

»Ich rede mit dir!«  
Stolperfallen vermeiden  
und gute Beziehungen führen

*Elisabeth Guarcello*

*An meine Mama, die mir schon immer sagte:  
»Oh, mein kleines Mädchen, man muss immer  
einen reinen Tisch machen«*

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile,  
ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.  
Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in  
elektronischen Systemen.

© 2021 Elisabeth Guarcello · LisaGuarcello.ch

Projektkoordination und textliche Überarbeitung:  
Bastian Steinbacher · BuchSchreiberei.de

Lektorat: Elisa Garrett

Umschlag & Satz: chaela · chaela.de

Illustrationen: Lisa Guarcello, überarbeitet von Sandra Berger

Verlag: tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg  
1. Auflage (April 2021)

978-3-347-28142-4 (Paperback)

978-3-347-28143-1 (Hardcover)

978-3-347-28144-8 (e-Book)

ELISABETH GUARCELLO

**»Ich rede  
mit dir!«**

**STOLPERFALLEN VERMEIDEN  
UND GUTE BEZIEHUNGEN  
FÜHREN**

Elisabeth Guarcello stammt aus Debrecen in Ungarn und lebt heute in der Schweiz. Sie studierte Angewandte Kommunikationspsychologie & Transkulturelles Coaching in Luzern (CH). Der Titel ihrer Masterarbeit war: »Wie wir erfolgreich die Zusammenarbeit in der digitalen Welt gestalten können – oder die Voraussetzungen des innerlichen Engagements für die ›Online Community««. Sie ist PSI-Kompetenzberaterin (Persönlichkeits-System-Interaktionen) nach der PSI-Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl. Neben ihrer Tätigkeit als Beraterin leistete sie Freiwilligenarbeit als Job-Coach für Jugendliche. Sie ist Mitglied in der European Coaching Association (ECA) und in der European Association of Personality Psychology (EAPP).

# INHALTSVERZEICHNIS

- 9 Vorwort
- 11 Einleitung
- 17 Kommunikation
- 37 Harte Jungs und vielfühlende Mädchen
- 87 Wenn die Jungs Männer  
und die Mädchen Frauen werden
- 99 Kommunikationsstile  
nach diversen Persönlichkeitstheorien
- 181 Online-Kommunikation.  
Ein ewiges »On/Off«
- 215 Die Welt des BDSM
- 269 Fragen, Fragen, Fragen!
- 289 Fazit und Nachwort



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

was kann ich tun, damit mich mein Partner besser versteht?

Die Frage wird oft viel zu spät gestellt; Konflikte, Missverständnisse und Streit gehen voraus. Das muss nicht sein.

In diesem Buch decke ich auf, woran die Kommunikation zwischen Beziehungspartnern hapern kann und auf welche Weise die entstandenen Schief lagen begradigt werden können.

Aus Gründen der Lesbarkeit entscheide ich mich für die Verwendung des generischen Maskulinums. Wann immer von einem »Partner«, einem »Sprecher« oder einem vergleichbaren Nomen

die Rede ist, meine ich damit den Oberbegriff, der in seiner konkreten Ausprägung jedes Geschlecht und jede sexuelle Orientierung annehmen kann.

Bei Feedback und Fragen bin ich für dich unter [info@LisaGuarcello.ch](mailto:info@LisaGuarcello.ch) erreichbar.

Alles Liebe und viele Grüße aus der Schweiz

*Lisa Guarcello*

# Einleitung

Der dunkelhaarige Bürokaufmann Thomas hat die blonde Physiotherapeutin Franziska vor ein paar Jahren auf einem Rockkonzert kennengelernt. Aus mehreren Verabredungen entstand eine Liebesbeziehung, die bis heute anhält. Vor ein paar Monaten sind sie in ihre erste gemeinsame Wohnung gezogen und kriegen sich seitdem immer häufiger in die Haare. Manchmal ist es Franziska, die von Thomas' Vorschlägen gestresst ist – und manchmal ist es Thomas, der sich verletzt fühlt, wenn Franziska etwas Bestimmtes erzählt.

