

„Gesunde Kommunikation und gute Beziehungen sind lernbar“

Seit den 1970er-Jahren forscht Dr. Gundl Kutschera was gute und gesunde Kommunikation ist. Im Interview verrät sie, warum das Miteinander heute so wichtig geworden ist, was gute Beziehungen ausmacht und wie wir lernen können, gesund miteinander und mit und selbst zu kommunizieren.

Eine der wichtigen Skills für die Arbeitswelt der Zukunft ist Kollaboration. Warum ist das Miteinander so wichtig geworden – was hat sich geändert, wo doch früher eher fachliche Kompetenzen gefragt waren?

Uns ist bewusst geworden, dass die Probleme, die Herausforderungen nicht nur auf rein fachlicher Ebene bestehen, sondern auch auf der Beziehungsebene. Wo eine gute Atmosphäre herrscht – und eine gute Atmosphäre entsteht durch gute Beziehungen – ist man leistungsfähiger. Und Unternehmen erfolgreicher, denn Kunden kommen nur wieder, wenn sie sich wohl fühlen. Fachliche Kompetenz allein reicht da nicht.

Was ist Voraussetzung für eine gute Atmosphäre?

Da gibt es unterschiedlichste Kriterien, aber eine wesentliche Rolle spielt die



ZUR PERSON

DR. GUNDL KUTSCHERA

Die gebürtige Grazerin ist Soziologin, Psychotherapeutin, Gesundheitspsychologin, Klinische Psychologin, Lehrcoach, Lehrsupervisorin und Lehrtrainerin. Sie ist zudem Autorin mehrerer Bücher, Vortragende und Universitätslektorin in Europa und den USA.

1982 gründete Gundl Kutschera das Institut Kutschera. Sie ist Begründerin der Kutschera-Resonanzmethode – ein ganzheitliches Modell demnach jeder Mensch eine natürliche Resonanz hat. Dabei geht es u. a. darum, anzunehmen, wie man selbst ist, wie andere sind und was man tun kann, damit die Schwingungen untereinander stimmen.

www.kutschera.org

„Eine wesentliche Rolle für eine gute Atmosphäre zwischen Menschen spielt die innere Einstellung.“

innere Einstellung. Wenn man jemanden etwas fragt und hat eigentlich gar kein Interesse daran, dann spürt das der andere. Wichtig ist, andere Menschen sein lassen zu können wie sie sind und offen dafür zu sein, was sie interessant macht. Auch die Erkenntnis, dass – gerade störende – Verhaltensweisen anderer oft gar nichts mit einem selbst zu tun haben, ist etwas, das gute Beziehungen und damit eine angenehme Atmosphäre fördert. Eine solche innere Einstellung – ohne andere zu beurteilen oder schlecht zu machen – ist natürlich auch ein Lernprozess, das geht nicht von heute auf morgen.

Hilft uns das schwierige Jahr 2020 bei diesem Lernprozess?

Auf jeden Fall hat sich gezeigt, wie kreativ Menschen sein können, um – trotz Social Distancing oder besser gesagt Physical Distancing – miteinander Kontakt halten zu können. Ich glaube, wir haben alle in diesem Jahr unsere guten Beziehungen zu anderen noch mehr zu schätzen gelernt – und uns noch bewusster dafür engagiert.

Was bedeutet „gesunde Kommunikation“ genau?

Gesunde Kommunikation ist ganzheitlich zu betrachten. Sie bedeutet erstens Kommunikation mit sich selbst – also die Fähigkeit, den eigenen Körper zu spüren. Zweitens einen befriedigenden Austausch im privaten Umfeld und drittens gute Beziehungen im Beruf. Nur wenn Kommunikation auf allen drei Ebenen so funktioniert, dass man sich wohlfühlt, ist sie gesund. Die Schwierigkeit ist, dass alle drei Faktoren erfüllt sind. So beherrschen manche die Kommunikation mit anderen, vergessen dabei aber ganz auf sich selbst. Wir müssen wieder lernen darauf zu achten, wie es den anderen geht, wie sie auf einen reagieren und umgekehrt wie man selbst auf sie reagiert. Und andererseits

braucht es auch das Hineinspüren in uns selbst, wie es uns geht. Eine Krankenschwester, die den ganzen Tag empathisch im Umgang mit ihren Patientinnen und Patienten ist, muss abends aus dieser Empathie wieder herausfinden, denn sonst schafft sie bald ihre Arbeit nicht mehr.

