

Mit Interesse kommunizieren

Von Béatrice Schwager Müller

Kommunikation – ein vieldeutiger Begriff

Als ich die Anfrage erhielt, etwas zum Thema Kommunikation zu schreiben, sagte ich ohne weitere Überlegungen zu einem möglichen Inhalt des Textes zu.

Als es dann aber ums Schreiben ging, wurde mir klar, wie gross das Thema Kommunikation allgemein ist und wie viel gute und differenzierte Literatur darüber bereits existiert. Viele Autoren und Autorinnen haben einzelne Teilbereiche und Aspekte aus verschiedenen Blickwinkeln heraus bearbeitet und allgemein zugänglich gemacht.

Einer der Klassiker in der Kommunikationsliteratur ist Schultz von Thun, der die verschiedenen Ebenen in der Kommunikation sehr deutlich erläutert. Seit Thomas Gordon und seinen Büchern (Familienkonferenz etc.) sind viele weitere Bücher zum Thema Konfliktbearbeitung und Konfliktmanagement entstanden.

Der Physiker Bohm stellt in seinem Buch «Der Dialog» eine Gesprächskultur vor, die wegweisend sein kann für die Weiterentwicklung im heutigen schwierigen und mit akuten Problemen belasteten Weltgeschehen.

Michael Lukas Moeller beschreibt in seinem Buch «Die Wahrheit beginnt zu zweit» ein Modell für die Kommunikation von Paaren, eine ritualisierte Form von Kommunikation, die ein tieferes Verstehen beider Partner zum Ziel hat. Deborah Tannen hat mit ihrem Buch den Grundstein für weitere Bücher anderer Autoren gelegt, die den geschlechtsspezifischen Unterschieden in der Kommunikation und der daraus folgenden möglichen Schwierigkeiten nachgehen.

Lassen Sie sich anregen

Ich habe mich entschlossen, im folgenden Text weder eine Zusammenfassung bestehender Literatur zu geben noch das Rad neu zu erfinden. Aus dem riesigen Feld der für das Verständnis von verbaler Kommunikation relevanten Aspekten werde ich ein für mich zentrales Thema ins Zentrum stellen, und von da ausgehend weitere daraus hervorgehende Themenbereiche mit einbeziehen. Wenn Sie der Text zu eigenen weiteren Gedanken oder zu einem Austausch anzuregen vermag, so erfüllt sich meine Intention.

Interesse

Eine zentrale Komponente für das Gelingen eines Gespräches ist das Interesse. Interesse ist eine Haltung, die mit Offenheit und Zugewandtheit zu einem Gegenüber einhergeht. Interesse ist von Neugier und Lust auf Anderes und Neues begleitet.

Ohne Interesse verfügen wir nicht über die nötige Energie und Offenheit, etwas in uns aufzunehmen, etwas zu prüfen, auf etwas oder auf jemanden wirklich zuzugehen und ihm zu begegnen. Dies betrifft unsere Haltung anderen Menschen oder aber auch Objekten gegenüber.

Da wir in IBP von einem energetischen Konzept sprechen, könnte man sagen, Interesse impliziert ein im Moment erhöhtes Energieniveau. Packt uns etwas und beginnt uns zu interessieren, so sind wir augenblicklich wacher als kurz zuvor und ausgerichtet auf das entsprechende Gegenüber.

Und wir möchten etwas davon erfahren. Hier wird für das weitere Verständnis und für die Eingrenzung im Text eine Unterscheidung wichtig. Interesse ist eine Voraussetzung bezüglich Information und Kommunikation.

Die Information ist ein Einwegkanal, bei dem ich mit Interesse etwas prüfe und verwerfe oder integriere. Das Gegenüber ist an diesem Prozess nicht beteiligt im Unterschied zur Kommunikation, bei der Wechselseitigkeit ein wesentlicher Bestandteil ist. Die folgenden Gedanken beziehen sich auf die verbale Kommunikation, also auf die Ebene, bei der ich in Austausch, primär mit anderen Menschen trete.

