"Solange man selbst redet, erfährt man nichts" – Maria von Ebner-Eschenbach

"Solange man selbst redet erfährt man nichts". Dieses Zitat klingt zunächst sehr abstrakt und sehr alltagsfern, doch ist es das wirklich?

Beginnen wir mit einem Beispiel, von dem viele Menschen unserer Gesellschaft heutzutage betroffen sind und immer wieder damit zu kämpfen haben: Die Eltern trennen sich voneinander.

Plötzlich gerät in Familien alles durcheinander. "Wo ziehen wir denn jetzt hin? Wie organisieren wir den Umzug? Wie sollen wir noch so lange zusammen wohnen? Oder kann einer von uns die Miete bis zum Ende der Kündigungsfrist alleine bezahlen? Bei wem soll unser Kind leben? Oder wird es zwischen uns pendeln? Darf es das vielleicht schon selbst entscheiden? Wie läuft das mit der Unterhaltszahlung ab?" Fragen über Fragen, die plötzlich den Alltag bestimmen und die es erst einmal zu klären gilt. Zu dem Aufenthaltsort der Kinder hört man oft von Müttern: "Natürlich wohnt mein Kind bei mir! Ich bin doch schließlich die Mutter!" Doch nicht nur Gespräche solcher Art werden geführt. Schuldzuweisungen, "Du bist schuld, dass die ganze Familie jetzt leiden muss!", Beleidigungen, "Du mieser Betrüger!" und Streitgespräche werden plötzlich Alltäglichkeit.

Alles, jede kleinste Ungewissheit wird bis ins letzte Detail ausdiskutiert, nicht selten werden Anlaufstellen wie Anwälte aufgesucht, die Ratschläge austeilen.

Doch eine Sache wird dabei in den meisten Fällen vergessen: Das eigene Kind. Natürlich wird das Kind oft in Entscheidungen einbezogen. "Bei wem möchtest du wohnen? Wie stellst du dir dein neues Zimmer vor?" Auch kommen immer wieder Sätze wie "Es tut mir so leid, dass alles so gekommen ist, aber es ging einfach nicht mehr. Entschuldige bitte, dass alles so gelaufen ist." Auf dem Kind lastet in einer solchen Situation zu viel, um es alleine stemmen zu können. Entscheidungen, die es sich wünschen würde, nie treffen zu müssen. "Möchte ich bei Mama oder Papa wohnen? Enttäusche ich nicht immer jemanden?" Die eigenen Gefühle und Emotionen, von denen es meist überwältigt ist, weil es sich plötzlich so anfühlt, als würde der gesamte Boden unter den Füßen weggerissen werden. Vielleicht ein Umzug, eine Trennung von all den Erinnerungen, die es an dem alten Wohnort erlebt hat. Oft wird das Kind auch plötzlich der "Kummerkasten" für die Eltern, weil sie mit niemandem sonst darüber sprechen können. Und plötzlich herrscht auch innerhalb des Kindes ein Zwiespalt, weil von beiden Seiten Eindrücke kommen, die den anderen Elternteil abwerten und schlecht reden. All das sollten niemals Aufgaben des Kindes sein. Ein Kind sollte das Gefühl haben, dass alle Entscheidungen akzeptiert und toleriert werden. Es sollte sich mit allen Emotionen und Gefühlen an seine Eltern wenden können und nicht umgekehrt. Wie kann es also sein,

dass das Kind diese Aufgaben übernimmt? Oft sind Eltern einfach überfordert und an ihrer äußersten Belastungsgrenze, sodass ihr Fokus nur auf sich selbst liegt. Und so oft merken sie es nicht einmal. Einerseits natürlich verständlich, doch Kinder merken das und verdrängen oft ihre eigenen Gefühle und Emotionen, um keine Last zu sein.

"Solange man selbst redet, erfährt man nichts" – So auch in dieser Situation, wenn Eltern plötzlich reden und das Kind wie in Vergessenheit gerät.

