

Pohl, Winfried und Sämann, Gisela.: Effektive Kommunikation, Bergisch-Gladbach: EHP 2008

Kommunikation ist das A und O in menschlichen Beziehungen. Deshalb gibt es zu diesem Thema schon einige Bücher. Dennoch bleibt Kommunikation eine stetige Herausforderung für Menschen. Man wird ständig neu gefordert und lernt da nie aus. Der Ausgangspunkt des Buches „Effektive Kommunikation“ von Winfried Pohl und Gisela Sämann ist das berühmte Forschungsergebnis der Mehrabian-Studie, dass der Großteil der Kommunikation durch nonverbale Elemente bestimmt ist. Folgerichtig betont das Buch als Instrument guter Kommunikation in erster Linie die Selbstwahrnehmung und das Einfühlen in den anderen. Zur Selbstwahrnehmung gehören unter anderem die eigene Gestik, die eigenen Bedürfnisse, aber auch die eigene Abgrenzung zu anderen. Zum Einfühlen empfehlen die Autoren Winfried Pohl und Gisela Sämann ein „Identifikatorisches Fühlen“, bei dem man sich in „Atmung, Haltung, Blickverhalten, Ton, Modulation“ hinein begibt, um den anderen zu verstehen und dadurch auch mit ihm in Kontakt zu kommen. Dies sehen sie in Zusammenhang mit reaktiver Präsenz in der Kommunikation, die sie deutlich von der aktiven Präsenz abgrenzen, wenn man selbst eigene Interessen und Bedürfnisse einbringt. Die Autoren warnen allerdings vor Manipulation, die nicht das Ziel von Kommunikation sein soll und nach ihrer Einschätzung langfristig auch nicht funktioniert.

Theoretischer Background des Buches ist die Gestalttherapie von Frederik Perls, eine Richtung der humanistischen Psychologie, die vor allem den Aspekt eines guten Kontaktes zweier unabhängiger Individuen in den Vordergrund stellt. Alles was dazu dient, den Kontakt zu fördern und gleichzeitig bei sich zu bleiben und nicht zu sehr auf der Seite des anderen zu sein, ist hilfreich.

Viele Einzelbeispiele aus alltäglichen einfachen Kommunikationssituationen beleben das Buch. Es ist wie eine Art Einführungskurs in die Kommunikation, was auch die Beispiele aus Trainingssituationen zeigen. Die Autoren stellen ein sehr gut lesbares Buch zur Kommunikation vor. Es befindet sich in einer guten Mitte. Es ist nicht wissenschaftlich überfrachtet, aber auch kein Ratgeber auf simplem Niveau, das nur in Schönwetterzeiten genutzt werden kann.