

Hör mal, was da hämmert

Wie Verstehen besser klappt



Mit vier Ohren hört jeder Mensch – und das kann uns manchmal auf die Palme bringen

Versetze dich in folgende Situation: Mittagessen mit deiner Family. Die Schule war ganz okay – bis auf den verhauchten Mathetest. Das Essen sieht nicht übel aus. Da kommt deine kleine Schwester rein und ruft: »Ich hab ein ›Sehr gut‹ in Englisch!« Du bist genervt und brummst nur: »Die paar Vokabeln sind auch kein Meisterwerk« und fischst mit den Fingern nach einer Nudel. Deine Schwester wird wütend und zählt auf, was alles abgefragt wurde. Du willst das aber nicht wissen und rufst: »Lass mich in Ruhe!« Eure Mutter kommt rein und fragt: »Was habt ihr denn schon wieder? Habt ihr eure Hände eigentlich schon gewaschen?« Du flippst aus: »Was wollt ihr eigentlich alle von mir? Lasst mich in Ruhe!« Damit läufst du aus dem Zimmer und knallst die Tür hinter dir zu. Und wieder einmal fragst du dich, warum dich eigentlich niemand versteht.

Ein Satz, vier Infos

Kennst du das Phänomen, dass du in manchen Situationen immer ähnlich reagierst? Dass dich ein ganz bestimmter Satz deiner Mutter oder einer Bemerkung deines Freundes/deiner Freundin immer wieder auf die Palme bringt? Oder dass dein Vater auf einmal wütend auf dich wird, obwohl du nur gesagt hast: »Ich weiß schon selber, wann ich mein Zimmer aufräumen muss, was interessiert dich das?« Der Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun hat herausgefunden,

dass Ohren und Gehirn die Fähigkeit haben, aus einem Satz vier völlig verschiedene Infos heraus zu hören. Gleichzeitig kannst du mit ein und demselben Satz vier Reaktionen bei anderen hervorrufen. Was der andere hört, ist davon abhängig, für welche Art von Input er gerade empfänglich ist.

Mach den Test!

Lies folgende Schulsituation und kreuze ohne lange zu überlegen an, wie du reagieren würdest:

Euer Englischlehrer kommt zur Tür herein. Kaum ist er da, sagt er: »Oh, jetzt habe ich eure Klassenarbeiten im Lehrerzimmer vergessen.« Was denkst du?

■ **Alex:** »Praktisch, da kann ich noch die Hausaufgaben fertig machen bis die Hefte da sind.«
☞ Sachohr

■ **Belinda:** »Bin ich froh! Die Arbeit will ich eh nie zu Gesicht bekommen.«

■ **Betty:** »Ach wie schade, ich war schon so gespannt.«
☞ Beziehungsohr

■ **Chris:** »Typisch. Irgendwas vergisst er immer.«
☞ Selbstoffenbarungsohr

■ **Danny:** »Die Hefte muss jemand holen, am besten ich flitze schnell.«
☞ Appellohr

Je nach Situation hört man auf dem einen oder

auf dem anderen Ohr besser. Bevorzugt benutzt aber jeder eins der genannten Ohren sehr häufig.

☞ Dein Sachohr

Du hörst die nackten Fakten und interessierst dich nur für die Info. Wenn du was nicht kapiert hast, fragst du nach. Mit dem Sachohr hören wir, wenn es um reinen Informationsaustausch geht. Gefühlsmäßig passiert da zunächst gar nichts.

(Achtung Mädels! Tendenziell hören Jungs häufiger mit diesem Ohr ...)

Logisch, oder?

Gwen: »Morgen komm ich wahrscheinlich ein bisschen später zur Bandprobe.«

Steve: »Geht klar, wir fangen dann einfach schon mal an.«

Steve hört mit dem Sachohr und würde wahrscheinlich nicht auf die Idee kommen, dass Gwen gern gefragt werden würde, warum sie später kommt. Sie würde gern mit dem Beziehungsohr gehört werden.

Wir hören nicht, was der andere denkt. Wir hören nur, was er sagt. Grundsätzlich ist es richtig, direkt auf das Gesagte zu reagieren, wie das Steve tut. Es ist aber auch eine Kunst, zwischen den Worten herauszuhören, ob eine Botschaft versteckt ist. Es könnte sein, dass Gwen gerne etwas loswerden würde, sie den anderen damit aber nicht belästigen möchte. Genauso gut kann es sein, dass sie Steve neugierig machen will. Es ist spannend, solche kleinen Nuancen zu erkennen und entsprechend zu reagieren oder eben auch nicht.



