig genug. Wie also lernen wir, persönliche Gespräche zu führen? Hatten wir früher „bessere“ Gespräche? Und wo erleben Kinder Gespräche als etwas angenehmes, das sich zu wiederholen lohnt?

Musik

O-Ton 4: (C.T.)

Für mich sehr prägend in meinem Heranwachsen war, dass über die wichtigen Dinge bei uns nicht gesprochen wurde. Und das hat mich sehr geprägt insofern, dass ich immer gesagt hab: das möchte ich nicht wiederholen. Dieses Nicht-Sprechen über die Dinge, die einen wirklich betreffen, oder das Tabuisieren von ganz vielen Themen oder dass viele Themen ganz klar, ein - wie sagt man heute, ein No-Go - das war schon sehr ausgeprägt in der Familie.

---

O-Ton 5 (M.K):

Ich hab 's in meiner Familie so erlebt, dass ich schon das Gefühl hatte, also ich kann sprechen, ich kann fragen, in einem bestimmten Rahmen sozusagen. (...) Da gab 's auch die Aufmunterung zu fragen und zu sprechen, sich auszutauschen. Aber außerhalb des Rahmens, das war nicht so erwünscht. (...) Also beispielsweise bei Sexualität oder solche Themen wurde da nicht gesprochen, auch als ich dann in ein pubertäres Alter kam, war das ein schwieriges Thema. Da wurde dann schnell der Deckel draufgemacht.

Sprecherin:

Carola Thüringer und Martin Kaiser leben in Bonn. Sie haben drei Kinder im Alter von fünf, acht und elf. Beim Mittagessen haben die Kinderthemen Vorrang, Gespräche der Eltern, Paargespräche, müssen oft in den Abend verlegt werden. Angesichts der Erfahrungen in ihren Elternhäusern bemühen sich beide darum, dass in ihrer Familie ein offeneres Gesprächsklima herrscht.

O-Ton 6 (Jesper Juul):

Also mein Vater zum Beispiel hat fast nie irgendwas gesagt. Meine Mutter auf der anderen Seite hat keine Sprache gehabt. Meine Mutter ist eine von den vielen Frauen von ihrer Generation, die können sich nicht ausdrücken. Die wissen nur immer, was man so sagt. So wenn jemand stirbt, weiß die was zu sagen, die hat diese ganze soziale Sprache sehr gut entwickelt.

Sprecherin:

Jesper Juul ist 63 Jahre alt und Familientherapeut aus Dänemark. In seinen erfolgreichen Ratgebern zum Thema Erziehung spielen Gespräche eine tragende Rolle. Die grundlegenden Beobachtungen, die Jesper Juul bei seiner Arbeit mit Familien gemacht hat, ergänzen das weit verbreitete Modell des Kommunikationstheoretikers Friedemann Schulz von Thun. Sein "Vier-Seiten" oder "Vier-Ohren"-Modell aus den 1970er Jahren stellt die Vielschichtigkeit unserer Aussagen dar. In allem, was wir sagen, können laut Schulz von Thun bis zu vier verschiedene Botschaften stecken. Neben der reinen Sachebene treffen wir auf der Beziehungsebene immer auch Aussagen über das Verhältnis zu unserem Gegenüber. Ebenso kann in einer Aussage ein Appell, also eine Handlungsaufforderung stecken, oder eine Selbstoffenbarung. Eigentlich müsste man also immer mit vier Ohren hören. Das tun wir aber nicht. Meistens hören wir nur auf einem Ohr. Und je nach dem, worauf wir gerade achten, verläuft das Gespräch völlig anders. Wer den Schwerpunkt zum Beispiel auf die Appell-Seite legt, wird immer nach der Aufforderung in einer Aussage suchen:

Musik

Zitator:

Mami, der Kevin hat mir mein Buch weggenommen!

Zitatorin:

Was, schon wieder? Warte kurz, ich komme gleich rauf zu euch und klär' das.

Sprecherin:

Anstatt einzugreifen und einer Aufforderung nachzukommen, die so vielleicht gar nicht gemeint war, könnte Mami auch auf der Sachebene hören und zurückfragen:

Zitatorin:

Brauchst du das Buch denn jetzt ganz dringend wieder?

