



Meinrad Rohner

## Konstruktive Haltungen im Gespräch

### Zur Einführung

Die Qualität unserer Beziehungen zu anderen Menschen, sei es im Beruf, sei es in der Familie oder in anderen alltäglichen Zusammenhängen, hängt wesentlich davon ab, wie wir Gespräche führen. Unser kommunikatives Verhalten ist der Nährboden, aus dem Beziehungen entstehen, die uns stärken und erfreuen oder, wenn es schief läuft, einschränken und belasten.

Leider verlaufen viele Gespräche, die wir führen, so, dass wir uns schon während des Gesprächs oder danach nicht wohl fühlen. Wir reden aneinander vorbei, übergehen die momentane Befindlichkeit des Gegenübers, hören nicht richtig zu, verlieren uns in die Rechtfertigung unseres Verhaltens oder in mehr oder weniger deutlich ausgesprochene Vorwürfe.

Gute Gespräche zu führen, in denen wir uns auf den ganzen Menschen einlassen und uns auch selbst verstanden fühlen, ist jedoch eine Kunst, die wir lernen können. Ob Gespräche gelingen, hängt dabei weniger davon ab, dass wir ausgefeilte Sprech- oder Kommunikationsregeln anwenden, dass wir über gründliches Wissen verfügen oder bestimmte inhaltliche Beiträge einbringen, sondern vielmehr und grundlegend davon, mit welcher Haltung wir einem anderen Menschen im Gespräch begegnen. In diesem Text stelle ich in Anlehnung an den amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl R. Rogers (1902 - 1987) drei Haltungen vor, die we-

sentlich dazu beitragen, dass wir konstruktive Beziehungen mit anderen Menschen eingehen können und unsere Gespräche fruchtbar verlaufen. Diese drei konstruktiven Haltungen nenne ich hier: 1. Kontakt mit mir selbst, 2. nicht an Bedingungen geknüpfte Zuwendung und Akzeptanz und 3. Absicht zum einführenden Verstehen.

Im Idealfall werden diese drei Haltungen von beiden Gesprächspartnern eingenommen. Wenn dies nicht der Fall ist, so ist eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen von Gesprächen, dass der andere Gesprächspartner zumindest etwas von der ihm entgegengebrachten Zuwendung und Akzeptanz bemerkt.

Mein Verständnis des Ansatzes von Carl R. Rogers ist stark geprägt durch die Ausbildung in personenzentrierter Gesprächsführung und Beratung bei Elisa Ruschmann. Elisa Ruschmann hat insbesondere das Verständnis des einführenden Verstehens stark erweitert und in ein Modell des strukturierten Verstehens gefasst. Das Lernen mit diesem Modell und meine Auseinandersetzung mit ihm liegt dieser Darstellung zugrunde.

Für Schüler und Lehrer der F. M. Alexander-Technik mag es von Interesse sein, die in der Alexander-Technik verwendeten Direktiven oder gedanklichen Selbstanweisungen, die häufig auch als innere Ausrichtung bezeichnet werden, mit den hier diskutierten Haltungen in Beziehung zu setzen. In der Alexander-Technik liegt

das Hauptaugenmerk der inneren Ausrichtung zumeist auf der Geist und Körper integrierenden Koordination und damit in der Qualität unseres Bewegens und Handelns. Die innere Ausrichtung und damit ein bewusster Selbstgebrauch kann sich jedoch genauso auf die Haltung beziehen, mit der ich mit mir selbst und mit einem anderen Menschen in Kontakt bin. In diesem Sinne kann diese Darstellung auch als ein Beitrag zu einem konstruktiven und bewussten Selbstgebrauch verstanden werden.

Dieser Artikel ist ein Auszug aus einem größeren Text mit dem Titel "Verstehen und Verstanden werden".

### **Kontakt mit mir selbst**

Im Kontakt mit mir selbst zu sein heißt für mich als Gesprächspartner, dass ich mir bewusst bin, wie meine momentane körperliche und gefühlsmäßige Befindlichkeit ist, wie mein Gegenüber auf mich wirkt, welche Gedanken mich bewegen und welche Motivation ich in dieser Begegnung verspüre. Im Kontakt mit mir selbst zu sein heißt nicht notwendigerweise, dass ich all dies, was ich an mir selbst oder am anderen bemerke, ausspreche, sondern hauptsächlich, dass ich mir dessen bewusst bin. Natürlich hilft es mir, wenn ich gelernt habe, mit all dem, was in mir gerade stattfindet, auf eine möglichst gute und konstruktive Art und Weise umzugehen. Dies ist besonders dann wichtig, wenn ich Gefühle wie Angst, Ärger, Ablehnung, Neid oder Langeweile erlebe.

Mit mir selbst in Kontakt zu sein ist ein wesentliches Element dafür, um mit mir selbst in Übereinstimmung zu kommen. Wenn ich mit mir selbst in Kontakt bin, wird mir auch vieles bewusst, was mir gar nicht lieb ist, was ich lieber verschweigen oder übertünchen würde. Soll aus dem Selbstkontakt eine Übereinstimmung mit mir selbst entstehen, kann mich letztlich nur Offenheit für meine eigenen Schwächen und Schattenseiten weiterbringen. Genauso wichtig kann es sein, die eigenen Stärken zu akzeptieren und einen guten Umgang mit ihnen zu finden.

