

Vorwort

Dieses Buch will die Prinzipien und die erlernbaren Fähigkeiten herausstellen, mit denen wir bessere Beziehungen zu anderen Menschen unterhalten können. Die gute Nachricht ist, dass die Wissenschaft in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht hat, wenn es um die Erklärung von Beziehungskompetenz geht. Dank der neueren Erkenntnisse aus Psychologie, Neurobiologie, Soziologie und Wirtschaftswissenschaften wissen wir heute deutlich besser Bescheid, wie Menschen miteinander in Beziehung treten. Wir wissen auch, wie wichtig gute soziale Beziehungen nicht nur für ein erfolgreiches Wirtschaften und ein erfolgreiches Berufsleben, sondern für ein gelingendes und glückliches Leben insgesamt sind.

Beziehungskompetent zu sein, ist für unser Leben mindestens ebenso wichtig wie über Fachwissen, Methodenkompetenzen oder digitale Kompetenzen zu verfügen. Der Mensch ist auch in der modernen Zeit immer noch ein Herdentier, ein soziales Wesen. Ohne gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen können wir nicht überleben. Manche Menschen haben diesbezüglich Glück. Sie verfügen über ein angeborenes Talent für soziale Beziehungen. Sie sind verträglich, extrovertiert und kommunikationsstark. Sie können gut zuhören, zeigen Einfühlungsvermögen und finden schnell Freunde. Anderen Menschen fallen soziale Beziehungen jedoch schwerer. Sie sind eher introvertiert oder weniger verträglich. Allein fühlen sie sich wohler als in Gesellschaft. Aber auch solche Menschen brauchen gelingende Beziehungen. Und die gute Nachricht lautet, dass Beziehungskompetenz nicht nur auf angeborenen Eigenschaften beruht, sondern erlernbar ist.

Überraschenderweise kommt Beziehungskompetenz in Lehrplänen oder Ausbildungsprogrammen aber kaum vor. Obwohl die Wissenschaft eindeutig gezeigt hat, dass soziale Fähigkeiten wie Kommunikation, Empathie, Mitgefühl und Reziprozität erlernbar sind und sich durch regelmäßiges Einüben deutlich verbessern lassen, ist das Thema bei vielen Menschen nur wenig präsent. Dieses Buch will daher die Erkenntnisse aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen zum Thema Beziehungskompetenz zusammentragen und anschaulich aufbereiten. Es will Ihnen helfen, Ihre persönliche Beziehungskompetenz zu verbessern. Wir untersuchen dazu zunächst, warum aktuelle gesellschaftliche Phänomene wie Digitalisierung, Krisen und zunehmende Mobilität gelingende Beziehungen zu anderen Menschen eher erschweren und was Sie dagegen tun können. Danach nehmen wir verschiedene soziale Beziehungen in den Blick und betrachten ihre jeweiligen Besonderheiten. Das Buch geht schließlich auf die Frage ein, wie Sie mit typischen

Hemmnissen für gute Beziehungen zu anderen Menschen umgehen können, zum Beispiel Zeitmangel, Interessenkonflikte oder schwierige Persönlichkeiten.

Mich haben beim Schreiben dieses Buches mehrere Menschen unterstützt. Dafür möchte ich ihnen sehr herzlich danken. Der größte Dank gebührt meiner Frau Andrea Witt und meinen drei Töchtern, die verschiedene Kapitel des Buches sorgfältig gelesen und mir viele Verbesserungshinweise gegeben haben. Von meinem langjährigen Freund Dr. Rainer Schmidt habe ich besonders viel über die Prinzipien und die Herausforderungen eines gelingenden menschlichen Miteinanders gelernt. Frau Dr. Rachel Hagemann verdanke ich Einsichten in die modernen Erkenntnisse der Psychologie, deren Wert für soziale Beziehungen gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Wer die Psychologie des Menschen nicht richtig versteht, der kann auch den Mensch als soziales Wesen nicht richtig verstehen. Mein ehemaliger Doktorand, Herr Dr. Biyon Kattilathu, zeigt mir (und seinen vielen Follower) seit vielen Jahren, wie sich soziale Beziehungen verbessern lassen. Auch ihm verdanke ich viele gute Erkenntnisse, die in dieses Buch eingeflossen sind. Herrn Dr. Uwe Fliegauf vom Kohlhammer Verlag danke ich für das professionelle Lektorat sowie die immer sehr angenehme Zusammenarbeit bei der Drucklegung dieses Buches.

Ich widme dieses Buch meinen wichtigsten sozialen Beziehungen, also meiner engeren Familie. Sie besteht aus meine Mutter Joukje Witt, meinem Bruder Frank Witt, meinen Töchtern Laura Witt, Julia Witt und Alexandra Witt sowie meiner Frau Andrea Witt. Ich bin sehr dankbar, dass es sie alle gibt. Und ich hoffe, dass ich den in diesem Buch genannten Prinzipien guter sozialer Beziehungen im Umgang mit ihnen zumindest annähernd gerecht werde.

Euskirchen, im November 2022

Peter Witt