

### **Gott möchte uns helfen, hilfreich zu kommunizieren**

Miteinander zu kommunizieren ist gar nicht einfach. Besonders, wenn man gar nichts sagt. Aber gar nichts sagen kann man gar nicht. Denn auch wenn man nichts sagt, kommuniziert man. Wir kommunizieren also immer und können nur noch entscheiden, ob wir positiv oder negativ kommunizieren wollen. Gott möchte uns helfen, damit wir hilfreich kommunizieren können. Dazu gibt er uns in der Bibel ganz viele gute Tipps. Jesus sagt in Lukas 6: Behandelt die Menschen so, wie ihr von ihnen behandelt werden möchtet. Und später: Seid barmherzig, wie euer Vater im Himmel barmherzig ist! Urteilt nicht über andere, dann wird Gott euch auch nicht verurteilen! Richtet keinen Menschen, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden! Wenn ihr vergebt, dann wird auch euch vergeben. In Epheser 4 schreibt Paulus: Überhebt euch nicht über andere, seid freundlich und geduldig! Geht in Liebe aufeinander ein! (...) Redet nicht schlecht voneinander, sondern habt ein gutes Wort für jeden, der es braucht. Was ihr sagt, soll hilfreich und ermutigend sein, eine Wohltat für alle. Mit Bitterkeit, Wutausbrüchen und Zorn sollt ihr nichts mehr zu tun haben. Schreit einander nicht an. Amen. Machen wir das!

### **Das Vier-Seiten-Modell**

Doch weshalb kommt es immer wieder zu Verständigungsproblemen? Weshalb fällt uns Kommunikation oft schwer? Manchmal wissen wir gar nicht so recht, wie Kommunikation funktioniert. Oder wir setzen das Wissen nicht um. Wir wollen uns heute mit den Grundlagen beschäftigen: Leider können die anderen unsere Gedanken nicht lesen. Wenn wir also etwas kommunizieren wollen, dann müssen wir unsere Gedanken in eine Botschaft aus Wörtern oder Zeichen übersetzen. Diese Botschaft senden wir an die Empfänger. Die Empfänger müssen sie entschlüsseln.

Der deutsche Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun hat das Vier-Seiten-Modell entwickelt. Dieses Modell sagt, dass jede Botschaft mindestens vier Seiten haben kann:

- **Sache:** Die Botschaft informiert sachlich.
- **Wunsch:** Die Botschaft drückt einen Wunsch, eine Bitte, einen Ratschlag, eine Hoffnung aus.
- **Selbst:** Die Botschaft erzählt davon, wie es dem Sender geht, welche Werte und Absichten er hat.
- **Beziehung:** Die Botschaft sagt etwas über die Beziehung zwischen Sender und Empfänger aus.

Man kann also jede Botschaft mit vier verschiedenen Schnäbeln senden und mit vier verschiedenen Ohren hören. Und das sogar gleichzeitig. Nehmen wir zur Veranschaulichung ein schönes Beispiel aus der Bibel: In Johannes 2 wird die Geschichte der Hochzeit in Kana erzählt. Als während des Festes der Wein ausging, sagte seine Mutter zu Jesus: »Es ist kein Wein mehr da!«

Was könnte Maria durch ihre Botschaft senden?

- **Sache:** Ich informiere ganz sachlich: Es ist kein Wein mehr da!
- **Wunsch:** Jesus, tu bitte etwas.
- **Selbst:** Ich möchte den Gastgebern eine peinliche Situation ersparen.
- **Beziehung:** Ich kann nichts tun, aber du kannst das, Jesus.

Was könnte Jesus von Marias Botschaft empfangen?

- **Sache:** Es ist kein Wein mehr da!
- **Wunsch:** Ich soll helfen.
- **Selbst:** Meine Mutter möchte den Gastgebern eine peinliche Situation ersparen. Oder vielleicht doch noch selbst ein, zwei Gläser schnappen?
- **Beziehung:** Meine Mutter glaubt, dass ich hier helfen kann.

Obwohl Maria ihre Botschaft sachlich sendet, fasst Jesus Marias Botschaft als Wunsch auf und macht Wasser zu Wein. Wie geht es euch mit solchen sachlichen Aussagen? Z.B. "Der Ghöderchöbu ist voll" oder "Der Boden ist dreckig". Meine Kinder sagen manchmal nur "Täfeli", wenn sie ein "Täfeli" wünschen. Ich habe verdeckte Wünsche nicht gerne. Mir ist es lieber, wenn man Wünsche an mich klar und offen formuliert.

Klar und offen kommuniziert Jesus beim nächsten Beispiel in Johannes 4: Da kam eine Samariterin (...) zum Brunnen, um Wasser zu holen. Jesus bat sie: »Gib mir etwas zu trinken!« (...) Die Frau (...) sagte: »Du bist doch ein Jude! Wieso bittest du mich um Wasser? Schließlich bin ich eine samaritanische Frau!«

- Auf welcher Seite sendet Jesus? Sache: Gib mir etwas zu trinken!
- Auf welcher Seite empfängt die Frau? Beziehung: Du bist doch ein Jude! Ich eine samaritanische Frau!

