

Die verbindende und aufbauende Kraft der Kommunikation

von Stephan Wunderlich

Der Wert einer guten Kommunikation für das Zusammenleben von Menschen steht sicherlich außer Zweifel. Sei es in der Partnerschaft oder in den Familien, sei es in Betrieben, sozialen Einrichtungen oder allgemein unter Nachbarn und Freunden, überall gibt uns eine geglückte Kommunikation erst die Möglichkeit, näher in Beziehung zu treten und menschlich wie auch inhaltlich zueinanderzufinden. Die Kommunikation dürfte wohl das wichtigste Ausdrucksmittel für unsere Liebes- und Beziehungsfähigkeit sein. Es wäre von daher sehr oberflächlich, wenn wir in der Kommunikation nur einen Nutzzweck zum Informationsaustausch oder zur Klärung von Bedürfnissen und Konflikten sehen würden, denn wir würden die seelische und geistige Dimension der Kommunikation dadurch weitgehend negieren.

Ein erster wichtiger Gedanke scheint mir zu sein, dass wir in der Kommunikation eigentlich immer schöpferisch tätig sind. Mit jedem Wort, das wir aussprechen, erschaffen wir etwas im Raum. Deshalb fühlen wir ja auch, dass ein Satz nur sehr schwer wieder rückgängig zu machen ist, wenn er einmal ausgesprochen wurde. Selbst wenn wir etwas nicht aussprechen, erschaffen wir dennoch zu einem gewissen Grad etwas im Raum, das ganz deutlich eine Wirkung freisetzt. Wie der Musiker durch das Musikstück eine Gestalt im Raum erzeugt, die den Zuhörer berühren, bewegen oder erschüttern kann, so erzeugen wir auch mit jedem Wort, das wir aussprechen, ein bestimmtes Wesen. Dieses Wesen, das wir in der Kommunikation erzeugen, besitzt einen bestimmten Ausdruck und ist mit einer charakteristischen Empfindung aufgeladen. Es erzeugt auch eine entsprechende Wirkung bei unserem Gegenüber wie auch rückwirkend wieder bei uns selber. Wir sind also in der Kommunikation bewusst oder unbewusst immer schaffend tätig.

Die Wirkungen aber, die von unseren Worten ausgehen, können nun sehr verschieden sein. Sie können bindender Art sein, sie können den anderen herabmindern, einschnüren oder sie können auf der anderen Seite befreiend, verbindend und aufbauend wirken. Kommunikation kann zu einer besseren Verbindung unter Menschen beitragen oder zu einer unglücklicheren Spaltung. Die Kommunikation bestimmt von daher sehr stark das Verhältnis, das wir zu unserer Umgebung haben.

Aufgrund dieser seelischen und schöpferischen Dimension der Kommunikation, sollte sich eine bewusste Schulung und Entwicklung unserer Kommunikationsfähigkeit keinesfalls nur in einer äußeren Methodik, die wir anhand von Richtlinien erlernen könnten, erschöpfen, beispielsweise indem wir lernen, unsere eigenen Bedürfnisse mitzuteilen und auf die Bedürfnisse des Gegenübers einzugehen. Sie kann auch nicht rein technisch erlernt werden, wie ein Verkäufer heute lernt, sein Produkt anzupreisen oder zu verkaufen. Eine Kommunikationsschulung in dieser erweiterten Betrachtungsweise setzt einen viel sorgfältigeren Schulungsweg voraus, der die Schöpferkräfte, also die geistige Kräfte im Menschen zum Eingreifen bringen kann und zugleich eine größere Kapazität in der Beziehungsaufnahme nach außen ermöglicht. Eine Kommunikationsschulung mit solch einem Schulungsansatz wird schließlich auch weit über die bloße Möglichkeit zur Lebensverbesserung und Konfliktlösung hinausgehen und danach streben, auf die gesamte Umgebung positiv auszustrahlen.