Dieses Zitat lässt sich jedoch auch auf andere Bereiche übertragen.

Schauen wir uns doch mal die Herrschaftsform in China an: Die Diktatur. In einer solchen Diktatur hat ein einziger Herrscher die gesamte Entscheidungsgewalt. Welche Gesetze werden verabschiedet und welche außer Kraft gesetzt? Wie soll die Gesellschaft in dem Land aufgebaut sein? Auch die Entscheidung, ob Kriege geführt werden sollen, bei denen Tausende, wenn nicht sogar Millionen von Menschen sterben, liegt in den Händen des Diktators. Andere Themen können auch der Klimawandel und der Tierschutz sein, denn gerade der Klimawandel bestimmt heutzutage einen großen Teil unserer Lebensweise und unseres Alltages. Aber was ist mit dem Volk? Der Diktator lebt ja nicht allein in seinem Land. Das Volk hat in einer Diktatur grundsätzlich nicht die Möglichkeit eigene Entscheidungen zu treffen und das Leben in ihrem Land mitzubestimmen. Der Diktator bestimmt all das allein. Er erfährt demnach nichts von den Wünschen und Vorstellungen seines Volkes, weil er sich stattdessen auf seine eigenen fokussiert. Doch kann es dadurch nicht auch zu Unzufriedenheit kommen? Kommt es nicht zu Benachteiligungen, weil Ämter von dem Diktator selbst bestimmt werden und nicht durch Leistungen errungen werden können? Kann das Leben in gleicher Weise so selbstbestimmt ablaufen wie unter anderen Herrschaftsformen? Doch wie soll sich in diesen Ländern etwas verändern, wenn der Diktator seine Entscheidungen ohne das Volk treffen kann? Wie soll er von all dem erfahren, wenn er selbst nur redet? Denn wie wir bereits feststellen konnten: "Solange man selbst redet, erfährt man nichts".

Wie sieht dies hingegen bei uns in der Demokratie aus? Durch die Wahlen ist es uns möglich die Partei zu wählen, die unsere eigenen, persönlichen Interessen bestmöglich verfolgt und mit der wir uns identifizieren können. Somit hat jede und jeder Einzelne von uns doch die Möglichkeit, unser Zusammenleben mitzubestimmen. Haben wir eine Partei erst einmal gewählt und sie setzt sich innerhalb des Volkes durch, ist diese dafür verantwortlich unsere Interessen zu verfolgen und unsere Gesellschaft zu organisieren. Kommt es dann doch dazu, dass wir mit einem Entschluss der Vertreter unzufrieden sind, gibt es ja auch Möglichkeiten wie ein Bürgerbegehren, um den Wunsch des Volkes weiterzuverfolgen und ihn durchzusetzen.

Ist es also in dieser Situation möglich etwas zu erfahren? Ja. Die Parteien erfahren unsere Interessen und wir deren Art sie umzusetzen.

Doch diese unterschiedlichen Arten der Kommunikation und des Zusammenlebens ist auch sehr viel näher an uns dran zu finden.

Werfen wir einen Blick auf unsere Gesellschaft, auf die uns umgebenden Menschen. Wir kennen doch alle noch aus unserer Schulzeit, von unserer Arbeit, aus unserem Freundeskreis die unterschiedlichsten Menschen. Die einen, die immer etwas erzählen können, ganz egal ob sie dabei beispielsweise von einem Vulkanausbruch im Unterricht erzählen oder das dringende Bedürfnis danach haben, von ihren Problemen und Sorgen, aber auch schönen Situationen zu berichten.

