

BIRGIT M. EHRMANN-AHLFELD

KREATIVE KOMMUNIKATION

DIE ERFAHRUNG ZU VERSTEHEN UND VERSTANDEN ZU WERDEN



MODUL 1

Kommunikation ist ein grundlegendes Bedürfnis von uns Menschen. Wir sind soziale Wesen und wollen uns austauschen. Kommunikation besitzt viele Ebenen. Ein Gespräch kann anregend sein, und die Zeit verfliegt dabei wie im Nu. In einem anderen Gespräch mit einem Menschen, mit dem du nicht im Fluss bist, kann jede Minute zur Stunde werden.

Wir können lernen, mit ganz unterschiedlichen Menschen zu kommunizieren. Dabei können wir üben, vom Recht haben zur klaren Botschaft zu kommen. Erst wenn wir beginnen, unsere innere Wahrheit auszudrücken und uns mitzuteilen, können Prozesse der Öffnung und Heilung erlebt werden.

EINFÜHRUNG IN DIE KOMMUNIKATION

Der Kommunikationsforscher Paul Watzlawick hat grundlegende Axiome, also Richtlinien in der Kommunikation festgelegt. Diese lauten:

Axiom1: Man kann nicht nicht kommunizieren.

Das ist ein sehr bekanntes Kommunikationsaxiom. Es bedeutet, dass du immer, auch nonverbal, im Austausch mit anderen bist. Z. B. wenn du mit einem anderen Menschen zusammen bist, ist Schweigen, Wegschauen, Zumaachen auch eine Form der Kommunikation und wird vom anderen als Botschaft gedeutet. Selbst wenn Menschen an einer Bushaltestelle auf einen Bus warten, ohne miteinander ein einziges Wort zu wechseln, so passiert doch eine nonverbale Interaktion zwischen ihnen. Menschen kommunizieren miteinander, auch wenn sie dabei nicht sprechen.

TIPP

***Man kann
nicht nicht
kommunizieren.***

TIPP

*Die Beziehung
bestimmt den
Inhaltstransfer.*

Axiom 2: Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, der letztere bestimmt den ersteren.

Bei unseren Mitteilungen kann vor allem zwischen zwei Aspekte unterschieden werden.

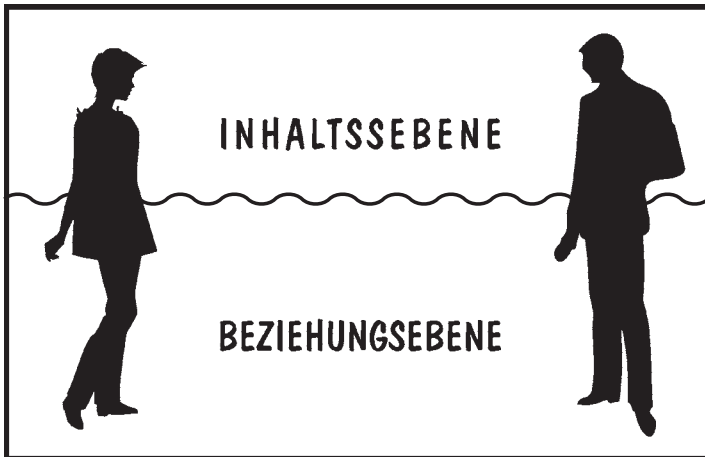
Der erste Aspekt in der Kommunikation ist der **inhaltliche Aspekt**: Was wird mitgeteilt?

Der Inhalt bezieht sich auf die Botschaft, die Sachverhalte oder Ereignisse, auf das Thema, über das gesprochen wird, z. B. agieren wir beruflich oder privat unterschiedlich. Es geht dabei um Worte, Argumente, Gedanken, Daten und Fakten.

Der zweite Aspekt ist der **Beziehungsaspekt**: Wie wird etwas mitgeteilt?