Sprecherin:

---

Um Missverständnissen vorzubeugen ist es hilfreich, weniger nach Zwischentönen zu forschen. Denn oft ist eine Frage einfach nur sachlich gemeint, und der Fragende will tatsächlich nur das wissen, was er fragt:

Zitator:

(neutrale, sachliche Frage) Schatz, was ist denn das Grüne da in der Suppe?

Zitatorin:

Na, ich war doch gestern auf dem Markt und hab endlich diese Kräutermischung wieder gefunden. Magst du die?

Sprecherin:

Wer vor allem auf den Beziehungsaspekt einer Aussage achtet, nimmt die Sache persönlich und kann so unnötigen Streit lostreten:

Zitator:

(neutrale, sachliche Frage) Schatz, was ist denn das Grüne da in der Suppe?

Zitatorin:

Wie bitte? Hör mal, wenn's Dir nicht schmeckt, dann koch' doch das nächste Mal selber!

Musik

Sprecherin:

Familientherapeut Jesper Juul unterscheidet zwischen Gesprächen, die sich um ein bestimmtes Sachthema drehen und Gesprächen, in denen die Teilnehmer selbst das Thema sind, ihre Konflikte, ihr Miteinander. Für die verschiedenen Gesprächsarten, so Juul, haben wir verschiedene Sprachen zu Verfügung: Die Fachsprache für den Beruf, die "soziale Sprache" für die Nachbarn. Und zum guten Gespräch in der Familie oder zwischen Partnern, zu einem Gespräch, in dem sich die Teilnehmer tatsächlich kennen lernen wollen, gehört für ihn zwingend die "persönliche Sprache". Auch oder gerade weil er sie von seinen Eltern nicht lernen konnte:

O-Ton 7 (Jesper Juul):

So ich war in meinem Leben hab ich viele Probleme gehabt, weil ich wusste, unmittelbar, dass diese Sprache, also meine 'Muttersprache' wollte ich nicht. Ich konnte aber nicht von meinem Vater lernen, weil der hat nichts gesagt oder sehr selten was gesagt. So ich musste von Anfang an und hab mir ein paar Väter gefunden, Gott sei Dank.

Sprecherin:

Friedemann Schulz von Thun nennt die "Selbstoffenbarung" oder "Selbstkundgabe" den Teil einer Aussage, in der ein Sprecher etwas über sich selbst vermittelt, warum er etwas sagt und wie es ihm gerade geht. Jede Nachricht ist also auch eine Information über die Persönlichkeit des „Senders“. Wer sie gewohnheitsmäßig überhört, wird als unsensibler Gesprächspartner wahrgenommen. Wer aber die Aussagen anderer grundsätzlich nach deren Selbstoffenbarung durchleuchtet, wird zum unangenehmen Analytiker.

Aber wann ist ein Gespräch überhaupt ein „echtes“ Gespräch? Genügt es, wenn sich zwei unterhalten?

O-Ton 8 (Jesper Juul)

Also ich rede über mich und du redest über dich. Das ist ein Gespräch. Wenn ich über dich rede und du über mich, dann streiten wir uns, dann ist das ein Kampf, ein Machtkampf: wer hat Recht.

O-Ton 9 (G. Zienterra)

---

Wann ist ein Gespräch ein echtes Gespräch, ein authentisches, ein Gespräch, wo beide etwas von haben, und dann sag ich, dann entsteht etwas Neues. Natürlich setzte ich die Bereitschaft voraus, sein eigenes Denken in Frage zu stellen und die Bereitschaft zu haben, was Neues zu entdecken. Das ist für mich eine Grundhaltung, in ein echtes Gespräch zu gehen. Immer etwas Neues entdecken und auch die Bereitschaft dazu haben, ist eine Haltung im Leben.

Sprecherin:

Gabriele Zienterra leitet das 'Institut für Rhetorik und Kommunikation' in Bornheim bei Bonn. Dort gibt sie Kurse und Trainings, unter anderem in Gesprächsführung. Für den positiven Verlauf von Gesprächen hält sie zwei Punkte für wesentlich: zum einen, ob die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt wurden, und zum anderen, ob sie sich im Gespräch wohl gefühlt haben. Das sei zwar keine Bedingung für gute Gespräche, trage aber wesentlich dazu bei.