Wenn Interesse auf Interesse trifft, wird Energie frei und potenziert sich. Sehr stark erfahren wir dies in der Verliebtheit oder in ersten spannenden Begegnungen. Interesse ist der Nährboden für Beziehung und eine der Voraussetzungen für das Gelingen längerfristiger Beziehungen. Mit Interesse bin ich in der Lage, mich immer wieder neu auf jemanden einzulassen, neue Seiten zu entdecken und kennen zu lernen, und mich nicht durch die Gewohnheit und meine Bilder, die ich mit der Zeit vom andern in mir trage, der Begegnung zu entziehen. Dies scheint mir eine der grössten Herausforderungen in Beziehungen heutzutage zu sein. Wenn der Andere nicht mehr neu und spannend ist, wenn ich verschiedene Aspekte kennen lerne, die mich nicht nur bereichern, sondern Toleranz und manchmal auch Verzicht fordern, dann kann die Haltung von Interesse für die Welt des Anderen und nicht die einfache vordergründige Bedürfnisbefriedigung meinerseits eine Tiefe in der Beziehung kreieren, die nährt und die Erfahrung von Verbindung und Verbindlichkeit jenseits von Worten ermöglichen.

Interesse und Begegnung scheinen aufgrund der obigen Gedankengänge miteinander verbunden zu sein. Damit ich begegnen kann, brauche ich Offenheit und Bereitschaft. Die Grundlage davon ist Interesse, unvoreingenommenes Interesse. Bin ich gefangen in Urteilen, Vorurteilen, Überzeugungen oder Bildern, begegne ich im Anderen nur mir selber. Das Gegenüber wird zur Projektionsfläche meiner Überzeugungsmuster, entspricht die Person nun diesen oder nicht. Hier wird es wichtig, sich in Frage stellen zu lassen und sich in die Beziehung hineinzugeben. So erfahre ich etwas über meine Welt und die Welt des Anderen und gebe mir die Möglichkeit, mich durch die Beziehungserfahrung zu verändern, zu entwickeln.

Geben und Nehmen

Kommunikation bedingt, dass ich mich ausdrücke. Ich muss bereit sein, jemanden an meiner Welt teilnehmen zu lassen, etwas von mir zu veräussern. Ebenso wichtig ist, dass ich zuhören kann, zu verstehen versuche, wie sich das Erleben im Innern meines Gegenüber anfühlt, welche Weltsicht seine Handlungen und Äusserungen bedingen, ohne dass ich sie gleich an meinen Überzeugungssystemen messe. Dies schafft die Atmosphäre von Vertrauen. Mein Gesprächspartner fühlt sich gehört und gesehen. Gelingt es zum Beispiel einem Paar, eine Atmosphäre gegenseitigen Respekts und Achtung zu kreieren und Kommunikation zu nutzen, die Welt des andern wirklich zu verstehen bei gleichzeitiger Bereitschaft, ihn an der eigenen Welt teilhaben zu lassen, fördert dies Liebe. Unterschiedliche Bedürfnisse können so im sinnhaften Kontext der unterschiedlichen Welten verstanden und respektiert werden, ohne dass Rechtfertigungen und Rechthaberei zu früh zu einem Klima von Konflikt und Kampf führen. Der Austausch wird damit ein Wert an sich. Es geht um echten Dialog und nicht um das Erzielen eines Ergebnisses oder um das unbedingte Durchsetzen eigener Bedürfnisse.