Mit mir selbst in Kontakt sein, hat

gleichwohl in besonderer Weise damit zu tun, wie ich mit unangenehmen oder negativen Gefühlen oder Gedanken umgehe. Es hat zum Beispiel damit zu tun, ob ich bei mir selbst klar unterscheiden kann zwischen meiner eigenen emotionalen Reaktion einerseits, zum Beispiel meinem Ärger über das Verhalten eines anderen Menschen, und meiner Einschätzung dieses Verhaltens andererseits. Sehr viele Gespräche missglücken gerade deswegen, weil einer der Beteiligten, oder auch beide, eine emotionale Reaktion nicht als ihre eigene wahrnehmen, sondern in ihrem Sprechen sofort zu Sticheleien, Vorwürfen oder gar Angriffen gegenüber dem anderen übergehen. Es entsteht dann eine Vermischung der eigenen emotionalen Reaktion mit der Kritik am Verhalten eines anderen, die nichts zu einer Klärung des möglichen Konflikts beiträgt, sondern diese aktiv verhindert.

Im Kontakt mit mir selbst zu sein erfordert daher eine gewisse persönliche Entwicklung, die dadurch charakterisiert ist, dass ich Zugang zu meinen eigenen Gefühlen und Gedanken, insbesondere auch zu meinen Schwächen habe, diese als meine eigenen erkenne und nach Möglichkeit zu diesen stehen kann. Das heißt, dass ich die "Eigentümerschaft" für mein Reagieren übernehme. Anders gesagt: ich möchte lernen, dass ich meine persönlichen Reaktionen in Gefühlen und Gedanken klar von dem unterscheiden kann, was ich bei einem anderen wahrnehme und wie ich das Wahrgenommene einschätze, zum Beispiel ein Verhalten, das mich stört oder das ich nicht gutheiße. Natürlich wird mir das nicht immer gelingen. Wichtig ist jedoch die Intention, immer wieder zu dieser Haltung zurückzukehren.

Carl R. Rogers sprach im Zusammenhang mit der Übereinstimmung mit uns selbst von "Echtheit". Ob uns jemand als echt oder unecht erscheint ist meist ein gutes Zeichen dafür, ob die Person mit sich selbst in Kontakt ist. Unechtheit drückt sich aus in einem künstlichen oder übertriebenen Tonfall, im Spielen einer Rolle, die nicht überzeugen kann, oder im Versuch eine Eigenschaft vorzutäuschen, die

nicht da ist. Echt oder authentisch erscheint uns dagegen ein Verhalten oder ein Sprechen, das sich hinter keiner Maske verbirgt, sondern einen Blick auf die wirkliche Person ermöglicht.

“Echtheit” kann auch destruktive Züge annehmen, wenn z.B. ein Gesprächspartner seinen Zorn oder seine Ablehnung ohne jede Achtung für den anderen quasi herausschleudert. Diese Art von Echtheit wird normalerweise nicht zu einem fruchtbaren Gespräch führen.

Ein guter Selbstkontakt macht uns auch transparenter für unser Gegenüber. Wir wirken dann auf den anderen nicht verschlossen und undurchdringlich, sondern können unsere eigenen inneren Vorgänge so weit im Gespräch kund tun, dass unser Gegenüber weiß, woran es ist. Transparenz wird meistens als Echtheit wahrgenommen.

Eine große, wenn nicht gar die größte Unterstützung für einen guten Selbstkontakt finden wir in einer Qualität unserer Aufmerksamkeit, die wir als Präsenz oder waches Zugewesenheit bezeichnen können. Es ist diese Präsenz in unserem Bewusstsein, die uns erlaubt, uns selbst wahrzunehmen und mit dem wahrgenommenen konstruktiv umzugehen. Ich bemerke dann z.B., dass es mir momentan eher etwas eng in der Brustgegend ist oder auch, dass ich mich innerlich weit und offen empfinde. Ich nehme bewusst wahr, wenn ich in Spannung gerate und genauso bewusst nehme ich wahr, wenn mich etwas erleichtert und freut. Wenn unsere Aufmerksamkeit dagegen eher eng und übermäßig konzentriert ist oder wir eher abwesend sind und uns andere Dinge stärker beschäftigen als das Gespräch mit dem Gegenüber, dann sind wir höchstwahrscheinlich mit uns selbst nicht in einem guten Kontakt und die Beziehung zu unserem Gegenüber wird darunter leiden.

Eine offene Qualität von Aufmerksamkeit und ein guter Selbstkontakt ist für die meisten von uns etwas, was wir nicht einfach mitbringen, sondern was wir uns aktiv erarbeiten müssen. Zum Glück stellen unsere täglichen Gesprächssituationen ein unerschöpfliches Übungsfeld dar, das wir

nur als solches ergreifen müssen. Dieses Übungsfeld zu nutzen, erfordert allerdings auch Zeiten, in denen wir bewusst über ein bestimmtes Gespräch und dessen Verlauf reflektieren, nach Möglichkeit uns auch Notizen dazu machen und auf diese Weise immer wieder neu und frisch und auf dem Hintergrund einer wachsenden bewussten Verarbeitung unserer Erfahrung in das nächste Gespräch eintreten.