O-Ton 10 (G. Zienterra):

Lernen können wir 's, die Frage ist, ob wir 's wollen. Denn viele Menschen sagen: das hab ich ja schon gehört. Die gleichen immer das, was sie gehört haben, mit dem ab, was sie schon wissen. Und wenn wir das tun, wenn wir so Abgleicher sind, lernen wir nichts Neues hinzu. Wenn wir Entdecker bleiben, wenn wir neugierig bleiben im Leben, dann können wir aus jedem Gespräch wieder etwas Neues entdecken, was Neues mitnehmen. Und wenn wir nur mitnehmen, so möchte ich in Zukunft keine Gespräche führen.

Musik

Sprecherin:

Das gute Gespräch gibt es schon deshalb nicht, weil wir kein 'gut' festlegen können, das für jeden und in jeder Situation gilt. Aber es gibt einige Merkmale, die sich im Nachhinein in einem guten Gespräch wieder finden lassen. Für das Ehepaar Carola Thüringer und Martin Kaiser sind es Zeit und Resonanz im Gegenüber. Jesper Juul fordert ein „Sich-leer-machen“, um sich im anderen finden zu können, und für Gabriele Zienterra sind Neugier und Besinnung entscheidend.

O-Ton 11 (G. Zienterra):

Wenn wir über ein Zweiergespräch reden, habe ich ja 50 Prozent Anteil. Und für diese 50 Prozent kann ich was tun. Für die anderen 50 Prozent hab ich keine Verantwortung, ich kann aber schon versuchen, was ist mir heute Abend wichtig, dann natürlich zu schauen, ob es dem anderen auch wichtig ist.

O-Ton 12 (M.K+C.T):

Also so ganz feste Regeln haben wir nicht, wir versuchen so ein bisschen Regeln im Sinne von allgemeinen Regeln, man darf aussprechen, man darf was fertig erzählen, okay, das sind schon so Anhaltspunkte. Und dass man keine blöden Kommentare dazu erst mal abgibt, nur um dem anderen eins reinzuwürgen oder so.

O-Ton 13 (G. Zienterra)

Ich kann natürlich auch vor dem Gespräch auch schon überlegen, was braucht es denn, damit das Gespräch in der Wahrscheinlichkeit ein gutes wird: dafür braucht 's Ruhe und Geduld, es braucht auch Vorbereitung, auch Besinnung.

Ich hab seit kurzem wieder ein neues elektronisches Gerät, wo ich gerne mit rumspiele ... also sei es ein Handy, sei es ein Notebook, das gehört nicht in ein Gespräch.

O-Ton 14 (M.K+C.T):

(...) Es ist schon fast ein bisschen grotesk, also dann sitz ich an, schreib noch schnell 'ne Mail, in der Zeit erledigst du was anderes, dann sag ich, ich bin jetzt fertig, dann sagst du: ja, ich brauch noch grad 'nen Moment, in der Zeit fang ich das Nächste an, dann geht das

immer so überlappend weiter, dass irgendwann, ja wir fast genervt sind voneinander: Ja, jetzt hab ich schon dreimal auf dich gewartet und so. Also das ist sicherlich kein Boden wo, da kann man allenfalls noch Dinge irgendwie klärend organisieren.

O-Ton 15: (Jesper Juul)

Und deswegen kommt gute Gespräche, also die notwendigen Gespräche zwischen Eltern und Kindern und besonders zwischen Paaren ganz, ganz oft in den Ferien. Weil für ein gutes Gespräch braucht man wenigstens einen halben Tag zusammen. Weil die erste Stunde oder zwei reden wir genau darüber, worüber wir immer reden. Ich sage nicht, dass es langweilig ist, oder das sollten wir nicht machen, aber wir reden darüber. Wir müssen uns ja auch organisieren. Alles muss funktionieren, und dann, wenn das fertig ist, dann werden wir leise. Und dann plötzlich fangen wir an, über irgendwas zu reden, wo wir gar nicht gedacht haben. Und genau dasselbe mit Kindern, dann wird es interessant. Weil dann fangen wir an einander kennen zu lernen.