Der Ansatz einer Kommunikation, wie sie durch die Ideen von Heinz Grill im Sinne eines Neuen Yogawillens angeregt wurden, setzt nicht an der eigenen, schon durch die Erziehung geprägten Persönlichkeitsstruktur an, mit dem Versuch, diese zu verbessern, sondern er beginnt mit dem Wahrnehmen des anderen und der gegebenen Situation. Eine glückliche Kommunikationsentwicklung zeigt sich u.a. auch darin, dass sich die Wahrnehmungs- und Beziehungsfähigkeit nach außen erweitert. Ein zweiter Punkt wird aber immer auch darin liegen, einen konkreten Gedankeninhalt im Sinne eines nächst möglichen Ideals oder einer nächst möglichen Stufe der Vervollkommnung in die Kommunikation hineinzuführen. Jeder Mensch besitzt in der Regel diese Freiheit, seinen Blick hinüber zu seinem Gegenüber zu wenden und er besitzt auch die Freiheit, einen Gedanken zu denken, ihn auszuformen und in die Kommunikation hineinzuführen. Diese Freiheit ist jedem Menschen mehr oder weniger zugänglich, obgleich sie in der Praxis heute noch kaum wahrgenommen und genutzt wird.

Das folgende Beispiel kann vielleicht den aufbauenden Prozess näher charakterisieren, der durch den Gedankeninhalt angestoßen wird:

Ein Mann kommt von der Arbeit nach Hause und wird von seiner Frau mit den Worten empfangen:

Frau: „Du bist ja kaum mehr zu Hause, du bist wohl schon mit deinem Beruf verheiratet.“

Der Mann sagt: „Ich habe den ganzen Tag Stress und Schwierigkeiten zu bewältigen und jetzt fängst du auch noch an, Probleme zu machen.“

In dieser verfahrenen Situation würde ein erster gerade für die Psychologie typischer Schritt darin bestehen, die enthaltenen Vorwürfe durch die Beschreibung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu überwinden.

Frau: „Ich fühle mich die letzten Tage sehr einsam und sehne mich nach mehr Anerkennung und Zuwendung von dir. Ich möchte dich bitten, mehr Zeit mit mir und der Familie zu verbringen.“

Mann: Ich kann gut verstehen, dass du dich sehr alleine fühlst. Auch ich habe den Wunsch mehr Zeit mit dir verbringen zu können. Ich leide gerade in letzter Zeit sehr unter den Stressbelastungen im Betrieb und möchte dich deshalb bitten, dafür Verständnis aufzubringen.“

Indem wir nicht in das Kampffeld einsteigen, sondern in mehr beschreibender Weise unsere Bedürfnisse formulieren, können wir zu einem gewissen Grad den Stachel aus dem Gespräch nehmen und so einem drohenden Konflikt umgehen. Diesen Ansatz hat ganz besonders der amerikanische Psychotherapeut Marshall Rosenberg in seiner *Gewaltfreien Kommunikation* ausgearbeitet und in zahlreichen Veröffentlichungen und Seminaren auf der ganzen Welt weiterentwickelt. Solange die beiden Gesprächspartner noch in ihrer bestehenden Struktur verbleiben, wird aber dennoch ein gewisser Mangel bestehen bleiben, da eine wirklich verbindende Kraft und der damit verbundene Aufbauprozess erst dann eintreten können, wenn auch eine neue Perspektive in das Gespräch hinein findet.



Die lineare Verbindung verbleibt innerhalb den Polaritäten des Lebens

Der schöpferische Prozess mit seiner verwandelnden und aufbauenden Komponente kommt nun vor allem dann in die Geburt, wenn ein konkreter Inhalt in die Kommunikation hinein findet, der auch in der seelischen und geistigen Welt einen gewissen Wahrheitsgehalt besitzt. Dieser Ansatz geht davon aus, dass der Gedanke selbst eine schöpferische und aufbauende Kraft in sich trägt, diese aber erst zur Wirksamkeit kommt, wenn der Mensch ihn denkt und beispielsweise in ein Gespräch hineinführt.