Das, was Menschen sagen ist nicht immer das, was sie meinen – und zwischen Männern und Frauen sind die Unterschiede, jedenfalls scheint das die herrschende Meinung zu sein, noch ein bisschen größer.

In diesem Buch wollen wir den Missverständnissen ein Ende setzen und mit Vorurteilen aufräumen. Beziehungen zwischen Frauen und Männern sollten keinem Minenfeld gleichen. Durch eine glatte Kommunikation lassen sich Konflikte nicht nur lösen, sondern auch vermeiden.

In den letzten Jahren wurde der Markt mit Bucherscheinungen zu diesen Themen überschwemmt und viele Disziplinen innerhalb der Psychologie erfuhren einen großen Zulauf. Das ist erfreulich, denn die Persönlichkeits- und Kommunikationspsychologie wächst aus ihren Kinderschuhen heraus.

Im vorliegenden Buch verknüpfen wir Aussagen aus der Persönlichkeitspsychologie mit der Dynamik der Kommunikation und gewinnen Erkenntnisse, mit denen wir unsere Kommunikation im Alltag verbessern können.

Unsere Persönlichkeit spiegelt sich in unserer Kommunikation; gerade die verschiedenen persönlichkeitspsychologischen Modelle helfen uns zu verstehen, wie wir in Situationen reagieren und auf welche Weise wir noch effektiver kommunizieren können.

Die Leitfrage ist dabei: Wie kann ich meine Wünsche, Vorstellungen und Anliegen so mitteilen, dass beide bekommen, was sie möchten?

Franziska beklagt sich beispielsweise darüber, dass Thomas nach Feierabend nur selten Lust darauf hat, gemeinsam etwas zu unternehmen. Thomas hingegen fühlt sich von ihren Vorschlägen unter Druck gesetzt. Die beiden haben schon häufig versucht, darüber zu reden – doch viel zu oft endeten ihre Gespräche in einem kräftezehrenden Streit.

Wichtig ist zu wissen, wie aus diesem wieder herausgefunden werden kann. Uns fehlen die Werkzeuge, um eine Balance zwischen dem analytischen Denkvermögen und unseren Emotionen herzustellen. Die Kommunikation gerät ins Stocken und belastet die Beziehung.

Wie wir über uns selbst denken bestimmt die Art und Weise, wie wir mit uns und anderen umgehen. In den letzten hundert Jahren wurden dazu zahlreiche Theorien aufgestellt, die uns sowohl zu einer besseren Selbsterkenntnis verhelfen als auch das Zusammenspiel unserer eigenen Gedanken und Emotionen besser verstehen lassen.

Auch Thomas und Franziska lassen sich auf diese Werkzeuge ein. Wir werden sie in diesem Buch begleiten und herausfinden, auf welche vielfältigen Weisen sie ihre Beziehung verbessern können.

## **Wie du dieses Buch lesen kannst**

In diesem Buch spielen diverse Persönlichkeits-theorien eine zentrale Rolle. Um zu verstehen, wie wir die zwischenmenschlichen Brücken durch Kommunikation verbessern können, ist Selbstkenntnis von elementarer Bedeutung.

Wir sind alle individuell verschieden und es gibt keine zwei Menschen, die genau die gleiche Persönlichkeit haben – wir unterscheiden uns in unendlich vielen Merkmalen. Die hier aufgezeigten psychologischen Theorien können uns auf dem Weg zu einer besseren Selbstkenntnis unterstützen und uns dabei helfen, zu einem effektiveren Kommunikationsstil zu gelangen. Der Weg dazu ist immer vor uns und offen, egal, in welchem Alter wir uns befinden.

Dieses Buch kann – je nach Interessenschwerpunkt – in einer individuellen Reihenfolge gelesen werden. Einige Theorien enthalten Testverfahren,

die jedoch nur in Begleitung einer ausgebildeten Person (Psychologe, Therapeut und so weiter) ausgefüllt werden sollten. Ich weise an den entsprechenden Stellen darauf hin.