Musik

Sprecherin:

Der Alltag mit all seinen Routinen scheint der größte Gegner des guten Gesprächs. Oft bleibt nur eine Lücke, aber kein Raum: schnell statt langsam, wimmelnde Gedanken statt Besinnung, Unterbrechungen statt Ruhe. Zusammen zu frühstücken wünschen sich zwar laut einer aktuellen Emnid-Umfrage fast alle Eltern. Aber nur etwa zwei Drittel der Familien beginnen den Tag auch so. Gemeinsames fernsehen lässt sich offenbar leichter organisieren als gemeinsam zu essen und sich zu unterhalten. Und wenn sich dann doch mal alle in der Küche treffen, dann sitzt das gute Gespräch deshalb noch lange nicht mit am Tisch:

O-Ton 16 (Jesper Juul):

Ja, also es heißt vor allem mit Kinder und Partner man muss, ich sag immer, man muss sich ein Einladung schaffen. Also man kann nicht erwarten, dass wenn man zu seinem Partner oder seinen Kindern kommt und sagt: also jetzt müssen wir über so und so reden. Und dann fängt man an zu reden. Da kann man nicht erwarten, dass der andere da ist, oder dabei ist, oder engagiert ist.

O-Ton 17 (M.K+C.T):

M:

Da ist der Anlass ja auch dass einer unzufrieden ist, dann das Gespräch sucht, um das freundlich auszudrücken und eher so, ja einer von uns beiden, wahrscheinlich dann eher du dann sagst: da und da möchte ich mal mit dir drüber reden. Das sind dann Gespräche, die jetzt nicht aus so ner Laune heraus passieren sondern weil irgendwie ...

C:

... weil was ansteht.

M:

... weil's ein bisschen brennt so ja.

O-Ton 17 (Jesper Juul):

Oft haben wir ja über solche Dinge stundenlang oder wochenlang gedacht, und jetzt bin ich dabei, jetzt weiß ich, was ich sagen möchte, aber mein Partner weiß es ja überhaupt nicht. Deswegen ist es gut, so ein bisschen an die Tür zu klopfen und zu sagen: hör mal, ich hab was Wichtiges und darüber möchte ich mich gerne mit dir unterhalten, ist jetzt eine gute Zeit oder ist es besser morgen oder was weiß ich. Wenn man seinem Partner das sagt, dann denken die meisten Partner ja: schlechtes Gewissen oder Schuldgefühl. Und sagen: was ist jetzt? Was für Vorwürfe sind jetzt in der Luft. Weil das haben wir ja zuhause gelernt, auch wenn unsere Eltern sagen: Jetzt! Setzen wir uns hin. Dann war es immer kritisch, es war immer Vorwürfe, es war immer so: jetzt haben die was entdeckt, und dann müssen wir 'ernsthaft' darüber reden.

Sprecherin:

Jedes Gespräch läuft auf zwei Ebenen gleichzeitig ab: wir treffen Aussagen auf der Sachebene, also über das Gesprächsthema, aber zugleich geht es auch um die Beteiligten und ihre Beziehung zueinander. Klassisches Beispiel: der Hinweis des Beifahrers im Auto:

Zitator:

(neutral) Du, da vorne ist grün!

Sprecherin:

Im Idealfall sprechen die beiden auf einer Höhe miteinander, es gibt kein Von-oben-Herab und kein Ungleichgewicht in Respekt und Anerkennung. Die Fahrerin sagt danke und fährt über die grüne Ampel. Doch sobald sich einer der beiden angegriffen fühlt, ist dieser gleichberechtigte Austausch gestört.

Zitator:

(aufgebracht) Du, da vorne ist grün!

Zitatorin:

Hallo? Geht 's noch? Fahr ich hier oder du?

Sprecherin:

Aussagen, die beim Gegenüber als Angriff ankommen, sind - ganz egal, wie sie eigentlich gedacht waren - die Ursache für ein Ungleichgewicht, das die sachliche Diskussion stört. Diesem Verständnis liegt die psychologische Theorie der Transaktionsanalyse des Psychiaters Eric Berne und seines Schülers Thomas Harris zugrunde. Harris spricht von vier grundsätzlichen Lebensanschauungen, die großen Einfluss auf unsere Kommunikation haben. Die Anschauung "Ich bin okay - du bist okay" ermöglicht ein konstruktives Miteinander. Wer sich angegriffen fühlt, rutscht dagegen ab in ein "Ich bin nicht okay" und wird demnach alles tun, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Die naheliegendste Reaktion ist der Gegenangriff:

Zitatorin:

Und hattest du letzte Woche den Auffahrunfall oder ich? ... Also!

Sprecherin:

Gleichgewicht, Respekt und Anerkennung sind die Basis für eine konstruktive Kommunikation. Oder, wie es der Philosoph Hans-Georg Gadamer formulierte:

Zitator:

Ein Gespräch setzt voraus, dass der Andere Recht haben könnte.

