Podcast-Transkript zum Thema „Kommunikation“

Titel: Schweigen ist Silber, Reden ist Gold

Moderatorin (Klara): Hallo und herzlich willkommen zu unserem neuen Mynd!Cast. In dieser Folge dreht sich alles rund um das Thema „Kommunikation“. Und auch heute habe ich wieder, sozusagen als Kommunikations-Kollegen an meiner Seite: Hannes vom You!Mynd-Projektbüro. Wie schon erwähnt, soll es in diesem Podcast darum gehen, wie wir untereinander und miteinander kommunizieren, also uns austauschen über Informationen, unsere Meinungen, unsere Einstellungen, kurz über all das, was uns wichtig ist.

Moderator (Hannes): Ganz genau Klara und damit auch nochmal ein „Hallo“ von mir. Die Art und Weise, wie wir kommunizieren verändert sich fortlaufend. Und das betrifft nicht nur die sogenannte Jugendsprache, von der jede Generation ja eine ganz eigene hat, sondern in unserer Zeit in ganz besonderem Maße auch die Wege und Mittel der Kommunikation. Denn während noch vor ein paar Jahren das persönliche Gespräch, ob direkt oder per Telefon, die bevorzugte und auch einzig mögliche Form der Kommunikation war, stellt sich das heutzutage ganz anders dar. Wir haben mal rumgefragt, wie das eigentlich bei Euch aussieht:

O-Ton 1 (Umfrage Jugendliche): ‚Mit meinen Kumpels geht eigentlich alles über WhatsApp, da weiß ich immer gleich, wer was macht und was oder wo was los ist‘ – ‚–So richtig telefonieren tu‘ ich eigentlich nur noch mit meinen Eltern, mit meinen Freunden läuft alles online.‘ – ‚Ich bin über Instagram mit allen meinen Freunden verbunden, das meiste wird da ausgetauscht.‘

Moderatorin (Klara): Dass diese digitale Form der Kommunikation bei Euch so angesagt ist, kann auch der Psychologe Johannes Lange bestätigen:

O-Ton 2 (Johannes Lange, Psychologe): Statt des persönlichen Gesprächs ziehen heute viele, vor allem Jugendliche, eine Kommunikation übers Internet vor. Für sie ist das etwas ganz Normales, soziale Kontakte online zu pflegen und viel einfacher, als jeden anzurufen. Laut einer Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach halten nur noch 36 Prozent der 14- bis 19-Jährigen das persönliche Gespräch für die angenehmste Form der Kommunikation. Viel lieber simsen und chatten sie oder schreiben sich E-Mails und WhatsApp-Nachrichten. Momentan kommunizieren die meisten Jugendlichen über Instagram, Snapchat und TikTok. Twitter und Facebook sind für ihre Altersgruppe eher nicht so interessant. Allerdings sind Jugendliche nicht die homogene Zielgruppe, für die sie oftmals gehalten werden. Vielmehr ist es so, dass sich junge Menschen hauptsächlich aufgrund ihrer Interessen, Vorlieben und Freundeskreise die Kanäle aussuchen, über die sie digital kommunizieren.‘

Moderator (Hannes): Und nicht nur die Kanäle, sondern vor allem die Art und Weise, wie sie kommunizieren. Denn wenn wir das machen, sind wir authentisch. So sind die einen als ständige Handy-Tipper bekannt und andere kennt Ihr vielleicht als richtige Quasselstrippen. Das hängt natürlich auch etwas von der eigenen Persönlichkeit ab, ob Ihr z. B. eher schüchterne oder eher gesellige Typen seid. Und trotzdem - Instagram hin, WhatsApp her, in unserer digitalen Welt gibt es noch immer viele Situationen, wo ohne echtes Gespräch nichts geht. Dass das häufig unangenehmer ist als per Mail, kennt Ihr vielleicht auch. Aber es gibt eben diese Momente, wo man die Zähne auseinanderkriegen MUSS. Z. B. beim Vorstellungsgespräch:

O-Ton 3 (Jana, Betroffener): ‚Oh ja, da sprecht Ihr was an, da hatte ich nämlich auch so meine Probleme. Klar, man ist nervös, ich glaube aber, dass das wirklich jeder ist, und bei mir war es nicht mal, weil ich Angst hatte, die Erwartungen nicht erfüllen zu können, sondern ich hatte einfach Angst

vor dem Gespräch an sich. Und als es dann losging, klang meine Stimme auch schon total komisch. Und dann kam es: Fragen über Fragen über Fragen und irgendwie gebe ich die ganze Zeit mein Bestes, sie zu beantworten. Schon beim Sprechen hab‘ ich dann gemerkt, dass ich irgendwie nur sinnloses Zeug erzähle, konnte mich auch teilweise überhaupt nicht mehr an die Fragen erinnern, und hab dann auch noch zu Stammeln und zu Stottern angefangen. Einfach eine totale Katastrophe. Ich hatte aber dann die Möglichkeit, über meine Eltern mal mit einem Kommunikationstrainer sprechen zu können und der hat mir wirklich super Tipps gegeben. Er meinte zum einen, dass ich unbedingt aufhören soll, Antworten auswendig zu lernen. Stattdessen soll ich mich vielmehr bemühen, erst einmal wirklich richtig zuzuhören, um auch die Hintergründe der Frage wirklich verstehen zu können. Und so konnte ich dann wirklich auf einmal jede einzelne Frage ohne Probleme meistern. Und es wurde dann irgendwie sogar noch besser: Ich war auf einmal innerhalb des Gesprächs wie befreit. Und immer, wenn ich eine Frage beantwortet hatte, entdeckte ich im Gesicht meiner Gesprächspartner ein noch größeres Lächeln. Ich hatte das Gefühl die strahlten förmlich! Und ich glaube sie waren ernsthaft an mir interessiert - und das nicht nur aus Höflichkeit.

Moderatorin (Klara): An Janas Geschichte sehen wir nicht nur sehr schön, wie wichtig eine gute Kommunikation für das Weiterkommen im Leben noch immer ist, sondern auch, wie gut es einem selbst tut, wenn man verstanden wird und sich mit anderen richtig gut austauschen kann. Aber wie auch immer und in welcher Form auch immer, ob verstanden oder nicht; eines steht fest: Wir sind eigentlich ständig am Kommunizieren. Denn auch Nichts zu sagen, sagt manchmal mehr als tausend Worte.

Moderator (Hannes): Richtig Klara, auch ein freundliches Zuwinken oder jemanden den Vogel zu zeigen, ist schon eine Form der Kommunikation. Man nennt das non-verbale Kommunikation. Und, das ist an dieser Stelle auch nochmal wichtig zu erwähnen: Jede Form von Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt. Hinter „Räumst Du den Geschirrspüler heute aus?„ steckt die sachliche Info, dass der andere den Spüler ausräumen soll. Auf der Beziehungsebene könnte das aber zum Beispiel bedeuten „Die letzten Male hab‘ ich das immer gemacht. Du schätzt mich gar nicht wert“. Wenn man darauf dann antwortet „Ne, hab heute keine Lust“, ist der Konflikt vorprogrammiert. Das heißt also: Kommunikation ist nur dann erfolgreich, wenn die beteiligten Seiten die Inhalts- und Beziehungsebene zum einen klar voneinander trennen können und zum anderen die Botschaften auf der Beziehungsebene auch so wahrgenommen werden, wie sie vom Sender gemeint sind.

Moderatorin (Klara): Richtig. Um Missverständnisse zu verhindern, achtet doch beim nächsten Gespräch mal auf diese zwei Ebenen. Versucht nur genau das zu sagen, was Ihr auch wirklich vermitteln wollt. Und wenn das z. B. ein Beziehungsaspekt ist, dann kommuniziert auch diesen ganz klar und offen und auf keinen Fall durch die Blume. Der andere muss ja schließlich auch überhaupt die Chance haben, auf diesen eingehen zu können. Um umgekehrt genauso: wenn Ihr unsicher seid, ob Euch da jemand eine Botschaft versteckt, die Ihr gar nicht seht oder versteht, dann fragt doch einfach ganz offen nach. So mancher Streit lässt sich so vermeiden. Und wo wir uns schon mitten auf dem dünnen Eis befinden, sprechen wir doch noch einmal von der größten Kunst: dem persönlichen Gespräch. Wenn man das richtig beherrscht, hat man es definitiv leichter im Leben. Wie sieht‘s da bei Euch aus?