Aber jeder von uns kennt auch jene Personen, die nicht so viel von sich preisgeben, lieber im Hintergrund stehen und dafür aber oft ewig lang zuhören können. Und dann gibt es oft auch eine Mischung aus beidem. Sowohl willig zu reden, aber auch ein guter Zuhörer. Selbstverständlich lässt sich damit nicht die Komplexität und Vielfalt unserer Gesellschaft ausdrücken und dennoch kann sich vermutlich jeder von uns einem dieser drei Typen mehr oder weniger zuordnen. Und dadurch wird unsere Gesellschaft doch erst so spannend. Treffen redselige Menschen auf gute Zuhörer, fühlen sich beide Menschen oft ziemlich wohl in ihrer Rolle. Die redseligen Personen können sich jegliches von der Seele reden und die anderen hören ihnen gut zu, geben ihnen ein gutes Gefühl und verteilen Ratschläge. Klingt erstmal nach einem guten Prinzip, oder? Bei genauerer Betrachtung sind jedoch auch daran Mängel festzustellen, denn nicht nur redselige Personen haben Sorgen, Probleme und Ängste. Auch die guten Zuhörer unter uns haben ihre eigenen Sorgen und Probleme und trauen sich oft nicht sie zum Ausdruck zu bringen. Vielleicht haben sie Angst vor der Reaktion. Vielleicht fühlen sie sich dazu nicht berechtigt, weil sie nie darüber sprechen und das dann doch gegen die Rollenverteilung innerhalb ihrer Beziehung spreche. Vielleicht haben sie Angst, ihre Freunde oder ihre Familie zu verlieren, weil sie damit eine Belastung darstellen würden. All dies und mit Sicherheit viele weitere Gründe können dazu führen, dass Menschen ihre Probleme und Sorgen für sich behalten und niemand davon erfährt. Und wie wir es an dem Beispiel der getrennten Eltern vorhin schon sehen konnten: Niemand kann all seine Probleme alleine bewältigen. Wie können wir diesen Menschen also helfen, ihre Sorgen und Probleme mit uns zu teilen? Vielleicht könnten wir anfangen aufmerksam zu sein und den Kummer wahrzunehmen. Vielleicht sollten ihnen das Gefühl geben, dass sie nie alleine sind. Und vielleicht sollten wir aufhören selbst zu reden, denn "solange man selbst redet, erfährt man nichts".

Wie können wir das Problem also lösen? Vielleicht könnten sich Menschen gleicher Persönlichkeitstypen untereinander austauschen. Wäre das die Lösung? Spielen wir das Ganze mal durch. Stellen wir uns vor, dass redselige Menschen von denen, die weniger gerne reden abgegrenzt sind. Was würde geschehen? Angefangen bei den Personen, die

weniger gerne reden, wäre die Situation vermutlich kaum eine andere, denn wenn von ihnen niemand reden möchte, wem soll dann zugehört werden? Damit könnten wir Ebner-Eschenbachs Zitat sogar weiterführen: "Solange man selbst redet, erfährt man nichts", doch solange niemand redet, gibt es auch nichts, das man erfahren könnte.

Und was passiert, wenn nur redselige Personen miteinander kommunizieren? Stell dir vor, du kommst aus einem traumhaft schönen Urlaub zurück, einfach alles war perfekt dort und du hattest die schönste Zeit, die du dir vorstellen kannst. Nun möchtest du deinem besten Freund, beziehungsweise deiner besten Freundin natürlich direkt alles davon erzählen. Dein Freund, deine Freundin hatte allerdings ganz schreckliche Ferien, seine oder ihre Familie hat sich bei einer Feier zerstritten und ihm oder ihr geht es nun ziemlich schlecht mit der Situation. Du und dein Freund, deine Freundin habt beide gute Gründe, um zu reden. Wie würde das Gespräch nun also verlaufen, wenn beide Personen sehr redselig sind? Vermutlich würden beide der Freunde ihre eigene Angelegenheit als wichtigste erachten und sich somit gegenseitig nicht wirklich zuhören, sondern stattdessen versuchen, ihre eigenen Erzählungen zur Sprache zu bringen. Beide hätten dann also die Möglichkeit etwas zu erfahren, erachten es jedoch als wichtiger, dass ihr Gegenüber etwas erfährt. Letztlich können wir dazu nur wieder sagen: "Solange man selbst redet, erfährt man nichts", auch wenn die Möglichkeit gegeben wäre.