Ich finde finde das gut, dass die Frau zuerst einmal die Beziehung zu Jesus klärt. Das hilft, um sich überhaupt auf die Kommunikation einlassen zu können. Stell dir vor, irgendjemand kommt auf dich zu und bittet dich um etwas. Da musst du auch zuerst wissen, wen du vor dir hast, bevor du vielleicht auf die Bitte eintrittst.

So könnten wir noch viele weitere Gespräche der Bibel anhand des Vier-Seiten-Modell von Schulz von Thun betrachten. Dabei stellen wir fest, wie wichtig klare Kommunikation ist. Vielleicht mein ich etwas vor allem auf einer Seite. Aber der Empfänger meiner Nachricht, mag auf einem anderen Ohr vielmehr hören, als ich es vielleicht wollte. Nur sachlich geht leider nicht. Die anderen Seiten spielen meistens mit. Es ist wichtig,...

- sich in den anderen hineinzusetzen.
- offenzulegen, welche Seite einer Botschaft man meint.
- Und wenn etwas nicht klar ist, dann fragt man am besten nach

### **Das Kommunikationsrad**

Doch wie können wir hilfreich kommunizieren? Ganz konkret? Der US-amerikanische Theologe Peter Scazzero hat als Hilfe das Kommunikationsrad entwickelt. Es besteht aus fünf Bereichen, die uns helfen wollen, hilfreich zu kommunizieren. Beginnen wir wieder ganz sachlich mit...

## Neue Informationen

Beziehungen können nur wachsen, wenn wir wissen, was im Leben der anderen geschieht, ob ganz Alltägliches oder Besonderes. Läbe teile! Jesus teilte drei Jahre seines Lebens mit seinen NachfolgerInnen und sagt ihnen in Johannes 15:12: „Das ist mein Gebot: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe.“ Läbe teile ist eine gute Art, Liebe zu zeigen. Und Small Talk ist ganz in Ordnung. „Meine Neuigkeit ist ...“ ich habe mich für diesen Ausbildungsgang entschieden. „Ich möchte dir erzählen ...“ was wir in den Sommerferien geplant haben. Wenn es nach dem Gottesdienst oder wann auch immer zu solchen Gesprächen kommt, dann ist das sehr wertvoll. Es schafft vertraute Beziehungen, die dann auch herausfordernde Kommunikation vertragen.

## Hoffnungen und Wünsche

Es ist wichtig zu wissen, was ich hoffe und wünsche, anstatt nur zu tun, was die Welt von mir fordert. Wenn wir Hoffnungen und Wünsche klar äussern, öffnen wir ein Fenster zu unserem Innersten. Und geäusserte Wünsche erfüllen sich eher als ungeäusserte. Ich bin schlecht im Wünsche von den Augen ablesen und ich glaube, es geht vielen von uns so. Vielleicht können wir einander beim Start ins neue Kleingruppenjahr nach unseren Hoffnungen und Wünschen fragen. Wenn wir voneinander Hoffnungen und Wünsche kennen, können wir uns besser unterstützen. Es geht nicht in erster Linie darum, unsere Erwartungen an andere zu äussern, sondern einfach unser Herz zu teilen. Zum Beispiel: Ich hoffe, dass mir die nächste Untersuchung im Krankenhaus Klarheit verschafft. Ich wünsche mir, dass ich einen passenden Job finde. Jesus hat seine Wünsche immer wieder klar kommuniziert: Die Jünger hat er in die Nachfolge gerufen und sie ganz viel gelehrt. Die Frau am Brunnen hat er um Wasser gebeten.

## Wertschätzung, Begeisterung und Dank oder zusammengefasst: Ermutigung

Darüber hat Beni am letzten Sonntag gesprochen. Es lohnt sich, das nochmals anzuhören. Beni hat uns ermutigt, einander zu ermutigen. Wie ist es dir dabei gegangen? Ich hatte am letzten Dienstag Geburtstag und erhielt viele ermutigende Nachrichten. Das tat richtig gut. Seit ich vor Jahren eine Predigt zum Thema Ermutigung hatte, versuche ich mir anzutrainieren, ein **Ermutiger** zu sein. Gott freut sich, wenn wir andere ermutigen und er möchte uns dabei unterstützen. Dieses Kuchenstück habe ich gelb eingefärbt, weil sich Ermutigung positiv auf die Beziehung auswirkt. Die nächsten beiden Kuchenstücke sind grün, weil wir dabei sehr viel über uns Selbst aussagen.

