



Gestörte Kommunikation - Du hörst mir nicht zu!

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Du hörst mir nicht zu - in fast allen Beziehungen taucht dieser Vorwurf irgendwann auf. „Fehlende Aufmerksamkeit und mangelnde Bereitschaft zum Zuhören signalisieren Desinteresse. Das ist ein Beziehungskiller“, sagt Dr. Willi Martmöller. „Sehr selten sind vorhandene Hörprobleme die Ursache. Viel eher ist es die Unfähigkeit, auf sich und andere Menschen zu hören. Sprechen und aktives Zuhören gehören aber unbedingt zusammen. Sie sind die Voraussetzung für eine gelungene Kommunikation. Wenn sich zwei Menschen gegenüber sitzen und der eine über Fußball, der andere über sein neues Auto spricht, dann ist dies kein Dialog. Vielmehr handelt es sich um zwei völlig unabhängige Monologe. Der eine unterbricht den anderen zwar nicht, lässt sich rational und emotional aber nicht auf ihn ein und stellt keinen Zusammenhang zu dem



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Mein „Ich-Ohr“ und mein „Du-Ohr“

Der Tübinger Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen erinnert daran, dass der Mensch zwei Ohren hat. Er nennt sie „Ich-Ohr“ und „Du-Ohr“. Mit dem ersten hören wir unsere persönlichen Einstellungen, Verhaltensweisen und Vorurteile, mit dem zweiten orientieren wir uns zum Anderen hin und hören das, was der andere sagt - auch, wenn wir mit dem Inhalt nicht einverstanden sind. In einem Dialog auf Augenhöhe kann es gelingen, miteinander zu reden und sich aktiv zuzuhören. Schalten wir eines der beiden Ohren aus oder verstopfen wir es durch Egoismus oder falsch verstandenem Altruismus, entstehen Störungen und Blockaden in der Kommunikation. Seine Überzeugung, dass man Menschen zum Schweigen, niemals aber zum Zuhören zwingen könne, begründet er mit der Aufforderung, positiv mit dem Schweigen umzugehen und eigene Wahrnehmungen zu hinterfragen.

Gesagten des anderen her. Aber aktives Zuhören hat mit Empathie zu tun. Man stellt sich emotional und intellektuell auf das Denken und Handeln des anderen ein. Das gilt für jede Form von Beziehungen, auch solche zwischen einzelnen Personen und einer Gruppe, beispielsweise dem Volk. Zum Verstehen gehören die Rede und das aktive Zuhören. Mir scheint, letzteres ist uns zunehmend abhanden gekommen.“

Aber, so Martmöller, richtiges Zuhören kann man lernen. „Zunächst einmal lasse ich mein Gegenüber ausreden. Es zeugt von Respekt. Aktives Zuhören bedeutet, sich auf das Gesagte des anderen einzulassen und nicht bereits, während er spricht, im Geiste die eigene Antwort zu formulieren. Das geschieht häufig, um wortgewandt zu wirken. Was der Gesprächspartner sagt, geht dabei unter. Man will den eigenen Einsatz nicht verpassen. Ob wir wirklich dem anderen zuhören, kann man an der eigenen Körpersprache beobachten. Der Zuhörende hat eine dem Sprechenden gegenüber zugewandte Körperhaltung, offene Augen, eine aktive Mimik und Gestik - beispielsweise Kopfnicken. Die Wiederholung des Gesagten kann deutlich machen, dass man den anderen wirklich verstanden hat - eine Möglichkeit, die in Paartherapien zur Anwendung kommt. Gefühle dürfen ausgesprochen werden. Fragen sind zulässig und zeigen, dass man wirklich an dem anderen interessiert ist. Aber Vorsicht: Das Vortäuschen von Interesse fällt in der Regel auf und die gestörte Kommunikation geht in die nächste Runde.“

anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de