# Kapitel 1

# Kommunikation

*»Er sprach viel, sagte dabei aber wenig.«*

Wenn Thomas sich nicht unmittelbar nach seinem Feierabend bei Franziska meldet, kann es passieren, dass zu Hause die Fetzen fliegen. Das Besondere dabei ist, dass sich der Streit ergibt, ohne dass auch nur ein einziges Wort gesprochen wird. Ein böser Blick und die Stimmung kippt.

Noch verrückter wird es, wenn wir uns vor Augen halten, dass Franziska oder Thomas mit ihrem vermeintlich bösen Blick gar kein böses Anliegen im Sinn haben. Vielleicht schauen sie einfach nur neutral und mit wenig Anteilnahme, und der jeweils andere interpretiert diesen Blick als »böse«.

In der Kommunikation zwischen Menschen lauern Falltüren. Wir können nicht nicht kommunizieren – sobald ein anderer Mensch anwesend ist, interagieren beide miteinander, ob sie wollen oder nicht.

Auf sprachwissenschaftlicher Ebene ist diese Weisheit ein alter Hut. Jedes Verhalten beinhaltet Kommunikation, ob es das gesprochene Wort ist, der erzeugte Tonfall, das angeschlagene Tempo oder die dargebotene Körperhaltung. Bereits 1967 haben Watzlawick, Beavin und Jackson in »Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien« festgestellt, dass wir in einer zwischenpersönlichen Situation nicht die Freiheit haben, nicht zu kommunizieren – denn auch nonverbale Äußerungen (Gestik und Mimik) führen dazu, dass der andere Mensch eine Botschaft wahrnimmt. Sogar dann, wenn wir schweigen, signalisiert unser Körper, dass wir nichts sagen wollen, und allein das ist ein Statement für sich.

Noch aus dem Deutschunterricht wissen wir, dass jede menschliche Kommunikation mehrere Seiten hat. Der Kommunikationswissenschaftler Schulz von Thun formulierte, jede Kommunikation bringe einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt mit

sich (Schulz von Thun, 1981, S. 13). Wir teilen also nicht nur den Sinn der Worte (Inhalt) mit, sondern definieren auch, wie Sender und Empfänger einer Nachricht zueinander stehen. Die nötige Motivation vorausgesetzt, enthält jede Mitteilung Hinweise darauf, wie der Sender sie vom Empfänger verstanden haben möchte. Niemand sagt etwas mit der Absicht, nicht verstanden werden zu wollen; im Gegenteil, wir ersuchen das Verständnis des anderen und wollen, dass wir gehört und verstanden werden.

Jeder Mensch besitzt WahrnehmungsfILTER, anhand derer er die einfallenden Eindrücke sortiert. Ein »Würdest du morgen den Flur putzen?« kann je nach Wahrnehmungssystem des Empfängers alle möglichen Reaktionen hervorrufen, von Schrecken über Ärger bis hin zu purer Freude. Es ergeben sich unzählige Wirklichkeiten, so wie es auch unzählige Persönlichkeitstypen gibt: Jeder Mensch sieht und interpretiert die Welt und die Wirklichkeit anders. Die sogenannte Wirklichkeit ist nichts anderes als das Ergebnis der individuellen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung.

## Was genau ist Wirklichkeit?

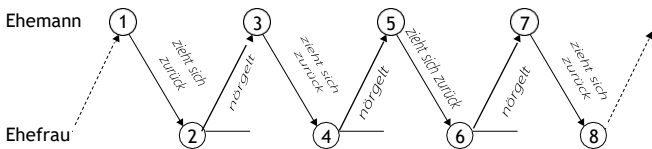
Streng genommen ist Wirklichkeit nur eine Betrachtungsweise. Wie wir am Beispiel mit dem Flurputzen gesehen haben, kann die Reaktion unterschiedlich ausfallen, obwohl die Frage gleichbleibt.