Es kann natürlich nicht Ziel sein, dass Uneinigkeiten, Konflikte und Andersartigkeiten in einem Sumpf von Pseudoverständnis und Pseudoempathie zu einem Brei vermengt werden, der jegliche Lebendigkeit und Spannung zunichte macht. Um wirklich Geben und Nehmen zu können, bei wirklichem Verständnis ist ein Erleben von Ich und Du, von Grenzen, Verbindung und Andersartigkeit

Voraussetzung. Die Beziehung des einzelnen zu seinem Selbst ist die Grundlage, die dazu führt. In IBP wird unter dem Selbst der innere Kern eines Menschen verstanden. Das Erleben der eigenen Identität, die Erfahrung von Lebendigkeit und Kreativität, das Potenzial, das nach Ausdruck verlangt, all das wird dem Selbst zugeschrieben. Sind wir mit unserem Selbst verbunden, so spüren wir uns und wir spüren den Andern, in Abgrenzung und Verbindung. Wir fühlen uns nicht mehr so schnell bedroht durch andere Menschen und brauchen uns daher nicht so stark zu schützen. Ansichten in Frage stellen zu lassen, Neues dem Eigenen hinzuzufügen, Fehler und Unperfektes einzugestehen führt auf dem Boden eines guten Selbstkontaktes zur Erfahrung erhöhter Lebendigkeit. Und dies wiederum befruchtet die Kommunikation.

Hindernisse

Ganz bewusst möchte ich die Hindernisse oder Kommunikationshemmer in diesem Text nur kurz ansprechen. Zum einen sind wir alle im Alltag bei uns selber und in der Begegnung mit unseren Mitmenschen zur Genüge konfrontiert damit. Zum anderen sind sie im Text teilweise bereits benannt. Dennoch: Kennen Sie die Situation, dass Sie jemand fragt, wie es Ihnen geht, und bevor Sie zur Antwort ansetzen, spricht er schon über etwas von sich? Oder dass Sie die Eheprobleme ihrer Freundin seit zwei Jahren mitverfolgen. Sie fragt Sie um Rat, möchte in Wirklichkeit aber gar keinen? Dass Sie höflich eine Kritik anbringen möchten und der andere Sie angreift oder sich hinter Rechtfertigungen verschanzt?

Kennen Sie andererseits aber auch die Situation, dass Sie beim Einkaufen oder im Büro ein Gespräch mit einem Bekannten hatten und am Abend aber nicht mehr so genau wissen, was er Ihnen genau sagen wollte? Dass Ihr Chef Sie auf einen Fehler aufmerksam macht, und Sie sich in Schuldgefühlen und Minderwertigkeitsgefühlen verstricken und die Relationen verlieren? Dass Ihr Partner einen Abend für sich will und Sie sich angegriffen und abgelehnt fühlen, obschon er Ihnen versichert, dass er Sie liebt?

Haben Sie auch die Zeitung abonniert, die Ihrer politischen Ausrichtung entspricht? Lesen Sie ab und an Artikel mit anderen Gesinnungshintergründen als den Ihrigen und überprüfen Sie ernsthaft deren Argumentationen? Hören Sie ernsthaft hin, wenn Menschen sprechen und etwas vertreten, dass Sie ablehnen?

Nicht immer ist unser Kontakt zu unserem Selbst zugänglich. Ist der Kanal zu dieser Quelle verstopft, sind wir nicht offen für andere, können nichts geben und schon gar nichts hineinlassen. Frühe Verletzungen haben unsere Erfahrung von uns in Beziehungen geprägt und überlagern den freien Zugang zum Selbst. Wir haben uns darüber hinaus zu schützen gelernt. Wir möchten keinen Schmerz spüren und keine weiteren Verletzungen mehr erfahren. So haben wir uns unsere ganz individuelle Art von Schutz zugelegt, unseren Charakter. Dieser Schutz kann mehr als Abwehr, Ablehnung, Verschlossenheit und Unzugänglichkeit daherkommen. Oder aber er ist überlagert durch einen Charakterzug von Anpassung und Nettsein, von einem Bemühen, anzukommen und anerkannt und geliebt zu werden.