Die Beziehung zwischen Menschen erfasst z. B. die Sympathie oder die Antipathie und drückt damit aus, wie Menschen zueinanderstehen. Wir können uns zu- oder abwenden. Aus den Mitteilungen geht hervor, wie der andere zu mir steht. Dies kann sich im Tonfall, in der Mimik, in der Gestik oder in den Formulierungen ausdrücken. Hier reagieren wir natürlich sehr sensibel.

Beziehungen werden oft nicht deklariert. Meist hilft uns die nonverbale Kommunikation, um besser zu verstehen, was der andere meint.



TIPP

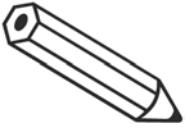
Kommunikation besteht aus der Inhalts- und der Beziehungsebene.

(Vgl.: Schlüter-Kiske: Rhetorik für Frauen, München, 1987, S.65)

Kommunikation besteht aus dem Inhalt und der gleichzeitig entstehenden Beziehung. Zwischen 10 - 30 % wiegen die Worte, der Inhalt, die Sachebene und zwischen 70 – 90 % die Stimme und die Körpersprache. Unsere Gedanken, die Gefühle, die Denkmuster spiegeln sich in unserem Verhalten wider. Unsere Stimme, unsere Bewegungen, unsere Haltung, unsere Gestik und unsere Blicke sagen oft mehr als 1000 Worte!

Ich teile meist durch die Körpersprache, den Tonfall, die Mimik oder Gestik mit, wie ich meine Beziehung zum anderen definiere. Zum Beispiel: Zwei Kolleginnen treffen einander, und die eine fragt die andere: „Sind deine Perlen echt?“ Bleibt die Stimme ruhig, wird die Frage als freundlich verstanden. Es entsteht ein nettes Gespräch. Oft hören wir mehr auf die Stimme als auf den Inhalt. Im richtigen Ton können wir vieles sagen. Es ist eine Kunst, die Stimme treffend einzusetzen.



(Vgl.: Bruno, Tiziana, Adamczyk, Gregor: Körpersprache, Freiburg, 2010, S. 45)



Ist der Tonfall allerdings spitz, kann dieselbe Frage auch als Hinterfragen der finanziellen Verhältnisse der Gesprächspartnerin verstanden werden oder Neid könnte vermutet werden.

ÜBUNG

Halte nun drei Varianten fest, wie du diese Botschaft:
„Sind die Perlen echt?“ verstehen könntest:

	
1.	
2.	
3.	

In den meisten Fällen wird die Beziehung nicht ausdrücklich und bewusst definiert. Selten fragen wir nach, z. B. mit der Frage: „Wie meinst du das konkret?“ Kommunikation ist ein gegenseitiger Austausch. Die Botschaften können sowohl sprachlich als auch nonverbal gesendet und empfangen werden. Diese beiden Ebenen in der Kommunikation sehen folgendermaßen aus:

Die sprachliche Ebene: Hierzu zählen die Worte, der Satzbau, die Sprechweise, die Lautstärke, die Stimme, die Sprachmelodie, die Betonung, das Sprachtempo und die Pausen.

Die nonverbale Ebene der Kommunikation umfasst die Gestik, die Mimik, die Haltung, das Auftreten, das Sitzverhalten, den Händedruck, die Kleidung und den Blickkontakt. Kommunikationsstörungen entstehen häufig dadurch, dass die Definition der Beziehung unklar ist, oder dass eine unterschiedliche Definition von beiden Kommunikationspartnern vorliegt. Zu wissen, wie die Beziehung definiert ist, ist wichtig, weil die Beziehungsdefinition bestimmt, wie eine Information aufgefasst wird. Wir schenken den Signalen des Körpers mehr Glauben als den Worten, die jemand spricht.

(Vgl.: Weingardt, Beate: Faszination Körpersprache, Witten, 2012, S. 35)

Es gibt auch unterschiedliche Sprechgeschwindigkeiten. Wir sprechen durchschnittlich 120 - 160 Worte in der Minute. Wir können aber bis zu 500 Worte in der Minute aufnehmen und verstehen. Der Redefluss kann also sehr variieren.

