

Die 12 Kommunikationssperren nach Thomas Gordon

Wie wir unbemerkt Nähe und emotionale Aufrichtigkeit verhindern. Worum geht es?

Thomas Gordon (1918 - 2002) gehörte zu den Pionieren der humanistischen Psychologie. Er war der Überzeugung, dass Menschen, die in einem fürsorglichen und freiheitlichen Klima heranwachsen, gerne Verantwortung für die Gemeinschaft übernehmen und fähig sind, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen. In seiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erforschte er, welche Formen von Kommunikation solch einer Entwicklung im Wege stehen.

Als Kommunikationssperre bezeichnete Thomas Gordon eine Art der Kommunikation, die die Absicht hat, das Erleben des Gegenübers nicht zu akzeptieren, sondern verändern zu wollen. Die von ihm gefundenen und Ende der 60er Jahre veröffentlichten 12 Kategorien (siehe unten) sind heute noch so aktuell wie damals.

Was bewirken Kommunikationssperren?

In Situationen, wo es eigentlich darum geht Nähe zu uns selbst und anderen zuzulassen, weichen wir gerne auf Kommunikationssperren aus. Das fühlt sich zunächst sicher an, wir können das Geschehen kontrollieren. Doch in Wirklichkeit blockieren wir damit die Verbindung zu uns selbst und zu unserem Gegenüber und trennen uns von unseren Gefühlen ab. Zudem verlassen wir den Kontakt auf Augenhöhe und nehmen eine überlegene Position ein. Wir wollen das, was andere erleben, in unserem Sinne verändern. Wir meinen zu wissen, was gut für andere ist. Und gleichzeitig nehmen wir ihnen die Chance ihre Probleme selbstverantwortlich zu lösen.

Gerade in Gesprächssituationen mit Kindern sind diese Kommunikationsstrategien üblich. Und vielleicht erkennst du dich in den Beispielen wieder. Erfahrungen, die du als Kind gemacht hast, Strategien, die du mit deinen eigenen Kindern anwendest, Szenen aus deinem letzten Partnerschaftsstreit, Arten und Weisen, wie du mit anderen oder dir selbst sprichst. Und Reaktionen, die du von anderen erhältst, gerade wenn du über etwas sprechen willst, was dir wichtig ist:

- **befehlen, anordnen, auffordern:**
"Mein Chef kritisiert mich so oft. Ich weiß gar nicht mehr, wie ich da drauf reagieren soll." - "Lern endlich für dich selbst einzustehen."
„Ich möchte gerne raus gehen zum Spielen.“ - "Kommt nicht in Frage. Du machst jetzt deine Hausaufgaben!"
- **warnen, mahnen, drohen:**
"Ich brauche eine kurze Auszeit und schlafe heute Nacht bei einem Kumpel." - "Wenn du das machst, siehst du mich nie wieder!"
"Ich möchte von der Schule abgehen." - "Dann kannst du selbst sehen, wie du klarkommst. Von uns bekommst du kein Geld."
- **moralisieren, predigen, beschwören:**
"Mir geht es hier in der Firma nicht gut." - "Sie dürfen nicht nur an sich denken. In dieser schwierigen Zeit müssen wir zusammenhalten!"

- **beraten, vorschlagen, Lösungen liefern:**
"Ich fühle mich seit Tagen richtig depressiv." - "An deiner Stelle würde ich mal zur Psychotherapie gehen."
- **urteilen, kritisieren, Vorwürfe machen, widersprechen:**
"Mir ist grad gar nicht nach Feiern zumute." - "Du verdirbst uns den ganzen Abend."
"Ich bin total verzweifelt, mein Handy wurde geklaut." - "Das ist doch kein Grund sich aufzuregen."
- **belehren, mit Logik überzeugen, Vorträge halten:**
"Wir haben immer so viele Hausaufgaben." - "So viel ist das wirklich nicht. Als ich in deinem Alter war, musste ich nach der Schule auch noch meinem Vater im Laden helfen."
"Ich hole jetzt meine Tochter von der Schule ab." - "Du solltest aufpassen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Einzelkinder oft überbehütet sind."
- **loben, zustimmen, schmeicheln, manipulieren:**
"Ich möchte diese Aufgabe nicht übernehmen." - "Sie sind mein bester Mann in der Firma."
"Ich will Onkel Herbert nicht besuchen." - "Wenn du mitkommst, gehen wir dafür heute Abend ins Kino."
- **beschämen, beschimpfen, lächerlich machen:**
"Ich möchte mal Ärztin werden." - "Wie willst du das schaffen. Du hast doch schon Probleme mit dem Einmaleins."
"Es regnet. Ich möchte jetzt nicht spazieren gehen." - "Stell dich nicht so an."
- **interpretieren, analysieren, diagnostizieren:**
"Anja hat kaum noch Zeit für mich, seit sie mit Peter zusammen ist." - "Du bist doch nur neidisch, weil sie einen Freund hat und du nicht."
- **beruhigen, beschwichtigen, trösten, aufrichten:**
"Ich bin so traurig, weil mein Hund gestorben ist." - "Na komm, er war doch schon so alt. Wie wär's, wenn wir morgen einen neuen Hund kaufen?"
- **nachforschen, verhören:**
"Manchmal ist es ganz schön schwer Job und Kinder unter einen Hut zu bringen." - "Warum hast du so schnell wieder das Arbeiten angefangen?"
- **ablenken, ausweichen, sich zurückziehen:**
"Ich möchte am Wochenende gerne verreisen." - "Lass uns erstmal was essen gehen. Wir können wann anders darüber reden."

Auf Kommunikationssperren zu verzichten ist nicht einfach. Denn wie oben schon beschrieben, verzichten wir dadurch auf unsere gewohnten Strategien, mit denen wir die Beziehungen zu anderen Menschen kontrollieren. Das kann beängstigend sein. Doch es ist auch die Tür zu wirklicher Begegnung, Kontakt und zu aufrichtigem Austausch.

Ulla Kruse

Artikel von November 2016

Aus: [Die 12 Kommunikationssperren nach Thomas Gordon \(erwachte-kommunikation.de\)](http://erwachte-kommunikation.de)

abgerufen am 22.11.2021