

## DIE BEZIEHUNGSEBENE EINER BOTSCHAFT

Beziehung beginnt mit dem ersten Blickkontakt, dem ein offener Austausch und Aufbau von Vertrauen folgen. Eine Beziehung kann entstehen, wenn wir Gemeinsamkeiten entdecken und uns wertschätzen.

### Ich-Botschaften

Wer sich direkt und ehrlich ausdrückt, kommt besser an. Sich persönlich auszudrücken heisst, von sich selbst, von seinen eigenen Erfahrungen und Erlebnissen zu berichten und emotional Stellung zu beziehen.

Eine Ich-Botschaft teilt etwas über die Gefühle und das Denken der sendenden Person mit. Sie beschäftigt sich also mit sich selbst – nicht mit dem Du. Nach dem Motto von Schulz von Thun: **Willst du ein guter Partner sein, dann horch erst in dich selbst hinein!**

### Der Beziehungsaspekt einer Botschaft

Der Beziehungsaspekt (nach Schulz von Thun eine der vier Aspekte jeder Botschaft) kommt aus dem Bauch, dem Unterbewusstsein. Er bringt die Gefühle zum Ausdruck, die der Sender einer Botschaft dem/der Zuhörer/in entgegenbringt. Wer vor allem auf den Beziehungsaspekt hört, läuft in Gefahr, sich leicht angegriffen und verletzt zu fühlen, weil er/sie bei allen Äusserungen bevorzugt eine Stellungnahme zur eigenen Person heraushört. Wer bewusst auf den Beziehungsaspekt achtet, hat die Chance, ein Ungleichgewicht in der Beziehung aufzudecken und Machtspiele zu identifizieren.

### Zuhören

Am Zuhören führt kein Weg vorbei, wenn man in Beziehung kommen will. Zuhören heisst:

- Sich zuwenden (Blickkontakt, Nähe, Zeit haben)
- Verstehen zeigen (ja, mhm, spiegeln, nachfragen)
- Verständnis und Wertschätzung (mitfühlen aber nicht mit-leiden, Gefühle des andern zulassen und annehmen)

### Giraffensprache (gewaltfreie Kommunikation) nach Rosenberg

Wer in der Giraffensprache spricht, übernimmt die Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Er/sie zeigt Verständnis und verwendet positive, aufbauende Formulierungen. Da in der Giraffensprache eigene Motive und Bedürfnisse nachvollziehbar gemacht werden, zeigt man sich verletzlich und damit angreifbar. Im Gegensatz dazu erfüllt die Wolfssprache eine Schutzfunktion, die durch Bewertungen und Unterdrücken der Gefühle entsteht.

### Hinweis

Sie finden weitere Hinweise und Literaturtipps auf [www.arbowis.ch](http://www.arbowis.ch)