### **Nicht an Bedingungen geknüpfte Zuwendung und Akzeptanz**

Während wir im vorhergehenden Abschnitt zu uns selbst hingeschaut haben, geht der Blick nun zum anderen, zu unserem Gesprächspartner. In Bezug auf unser Gegenüber ist entscheidend, mit welcher Haltung wir ihm begegnen. Wir können uns fragen: Ist unsere Haltung von Interesse, offener Zuwendung und Wohlwollen zur anderen Person geprägt? Bringen wir unserem Gegenüber Achtung entgegen? Interesse, Zuwendung und Warmherzigkeit verändern den Zustand, in dem wir zuhören und sprechen. Sie verändern unseren eigenen Zustand und oft auch die Art und Weise, wie uns ein anderer Mensch zuhört und zu uns spricht.

Was meinen wir nun mit Akzeptanz? Zur Beantwortung dieser Frage ist es hilfreich, zwischen der Person bzw. dem Kern des Menschen auf der einen Seite und dem konkreten Verhalten auf der anderen Seite zu unterscheiden. Oft begegnen wir Verhaltensweisen bei anderen (und natürlich auch bei uns selbst), die wir aus den unterschiedlichsten Gründen nicht gut heißen. Dies kann zum Beispiel verächtliches Sprechen oder verletzendes Verhalten sein oder auch moralisch oder rechtlich problematische Handlungen. Es geht nicht darum, solches Verhalten und solche Handlungen zu akzeptieren. Das Akzeptieren und das Achten eines Menschen bezieht sich darauf, dass wir als Menschen im Kern gleich sind, dass wir in gleicher Weise an den grundlegenden existenziellen Fragen und Herausforderungen des Menschseins teilhaben. So wie wir lernen können, unsere eigenen existenziellen Notlagen, wie auch Glück und Gnade anzunehmen, so können

wir dieses Annehmen auch anderen Menschen entgegenbringen. Daraus speist sich eine tiefe Achtung und ein Mitgefühl für andere in ihrem Menschsein, in ihrer unveräußerlichen Freiheit und in ihrem je eigenen Entwicklungspotenzial. Ein solches Verständnis können wir sowohl aus einem humanistischen als auch aus einem religiösen Menschenbild herleiten. Ohne eine solche grundsätzliche Haltung und auch Annahme über das Menschsein sind konstruktive Beziehungen nicht vorstellbar. Akzeptanz und Mitgefühl können eine Grundlage schaffen, um im Gespräch die alltäglichen Belastungen und Konflikte, aber natürlich auch all das Schöne und Wunderbare zu beleuchten, das uns immer wieder begegnet, wenn wir unsere Sinne und unseren Geist dafür offen halten.

Eine akzeptierende Haltung bezieht sich nicht nur auf den Kern des Menschseins, sondern ebenso auf Gefühle als natürlichen Aspekt unserer Erfahrung. Gefühle wie Freude, Trauer, Ärger, seelischer Schmerz oder Angst sind nicht nur eine unvermeidliche Begleiterscheinung unseres Lebens. Sie sind ein wesentlicher Aspekt unserer Erfahrung und es ist natürlich, dass wir auf Ereignisse mit unterschiedlichen Gefühlen reagieren. Eine akzeptierende Haltung können wir auch ganz unterschiedlichen individuellen Gefühlsreaktionen entgegenbringen. Allerdings haben wir nicht nur unterschiedliche Gefühle, wir können auch unterschiedlich mit ihnen umgehen. So können wir einen Ärger einfach bemerken und annehmen, dass er da ist. Wir können ihn aber auch verstärken und fast unkontrollierbar werden lassen, ebenso wie wir versuchen können ihn zu verdrängen oder ihn zu verleugnen. Eine akzeptierende Haltung bezieht sich auf das grundlegende Vorkommen von Gefühlen, nicht jedoch in jedem Falle auf den Umgang mit diesen.

Fehlende Akzeptanz drückt sich z.B. so aus, dass wir einer anderen Person dauerhafte Eigenschaften zuschreiben. Beispiele dafür sind: "Du kannst einfach nicht mit Geld umgehen", "du bist durch und durch faul", "du bist ein Lügner". Solche Äußerungen beinhalten nicht nur grobe Verallgemeinerungen, sie geben auch keinen Raum für Reflexion und Veränderung.

Sehr viel hilfreicher ist es bei Konflikten, das ganz konkrete Verhalten anzusprechen, aus dessen Bewertung eine Auseinandersetzung entstanden ist. Dies gilt auch bei häufig wiederkehrenden Verhaltensweisen, die auch als Verhaltensmuster bezeichnet werden. Auch in solchen Fällen ist es hilfreich, das konkrete Verhaltensmuster zu benennen und nicht von quasi unveränderlichen Eigenschaften einer Person zu sprechen.