(Vgl.: Tony, Allesandra; Hunsaker, Phil: Erfolg durch Kommunikation, München, 1995, S.68)

Über die Beziehungsdefinition zu reden, nennt man Metakommunikation. Wir sprechen dabei über unser Gespräch. Der Begriff der Metakommunikation kommt aus dem Griechischen, „Meta“ bedeutet „zwischen“. Wir können also über das, was zwischen den Zeilen liegt, sprechen.

Häufig ist es sinnvoll, eine Nachricht auf ihre hintergründige Bedeutung hin zu untersuchen. Fragen, wie „Wieso verstehen wir uns gerade nicht?“, können oft vieles aufklären und die Beziehung stärken.

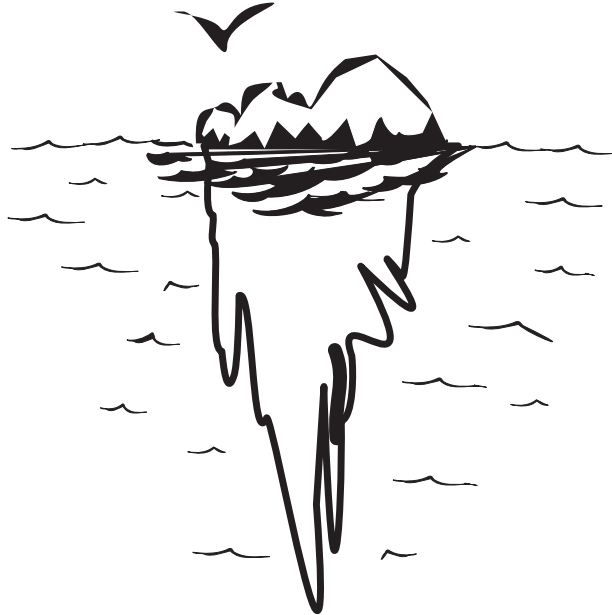
TIPP

***Wir sprechen
120-160 Worte
in der Minute.***

TIPP

*Der Inhalt
ist wie die
Spitze eines
Eisberges.*

Die Inhaltsebene kann daher wie die Spitze eines Eisberges beschrieben werden, nur manches ist uns sofort sichtbar. Die Beziehungsebene kann wie der Eisberg darunter beschrieben werden. Hier entstehen Missverständnisse, oder es entzünden sich Konflikte. Es ist daher von großem Interesse, auch die Zwischentöne in der Kommunikation zu beachten.



Axiom 3: Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt

TIPP

*Die Kommuni-
kation hängt
von beiden
Gesprächs-
partnern ab.*

Für eine erfolgreiche Kommunikation sind beide Gesprächspartner mitverantwortlich. Beide sind beteiligt. Oft gibt es ein Kommunikationsmuster von zwei Partnern, das mit verteilten Rollen ausgetragen wird, ohne dass den Beteiligten das zugrundeliegende Muster deutlich wird. Dieses Muster wird beibehalten und immer wieder eingesetzt.

Eine typische Situation: Eine Frau nörgelt, weil ihr Mann Zeitung liest, wenn er heimkommt. Der Mann liest die Zeitung, weil seine Frau nörgelt, wenn er heimkommt. Typisch dabei ist, dass beide die Ursache bzw. die Schuld der Interpunktion beim anderen sehen. Sie glauben, dass der andere schuld ist und bleiben so im Muster gefangen.

So könnte es lange weitergehen. Eine Möglichkeit, aus dem Muster auszubrechen, besteht in der direkten Kommunikation, indem jeder sagt, was er bzw. was sie machen möchte. Dazu sind Mut und die Bereitschaft zur Veränderung notwendig.

(Quelle: Watzlawick/Beavin/Jackson, Menschliche Kommunikation, Verlag Huber Bern, 1985.)