## Sorgen, Bedenken

Oft reden wir nicht über unsere Sorgen oder Bedenken, schliesslich sollen wir uns als Christen keine Sorgen machen. Wir dürfen unsere Sorgen Gott abgeben, aber wir dürfen auch mit anderen darüber sprechen. Zum Beispiel: „Ich mache mir wirklich Sorgen um ein Familienmitglied.“ „Ich habe Bedenken, ob diese Beziehung hält“. Paulus hat seine Sorge um seinen engen Mitarbeiter Epaphroditus sogar den Philippnern geschrieben (Phil. 2,27–28): „Ja, er war wirklich krank – so krank, dass er beinahe gestorben wäre. Doch Gott hatte Erbarmen mit ihm, und (...) mit mir; denn er wollte nicht, dass ich einen Kummer nach dem anderen erlebe. Ich schicke ihn jetzt also so schnell wie möglich zu euch zurück. Dann habt ihr die Freude, ihn wiederzusehen, und ich muss mir weniger Sorgen machen.“ Paulus teilt sein Herz mit den Philippnern. Das macht Paulus menschlich und schafft Nähe.

Das waren bisher alles nette Bereiche der Kommunikation. Es gibt aber noch herausforderndere.

**Fragen der Verwunderung:** Wie reagieren wir, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen? „Du wolltest mich zurückrufen, hast es aber nicht getan. Sicher extra. Sag es mir doch einfach, wenn du keinen Kontakt mehr mit mir willst.“ Wie reagiert der andere? „Wie kannst du mir nur so etwas an den Kopf werfen!“ Und schon haben wir einen unnötigen Streit. Anstatt voreilige Schlüsse über andere zu ziehen, könnte man einfach eine Frage stellen und bei sich bleiben. Eine Ich-Botschaft senden: „Ich habe mich gefragt, weshalb du mich nicht zurückgerufen hast. Ist alles i.O.“ Diese Formulierung hilft uns, ruhig zu bleiben, nicht voreilige Schlüsse zu ziehen oder Dinge negativ zu deuten, die um uns herum geschehen. Und vielleicht kommt heraus, dass mich die Person nicht zurückgerufen hat, weil sich ihr Kind das Bein gebrochen hat und sie ins Krankenhaus fahren mussten. Da blieb keine Zeit für anderes. Wie unangenehm, wenn man unüberlegt Vorwürfe geäussert hat. Da macht man schnell etwas kaputt. Wie bewahrend, wenn man zuerst mal nur seine Verwunderung ausdrückt. Dann kann man den anderen mit offenem Herzen begegnen und auf ihre Worte warten. Jakobus 3 spricht davon, was Worte anrichten können und wie wichtig es ist, unsere Zunge im Zaum zu halten.

## Kritik und Lösungsvorschläge

Es ist leicht zu sagen, was einem nicht gefällt. Aber es ist nicht leicht, das auf eine hilfreiche Weise zu sagen. Ein Beispiel: Stell dir vor, dir gefällt diese Predigt nicht und du kommst nachher auf mich zu und sagst: „Andi, das war das Schlechteste, was ich jemals gehört habe! Ich meine das ganz sachlich, nicht persönlich nehmen“ Nur sachlich nehmen? Das geht laut dem Vier-Seiten-Modell kaum. Beni hat am letzten Sonntag davon gesprochen, dass wir mit sachlichen und ehrlichen Aussagen viel kaputt machen können. Und Achtung: Sachlich und ehrlich ist immer subjektiv: Was mich stört, muss andere nicht stören und nicht die Meinung der Mehrheit sein. Doch wie können wir Kritik hilfreich äussern? Bevor wir Kritik äussern, macht es Sinn, den Unmut Gott hinzulegen und ein oder ein paar Mal darüber zu schlafen. Vielleicht sieht das Ganze dann schon nicht mehr so dramatisch aus. Vielleicht gärt es aber weiter und droht zu explodieren. Dann reicht es vielleicht, wenn wir unseren Unmut in den Wald rausschreien. Wenn wir trotzdem Kritik äussern wollen, dann hat das Kommunikationsrad wieder gute Vorschläge für die Formulierung. „Mir ist aufgefallen ...“ „Mir wäre es lieber ...“ Also „Ich“-anstatt „Du“-Aussagen. Denn „Du“-Aussagen nehmen wir als Angriff wahr. „Mir ist aufgefallen, dass du das benutzte Geschirr oft in die Spüle stellst. Mir wäre es lieber, wenn du es gleich in die Spülmaschine tust.“ „Mir ist aufgefallen, dass unsere Sitzungen oft unpünktlich beginnen. Es wäre mir lieber, wenn wir uns an die vereinbarte Zeit halten können, um dann gemeinsam zu beginnen.“ Diese Formulierungen nehmen der Kritik die Schärfe.

## Schluss

Kommunikation ist eine lebenslange Aufgabe. Zu jedem dieser Kuchenstücke könnte man eine Predigt halten und wir werden sicher wieder einmal auf dieses Thema zurückkommen. **Gott sei Dank möchte uns Gott helfen, hilfreich zu kommunizieren.** Nehmen wir diese Herausforderung an. Z.B. mithilfe des Kommunikationsrades.