Auch wenn wir einem Menschen mit Interesse und Achtung begegnen, kann unsere Haltung getrübt sein durch mehr oder weniger deutliche Bedingungen, in die unsere Zuwendung verpackt ist. Mit Bedingungen ist all das gemeint, was mehr oder weniger offen an ein "wenn" gebunden ist. Beispielsweise kann ich meine Partnerin spüren lassen, dass ich meine Zuneigung zurückhalte, wenn sie dem von mir vorgeschlagenen Besuch bei Freunden nicht zustimmt. Bedingungen, an die unsere Zuwendung und Akzeptanz geknüpft sind, drücken sich immer darin aus, dass ich dem Anderen nicht seine grundlegende Freiheit belasse, sondern diese in irgendeiner Weise einschränke.

Eine eingeschränkte Akzeptanz drückt sich häufig auch dadurch aus, dass ich mich zu sehr um den Anderen bemühe. So kann beispielsweise die Überfürsorglichkeit gegenüber einem anderen Menschen dessen Raum und Entwicklungsmöglichkeiten einschränken. In einem Gespräch erkennen wir ein solches Verhalten z.B. daran, dass der eine Gesprächspartner für den anderen vermeintlich gut gemeinte Lösungen vorschlägt und gewissermaßen für den anderen denkt. Eine solche Beziehung können wir uns in einem Bild vorstellen, bei dem sich der eine Gesprächspartner stark zu dem anderen hinüberlehnt und auf ihn einredet. Wir erkennen es auch daran, dass ein Gesprächspartner ganz genau zu wissen meint, was der Andere fühlt, denkt oder sich wünscht, ohne wirklich danach gefragt zu haben. Bei den meisten Menschen führt eine solche Haltung, die man auch als besitzergreifend bezeichnen kann, zu einem Unbehagen und dem Bedürfnis, sich dem Gespräch lieber zu entziehen als es weiter zu führen.

Das Akzeptieren des Gegenübers wird auch eingeschränkt durch Bewertungen, insbesondere durch Abwertung dessen, was gesagt wurde. Es ist wahrscheinlich für die meisten von uns sehr anspruchsvoll, einem anderen Menschen zuzuhören, ohne das Gehörte ständig innerlich zu kommentieren. Nicht bewertendes Zuhören ist eine Praxis, die uns auch hilft, auf Bewertungen in unserem Sprechen zu verzichten. In einem vergleichbaren Zusammenhang empfiehlt Rudolf Steiner seinen Schülern, einem anderen beim Sprechen so zuzuhören, dass ihr "eigenes Innere vollkommen schweigt".

Es kann sehr hilfreich für ein Gespräch sein, wenn ich meinem Gegenüber vertraue selbst eine Lösung zu finden für eine Belastung, von der er mir gerade erzählt hat. Ich verstehe mich dann mehr als Begleiter und jemand, der im Gespräch das Eröffnen von Möglichkeiten unterstützt und weniger als Dirigent und Lenker, der den Prozess in eine bestimmte Richtung bringen möchte.

### **Die Absicht zum einführenden Verstehen**

Wenn wir mit einem anderen Menschen im Gespräch sind, so steht uns immer eine ganze Person gegenüber, die fühlt, die wahrnimmt, die denkt, deren Aufmerksamkeit eine bestimmte Qualität hat und die etwas will oder nicht will. Erleben, Sinneswahrnehmung, Denken, Aufmerksamkeit und Wollen sind grundlegende psychische Vermögen, mit denen wir uns auf uns selbst und auf die Welt beziehen. (Der Begriff Vermögen wird hier verwendet wie in Denkvermögen oder Wahrnehmungsvermögen.) Wenn wir einen anderen Menschen verstehen möchten, so müssen wir uns daher eine Vorstellung darüber bilden, wie er fühlt, wie er die Situation wahrnimmt, wie er über etwas denkt, welche Qualität seine Aufmerksamkeit hat und welche Ziele er verfolgt.

Um uns den Zusammenhang dieser psychischen Vermögen zu vergegenwärtigen, ist es nützlich, das auf der nächsten Seite

dargestellte Fünf-Ecken-Diagramm<sup>1</sup> zu betrachten. Jede Ecke steht für eines von fünf grundlegenden psychischen Vermögen: Erleben, Sinneswahrnehmung, Aufmerksamkeit, Denken und Wollen. Die Verbindungslinien zwischen den Ecken deuten an, dass jedes psychische Vermögen ständig mit allen anderen in Verbindung und Wechselbeziehung steht. Mit "Erleben" ist dabei sowohl unser Fühlen als auch unser Spüren gemeint. Damit wird darauf verwiesen, dass wir sowohl Gefühle wie Freude oder Angst erleben können als auch Zustände verspüren, bei denen wir uns z.B. innerlich eng oder innerlich weit empfinden. Erleben steht für das gesamte Spektrum dieser inneren Erfahrungen. Neben den vorgenannten psychischen Vermögen folge ich hier der Auffassung, dass wir über tiefere Quellen der inneren Orientierung verfügen. Dies ist in der Abbildung durch das innere Fünfeck ausgedrückt.