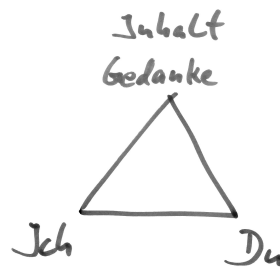
Ein möglicher Gedanke könnte hier sein, dass Paare sehr gut Zusammenwirken können, in dem sie sich über die gemeinsamen Ziele austauschen. Die Frau kann beispielsweise dem Mann in seinen Zielen und in seiner Arbeit außerordentlich gut unterstützen, wenn sie sein Anliegen kennt und dieses gedanklich fördert. Der Mann wirkt aber auch auf die Frau aufbauend, wenn er sie in ihren Kräften und Möglichkeiten wahrnimmt und schätzt. Es ist ja eine häufige Erfahrung, dass die glückliche und oft sogar stille Beteiligung der Frau, z.B. durch eine empfindungsvolle und gedankliche Anteilnahme, ausschlaggebend für den Erfolg eines Projektes sein kann. So könnte das Gespräch nun auch folgenden Verlauf nehmen:

Frau: „Du bist ja kaum mehr zu Hause, du bist wohl schon mit deinem Beruf verheiratet.“
Mann: „Ja das stimmt wirklich. Ich kann mir gut vorstellen, wie dir zumute ist und wünsche mir selbst auch mehr Zeit füreinander. Ich habe so viel Stress in der Arbeit und zur Zeit funktioniert dort scheinbar gar nichts mehr.“

Frau: „Irgendwie brauchen wir doch auch einmal Zeit für uns!“

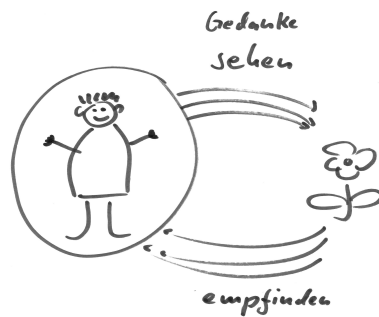
Man: „Ja. Aber jetzt wo wir darüber sprechen, kommt mir die Idee, ob der ganze Stress nicht vielleicht daher rührt, weil wir beide die letzten Wochen zu wenig Zeit gefunden haben, über unsere Ziele und Ideale zu sprechen. Ich schreibe beispielsweise gerade an einem Artikel über Pädagogik und mir wollen einfach die richtigen Bilder und Beispiele nicht einfallen. Wir könnten doch heute Abend zusammen essen gehen und ich erzähle dir, woran ich gerade arbeite. Sicher finden wir einen Weg wie du die Arbeit gedanklich unterstützen könntest, wenn du dies möchtest. Ich könnte mir vorstellen, dass mit deiner Beteiligung die Arbeit ganz anders gelingen könnte, und wir schon dadurch wieder mehr Zeit für einander finden werden.“

Wesentlich erscheint mir an diesem Ansatz, dass durch den Inhalt das Gespräch auf eine ganz neue Ebene gehoben wird, denn wenn der Gedanke stimmig ist, dann besitzt er auch eine schaffende und verwandelnde Kraft, selbst dann wenn der andere noch nicht darauf eingeht. Der Gedanke ist das Neue, das hinzukommt und der damit neue Verhältnisse kreiert. Es kann durch den Inhalt auch eine Verbindung entstehen, aber eben eine Verbindung auf ganz neuer und nach Möglichkeit gehobenerer Ebene.



*Das Ich schafft die Beziehung zum Du wie auch zum Gedanken,
dadurch entsteht ein weiterer Raum in der Begegnung.*