Axiom 4: Die menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten

Im Gespräch verwenden wir mathematisch korrekte und bildhaft gefühlsbeladene Bereiche. Manchmal stehen die Zahlen, Daten und Fakten im Vordergrund, manchmal unsere Emotionen.

Axiom 5: Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch (auf gleicher Ebene) oder komplementär (auf hierarchischer Ebene)

Die Kommunikation wird dadurch beeinflusst, ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichheit oder Unterschiedlichkeit beruht. Mit einem Freund sprechen wir anders als mit einem Vorgesetzten. Hier spielen die unterschiedlichen Rollen in die Kommunikation hinein. Es macht einen Unterschied, ob wir uns ebenbürtig fühlen, oder ein Partner dem anderen unterlegen ist.

TIPP

Die menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten.

TIPP

***Es gibt drei
Aspekte der
Kommuni-
kation:
Wahrnehmen,
Mitteilen
und
Verstehen.***

DAS LANDKARTENMODELL

„Kommunikation“ heißt Gemeinsamkeit herstellen, abgeleitet vom lateinischen Wort „communicare“ für vereinigen, verbinden oder von „communis“ für gemeinsam. Wird diese Gemeinsamkeit hergestellt, entsteht Verständnis und Vertrautheit kann wachsen. Sprechen die Gesprächspartner aneinander vorbei oder hören sie sich gegenseitig nicht zu, entstehen schnell Missverständnisse.

Wir fühlen uns verstanden, wenn im Gespräch ein echter Kontakt entsteht. Je tiefer diese Kontaktmöglichkeit ist, desto besser können wir uns mit dem Gegenüber anfreunden. Kommunizieren wir auf unterschiedlichen Ebenen, entsteht wenig Nähe oder Interesse. Man hört bald damit auf, miteinander zu reden.

Der deutsche Soziologe Niklas Luhmann unterscheidet drei Tätigkeiten, die von kommunizierenden Menschen durchgeführt werden: Wahrnehmen, Mitteilen und Verstehen.

1. Wahrnehmen

Kommunikation setzt voraus, dass wir verschiedene Wahrnehmungen erleben, die wir dann mitteilen können. Mithilfe unserer Sinnesorgane nehmen wir äußere Eindrücke wahr und verarbeiten sie in Bildern, Geräuschen, Klängen, Gerüchen, Geschmack und Berührungen.

Unser Gehirn verarbeitet die Impulse und formt sie zu Informationen. ***Das Ergebnis dieses Prozesses der Wahrnehmung bezeichnen wir als „Landkarte“, also unsere innere Welt.***

Unsere Landkarten sind eine Abbildung der Wirklichkeit, nicht die Wirklichkeit selbst. Wir können nur über das sprechen, was wir wahrnehmen. Oft hören wir nur Teile einer Botschaft heraus. Einzelne Teile einer Nachricht werden für wichtig genommen, andere gelöscht. So können z. B. Gerüchte entstehen. Nur ein Teil einer Botschaft wird dabei gehört und memoriert.

Unsere Landkarten helfen uns bei der Orientierung im Leben. Sie dürfen aber nicht mit ihm verwechselt werden. Sie setzen sich zusammen aus:

- Beschreibungen (so ist es),
- Erklärungen (das ist, weil),
- Beurteilungen und Bewertungen (positiv oder negativ)

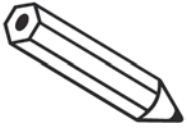
der Welt, die wir wahrnehmen. Jeder Mensch betrachtet die Welt durch seine ganz persönliche Brille und bildet daher seine ganz persönliche Landkarte, seine subjektive Wirklichkeit.