Sprecherin:

Das gilt für die kleinen Alltagsdialoge genauso wie für das Paargespräch oder den Austausch mit Freunden:

O-Ton 22 (C.T):

Wenn man was sagt und (...) bewusst drauf achtet, kann man ja schon sehr gut merken, ob das eine Resonanz im anderen erzeugt oder nicht (...) also unabhängig davon, wie der das jetzt bewertet (...) Ob da so 'ne gemeinsame Schwingung sozusagen entsteht in so 'nem Gespräch, um in diesen musikalischen Begriffen, da kann man sich das immer gut vorstellen.

O-Ton 23: G. Zienterra:

Das ist wie so ein Tanz auch miteinander in 'nem Gespräch, da entstehen ja neue Dinge.

Aber das hat auch viel mit Sensibilität im Gespräch zu tun, was ist hier gerade angebracht, und wann wechsle ich das Thema. Also was interessiert den anderen, was braucht der auch gerade. Ohne mich dabei natürlich zu verlieren. Es gibt Menschen, die sind immer nur beim anderen, die gibt 's auch.

Sprecherin:

Für den Verlauf von persönlichen Gesprächen ist entscheidend, wie gut die Sprecher sich wahrnehmen. Wie gut sie sich kennen, wie klar sie ihre Standpunkte und Wertvorstellungen formulieren können. Oder eben ihre Unsicherheit darüber. Ob sie Unsicherheiten eingestehen und das auch in Worte fassen können, ohne sich kleiner zu fühlen als ihr Gegenüber. Das Selbstwertgefühl ist Jesper Juuls Stichwort in diesem Zusammenhang:

O-Ton 24 (Jesper Juul):

So es ist komplex, weil ein geringes Selbstwertgefühl heißt ja, ich hab Schwierigkeiten, meine eigene Größe richtig zu finden: bin ich klein und dumm oder bin ich groß und schlau oder wie ist es mit mir.

Sprecherin:

Auch Jesper Juul bezieht sich damit auf die Theorie der Transaktionsanalyse. Also: ‚bin ich groß und schlau und damit 'okay' - oder aber andersherum, 'bin ich nicht ok' und damit kleiner als mein Gegenüber. Wenn ich mich selbst schon klein und dumm fühle, dann Sorge ich doch am besten dafür, dass der andere ein schlechtes Gewissen bekommt, damit wir wieder auf einer Ebene sprechen können. Eine Situation hinter irgendeiner Wohnungstür könnte zum Beispiel so verlaufen:

Zitator:

(hilflos, aber ohne Angriff) Ich finde schon wieder meine Schlüssel nicht! Hilde! Mensch Hilde, jetzt hilf mir doch mal, wo sind denn nur wieder meine Schlüssel hin?"

Sprecherin:

Ist Hilde sich ihrer selbst sicher, dann weiß sie, dass der Ausbruch ihres Mannes nichts mit ihr zu tun hat, und kann einfach beim Suchen helfen. Ist ihr Selbstwertgefühl aber eher gering, dann hört sie nicht die Hilflosigkeit ihres Mannes heraus, sondern einen persönlichen Angriff, den sie prompt zurückgibt:

Zitatorin:

Ach! Jetzt bin ich wieder Schuld, dass wir zu spät kommen, oder was? Du mit Deiner ewigen Schusselei! Pass doch endlich mal besser auf deinen Kram auf!

Musik-Trenner

Sprecherin:

Der Tonfall sagt mehr darüber aus, wie wir zueinander stehen, als die reinen Worte. Schlagen Eltern zum Beispiel einen gutgemeinten Pädagogen-Ton an, dann liegt darin immer auch ein Besserwissen und sich Höher-stellen. Und genau das hören Kinder heraus. Für Jesper Juul besteht das Problem deshalb nicht darin, dass Kinder nicht lernen könnten, gute Gespräche zu führen, sondern dass es ihnen abgewöhnt wird. Viele Eltern führen, meint Juul, eher „Interviews“ mit ihren Kindern und vergessen dabei, dass sich in einem Gespräch zwei gleichwertige Partner austauschen. Die ewige Fragerei der Eltern sei schuld daran, wenn Kinder und Eltern keine guten Gespräche miteinander hinbekommen.

