

# Warum helfen uns Gesprächsregeln?

Der Satz „Man kann nicht nicht kommunizieren!“, eine der bekanntesten Aussagen des Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick, drückt die Idee aus, dass jegliches Verhalten, sei es verbal oder nonverbal, bewusst oder unbewusst, eine Form der Kommunikation darstellt. Selbst Schweigen oder Passivität können bestimmte Botschaften übermitteln. Körpersprache, Gesten, Mimik und sogar das Fehlen einer Reaktion sendet Informationen aus, die von anderen interpretiert werden können.

Zahlreiche Kommunikationsmodelle versuchen zu verdeutlichen, was in einem Gespräch passiert und warum manche Gespräche gut funktionieren und andere eskalieren.

Das [Sender-Empfänger-Modell nach Shannon-Weaver](#) beschreibt den Prozess der Kommunikation, bei dem eine Nachricht von einem Sender über einen Kommunikationskanal an einen Empfänger übertragen wird. Es betont die Rolle von Codierung, Übertragung, Decodierung und möglicher Rückmeldung in diesem Kommunikationsprozess.

Das [Eisberg-Modell nach Sigmund Freud](#) beschreibt die menschliche Psyche als bestehend aus drei Instanzen: das Bewusste, das Vorbewusste und das Unbewusste. Es stellt dar, dass das Bewusste nur einen kleinen Teil der Psyche ausmacht, während das Vorbewusste Informationen enthält, die leicht abrufbar sind, und das Unbewusste tiefer liegende Wünsche, Triebe und Erinnerungen enthält, die normalerweise verborgen sind.

Das [Vier-Ohren-Modell nach Schulz von Thun](#) beschreibt die Kommunikation als einen Prozess, bei dem sowohl Sender als auch Empfänger gleichzeitig auf vier Ebenen wahrnehmen: Sachinhalt, Selbstoffenbarung, Beziehung und Appell. Es betont, dass jede Nachricht mehrere Bedeutungsebenen hat, die sowohl bewusst als auch unbewusst wahrgenommen werden können und dass Missverständnisse oft auf unterschiedlichen Interpretationen dieser Ebenen beruhen.

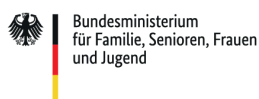
Nicht jeder Teilnehmende einer Gesprächsrunde ist vertraut mit diesen unterschiedlichen Informationsebenen und kann daher nicht angemessen darauf reagieren. Gesprächsregeln können hierbei helfen, die Ebenen besser wahrzunehmen und Missverständnisse zu vermeiden.

Die folgenden Regeln können dabei unterstützen, eine Gesprächsrunde zu einer vielseitigen und bereichernden Erfahrung werden zu lassen.

Ein Projekt von



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



# Unsere Gesprächsregeln!

**Abend. Mahl. Zeit. 24**  
Gemeinsam für die Demokratie.

Wir respektieren die Meinungen und Standpunkte der anderen, auch wenn wir selbst anderer Meinung sind.

Wir lassen uns ausreden, ohne zu unterbrechen oder abzulenken.

Wir hören aktiv zu und konzentrieren uns auf das Gesagte.

Wir fassen uns so kurz wie möglich.

Wir verhalten uns höflich und fair. Wir beleidigen oder verspotten niemanden.

Wir sprechen miteinander und nicht übereinander.

Wir sprechen nur für uns selbst und formulieren nur Ich-Botschaften.

Wir fragen nach, wenn wir etwas nicht verstehen.

Wir bleiben beim Thema und schweifen nicht ab.

Wir gehen davon aus, dass wir nicht zu jedem Thema perfekt informiert sind und wissen, dass mediale Nachrichten nicht immer korrekt sind.