Kann man das lernen?

Ja, wir können lernen, unser Gehirn auf neue Art zu verwenden – dazu gibt es neue Lernstrategien, wie sie zum Beispiel auch an den WIFIs angewendet werden. Und genau das brauchen wir dringend für die Zukunft. Denn die Unmengen an Informationen, die auf jeden von uns täglich hereinprasseln, sind anders nicht zu bewältigen. Dieses reduzierte Denken, das uns vorgegeben wird, das muss sich dringend ändern. Es ist wichtig, dass wir uns da bewusst herausnehmen und uns selbst, unseren eigenen Bedürfnissen und Stärken zuwenden und Kreativität zulassen.

Wie können wir ein gutes Miteinander aktiv beeinflussen und wie profitieren wir alle davon?

Indem wir uns fragen: Was kann ich dazu tun, damit die anderen zum Beispiel gerne mit mir zusammenarbeiten? Ein Fehler wäre die Erwartungshaltung, dass andere die Weichen für eine gute Zusammenarbeit stellen. Unerfüllte Erwartungen führen zu Enttäuschungen und erschweren gute Beziehungen. Mit Sozialkompetenz verbessert sich zudem auch die Fach- und die Selbstkompetenz. An Projekten kann man nicht alleine arbeiten – hier kommt die Fachkompetenz erst im Miteinander zur Geltung. Und wenn ich mich selbstbewusst einbringe, statt auf andere zu warten, verbessere ich meine Selbstkompetenz.

Wann ist eine Beziehung gut?

Eine Beziehung ist dann gut, wenn darin fünf Rollen gelebt werden können: 1. Die Mann-Frau-Rolle – damit ist in der Partnerschaft natürlich die erotische Komponente gemeint. Aber auch auf beruflicher Ebene trägt ein wertschätzender, spielerischer Umgang zwischen den Geschlechtern zu einer guten Beziehung bei. 2. Geben und Nehmen muss in Balance sein. 3. Spielen

– das heißt, dass man gemeinsam neugierig sein kann und entdecken will, was gleichzeitig immer auch Lernen und Glück bedeutet. 4. das Umfeld – wie sollen mich die anderen sehen. Die 5. Rolle steht im Zentrum dieser vier anderen – das bin ich als Individuum, das auch Zeit für sich selbst braucht. Für ein gleichwertiges Miteinander – zum Beispiel in der Zusammenarbeit in einem Team – ist jede dieser fünf Rollen wichtig.

Ist ein gleichwertiges Miteinander auch in der Führung möglich?

Erfolgreiche Führung ist heute nur mit einem gleichwertigen Miteinander möglich. Führen heißt Verantwortung übernehmen, und die Verantwortung einer Führungskraft liegt darin, dass jede Mitarbeiterin, jeder Mitarbeiter ihren/seinen Arbeitsplatz zur Verfügung hat und selbst so gestalten kann, dass die Leistung erbracht bzw. ein bestimmtes Ziel erreicht werden kann. Anders gesagt: Führungs-

„Führungskräfte tragen die Verantwortung, dass Mitarbeiter/innen selbstverantwortlich arbeiten können.“

kräfte haben dafür Sorge zu tragen, dass es ihren Mitarbeiter/innen ermöglicht wird, selbstbestimmt und selbstverantwortlich vorgegebene Ergebnisse zu erzielen. Innerhalb dieses Werterahmens kann sich jede/einbringen.

Wie beeinflusst die Digitalisierung den Umgang miteinander?

Die Digitalisierung leistet ohne Zweifel Großartiges, um Miteinander in Kontakt zu treten und zu bleiben. Aber sie ersetzt nicht die persönliche Kommunikation. Wir müssen lernen, neue technologische Möglichkeiten vernünftig einzusetzen, so dass sie unsere Arbeit erleichtern. Wir müssen aber gleichzeitig aufpassen, dass wir dabei nicht vereinsamen. Denn wir sehnen uns nach den Emotionen, die wir vor allem im persönlichen Miteinander spüren. •