Der Grund liegt in der Vielfalt der Menschen und deren unterschiedlichen Erfahrungen. Kein Mensch ist wie der andere und deswegen ist es nicht möglich, die Welt zu hundert Prozent so zu sehen, wie unsere Mitmenschen. Wir greifen auf einen individuellen Schatz an Lebenserfahrung zurück und niemand versteht die Welt exakt so, wie wir es tun. Das erklärt, warum ein Ereignis im Nachhinein von den Beteiligten immer anders erzählt wird. Es gibt zahllose individuelle Auffassungen von Wirklichkeit, die sich mitunter gegenseitig widersprechen. Eine ewige, objektive Wahrheit brauchen wir also gar nicht erst zu suchen; es gibt sie nicht, stattdessen ist Wirklichkeit immer subjektiv (Watzlawick, 1976).

Kommunikation ist genau deshalb störanfällig. Wenn wir die Welt aus dieser Sichtweise betrachten, existiert in der Wirklichkeit kein Streit,

sondern eine endlose Schleife, da Kommunikation immer eine Abfolge von Aktion und Reaktion ist. Die Kommunikation gleicht einem Wechselspiel.

Thomas und Franziska merken das. Wenn beispielsweise er eine passiv-zurückgezogene Haltung an den Tag legt, neigt sie zu übertriebenem Nörgeln. Der Mann beschreibt seine Haltung als einzig mögliche Verteidigung gegen ihr Nörgeln, während sie nörgelt, weil er sie meidet. Daraus entsteht eine endlose Schleife, die wir grafisch so darstellen können:



*Abb.1: Endlose Schleife bei einem Ehestreit  
(Watzlawick, Beavin & Jackson, 1980, S. 59)*

Selbst die Frage danach, wer den Streit angefangen hat, lässt sich nicht klar beantworten. Es entsteht ein zwischenmenschlicher Teufelskreis, der in der jeweils eigenen Wirklichkeit begründet ist.

Genauso verschieden wie die Wahrnehmungsfiler sind auch die Vorstellungen darüber, wie

eine Beziehung zu sein hat. Franziska möchte ihre Partnerschaft zu Thomas vielleicht anders gestalten als er – und beide reagieren wiederum auf die Vorstellungen des anderen, entweder mit Bestätigung, Akzeptanz oder mit Ablehnung. Die Kommunikation kann symmetrisch oder komplementär sein; die Beziehung basiert auf Gleichberechtigung oder Dominanz der Gesprächspartner.

Symmetrisch bedeutet, dass es sich um zwei gleich starke Partner handelt (die Partner bemühen sich, Ungleichheiten untereinander zu minimieren, sie können in Stärke, Schwäche, Härte wie Güte ebenbürtig sein), in der komplementären Beziehung gibt es immer einen »Superior« (primäre Stellung) und einen »Inferior« (sekundäre Stellung).

In jedem Fall ergänzen sich die Partner in ihrem Verhalten, wobei diese Beziehungen auch auf gesellschaftlichen oder kulturellen Kontexten beruhen können (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1980).

## Kapitel 1.1

# Henne oder Ei

Sind wir Menschen *rational* oder *emotional*?

Es gibt viel Literatur, in der behauptet wird, Männer seien tendenziell rational und Frauen eher emotional. Bereits unsere Alltagserfahrungen zeigen, dass das so pauschal nicht stimmt.

Ob Mann oder Frau – wir sind in der Regel überzeugt davon, dass wir unsere Entscheidungen auf rationale und gut durchdachte Weise treffen. Wenn wir etwas tun wollen, sagen wir uns innerlich Sätze wie: »Es ist logisch, was ich sage«, »Ich habe es gründlich durchdacht« oder »Ich bin aufgrund der mir vorliegenden Faktenlage überzeugt«. Je vehementer sich jemand gegen unsere Argumente stellt, umso zähnefletschender verteidigen wir sie. Es scheint, als seien unsere Sichtweisen die »einzig richtigen«, blenden dabei aber aus, dass wir Emotionen in uns tragen, die uns beeinflussen, ob wir wollen oder nicht. Freude, Angst, Ärger, Trauer oder Wut – all das spielt in unsere Entscheidungsfindung mit rein. Unse-

re Emotionen arbeiten stets im Hintergrund und lassen sich nicht ausschalten, sie sind mit unserem Wesen verbunden. Freilich wäre es einfacher, ohne die negativen und aufwühlenden Emotionen zu existieren, aber erstens wären wir dann Roboter – und zweitens sind es gerade die negativen Emotionen, die das »Salz in der Suppe« sind und uns den notwendigen Kontrast zu den positiven Seiten des Lebens vermitteln.