Im folgenden Beispiel können wir diese psychischen Vermögen in Aktion sehen. Petra ist Schauspielerin und erzählt ihrer Freundin:

"Ich bin kürzlich für ein neues Stück engagiert worden, in dem ich eine wichtige Rolle spielen soll. Darüber habe ich mich anfangs sehr gefreut und ich war auch erleichtert, endlich wieder ein Engagement zu haben und Geld zu verdienen. Leider kam es heute Nachmittag bei der Probe zu einem Eklat und ich bin jetzt ganz aufgelöst und ich weiß überhaupt nicht, was ich tun soll. Der Regisseur war auch diesmal wieder total gestresst und machte eine Riesenhektik. Er benimmt sich immer wie der Herrgott selbst. Als er mich anschnauzte, weil es nicht gleich so klappte wie er wollte, platzte mir der Kragen, und ich lief weinend davon. Ich kann unter solchen Umständen nicht proben. Die Texte, die ich lernen muss, sind sowieso sehr lang und schwierig. Unter Stress kann ich mich nicht konzentrieren und vergesse immer wieder alles. Es war vielleicht blöd von mir, weg-

---

<sup>1</sup>Das von mir hier verwendete Fünf-Ecken-Diagramm ist aus einem Diagramm abgeleitet, das Elisa Ruschmann in ihren Ausbildungen verwendet.

zulaufen, aber ich habe mich so furchtbar geärgert. Ich weiß jetzt gar nicht, was ich tun soll und das Ganze geht mir einfach nicht aus dem Kopf.“

Schauen wir zuerst zum Erleben von Petra. Sie berichtet von einer anfänglichen Freude und Erleichterung, dann über ihren Ärger und ihr Weinen. Aus dem Ausdruck Aufgelöstsein können wir auf ein Bedrücktsein schließen. Das Fühlen ist also direkt angesprochen (Freude, Ärger), ebenso wie das Spüren (Erleichterung, Aufgelöstsein). Aufgrund des Weinens können wir Bedrücktsein oder seelischen Schmerz vermuten. Dieses Fühlen und Spüren bezieht sich auf die Situationen, von denen Petra berichtet: Ein neues Engagement, Hektik und Art und Weise der Kritik während der Probe, Verlassen der Probe. Diese Situationsbeschreibungen beruhen auf dem Wahrnehmungsvermögen von Petra, also dem, was Petra mit ihren Augen und Ohren wahrnehmen und darüber ihrer Freundin berichten kann. Aus ihrem Bericht können wir schließen, dass sie stark motiviert war, das Engagement zu übernehmen. Mit ihrem Denkvermögen bewertet sie die Situation z.B. mit dem Satz: “Er benimmt sich immer wie der Herrgott selbst.” oder “Es war vielleicht blöd von mir ...”. Beide Kommentare enthalten einen abwertenden Zug, einmal gegenüber dem Regisseur, einmal zu sich selbst hin. Die Qualität ihrer Aufmerksamkeit können wir z.B. an ihrer Schwierigkeit, sich unter Hektik zu konzentrieren aber auch aus dem Umstand, dass sie der Vorfall gedanklich sehr stark beschäftigt, erkennen.

In diesem Bericht kommen also alle fünf genannten psychischen Vermögen in unterschiedlicher Ausprägung vor. Das Wollen und die Motivation wird nicht ex-

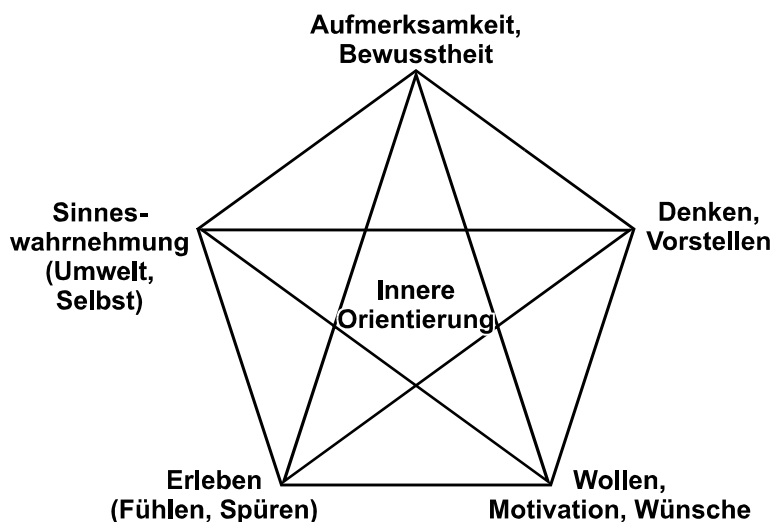
plizit angesprochen, kann jedoch aus den Äußerungen vermutet werden. Die unterschiedlichen Aspekte des Erlebens werden explizit angesprochen. Was in dem Bericht noch nicht entfaltet wird, ist die Bedeutung der Erfahrung für Petra. Zwar spricht sie davon, dass sie sich unter Stress ihren Text nicht gut merken kann. Es ist jedoch noch nicht verständlich, was in dem von ihr als Anschauen bezeichneten Verhalten des Regisseurs sie so stark bewegt hat.

Als Zuhörer wird uns deutlich, dass Petra diese Erfahrung nicht nur stark bewegt hat, sondern dass sie wahrscheinlich auch ein Bedürfnis hat, ihre Erfahrung besser zu verstehen und dass sie herausfinden möchte, was sie als nächstes tun könnte. Gespräche beschäftigen sich oft mit der Verarbeitung von Erfahrungen. Wollen wir unseren

Gesprächspartner in dieser Verarbeitung unterstützen, so tun wir dies dadurch, dass wir versuchen, ihn zu verstehen. Es ist hierzu hilfreich, das anzusprechen, was wir meinen von dem Erzählten verstanden zu haben, nicht indem wir es kommentieren, sondern

indem wir uns auf die Erfahrungswelt und die Perspektive unseres Gegenübers einlassen.