Von den vier
verschiedenen Ohren
zu wissen
kann helfen
Streit zu vermeiden
und Missverständnisse
zu klären



↳ Dein Beziehungsohr

Du fragst dich: »Was hat das Gehörte mit mir zu tun?«

Auf diesem Ohr bist du schnell persönlich betroffen. Du fühlst dich angegriffen, gedemütigt, übergangen oder auch ermutigt, erfreut oder beginnst zu grübeln. Frauen hören tendenziell häufiger mit diesem Ohr als Jungs.

Logisch, oder?

Vater zu Miri: »Miri, du bist ja heute so gut gelaunt!« **Miri:** »Stimmt, heute geht's mir super.«

Später:

Mutter zu Miri: »Du bist ja heute so gut gelaunt!« **Miri:** »Ach, und sonst bin ich nicht gut gelaunt, oder was?«

Die Art, wie wir reagieren, sagt etwas über unser Verhältnis zum anderen aus. Miri hört bei ihrem Vater ein Kompliment, während sie ihrer Mutter patzig antwortet. Die Atmosphäre zwischen Mutter und Tochter ist gespannt. Wie wir auf Aussagen anderer reagieren, ist ganz entscheidend für den weiteren Verlauf des Gesprächs. Gut möglich, dass Miris Mutter zurück kontert – und der nächste Streit ist da. Eine Möglichkeit, anderen zu begegnen, wenn wir uns angegriffen fühlen, ist Offenheit. Gar nicht einfach, aber super effektiv!

↳ Selbstoffenbarungsohr

Du checkst den andern ab. Und fragst dich unbewusst: »Was ist das für ein Typ? Was zeigt er durch sein Reden über sein Innerstes? Was ist los mit ihm?«

Logisch, oder?

Gestern Abend wurde es spät. Dein Fahrrad hast du nur noch schnell schräg in die Garage geschoben. Am nächsten Morgen, dein Dad ist eh schon im Stress, ruft er gereizt: »**Wie soll ich denn hier in die Garage kommen? Das ist das letzte Mal, dass ich dir so ein teures Teil gekauft habe, wenn du es nicht wenigstens ordentlich aufräumen kannst!**«

Du denkst: »**Mann, steht der unter Druck!**« Der Ausruf deines Vaters sagt dir, was in ihm abgeht, obwohl er das gar nicht gesagt hat. Du hörst mit dem Selbstoffenbarungsohr.

Dein fünfjähriger Bruder würde in der gleichen Situation denken: »Papa ist böse auf mich, weil ich etwas falsch gemacht habe.« Das stimmt zwar auch, ist aber nicht der eigentliche Grund. Er hört mit dem Beziehungsohr.

Tipp, wenn's um Eltern geht: Weniger persönlich angegriffen fühlen, sondern fragen: »Was hat er? Was ist los mit ihr?«

↳ Appellohr

Du fühlst dich verpflichtet auf das Gehörte zu reagieren und fragst dich unbewusst: »Was soll ich tun, denken, fühlen? Warum sagt er das jetzt?«

Logisch, oder?

Chris beim Mittagessen: »Ist noch Soße da?« **Mutter:** »Ja, warte, ich mach sofort noch welche heiß.«

Chris' Mutter hat sofort den Appell gehört, der wirklich in der Frage steckte.

Vater: »Wo ist denn schon wieder mein

Schlüssel?« Caro: »Moment, ich suche ihn.«

Durch versteckte Aufforderungen können leicht Spannungen entstehen. Dabei können wir solche Signale auch unbewusst aussenden, ohne dass wir es merken. Passiert das aber öfter, geht man anderen damit auf die Nerven oder setzt sie unter Druck. Eine Mutter, die es jedem Recht machen will, kann durch solche Appelle ausgenutzt werden. Vielleicht kennst du das Gefühl selbst. Beobachte dich selber einmal genau, ob du nicht hin und wieder auch auf diese Weise Menschen dazu bringen willst, etwas für dich zu tun – du willst etwas, aber formulierst es nur versteckt. Wenn du Hilfe benötigst, dann bitte jemanden ganz direkt darum. So gibt es keine Schwierigkeiten in der Kommunikation. Vielleicht würde der andere dir gern helfen, bemerkt den versteckten Appell aber nicht!?

Von den vier verschiedenen Ohren zu wissen kann helfen, Streit zu vermeiden und Missverständnisse zu klären. Wenn du das nächste Mal sauer oder gereizt bist, dann check mal ab, woran das wirklich liegt. Wenn du an das Beispiel von oben denkst – welche Ohren waren da aktiv? Mit welchem Ohr hast du deine kleine Schwester gehört? Mit welchem deine Mutter?

Text_Maren Seitzinger spitzt ihre Ohren im Bibelstudium.