O-Ton 25: (Jesper Juul)

Weil die schaffen es ja, die ersten 5, 6 Jahre, und dann plötzlich nicht mehr. Und das kommt ja davon, dass es nicht, die Kinder werden nicht auf diese Ebene eingeladen, man interessiert sich nicht dafür, man interessiert sich nicht für was Kinder denken, und da kommt ja diese doofe Tradition, also wo wir immer unsere Kinder Fragen stellen.

## O-Ton 26 (G. Zienterra)

Wenn ich nur interviewe, wie war die Mathearbeit, wie war's in der Schule, das sind ja so Interviewfragen, ich hab so ne Checkliste, geht's dir gut, hast du genug gegessen, genug getrunken, ist ja ne Checklist abarbeiten. Natürlich weil die Eltern möchten, dass es den Kindern gut geht. Das ist die positive Absicht.

## O-Ton 27 (Jesper Juul):

Wenn ich zum Beispiel eine gelungene Interview mit Sie mache, über eine halbe oder eine ganze Stunde, dann bin ich nachher sehr müde und sie können mit viel Energie weggehen. Und das ist diese Ungleichgewicht. Ich wird ausgenutzt. - und sie kriegen Input. Und das ist ja unser Deal irgendwie, und wir sind Erwachsene, und dann funktioniert das. Aber versuch mal so mit ihrem Ehemann immer zu reden, dann haben sie ihn nicht lange. Und dasselbe mit Kindern.

## Sprecherin:

Kinder wehren sich gegen dieses Ungleichgewicht. Wenn sie nur Rede und Antwort stehen sollen, werden sie irgendwann einsilbig. Anstatt beim gemeinsamen Essen den Schultag abzufragen, täten Mutter oder Vater gut daran – so Juul - einfach mal von sich zu erzählen: Mag sein, dass die Eltern am Ende rein gar nichts über den Schultag des Kindes erfahren. Vielleicht erzählt ihr Kind aber auch etwas, nach dem sie nie hätten fragen können. Etwas, das durch das Raster des üblichen, elterlichen Fragenkatalogs fällt.

## O-Ton 28 (Jesper Juul)

Wenn man Fragen stellen, als eine Gesprächsform, dann kriegt man nur Antworten zurück. Und das heißt, zufälligerweise kann es sein, dass ich das beantworte auf einer Ebene wo ich jetzt bin, aber meistens ist es so ein bisschen, so ein bisschen flach, so wie so ein Pfannekuchen. Also wir kennen es ja von diese unheimlich große Frage: Sag mal, liebst du mich eigentlich noch? Und wenn dein Gegenüber sagt: ja, natürlich, ich bin ja hier, oder wie. Dann ist das eine Antwort, aber es ist nur eine Antwort.

## Sprecherin:

Wer fragt und Antworten erwartet, der muss auch etwas von sich selbst preisgeben. Zu viele Fragen nerven, auch unter Erwachsenen.

## O-Ton 29 (G. Zienterra)

Ich war vor kurzem bei Freunden, und ich wollte an dem Tag nicht viel von mir erzählen, ich hatte viel gearbeitet und wollte die anderen erzählen lassen. Was hab ich gemacht, ich hab viel Fragen gestellt an dem Abend. Und irgendwann kam zurück: sag mal, Du fragst uns ja hier heute nur aus.

## O-Ton 30 (C.T.)

Ich glaub, es hat auch was mit dieser Begegnung im Gespräch zu tun, ob man sich wirklich begegnet, ob man was wirklich teilt, mitteilt und teilt also an Gefühlen oder an Erlebnis, was einen irgendwie betroffen gemacht hat oder besonders gefreut hat, und eben auch ob man spürt ob das beim anderen auch so ankommt. Und ich glaube, wenn die Kinder das spüren, dann ist das ein gutes Gespräch.

## O-Ton 31 (M.K):

M:

Der Levin hatte seine Sandalen vergessen, an der Sieg (...) und er war auch sehr unglücklich, die sind noch ganz neu und die hat er gerne an seinen Füßen, haben wir gesagt, ok fahren wir jetzt hin, hoffen, dass wir sie wieder finden. Gut, haben wir gemacht, hat geklappt (...) und dann haben wir uns noch da auf die Bank gesetzt und einfach so (...) haben wir uns noch ein bisschen unterhalten. Und das war nicht so, dass wir groß was zu besprechen hatten in dem Sinne, sondern einfach das so genossen haben, war 'ne gute

---

Aktion, haben wir hingekriegt, und setzten wir uns so ein bisschen hin und haben geguckt, was haben wir uns jetzt noch zu erzählen. Es war eher so ein gutes Gefühl, es war jetzt gar nicht so, dass wir großartig was besprochen hätten. (...) war jetzt nicht so was wo ich hinterher sage: Ah, da hab ich jetzt ne neue Erkenntnis draus gewonnen, sondern es war einfach ne gute Beziehung da.