Körper und Geist lassen sich nicht voneinander trennen, ebenso wenig Emotionen von rationalem Denken. Jede Erfahrung in unserem Leben wird von Emotionen begleitet und verknüpft, sie werden sofort »aktiviert«, wenn wir uns in einer ähnlichen Situation wiederfinden. Unser Emotionsgedächtnis wird wach und wir reagieren nach unserem Bauchgefühl.

Antonio Damasio (1944) ist ein portugiesischer Neurowissenschaftler, der die Hypothese der somatischen Marker (*soma* [griechisch]: *somatos* – Körper) aufstellte. Diese besagt, dass emotionale Erfahrungen im Menschen verkörperlicht sind und auf diese Weise Entscheidungen beeinflussen (Damasio, 2020). Diese Aussage wäre ohne neurowissenschaftlichen Hintergrund nicht möglich gewesen.

## Wie funktioniert unser Gehirn? Wo landen die Reize, Impulse aus der Außenwelt?

Gemäß der neurowissenschaftlichen Denkweise beruhen Erleben und Verhalten auf dem Nervensystem, dessen Aktivität in Wechselwirkung mit anderen körperlichen Vorgängen (zum Beispiel Immunreaktionen, hormonelle oder Herz-Kreislauf-Aktivitäten) steht. Funktionell gliedert sich das Nervensystem in das zentrale Nervensystem (ZNS) (Gehirn und Rückenmark) und das periphere Nervensystem (stellt die Verbindung zu den Körperorganen und der Muskulatur her) (Asendorpf, 2007).

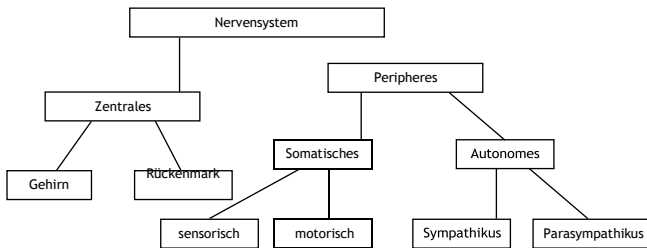


Abb. 2: Funktionelle Gliederung des Nervensystems (Asendorpf, 2007, S. 83)

Die meiste Informationsverarbeitung findet direkt im Gehirn statt. Dieses bildet die »Kommando-zentrale« des Nervensystems und des hormonellen Systems. Die 2–4 Millimeter dicke Oberfläche, auch Großhirnrinde (Kortex: lat. »Cortex«) genannt, enthält zirka 14 Milliarden Neuronen und besteht aus einer linken und einer rechten Hälfte (= Hemisphäre). Beide Hälften sind durch einen breiten Nervenstrang (Balken) miteinander verbunden.

Auf der Großhirnrinde lassen sich verschiedene Bereiche lokalisieren: Die primären Felder im sensorischen Kortex verarbeiten Informationen, zum Beispiel über das Sehen, Hören oder einfache Bewegungen (Finger, Mimik). Unter der Großhirnrinde befinden sich die evolutionär älteren Teile: das Kleinhirn (Gleichgewicht, Bewegung, unbewusstes Lernen), der Thalamus (Vermittlungsaufgaben zwischen sensorische und motorische Informationen zum und vom Großhirn), der Hypothalamus und die Hypophyse (zentrale Kontrollorgane des hormonellen Systems). Außerdem liegt dort das limbische System, das sich aus Amygdala (Mandelkern), Hippocampus und Gyrus cingulus zusammensetzt. Letztere ist für die emotionalen Bewertungen und Reaktionen verantwortlich und spielt eine große Rolle für

die Gedächtnisbildung. Der Hirnstamm ist unser evolutionär ältester Teil; er ist zuständig für elementare und reflexartige Steuermechanismen (ebd., 2007).