Beides sind Abwehrstrategien. Sie verhindern Kontakt und Kommunikation. Sind wir im Moment einer Begegnung identifiziert mit unseren früheren Verletzungen oder Beziehungserfahrungen, so werden wir sehr schnell unsere Schutzmechanismen bereit haben. Das Interesse am Andern und am gemeinsamen Wachsen und Austauschen hat keinen Platz mehr und wird verdrängt durch Angst. Dasselbe gilt, wenn wir bei Andern gut dastehen möchten. Wir sind nicht frei, wir sind nicht mehr uns selber. Wir versuchen so zu sein, wie wir meinen, dass der andere mit seiner Welt uns möchte, und so kann er uns, so wie wir sind, nicht erfahren.

Angriff, Verletzungen, selektives Hören, Rechthaberei, Rechtfertigung, dauerndes Sprechen, demonstratives Schweigen, geistiges und emotionales Wegtreten usw., all dies sind

Kommunikationsverhinderer. Wirkliches Interesse fehlt oder kann nicht mobilisiert werden, weil es unter Ängsten vergraben ist. In einer Therapie wird die Bewusstmachung der eigenen Muster und der Bezug zum eigenen Selbst gefördert. Die therapeutische Beziehung wird zum Übungsfeld, alte Muster zu erkennen und neue auszuprobieren und einzuüben.

Kommunikation und Interesse im therapeutisch-beraterischen Kontext

Interesse am Gegenüber, an den Problemen und Lebensumständen der Klienten ist die Grundvoraussetzung, um überhaupt therapeutisch und Beraterisch tätig zu sein. Das Interesse gibt dem Klienten das Gefühl endlich jemanden gegenüber zu haben, der wirklich zuhört und einen ernst nimmt. Das schafft den Boden für den weiteren Prozess. Die Kommunikation zwischen den beiden Seiten ist ausgerichtet auf die Anliegen des Klienten. Das schafft eine bestimmte Dynamik, ein Arbeitsbündnis mit dem Ziel, die Lebensqualität des Klienten zu steigern und Veränderung herbeizuführen.

Die Beraterisch-therapeutische Kommunikation beinhaltet Interesse, Einfühlungsvermögen mit der Fähigkeit, die Klientin zu spiegeln. Sie beinhaltet aber auch die Fähigkeit zu Konfrontation im Sinne, dass Unangenehmes angesprochen und neue Sichtweisen eingebracht werden können. Die Spannung zwischen empathischem Verstehen und neuen Herausforderungen einbringen, macht Weiterentwicklung möglich. Auf dem Boden von tiefem Interesse von Seiten der Therapeutin mit einer absolut positiven Intension den Anliegen des Klienten gegenüber, lassen sich angenehme wie schwierige und unangenehme Aspekte ansprechen und in die Beziehung einbringen.

Die Haltung des Beraters muss also von tiefem menschlichen Interesse sein. Und wie steht es auf der Seite des Hilfe Suchenden? Meiner Ansicht nach ist es für die Kommunikation zwischen beiden Seiten unerlässlich, dass auch der Klient den Interventionen und Vorschlägen der Beraterin positiv gegenübersteht. Eine gewisse Offenheit, Neues zuzulassen, zu überprüfen und auszuprobieren, andere Gedanken und Anschauungsweisen als Möglichkeit anzunehmen, ist eine der Voraussetzungen auf der Klientenseite. Hilfe wird gesucht, weil das eigene System in gewissen Punkten immer wieder an Grenzen stößt und gewohnte Mechanismen und Strategien nicht zum gewünschten Ziel führen. Daher ist immanent, dass Neues hinzukommen muss, Alternativen aufgezeigt werden müssen, so dass mehr Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Und das ist Veränderung.

Der Beraterisch-therapeutische Prozess ist ein kreativer gemeinsamer Weg. Kommunikation ist die Verbindung und geschieht immer. Man kann wie Watzlawick sagt nicht nicht kommunizieren. Aber auch hier gilt: wenn Raum, Offenheit und ein Boden von Respekt, Achtung und Liebe da ist, kann Begegnung geschehen, die heilsam wirkt.