Jeder von uns lebt in seiner eigenen Welt. Daher ist es wichtig, niemals davon auszugehen, dass mein Gesprächspartner die Welt ebenso sieht wie ich selbst. Kommunikationsprozesse bleiben individuell geprägt. Wenn mehrere Menschen einen Vortrag hören, dann erinnert sich danach jeder an etwas anderes. Wir hören selektiv. Als Beispiel: Ein Mann telefoniert mit seiner Freundin. Er wünscht sich, heute mit ihr einen „schönen Abend“ zu verbringen.

TIPP

*Unsere
Landkarten
sind eine
Abbildung
der
Wirklichkeit.*





ÜBUNG

Schreibe auf, was er sich unter dem „schönen Abend“ vorstellen könnte.

Notiere, was sie hört und welche Vorstellungen sie über den schönen Abend haben könnte.

Folgende Varianten wären denkbar: Er könnte an einen ruhigen Abend daheim denken. Er kauft eine Pizza und möchte sich zu Hause mit seiner Partnerin ausruhen. Sie hört „schöner Abend“ und besorgt als Überraschung zwei Kinokarten. Sie geht noch schnell zum Friseur, um schick mit ihrem Partner auszugehen.

Nun treffen sich unsere beiden Partner abends zu Hause. Wie wird der Abend verlaufen? Werden beide enttäuscht sein? Wird es zum Streit kommen? Wird jeder den Abend alleine verbringen? Oder werden beide einen Kompromiss finden? Bleiben sie an einem Abend zu Hause und gehen sie dafür am nächsten Tag ins Kino? So gib es viele Szenarien. Wer von beiden hat nun recht?

Ja, beide haben recht, nämlich jeder aus seiner Sichtweise. Ursache dafür sind unsere unterschiedlichen Landkarten im Kopf.

Was hätten nun beide tun können, um erfolgreich zu kommunizieren? Sie hätte nachfragen können. Er hätte seinen Abend noch detaillierter beschreiben können. Doch andererseits hätte sie ebenso nachfragen können, was er denn wirklich meint? Aus dieser Situation können wir lernen, noch klarer in unserer Ausdrucksweise zu werden.

2. Mitteilen

Kommunikation bedeutet auch Inhalte, Gedanken, Gefühle und vieles mehr miteinander zu „teilen“. Es bedarf eines Vorgangs, um die „Gemeinsamkeit“ herzustellen. Indem wir unsere Wahrnehmung von innen nach außen gelangen lassen, machen wir unsere „innere Welt“ für andere Menschen wahrnehmbar. Wir verwenden dabei Worte und nonverbale Aspekte, um uns verständlich zu machen. Menschen haben allerdings unterschiedliche Sprachebenen. Du sprichst z. B. mit einem Computerfachmann, der viele Fachbegriffe verwendet und verstehst dabei nur wenig. Dadurch werden möglicherweise Ängste und Sorgen ausgelöst. Fragst du gleich nach, kannst du vieles besser verstehen und umsetzen.

Wir teilen unsere Wahrnehmungen mit, um sie mit anderen zu teilen. Jede Mit-Teilung bietet Einblick in die Landkarte des Mitteilenden. Wir sprechen über das, was uns wichtig ist. Jede Mit-Teilung ist ein Angebot, eine Sichtweise miteinander zu teilen. Kommunikation ist immer ein sozialer Akt der Begegnung. Jede Mit-Teilung gibt Auskunft, wie die Beziehung zwischen Kommunikationspartnern

TIPP

Beide

haben

recht !

TIPP

***Wir machen
einander
vertraut.***

wahrgenommen wird. Über den Inhalt wird auch die Beziehung ausgedrückt.

3. Verstehen

Für jeden Menschen sind andere Menschen ein Stück Außenwelt, deren Mitteilungen man wahrnimmt. Verstehen beschreibt nun den spezifischen Vorgang der Integration einer Mitteilung in die eigene Landkarte.

Saint Exupery nennt es „vertraut machen“. Je mehr Information ich über den anderen erhalte, umso leichter kann ich zumindest einen Teil seiner Welt verstehen. Ich wandere in seine Landkarte hinein, bin aber nie ganz in ihr. Jeder Mensch versteht Mitteilungen auf seine ganz persönliche Art, durch seine persönliche Brille. Jeder versteht, was er verstehen kann.