In unserem Versuch, einen anderen Menschen zu verstehen, spielt unsere bewusste Bezugnahme auf seine emotionale Befindlichkeit, hier Erleben genannt, und auf seine Motivation eine besondere Rolle. Einführendes Verstehen sieht also nicht nur die Denk- und Wahrnehmungsfähigkeit eines Menschen, sondern auch sein Vermögen zum Fühlen und sich Spüren. Und es ist vor allem der Blick auf das Erleben und Wollen, mit dem wir versuchen, den anderen zu verstehen. Einfühlen ist nicht das gleiche wie Mitfühlen, obwohl Einfühlen und Mitfühlen häufig gleichzei-



**Abbildung: Fünf grundlegende psychische Vermögen**

tig auftreten. Einfühlen meint, dass ich mich bewusst auf die Gefühlswelt des anderen beziehe und diese zu verstehen versuche. Mitfühlen dagegen hat mehr die Bedeutung von Anteilnahme am Fühlen des anderen. In unserem Zusammenhang geht es um die Fähigkeit des Einfühlens, ohne dabei die Anteilnahme auszuschließen.

Es ist an dieser Stelle wichtig, uns zu vergegenwärtigen, dass wir die Gefühls- und Denkwelt eines anderen Menschen immer von außen wahrnehmen. Was wir sehen, ist zum Beispiel die Mimik und Körperhaltung unseres Gegenübers. Wir hören den Klang seiner Stimme und die Stimm- lage, aber wir haben keine direkte Wahrnehmung dessen, was ein anderer Mensch fühlt, spürt und denkt. Das gilt auch dann, wenn in uns selbst die Freude, die Aufregung, die Angst oder die Wut eines anderen Menschen eine gewisse Resonanz findet, es sozusagen zu einem Mitschwingen unseres eigenen Fühlvermögens kommt. Auch dann ist es sehr wichtig, das, was wir wahrnehmen, als Vermutung zu formulieren, z.B. "Ich habe den Eindruck, dass du dich gerade sehr ärgerst." und nicht "Es ist ja klar, dass du dich gerade sehr ärgerst."

Der Begriff der Empathie birgt ein häufig anzutreffendes Missverständnis: Empathie heißt Einfühlungsvermögen. Bei diesem Einfühlungsvermögen sollte man zwei Aspekte unterscheiden. Der eine Aspekt ist die gerade besprochene Fähigkeit, den emotionalen Ausdruck eines anderen Menschen wahrzunehmen, zu versuchen ihn zu verstehen und sich darauf zu beziehen. Der andere Aspekt ist etwas, das wir als emotionale Resonanz, manchmal auch als emotionale Ansteckung, bezeichnen können. Emotionale Resonanz ist zweifelsohne ein wichtiges Element unserer Erfahrung, z.B. wenn wir uns spontan mit einem anderen Menschen mitfreuen. Alle Gefühle können in ähnlicher Weise ansteckend sein. Diese Gefühlsansteckung verleitet häufig zu dem Missverständnis, wir könnten in den anderen Menschen hinein- fühlen. Dieses Missverständnis kann Ursache für eine gestörte Kommunikation sein. Es ist daher hilfreich für ein Gespräch, wenn wir uns auf die Selbstständig-

keit des anderen beziehen, unsere Vermutung als eine solche benennen und mit unseren Fragen nach der Befindlichkeit des anderen eine gemeinsame Gewissheit und Verständigung erreichen. Aufgrund dieses missverständlichen Gebrauchs des Begriffes Empathie vermeide ich ihn hier und spreche von einfühlendem Verstehen.

Einen anderen Menschen zu verstehen erfordert, dass wir ihm aktiv zuhören. Aktives Zuhören heißt, dass wir unserem Gegenüber mit Offenheit und Wachheit begegnen, dass wir beim Zuhören auf inneres Kommentieren und Bewerten verzichten, und dass wir uns Fragen zu dem Gehörten stellen. Die wichtigsten drei Fragen sind:

1. Welches Erleben, d.h. welches Fühlen und Spüren, nehme ich in dem mir Gesagten und in der Art und Weise, wie es gesagt wird wahr?
2. Auf welchen Zusammenhang, auf welche Situation, auf welche Handlungen oder Ansichten bezieht sich das Erleben meines Gegenübers?
3. Welche Bedeutung könnte das Gesagte für den Sprecher haben? Was ist ihm daran besonders wichtig? Welche Ziele verfolgt er?

