

## **Kommunikationsmodelle**

### **Kommunikationsstile nach Schulz von Thun**

Die Art, wie wir kommunizieren, ist abhängig von unseren jeweiligen individuellen Eigenheiten. Diese werden durch verschiedene Faktoren geprägt wie z.B. Alter, Geschlecht, Erziehung etc.

Diese unterschiedlichen Stile haben entscheidenden Einfluss darauf, wie ein Gespräch oder eine Auseinandersetzung verlaufen wird. Gerade in Vereinen prallen verschiedene Kommunikationsstile aufeinander. Je nach Konstellation kommt es hier sehr schnell zu Konflikten.

Friedemann Schulz von Thun beschreibt acht verschiedene Kommunikationsstile. Diese sind zwar selten isoliert anzutreffen, da jeder Mensch eine Kombination verschiedener Stile in sich trägt, jedoch kann in den meisten Fällen davon ausgegangen werden, dass einer dieser Stile stärker ausgeprägt ist als die anderen.

#### **1. Der bedürftig-abhängige Stil**

Diese Person stellt sich selbst als hilfsbedürftig dar und fühlt sich ihrer Umwelt ausgeliefert. Der Empfänger ihrer Nachrichten wird aufgefordert, der Person zu helfen und vermittelt ihm gleichzeitig, er habe die Fähigkeit, die entsprechende Aufgabe im Gegensatz zu ihr selber zu erfüllen. Damit wird an sein Verantwortungsgefühl appelliert und der Empfänger der Nachricht fühlt sich verpflichtet, seinem Gegenüber zu helfen.

#### **2. Der helfende Stil**

Diese Person stellt sich selbst als stark und belastbar dar und bietet seinem Gegenüber unaufgefordert seine Hilfe an ("Helfersyndrom"). Dies kann jedoch dazu führen, dass der andere sich in seinen Fähigkeiten unterschätzt und somit gekränkt fühlt. Der daraus möglicherweise resultierende fehlende Dank wird vom Helfer als Undankbarkeit aufgefasst und so beginnt der Konflikt.

#### **3. Der selbstlose Stil**

Im Gegensatz zum Helfenden, der sich anderen gegenüber überlegen und fähiger fühlt, opfert der Selbstlose sich permanent für andere auf und fühlt sich selbst wertlos. Auf der Suche nach Anerkennung stellt er seine eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund und strebt nach absoluter Harmonie.

Der Konflikt beginnt in dem Augenblick, da sein Gegenüber sich genervt fühlt und dies auch

deutlich zeigt. Im Streben nach Harmonie verstärkt der Selbstlose seine Bemühungen und der "große Knall" ist vorprogrammiert.

#### 4. **Der aggressiv-entwertende Stil**

Diese Person behandelt sein Gegenüber meist herablassend und verletzend. Meist versucht er damit, eigene Schwächen oder Minderwertigkeitsgefühle zu verbergen.

#### 5. **Der sich beweisende Stil**

Der auf diese Art Kommunizierende musste sich in seiner Kindheit stets Liebe und Anerkennung "erarbeiten" und steht auch jetzt noch ständig unter dem Zwang, anderen und sich selbst etwas zu beweisen, um die in Wirklichkeit vorhandenen Selbstzweifel und Versagensängste zu verbergen. Seine Umwelt reagiert auf den übertriebenen Ehrgeiz zweigeteilt: entweder herablassend, oder es wird versucht, es dem Ehrgeizigen gleich zu tun.

#### 6. **Der bestimmend-kontrollierende Stil**

Die Botschaften des Bestimmend-Kontrollierenden sind besserwisserisch. Er will die Umwelt kontrollieren und ist stets bestrebt, Normen und Regeln einzuhalten. Auch dieses Verhalten resultiert aus Kindheitserfahrungen. Das Einhalten von Regeln und gutem Benehmen vermitteln eine notwendige Sicherheit.

#### 7. **Der sich distanzierende Stil**

Der Sich-Distanzierende ist ständig bestrebt, nur ja niemanden an sich heran zu lassen und dadurch verletzbar zu werden. Sein Stil dient dazu, andere auf Abstand zu halten, und wirkt dadurch oft arrogant oder gar verletzend.

#### 8. **Der mitteilungsfreudig-dramatisierende Stil**

Im Gegensatz zum Distanzierenden überwiegt bei diesem Menschen die Selbstdarstellung. Er ist stets bestrebt, das Interesse anderer auf sich zu ziehen und sich in den Mittelpunkt zu stellen. Auch hier wird versucht, ein vorhandenes Minderwertigkeitsgefühl zu verdrängen. Die Reaktion der Umwelt ist wiederum zweigeteilt: Faszination oder Abneigung.

*Quelle: Miteinander reden, 3 Bde., Bd. 2, Friedemann Schulz von Thun, Rowohlt Tb*