### Das limbische System

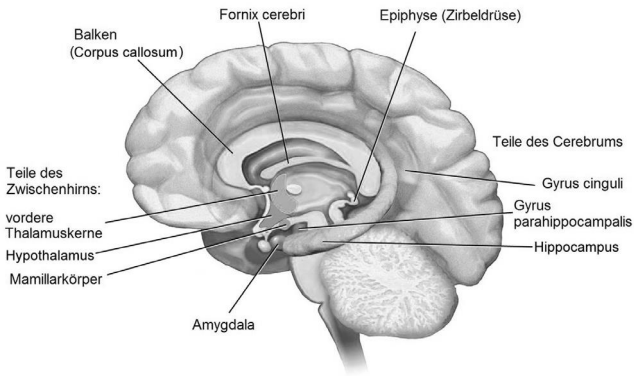


Abb. 3: Limbisches System (Blausen, 2014)

Aus Fernsehsendungen und Erklärvideos wissen wir, dass bestimmte psychische Funktionen räumlich definierten Gehirnarealen zugeordnet werden, etwa das limbische System als der »Sitz der Emotionen« oder die rechte Großhirnrinde als die, die der Intuition naheliegt. Auch wenn das nicht ganz falsch ist und sich primäre Rindenfelder gut mit bestimmten sensorischen Qualitäten verbinden

lassen, sind mehrere, voneinander getrennte Hirnareale an den komplexen Leistungen des Gehirns beteiligt – und nicht nur ein einziges. Bei Angstreaktionen werden viele biologische Systeme aktiviert und Emotionen finden im gesamten Körper statt, nicht nur im limbischen System (Asendorpf, 2007). Außerdem muss in Betracht gezogen werden, dass wir auf biochemischer Ebene derzeit zirka 60 verschiedene Substanzen kennen, die an der menschlichen Informationsverarbeitung beteiligt sind (Gazzaniga & Heatherton, 2003). Die Zuordnung biochemischer Systeme zu Informationsverarbeitungsprozessen muss also mit Vorsicht behandelt werden; genau wie die räumliche Zuordnung sind diese Beziehungen erst ansatzweise erforscht (Asendorpf, 2007).

Mithilfe bildgebender Verfahren (zum Beispiel fMRT oder PET) können wir feststellen, welche Hirnareale zu welchen Zeitpunkten aktiv sind. Wenn benachbarte Regionen an verschiedenen Funktionen beteiligt sind, kann das ein Hinweis auf eine Art Zusammenarbeit dieser Funktionen sein. Die rechte Hemisphäre unterstützt etwa das Wörterlesen sowie die Verarbeitung von Emotionen und bildet zudem das Areal der Selbstwahrnehmung (Kuhl, 2010). Sie wird umfassender und

direkter mit Körpersignalen versorgt als die linke und wir müssen damit rechnen, dass Leistungen, die eng mit Intuition, kreativen Einfällen oder Assoziationen zusammenhängen, beeinträchtigt sein können, wenn die Körpersignale für diese Leistung nicht mehr vorhanden sind. Dies wurde von Antonio Damasio beschrieben (Damasio, 2004).

Da die Hirnareale zusammenarbeiten und den »Informationsaustausch« innerhalb von Millisekunden abwickeln, hat dies eine sofortige Auswirkung auf unser Verhalten und entsprechend auch auf unsere Kommunikation, denn Verhalten wirkt sich immer auf unsere Kommunikation aus (Watzlawick, 1980). Die Verarbeitung der Signale, seien sie verbal oder nonverbal, erfolgt in unserem Gehirnareal.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Vorstellung, wir seien rein rationale Wesen, bei denen Körper und Geist getrennt existieren, einem Irrtum gleichkommt. Das Denken ist nicht das Selbst, da wir nicht nur Gedanken, sondern ebenso Emotionen haben und Gefühle empfinden, positiv oder negativ. Jede Reaktion ergibt sich aus Gedanken und Gefühlen.