Moderator (Hannes): Oder anders gefragt: Können Eure Klassenkameraden mit den krassesten Sprüchen und coolsten Posts im realen Leben auch gut kommunizieren? Wie sieht es bei denen bei mündlichen Prüfungen aus, oder wie wir schon gehört haben, beim Bewerbungs- oder Vorstellungsgespräch? Oder aber auch im privaten Bereich? Stellt Euch nur mal vor, Ihr habt Euch so richtig verknallt…da wird man bei seiner großen Liebe mit einer SMS oder einem coolen Instagram-Post nicht unbedingt zum Erfolg kommen. Aber wie lernt man richtig zu kommunizieren, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben? Sprachcoach Stefan Saffer hat die Tipps:

O-Ton 4 (Stefan Saffer, Sprachcoach): Eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gute Kommunikation ist erst einmal gar nicht das Reden an sich, sondern das Zuhören. In einer direkten Kommunikation sollte man seinem Gegenüber seine volle Aufmerksamkeit schenken. Denn erst wer richtig zuhört, versteht besser und kann dann auch klar und deutlich darauf reagieren. Das ist zum Beispiel in einem Bewerbungsgespräch extrem wichtig. Ich habe schon persönlich Fälle erlebt, dass mir in einem solchen Gespräch vom Bewerber gar nicht richtig zugehört wurde und die Antwort auf meine Frage dann natürlich sehr dünn ausfiel. Also, Achtsamkeit und volle Aufmerksamkeit dem Gegenüber – das ist schon mal ganz wichtig! Dann natürlich die eigene Sprache. Ein guter Wortschatz ist wichtig. So könnt Ihr nämlich in jeder Situation buchstäblich die richtigen Worte finden. Wer viel liest oder sich viel mit Älteren, wie z. B. seinen Eltern unterhält, wird merken, wie sich sein Wortschatz ständig vergrößert, man lernt darüber hinaus, wie man Sätze so formuliert, damit eine Gesprächsspannung entsteht und man wirklich miteinander kommuniziert, anstatt sich nur platte Worthülsen um die Ohren zu hauen. Und wer wirklich gerne persönlich kommuniziert, wird auch recht schnell einen ganz eigenen Sprachstil entwickeln, der damit praktisch ein Audio-Verstärker der eigenen Persönlichkeit ist. Je besser man sich ausdrücken kann, desto gefestigter der Charakter, desto überzeugender, desto charismatischer wirkt man. Viele denken immer, es kommt nur auf das Aussehen an, aber das stimmt nur zum Teil. Ihr kennt das vielleicht selbst, wenn sich jemand sehr ungehobelt oder wenig mitfühlend ausdrückt, ist Euch häufig gleich die ganze Person irgendwie unsympathisch. Trotzdem gibt es auch eine äußerliche Komponente der Kommunikation, aber die hat nichts mit hippen Klamotten oder stylischem Make-Up zu tun. Es geht um unsere Körpersprache. Die sagt nämlich manchmal mehr über uns aus, auch wenn wir selbst gar nichts sagen. Zu einem authentischen und überzeugenden Auftreten gehört unbedingt auch eine selbstbewusste und offene Körpersprache. Die beginnt mit einer guten, aufrechten Körperhaltung, Bauch rein, Brust raus sozusagen, Hände aus den Hosentaschen, die lassen sich nämlich viel besser für unterstützende Gestik beim Sprechen einsetzen, dazu eine freundliche, offene und sympathische Mimik und schon hat man unter Umständen mehr Pluspunkte eingefahren, als man vielleicht ahnt.

Moderatorin (Klara): Also, Ihr hört, eine gute Kommunikation im Leben ist wichtig, und das nicht nur für Eure berufliche und private Zukunft. Denn wenn Ihr Euch in unserer Welt mal umschaut, werdet Ihr vielleicht auch schon selbst festgestellt haben: Würden wir alle mehr miteinander reden und uns wirklich zuhören, gäbe es vermutlich viel weniger Probleme auf unserer schönen Erde.