Aktives Zuhören ist also strukturiertes Zuhören. Es ermöglicht mir, in einer Art und Weise auf meinen Gesprächspartner einzugehen, dass dieser sich verstanden fühlt. Dies geschieht am ehesten, wenn ich ihm mein Verständnis von dem, was mir gesagt wurde, mitteile. Dieses Aufnehmen von etwas Gesagtem ist nicht gemeint als eine Art Widerspiegeln, vielmehr möchte ich damit kundtun, dass ich mich darum bemühe, meinen Gesprächspartner zu verstehen. Unerlässlich ist hier die Intention. Wie gut ich meinen Gesprächspartner bereits verstanden habe, wird sich aus dem Gesprächsverlauf schnell zeigen. Bekomme ich beispielsweise ein "Ja, genau so" als Antwort, dann habe ich wohl schon recht viel verstanden. Erhalte ich als Antwort Korrekturen, Einschränkungen und weitere erläuternde Ausführungen, dann ist der Prozess des Verstehens noch voll im Gan-

ge.

Wenn ich von einem anderen Menschen verstanden werde, so ist dies kein rein gedanklicher Vorgang. Vielmehr hat auch das Verstehen eine Erlebensdimension, die sich für den Verstandenen als Wohlgefühl oder Erleichterung bemerkbar macht. Die Erfahrung des Verstandenwerdens ist wesentliches Element einer konstruktiven Beziehung zwischen den Gesprächspartnern.

### **Hinderliche Gewohnheiten erkennen und ablegen**

Es gibt viele Gründe, die Gespräche behindern und sie zu unangenehmen und belastenden Erfahrungen werden lassen. Eine ganze Reihe von diesen Gründen wurde bereits angesprochen. Sie haben zumeist damit zu tun, dass wir uns Sprech- und auch Zuhörgewohnheiten zugelegt haben, bei denen die drei besprochenen konstruktiven Haltungen gar nicht oder nur ungenügend verwirklicht werden. Dies drückt sich dann darin aus, dass wir den Gesprächspartner nicht ausreden lassen, seine Sätze vervollständigen, sofort mit eigenen Assoziationen oder dem Erzählen von eigenen Geschichten reagieren. Es kann auch daran liegen, dass wir Gefühle eines anderen Menschen nicht ernst nehmen, verniedlichen oder gar lächerlich machen, oder dass wir andere Ansichten brüsk ablehnen. Es kann auch sein, dass wir etwas, das uns berichtet wird, interpretieren, ohne uns dafür zu interessieren, welche Bedeutungen das Berichtete für den anderen hat, dass wir mit versteckten Botschaften sprechen, ohne unsere Wünsche offen darzulegen, dass wir Motive unterstellen und nicht danach fragen.

Das sind nur einige Beispiele von Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die Gespräche schnell zu unerfreulichen, konfliktverschärfenden und belastenden Ereignissen werden lassen. Es ist ein erster sehr wichtiger Schritt, diese Gewohnheiten zu erkennen. Sehr wahrscheinlich müssen wir diesen ersten Schritt immer wieder gehen. Mit dem Erkennen alleine wird eine Gewohnheit normalerweise nicht von selbst verschwinden. Vielmehr braucht es einen zweiten Schritt, der darin besteht, die als

ungünstig erkannte Gewohnheit nicht nur im Nachhinein als solche zu identifizieren, sondern uns innerlich so auszurichten, dass wir die Gewohnheit von Anfang an unterlassen oder zumindest bemerken, dass wir gerade dabei sind, rückfällig zu werden und die Gewohnheit dann sofort stoppen. Dies kann uns gelingen, wenn wir immer wieder zu der Qualität von Aufmerksamkeit zurückkehren, die wir als Präsenz bezeichnen können. Es ist dieser leicht erhöhte Grad an Wachheit und die immer wieder erneuerte Intention, von den ungünstigen Hör- und Sprechgewohnheiten abzulassen, die es uns ermöglichen, auf eine neue Spur in unserem Kommunizieren zu gelangen.

Die Fähigkeit, eine als ungünstig erkannte Gewohnheit zu stoppen, wird in der Alexander-Technik als Innehalten oder als Inhibition bezeichnet. Gemeint ist die Fähigkeit, den Impuls zu einer ungünstigen Reaktion im Sprechen im Moment seines Entstehens zu stoppen und mit neuer innerer Ausrichtung eine konstruktive Sprechweise zu verwirklichen. Innehalten wird verstanden als die Fähigkeit nicht sofort zu reagieren, zu warten, sich Zeit zu lassen und die innere Ausrichtung zu erneuern, bevor wir mit einer Handlung, in diesem Falle dem Sprechen, beginnen.

Wird uns dies einfach gelingen, wenn wir uns eine solche Änderung vorgenommen haben? Höchstwahrscheinlich nicht. Wenn wir Fehler gemacht und uns verannt haben, wird ein weiterer Schritt wichtig. Ein Moment von Reue, eine Entschuldigung und das bewusste und freundliche Annehmen des eigenen Fehltritts kann uns helfen, zu einer konstruktiveren Kommunikation zurückzukehren, ohne dass wir uns selbst beschuldigen oder herabsetzen.

In dieser Weise mit hinderlichen und ungünstigen Gewohnheiten umzugehen wird uns leichter fallen, wenn wir sie nicht nur als sich selbst Zügeln auffassen, sondern ganz wesentlich auch als eine Möglichkeit, mich meinem Gegenüber wieder zuzuwenden und mich ihm zu öffnen.



