

Kommunikation in der Nachbarschaft



«Wir können nicht nicht kommunizieren. Ob wir wollen oder nicht – wir senden, wenn nicht verbal, dann nonverbal stetig Botschaften nach aussen und stehen im Kontakt mit unserem Umfeld.»
Paul Watzlawick

Wir wohnen in den ABZ-Siedlungen nah beieinander. Man hört und sieht sich, nimmt An- und Abwesenheiten wahr und kommuniziert bewusst und unbewusst miteinander. Wie wir kommunizieren, beeinflusst den Verlauf eines Gesprächs massgeblich. Die passende Kommunikation kann einen aufkommenden Konflikt schnell beruhigen.

Was verstehen wir unter Kommunikation?

Kommunikation bedeutet der Austausch von Informationen zwischen mindestens zwei Menschen. Sie findet nonverbal (Mimik, Gestik) und paraverbal (Lautstärke, Tonfall) statt. Zudem sind Lärm und Musik eine Art von Kommunikation. Man nimmt sich den Raum dafür und möchte damit möglicherweise etwas mitteilen.

Die zwischenmenschliche Kommunikation ist für unsere psychische Gesundheit von grosser Bedeutung. Sie ist aber nicht immer einfach. Manchmal fällt es uns schwer, die richtigen Worte zu finden. Ab und an wollen wir Dinge diskutieren und sind an Meinungen interessiert. Andere Male wünschen wir uns lediglich eine:n Zuhörer:in. Folglich bedeutet kommunizieren nicht nur Reden, sondern auch Zuhören. In schwierigen Situationen tut es oft gut, wenn jemand einfach zuhört und Anteil nimmt. Beim Zuhören versuchen wir, unser Gegenüber zu verstehen, uns einzufühlen und nachzuempfinden. Zuhören kann schwierig sein und braucht etwas Übung.

Gespräche in Konfliktsituationen

Es lohnt sich, Konfliktgespräche gut vorzubereiten. Überlegen Sie, was Sie mitteilen und erreichen möchten. Fragen Sie sich, wie Sie auf Gegenargumente reagieren können. Das hilft, ruhig und sachlich zu bleiben. Greifen Sie Ihr Gegenüber nicht an, sonst hört die Person Ihnen möglicherweise nicht mehr zu und versucht sich zu verteidigen.

Was kann ich als Nachbar:in tun?

- Gleichen Sie vor einem Gespräch Ihre Sicht mit jemandem ab. So können Sie Ihre Gedanken besser einordnen. Vielleicht braucht es das Gespräch dann gar nicht mehr.
- Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt für das Gespräch. Stellen Sie sicher, dass das Gegenüber aufnahmefähig ist.
- Zeigen Sie Interesse an der anderen Person und ihren Aussagen und hören Sie ihr zu. Achten Sie auf nonverbale Signale und zeigen Sie, dass Sie die andere Meinung respektieren.
- Seien Sie respektvoll. Das fördert eine offene und konstruktive Atmosphäre.
- Versuchen Sie, sich in die Lage der anderen Person zu versetzen. Das zeigt, dass Sie die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Gegenübers ernst nehmen.
- Achten Sie auf Ihre Körpersprache, Mimik und Gestik. Seien Sie offen, interessiert und zugewandt. Ihre nonverbalen Signale sind genauso wichtig wie das Gesagte.
- Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Stehen Sie bewusst auf beiden Beinen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, bevor Sie mit Sprechen beginnen. Lassen Sie das Gegenüber ausreden, bevor Sie antworten.
- Formulieren Sie Ihre Kritik konkret und sachlich. Sprechen Sie eine einfache Sprache. Ihr Gegenüber soll Sie verstehen.



- Fragen Sie bei Unsicherheit nach und klären Sie allfällige Missverständnisse.
- Fragen Sie nach Rückmeldungen. Seien Sie offen für konstruktive Kritik und bleiben Sie im Gespräch. Damit stellen Sie sicher, dass sich die Situation positiv entwickelt.

Mehr zum Thema

- Buch: Menschliche Kommunikation – Formen Störungen, Paradoxien, von Paul Watzlawick
- Buch: Die 5 Axiome der Kommunikationstheorie, von Paul Watzlawick
- Buch: Miteinander Reden – Störungen und Klärungen, von Friedemann Schulz von Thun
- Das Kommunikationsquadrat: bit.ly/4bnYQra
- Buch: Die Grundhaltungen der personenzentrierten Gesprächstherapie, von Carl Rogers
- Über die psychische Gesundheit sprechen: [wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch)
- Hilfe zu Sucht und psychischer Gesundheit bei Jugendlichen: [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch)
- Das Gesprächsangebot für Senior:innen: [malreden.ch](https://www.malreden.ch)

Dieses Merkblatt und weiteres Informationsmaterial

abz.ch/mieterberatung

Wo finde ich Hilfe?

- ABZ-Service: 044 455 57 57
- ABZ-Mieterberatung: abz.ch/mieterberatung

Allgemeine Baugenossenschaft Zürich
Mieterberatung
mieterberatung@abz.ch
044 455 89 89