Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie (BDP)

Müntestraße 5, 33397 Rietberg
Telefon 05244 9274310
Email: PP@Rielaender.de
Web: www.PP-Rielaender.de

Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen Kommunikationsregeln

Wir Menschen möchten Einheit mit uns selbst und Einheit in unseren mitmenschlichen Beziehungen (Partnerschaften, Familienbeziehungen, Freundschaften, Arbeitsbeziehungen, etc.) erleben.

Wir erleben unser Lebensglück vor allem dann,
wenn wir mit uns selbst und zugleich mit Mitmenschen in unseren Beziehungen einig sind.

Dazu brauchen wir gute Verständigungen in wechselseitigen Kommunikationen.

In Kommunikationen teilen wir Menschen untereinander mit,

a) wie wir uns als Ich, als Du und als Wir sowie die Umwelt und die gesamte Welt verstehen, wobei jeder von uns seine eigenen Wahrnehmungen und sein eigenes Verständnis hat,
b) und was wir fürs Ich, fürs Du und fürs Wir sowie für die Umwelt und die gesamte Welt wollen, wobei jeder von uns sein eigenes selbstbestimmtes Wollen und Wünschen hat.

Oftmals erleben wir Menschen in Beziehungen Unterschiede im Verstehen und im Wünschen und erleben dadurch Konflikte.

Wenn wir Menschen miteinander in Beziehungen leben, dann verständigen wir uns vor allem über unsere Wünsche, über kleine und große Wünsche, über direkt und indirekt geäußerte Wünsche.

Für positive Verständigung über Verstehen und Wünschen lassen sich folgende Regeln benennen:

1. Jeder Mensch darf sein eigenes Selbstbewusstsein haben
   und sein eigenes Verständnis zum Du, zum Wir, zur Umwelt und zur gesamten Welt haben.
2. Jeder Mensch möge sein Verständnis auf persönliche Weise möglichst klar ausdrücken.
3. Jeder Mensch darf sehr viele Wünsche haben
   und seine Wünsche anderen Menschen in höflicher Wunschform mitteilen.
4. Jeder Mensch möge dem Anderen gut zuhören
   und dabei versuchen, das Verständnis und die Wünsche des Anderen zu verstehen
   und gegebenenfalls nachfragen, falls er etwas nicht so gut verstanden hat.
5. Jeder Mensch möge für seine Wünsche selber aktiv werden, sie zumindest mitteilen,
   und nicht warten, ob seine Wünsche von anderen hellseherisch erraten werden.
6. Jeder Mensch möge darauf verzichten,
   seine Wünsche als Forderungen, fixe Erwartungen, Vorwürfe, Kritik oder Klage zu äußern.
   (Auch jede Kritik lässt sich als Wunsch zu einer Verbesserung äußern.)
7. Jeder Mensch soll die freie Selbstbestimmung seiner Mitmenschen in Beziehungen respektieren,
   insbesondere ihr Recht, Wünsche zu haben
   und ihr Recht, auf Wünsche anderer mit „ja“ oder „nein“ zu antworten.
8. Enttäuschungen erlebt ein Mensch in einer Beziehung,
   wenn er auf seinen Wunsch vom Mitmenschen ein „Nein“ gehört oder gesehen hat
   und wenn es ihm schwerfällt, dieses „Nein“ zu respektieren.
   (Vielleicht hatte er vorher die Täuschung, der Mitmensch könne oder dürfe nicht „nein“ sagen.)
9. Oftmals kommen Menschen nur nach viel Kompromissbildungen zu gemeinsamen Wünschen,
   nachdem jeder auf den Wunsch des Anderen einen Schritt zugegangen ist.
10. Glücklich können zwei Menschen in einer Begegnung und Beziehung sein,
    wenn sie ein gemeinsames Verstehen zum Ich, Du, Wir sowie zur Umwelt und Welt erreichen
    und wenn sie sich aus beiderseitiger Selbstbestimmung auf gemeinsame Wünsche einigen
    und diese gemeinsam verwirklichen.