Schweigen

Ich erlaube mir hier, zum Schluss noch ein Thema anzuschneiden, das auf den ersten Blick das Gegenteil von Kommunikation zu sein scheint, das Schweigen. Es gibt zwei Arten davon. Das eine ist das bekannte und unangenehme Schweigen, bei dem keiner mehr weiss, was ihn am anderen interessieren könnte. Oder dort, wo plötzlich Peinlichkeit ins Spiel kommt, wo verletzend Äusserungen das Gegenüber in die Defensive drängen. Oder da, wo mangelnde Präsenz das Gespräch versiegen lässt und einer oder beide Gesprächspartner in ihre eigene Welt versinken. Dann wird Schweigen zur Nichtkommunikation und unangenehm.

Viele von uns kennen aus der Vergangenheit das Schweigen im Liebesentzug meistens auf Seiten der Mütter praktiziert, welches einen alleine und abgeschnitten im Raum zurücklässt. Dieses Muster des Schweigens als Bestrafung oder als Herausforderung wird oft auch in Partnerschaften angewendet und führt zu Verletzung und Wut. Schweigen kann also eine potente Strategie sein, um Kommunikation und Begegnung zu verhindern.

Schweigen kann aber auch genau das Gegenteil sein, nämlich ein hohes Mass an nonverbaler Kommunikation. In sämtlichen mystisch-spirituellen Schulen und Übungswegen ist Schweigen ein wesentlicher Bestandteil. In der Stille wird versucht, sich selber tiefer zu begegnen. Das ständige Geplapper, Analysieren, sich in zukünftigen Projekten verlieren usw. unseres Geistes wird durch Schulung von Konzentration beruhigt, und mehr Stille und Begegnung mit tieferen Schichten in uns jenseits des Verbalen und Kognitiven wird ermöglicht.

Dasselbe kann uns auch in alltäglichen Begegnungen geschehen. Plötzlich ist alles gesagt. Wir sind tief mit uns selbst und unserem Gesprächspartner in gegenseitiger Resonanz verbunden, und da würden Worte mehr verhindern als nützen. Oder wir sitzen unter freiem Himmel auf einer Bank in angeregter Diskussion. Plötzlich schauen beide in den Sternenhimmel und verstummen. Eine Übereinstimmung, ein Staunen und Geniessen, eine Betroffenheit von der Grösse und Schönheit des Anblicks lässt beide gleichzeitig innehalten. Es können dabei Gefühle der Dankbarkeit und des Friedens entstehen, und die inhaltlichen Auseinandersetzungen von vorher treten in einen anderen Kontext bezüglich ihrer Wichtigkeit.

In einer Welt voller ständiger schneller Kommunikation wird tiefe und intensivere Kommunikation zum Luxus. Mit dem Handy muss es schnell gehen weil zu teuer und zu Hause macht einem ISDN das Leben noch rasanter. Nichts von Zeitersparnis und daher Raum für anderes. Da ist man am Telefon mit einem Freund und erzählt eben etwas ganz Wichtiges und da klingelts bei ihm plötzlich am Zweitapparat. Er entschuldigt sich, geht schnell abheben und kommt gleich wieder, doch einem ist die Lust und der Fluss am Reden vergangen.

Es scheint mir immer wichtiger zu werden, Inseln zu schaffen, wo Zeit und Raum zur Verfügung stehen, um einander wirklich zuzuhören und sich zu öffnen. Menschlichkeit gedeiht nur dort, wo Menschen Zeit aufbringen und füreinander da sind. Die Seele hat einen anderen Rhythmus, langsamer und stiller, und in einer Zeit voller Lärm und Aktivität braucht es Disziplin, Mut und Reife, sich immer wieder von den Alltagsanforderungen und den vordergründigen Verpflichtungen zu distanzieren, um sich mit andern auf tieferen Ebenen zu verständigen.

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.