Sprecherin:

Gute Gespräche brauchen also Zeit. Zunächst, um überhaupt entstehen zu können, und weil sie dann Raum brauchen, um sich weiter zu entwickeln, damit ein Prozess entstehen kann, der vom Allgemeinen, Alltäglichen übergeht in persönlichere Themenbereiche. In drei Sätzen lässt sich wenig erfahren über die Haltung und Vorstellung meines Gegenübers. Resonanz zwischen den Gesprächspartnern, ein Hin- und Herpendeln, das auch einmal Raum lässt für Stille, entsteht erst in der Zeit.

Ein Gespräch, bei dem ich mehr erfahre, als ich im Voraus erahnen konnte, das Gespräch, das nichts mit Organisation zu tun hat, sondern mit den Wertvorstellungen und der Lebenseinstellung unserer Gesprächspartner, das lässt sich schwer im Voraus planen. Dem stehen jedoch unser Streben nach Effizienz, nach Abwechslung und schneller Wirkung entgegen. Die Fähigkeit, gute Gespräche zu führen, können wir nur im Gespräch lernen, indem wir uns öffnen und Raum lassen, indem wir Langeweile zulassen, Ziellosigkeit.

O-Ton 32 (M.K):

Vielleicht gibt es Gespräche, da kommt es mehr auf die Worte an und auf die Inhalte und manchmal kommt's eher, mehr auf das Analoge sozusagen an, also was so hin und her geht im Gespräch. Und ob man's Gefühl hat, man ist nah beinander oder ob man's Gefühl hat, man steht sich mehr so gegenüber.

O-Ton 33 (Jesper Juul)

Ich bin nicht bereit meine innerlichste Gedanken oder Gefühle mit dir zu teilen, da muss ich mich erst wohlfühlen.

O-Ton 33 (M.K):

Ja, vielleicht ist das noch mal was wichtiges, dass Gespräche auch dazu dienen kann, dass man einander einfach genießt, dass man miteinander da ist - dass man sich hat.

Musik

\* \* \* \* \*

---

WEITERFÜHRENDE LITERATUR UND LINKS:

Jesper Juul:

[www.familiylab.de](http://www.familiylab.de)

[www.familiylab.de/om\\_jesper\\_juul.asp](http://www.familiylab.de/om_jesper_juul.asp)

- Das kompetente Kind. Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie. Dt. von Sigrid Engeler. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1997
- Aus Erziehung wird Beziehung. Authentische Eltern - kompetente Kinder. Hg. von Ingeborg Szöllösi. Freiburg im Breisgau, Basel, Wien: Herder 2005
- Was Familien trägt: Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch. Weinheim, Basel: Beltz 2009
- Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark. Aus dem Dän. von Dagmar Mißfeldt. Weinheim, Basel: Beltz 2009
- Pubertät. Wenn erziehen nicht mehr geht. Aus dem Dän. Von Knut Krüger. München: Koesel 2010

Gabriele Zienterra:

[www.rhetorik-online.de/e2/e1255/trainer2083/index\\_ger.html](http://www.rhetorik-online.de/e2/e1255/trainer2083/index_ger.html)

Studienreihe "Gesprächskultur in Deutschland":

[www.gespraechskultur-in-deutschland.de/studie/](http://www.gespraechskultur-in-deutschland.de/studie/)

Friedemann Schulz von Thun:

- Miteinander reden. Bd.1 – Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1981

- Vier Ohren Modell:

<http://www.schulz-von-thun.de/mod-komquad.html>

Transaktionsanalyse:

<http://www.dsgta.ch/136d167.html>

[http://www.stangl-](http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/KOMMUNIKATION/Transaktionsanalyse.shtml)

[taller.at/ARBEITSBLAETTER/KOMMUNIKATION/Transaktionsanalyse.shtml](http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/KOMMUNIKATION/Transaktionsanalyse.shtml)

---