Doch wenn auch dies nicht die Lösung ist, wie lautet sie dann?

Um dem ein wenig näher zu kommen, lässt sich vielleicht das sogenannte "Sender-Empfänger-Modell" von Shannon und Weaver verwenden. Dies besagt zunächst, dass Botschaften von einem Sender, also einer Person, von der die Botschaft ausgeht, zu einem Empfänger, also zu einer Person, die die Botschaft bekommen soll, transportiert wird. Das klingt nun wieder ziemlich abstrakt, deshalb wenden wir darauf unsere Situation an.

Tritt der erste Fall ein, so wäre unser Sender die redselige Person, die gerne viel von sich erzählt. Ihre Botschaften würden dann zum Empfänger transportiert, der Person, die wenig redet und lieber in ihrer Rolle als Zuhörer bleibt. Wer von beiden nun etwas erfahren würde, liegt hier auf der Hand: Der Zuhörer.

Der zweite Fall könnte mit einem solchen Sender-Empfänger-Modell kaum modelliert werden, denn wenn niemand reden würde, gäbe es keinen Sender, nur Empfänger, die darauf warten würden, eine Botschaft zu erhalten. Wenn sie diese jedoch nicht erhalten, weil es keine Person gäbe, die diese Rolle übernimmt, könnten sie nichts erfahren.

Mit dem letzten Fall hingegen, wird das genaue Gegenteil beschrieben. Hypothetisch betrachtet, wären beide Personen zwar beides, sowohl Sender, als auch Empfänger, doch sähen sie sich selbst nur als Sender an, weil sie ja nicht zuhören wollen würden. Somit hätten wir zwei Sender und es könnte auch auf diese Weise niemand etwas erfahren.

Wie müsste dieses Sender-Empfänger-Modell also aussehen, damit beide Personen etwas erfahren können?

Was wäre denn, wenn Sender und Empfänger gar nicht festgelegt wären? Wenn sie immer wieder ihre Rollen tauschen würden? Zuerst würde die eine Person von ihrem Tag erzählen, während die andere Person von diesem erfahren würde und danach wäre die andere Person an der Reihe, von ihrem Tag zu berichten und die andere Person würde davon erfahren. Und ist das nicht einfach der Persönlichkeitstyp, der sowohl redet, als auf gerne zuhört?

Im Anschluss daran kommt jedoch die Frage auf, was nun überhaupt wichtig sein könnte, wenn wir wollen, dass alle Menschen die Möglichkeit dazu haben, etwas erfahren zu können. Doch liegt die Beantwortung dieser nicht bei jedem selbst? Sollte ich vielleicht darauf achten, dass ich weniger von mir selbst rede und stattdessen anderen lieber Raum geben, von sich zu erzählen? Oder sollte ich vielleicht mehr reden, damit mein Gegenüber die Möglichkeit bekommt etwas über mich zu erfahren? In meinen Augen ist es wichtig die Balance zu finden zwischen dem Sein eines Senders und eines Empfängers, denn reden beide und hören beide einander zu, so können sie eine Menge voneinander erfahren.

Lassen wir das gesamte Thema noch einmal Revue passieren. Kinder, die darunter leiden, dass Eltern sie zwischen all den Emotionen übersehen. Eine Diktatur, in der Menschen nicht zu Wort kommen. Konstellationen von unterschiedlichsten Persönlichkeiten, zwischen denen die Kommunikation nicht gut funktioniert.

"Solange man selbst redet, erfährt man nichts" – So abstrakt und doch so nah an uns dran. Lasst uns endlich anfangen die Verantwortung dafür zu tragen!

Linda Rahn