„Richtig“ oder „falsch“ wird subjektiv unterschiedlich bewertet. Interessant ist es zu fragen: Wie wurde verstanden? Ich darf nicht vorschnell annehmen, dass der andere bereits verstanden hat. An einem Missverständnis ist niemand „schuld“. Jedes Missverständnis ist ein Unterschied in den Landkarten und damit eine wichtige Information. Das Ergebnis von Kommunikation ist schließlich eine neue, gemeinsame Landkarte, die in einem Akt der Ko-kreation erschaffen wird.

TIPP

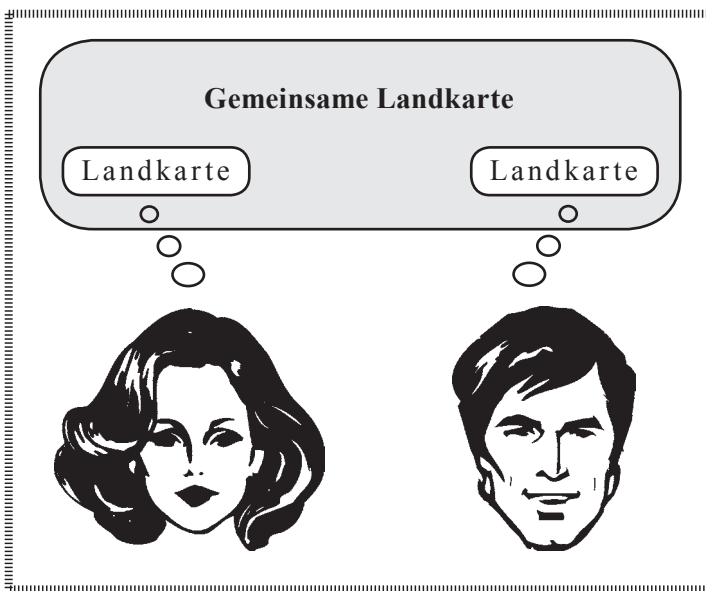
***Jeder versteht,
was er
verstehen will!***

Jeder Mensch entwickelt seine eigene Landkarte über die Welt und erschafft so seine persönliche Wirklichkeit. Dieses Bild der Welt wiederum ist die Grundlage unseres Handelns. Die Landkarte steuert somit unser Verhalten.

Unser Verhalten verändert aber gleichzeitig immer auch unsere Landkarte. Jede Veränderung können wir als

Lernen bezeichnen. Jeder kann neue Kommunikationsformen erlernen. Unsere Landkarte steuert unser Handeln und unser Verhalten.

Die Abstimmung von Verhaltensweisen erfolgt über unsere Kommunikation. Kommunikation ermöglicht das Bestehen und die Weiterentwicklung der Gemeinschaft. Kommunikation definieren wir als Prozess des Abstimmens von Landkarten und der Koordinierung von Verhalten.





LERNSPIELAUFGABEN FÜR MODUL 1

Wenn du mit der CD / den MP3 übst, höre bitte in der ersten Woche die CD „Inneres Kind“! Der Text dazu lautet:

Du entspannst dich, findest eine angenehme Sitz- oder Liegeposition, schließ dann langsam deine Augen, lass alles aus deinem Alltag gehen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, atme weit in dich hinein, öffne einen Raum von Entspannung und Stille in dir.

Entspanne deinen ganzen Körper und lass alle Anspannungen bewusst gehen, sei ganz wach und präsent. Spüre deinen Kontakt zur Erde, die Verbindung zur Mitte der Erde und verankere dich in ihr. Lass die Erdenergie durch deinen Körper fließen, ihn ausfüllen und dir Kraft und Ruhe geben.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinem Scheitel und stell dir vor, dass eine Lichtfontäne in dich einströmt. Stell dir vor, dass sich das Licht in deinem Körper ausbreitet. Es vermengt sich mit der Erdenergie zu einer würzigen Mischung und einer heilenden Energie. Es verbindet sich in der für dich richtigen Form.

