

Du hast gesagt ...

Heute wollen wir uns mit einer weit verbreiteten Praxis unserer täglichen Kommunikation beschäftigen, die es wert ist, neu überdacht zu werden: der Formulierung "Du hast gesagt ...".

Bevor wir in die Tiefe gehen, machen wir einen kleinen Abstecher in die Welt des absoluten Konstruktivismus. Der absolute Konstruktivismus lehrt uns, dass die Realität von jedem von uns individuell konstruiert wird. Jeder Mensch hat seine eigene Interpretation und Wahrnehmung der Realität. Es gibt demnach keine objektive Wahrheit. "Du hast gesagt ..." suggeriert jedoch, dass es eine gemeinsame, universelle Wirklichkeit gibt, die wir miteinander teilen. Dies widerspricht dem Grundgedanken des absoluten Konstruktivismus.

Ein alternativer Ansatz lautet: "Ich habe gehört ...". Diese Formulierung erkennt an, dass unsere Interpretation dessen, was jemand anderes gesagt hat, subjektiv und individuell ist. Es könnte eine gute Praxis sein, sich selbst mit einem inneren Beobachter zu betrachten und anzuerkennen, dass wir alle in unseren eigenen individuellen Realitäten leben.

Diese Perspektive hilft, Konflikte und Missverständnisse zu reduzieren. Während "Du hast gesagt ..." oft dazu führt, dass sich die andere Person angegriffen und/oder missverstanden fühlt, lädt "Ich habe gehört ..." zum Dialog und zum Austausch von individuellen Ansichten ein.

Die Formulierung "Ich habe gehört ..." hilft, eine Atmosphäre der Offenheit und des Dialogs zu schaffen. Sie signalisiert die Bereitschaft, die eigene Interpretation zu überdenken und die Sichtweise des anderen in Betracht zu ziehen.

"Ich habe gehört ..." dient als Instrument zur Förderung einer konstruktiven und einfühlsamen Kommunikation. Es ermutigt uns, unsere eigenen Wahrnehmungen zu hinterfragen und offen für die Perspektiven anderer zu sein. Es ermöglicht uns, aus unseren eigenen Wahrnehmungsblasen hervorzutreten und ein tieferes Verständnis für andere und ihre Sichtweisen zu entwickeln.

Im Alltag kann es eine Herausforderung sein, diese Kommunikationstechnik anzuwenden. Es erfordert Übung und Bewusstsein, aber der Lohn ist eine klarere und einfühlsamere Kommunikation, die hilft, Missverständnisse zu vermeiden und Beziehungen zu stärken.