**Literaturhinweise**

Carl R. Rogers hat seinen personenzentrierten Ansatz im Zusammenhang von Beratung und Psychotherapie entwickelt. Er hat jedoch immer betont, dass seine Herangehensweise auch die Grundlage für gelingende zwischenmenschliche Kommunikation und eine konstruktive Gestaltung von Beziehungen im Allgemeinen darstellt. In diesem Text thematisiere ich das Gespräch zwischen Menschen, bei denen keiner der beiden eine hervorgehobene Rolle, z.B. als Berater oder Therapeut, einnimmt. Die Titel der Bücher von Carl R. Rogers widerspiegeln jedoch sein Interesse für Beratung und Psychotherapie. Wichtige Publikationen sind z.B.: "Die Entwicklung der Persönlichkeit" (Klett-Cotta 1973) oder "Therapeut und Klient" (Fischer TB 1983).

Elisa Ruschmann bildet seit vielen Jahren in personenzentrierter Gesprächsführung und Beratung aus. Sie ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Lehrerin der F. M. Alexander-Technik. Ihr Modell des einführenden Verstehens ist ein tragendes Element dieser Ausbildungsgänge und ist wegweisender Beitrag für Theorie und Praxis der Beratung. Dieser Ansatz wurde bis heute nicht in zugänglicher Form veröffentlicht (vergleiche jedoch die Überlegungen in "Eine strukturelle Konzeption religiös-spiritueller Erfahrung." In: Büssing, A. und Kohls, N. (Hrsg.): "Spiritualität transdisziplinär." Springer 2011.). Mehr über die Arbeit von Elisa Ruschmann und

die jährlich zusammen mit ihrem Mann Dr. Eckhart Ruschmann veranstaltete Tagung im Rahmen des Bodensee-Kollegs findet sich auf den Internetseiten [www.bodensee-kolleg.at](http://www.bodensee-kolleg.at).

**Danksagung**

Wie ich in der Einleitung erwähnt habe, geht sehr Vieles in diesem Text auf meine Ausbildung in personenzentrierter Gesprächsführung und Beratung bei Elisa Ruschmann zurück, ohne dass ich dies im einzelnen zitieren könnte. Ich möchte Elisa an dieser Stelle ganz herzlich danken für all das, was sie mich über das Führen von guten Gesprächen gelehrt hat. Ich möchte mich auch herzlich bedanken bei all denjenigen, die mir hilfreiche Hinweise zu früheren Versionen des Textes gegeben haben: Andrea Berger, Christine Funke, Elisa Ruschmann, Gabi Schröder, Jutta Schäfer-Bossong, Margot Rohner und Tanja Striessel. Die zahlreichen Hinweise haben mich veranlasst, nicht nur die Schreibweise zu überprüfen, sondern auch inhaltliche Aussagen zu überdenken und nach neuen Formulierungen und Aussagen zu suchen. Ich möchte mich auch herzlich bedanken bei Karin Moder, Luzian Dreher und Murad Khasawneh, die mir bei der Texterstellung geholfen und dabei zahlreiche Verbesserungsvorschläge eingebracht haben.

© 2011, 2012 Meinrad Rohner

**Weitere Informationen**

- Ich freue mich über Kommentare und Fragen zu meinen Artikeln.
- Wenn Sie mir Ihre Email-Adresse mitteilen, informiere ich Sie gelegentlich über neue Artikel. Eine Übersicht über alle bisher erschienenen Artikel und andere Publikationen finden Sie auf meinen Webseiten [www.nachinnen-nachausen.de/artikel.htm](http://www.nachinnen-nachausen.de/artikel.htm)

**Mehr zu Meinrad Rohner:** In der *Edition Nach Innen – nach Außen* veröffentliche ich Texte zu einer bewussten Lebensgestaltung. In meiner Beratungs- und Unterrichtspraxis in Maintal (Bischofsheim) begleite und unterstütze ich Menschen, die konstruktiv mit den Herausforderungen ihres Lebens und Konflikten umgehen möchten und die Gefallen am persönlichen Wachsen gefunden haben oder finden wollen. Dabei lasse ich mich leiten von der Idee, dass die Qualität unseres Kontakts zu unserem Inneren, zu unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und unserer tieferen Orientierung der Nährboden für unser Handeln nach außen ist. Hilfsmittel, die mich darin unterstützen, bewusst mit mir selbst umzugehen und die ich auch in meinen Beratungen und meinem Unterricht verwende, sind das dialogische Verstehen, die Alexander-Technik, Meditation und das Kohärenz-Training, bewusstes Sehen und Vorstellen sowie die integral inspirierte Theorie und Praxis. Auf meinem eigenen Weg habe ich viel von anderen Menschen und Lehrern gelernt. Darüber hinaus ist mir der Umgang mit meiner Sehbehinderung und Erblindung ein besonders beharrlicher Lehrmeister. Neben Einzel- und Gruppenunterricht berate und coache ich auch sehr gerne am Telefon.

---

## Edition Nach Innen – nach Außen

Dr. Meinrad Rohner  
Breulgasse 22  
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34  
meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de  
www.nachinnen-nachausen.de

persönlich wachsen - im Gespräch, in Bewegung, im Handeln, in Stille  
Lebens- und Konfliktberatung · Kommunikation und persönliche Entwicklung  
Alexander-Technik · Meditation · HeartMath® -Produkte und -Coaching

---