Auf diese Weise wird das Ich tätig. Durch klare Entschlüsse, bringt sich das Ich zum Gegenüber in Beziehung. In dem es vermittelnd zwischen Gedankeninhalt und Gegenüber tätig wird, eröffnet es einen Raum in der Begegnung. Durch diese vermittelnde Tätigkeit treten wir bewusster, aktiver, mit konkreteren Inhalten und klareren Motiven zu unseren Mitmenschen in Beziehung. Wenn dies mit einem wirklichen Interesse und Wahrnehmen des Gegenübers begleitet wird, dann weitet und ordnet sich unsere gesamte Seelenkonfiguration. Es entsteht eine Art Raum, der die nötige Freiheit und Offenheit innerhalb der Kommunikation ermöglicht. In dieser Kraft, von uns selbst, also von unseren Prägungen und Gewohnheiten zu einem gewissen Grad Abstand zu nehmen und hinüber zu kommen im Sehen und Erleben des anderen, liegt die eigentliche Seelenkapazität, die uns Menschen verbindet. Die Seele könnten wir in diesem Sinne als das verbindende, zum anderen hinübergleitende und im Empfinden wieder zu uns selbst zurückkehrende Glied unseres Menschseins bezeichnen.



*Die Seele ist das Verbindende.
Aus der Empfindung zum anderen entsteht die Beziehung.*

Die Kunst, aus dem sozialen Kontext, also aus dem Wahrnehmen des anderen, wie auch aus der Gesamtsituation heraus in Beziehung zu treten und mit geeigneten Inhalten die Kommunikation zu führen, besitzt eine großartige Bedeutung. Wie wenig tatsächliche Inhalte finden wir in unseren täglichen Gesprächen, ja in unseren ganzen Lebensvollzügen vor? Wie viel Inhaltsleere müssen wir durch Fernsehen oder andere Angebote der Unterhaltungsindustrie kompensieren? Es ist eine Erfahrung, dass ein wirklicher Inhalt und damit eine neue Perspektive den ganzen Menschen bis in die Lebenskräfte hinein aufbauen und beleben kann. Wir können uns durch ein Gespräch erquickt und mit neuer Hoffnung belebt fühlen oder aber auch bedrückt und mit allerlei Ängsten beschwert. Ganz besonders Kinder reagieren unmittelbar erfrischt und in ihrer ganzen Körperlichkeit aufgerichtet bei einem lebendigen Inhalt, wie wir ihn beispielsweise in guten Geschichten und Erzählungen finden. Die Kommunikation ist also ein hervorragendes Medium, um tiefere seelische, künstlerische, heilsame oder allgemein erbauende Kräfte für unsere Umgebung freizusetzen.



*So wie die Pflanzen eine Lebenskraft besitzen, die sie entgegen der Schwerkraft nach oben trägt,
so können auch die Lebenskräfte beim Menschen durch den Gedanken neu erbaut werden.
Wir fühlen uns dann nicht nur psychisch erfrischt sondern nach im Körper aufgerichtet und leicht.*

Die Fähigkeit, Gedanken zu entwickeln, Inhalte aufzubereiten und sie in einen praktischen Lebenszusammenhang zu stellen, ist ein wesentliches Element einer solchen Kommunikationsschulung, wie sie 2007 bereits durch einen ersten 3-jährigen Ausbildungsgang ins Leben gerufen wurde. Die Fähigkeit, mit Kritik, ja sogar mit destruktiver Kritik oder persönlichen Angriffen schöpferisch und kreativ umzugehen, so dass diese sogar trotz ihrer Destruktivität zu einem weiteren Aufbau umgewandelt und zu einem Entwicklungsschritt gehoben werden können, gehören ebenfalls zu diese Art schöpferischen Kommunikationsschulung.

Kommunikation in diesem erweiterten Sinne kann für nahezu alle Lebensbereiche eine sinnvolle Vertiefung geben, sei es für Pädagogen, für Ärzte, für Seelsorger oder allgemein innerhalb eines Betriebes oder einer gesellschaftlichen Einrichtung oder sei es nur unter Freunden und Nachbarn. Das Wesentliche dabei aber erscheint mir, dass sie nicht nur in einer veräußerlichten Methodik ansetzt, in dem Versuch, die bestehenden Bedingungen etwas auszugleichen oder zu verbessern, sondern dass sie ein tatsächliches Schöpferischwerden aus dem Ich anstrebt, das die Freiheit des Individuums nützt und mit zunehmender Liebeskraft auf die Umgebung auszustrahlen beginnt.