Öffne dein Herz und lass diese beiden heilenden Elemente in deinem Herzbereich in dir zusammenfließen. Dann spürst du ein tiefes Sein zwischen Himmel und Erde. Du spürst dich einfach ganz da. Wach und präsent!

Du findest dich in einer herrlichen Umgebung wieder, die dir ganz entspricht. Du findest einen Weg vor dir und wanderst ihn entlang. Er windet sich in sanften Kurven aufwärts. Du genießt die Wanderung. Du siehst herrliche

Bäume und Pflanzen. Du hörst das Zwitschern der Vögel und das Rauschen des Windes. Du folgst deinem Pfad und kommst schließlich zu einer Lichtung. Der Himmel breitet sich über dir aus, die Sonne strahlt, und du fühlst dich leicht und frei.



Ein tiefes inneres Wissen und Ruhe breiten sich in dir aus. Plötzlich hörst du in der Ferne ein Lachen, ein Kinderlachen, hell und klar wie eine Glocke. Dein Herz bebt, und eine tiefe Freude breitet sich in dir aus. Du hörst ein Kind und plötzlich steht es vor dir, dein inneres Kind, das du so lange vergessen hast, strahlt dich an.

Es hüpfert auf und ab. Es blickt dich mit glasklaren Augen an. „Ich bin wieder da!“, ruft es. „Wir haben uns schon so lange nicht gesehen! Endlich, endlich hast du wieder Zeit für mich.“ Du bist ganz erstaunt, du fühlst dich lebendig und erfüllt in der Gegenwart des Kindes. Du blickst es an. Du gehst auf das Kind zu. Du begegnest ihm. Du nimmst dein Kind, dich als Kind, in deinen Arm.

Du spürst dein Herz, sein Herz, eure Vibrationen. Sein Wesen berührt dein Herz. Ihr unterhaltet euch mit Worten, ohne Worte. Ihr kommuniziert einfach miteinander. Es beugt sich zu dir vor und flüstert dir etwas ins Ohr. Du lauschst gespannt, du hörst und empfängst die Botschaft deines inneren Kindes. Es spricht zu dir und du sagst: „Ja! Ich gehe nun mit meinem Kind durchs Leben. Ja! Ich verspreche dir, dass ich mehr auf dich hören werde. Ab jetzt bleiben wir miteinander verbunden!“ Du drückst dein Kind ganz fest an dich. Dann fragst du das Kind: „Wie kann ich dies tun?“ Du erhältst eine letzte Antwort.

Du genießt das Treffen, das Beisammensein. Doch dann kommt ein Schmetterling vorbei. Dein Kind springt auf.



Es hüpfte auf und ab. Ihr verabschiedet euch. Das Kind folgt dem Schmetterling. Es winkt dir zu. Du bist überrascht und winkst ihm nach. Es ist schon um die nächste Ecke. Du hörst sein perlendes Lachen noch von Weitem, bis es verklingt. Dann wird es auch Zeit für dich zurückzukehren. Ein anderer Schmetterling flattert vorbei. Du folgst ihm heimwärts.

Du wanderst zurück auf deinem Pfad und findest leicht zurück. Du weißt, dass du deine ganz eigene Erfahrung gemacht hast. Dein Unterbewusstsein wird diese Erfahrung in seiner Zeit für dich umsetzen.

Du lässt dieses Erlebnis los. Du trittst wieder in Kontakt zu deiner physischen Realität. Du spürst dich selbst und den Boden, auf dem du liegst oder sitzt. Du spürst den Fluss deines Atems. Du bewegst leicht Finger- und Zehenspitzen. Du kehrst ganz hierher zurück, reckst und streckst dich und öffnest in deiner Zeit deine Augen.