

Von: info@enabling-steps.de
Gesendet: Samstag, 17. März 2018 14:31
An: info@enabling-steps.de
Betreff: enabling steps - Newsletter 2/ 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

in unregelmäßigen zeitlichen Abständen verfasse ich einen Newsletter, der zum Nachdenken und kontroversen Diskutieren anregen soll. Der Newsletter stellt ausschließlich meine persönliche Meinung und Sichtweise dar und soll ganz bewusst nicht den Anspruch an eine wissenschaftliche Abhandlung erfüllen.

In den ersten Newslettern habe ich erläutert, wofür die einzelnen Themenschwerpunkte in meinem Leistungsangebot als Systemischer Coach inhaltlich stehen. Nun greife ich Aspekte auf, die die Themenschwerpunkte berühren und zu einer eigenen Stellungnahme einladen.

"Wie erleben Sie Kommunikation?"

Das Thema "Kommunikation" begeistert mich stets aufs Neue! Ich beobachte immer gern andere Menschen - ohne sie belauschen zu wollen -, wie sie sich austauschen und mehr oder weniger lebhaft diskutieren. Und dann stelle ich mir vor, über welche anregenden Themen sie denn gerade sprechen oder wie ich in manchen zurückliegenden Situationen selber reagiert und mitdiskutiert habe. Geht Ihnen das manchmal auch so?

Was bedeutet "Kommunikation" für Sie? Ist sie sowieso einfach da oder hat sie für Sie einen besonderen Stellenwert? Mir bereitet zu kommunizieren einfach Freude - zumindest, wenn es sich nicht um traurige oder negative Inhalte handelt. Das Zusammensein mit meiner Frau, mit meiner Tochter, mit meinen Freunden oder das erste Zusammentreffen mit mir unbekanntem Menschen - immer ist und bleibt Kommunikation für mich spannend, da sich die Gesprächsinhalte und die daraus entstehenden Diskussionen nicht einfach vorhersagen lassen. Und manchmal werden durchaus Meinungsunterschiede deutlich, mit denen ich dann geeignet umgehen muss. Und ich lerne stets etwas dazu; wie erleben Sie das in Ihrer Kommunikation?

Sprache und Verhalten (ausgedrückt auch in der Körpersprache) sagen viel über mich selbst aus. In meinem Newsletter 5/ 2016 "Kommunikation - ganz einfach?" habe ich dazu einen ersten Einstieg in das Thema aus meiner Sicht dargestellt. Wir lernen zwar von Kind an die Sprache und schauen uns das Verhalten bei anderen Menschen ab, doch irgendwann stellt sich uns in einer Situation möglicherweise die Frage, was davon wir selbst sind und was eigentlich die von den Anderen übernommenen Denkweisen und Handlungsmuster darstellen - die wir vielleicht sogar selbst ablehnen. Ich kann daher das Feedback anderer Menschen und meine Selbstreflexion nutzen, mich selber besser zu verstehen, was wieso in genau dieser Situation zu meiner Reaktion geführt haben kann.

Wir nutzen heute in unserer "schönen neuen digitalen Welt" eine Reihe von Hilfsmitteln, wie Smartphones oder Internet. Kommunikation wird dadurch einfacher - und doch nicht einfacher: Einfacher, weil wir neue Verbindungswege gefunden haben, die die Reichweite und Geschwindigkeit erhöhen; nicht einfacher, weil diese Art der Kommunikation das dahinterstehende "Problem" der Kontaktaufnahme möglicherweise nicht genauso einfach digital löst oder mich ggf. unter Zeit- und Erreichbarkeitsdruck setzt. In meinem Newsletter 3/ 2017 "Wie digital möchte ich kommunizieren?" bin ich darauf eingegangen, auf welche Weise ich mit diesen Widersprüchen umgehen kann.

Kommunikation ist für uns Menschen überlebenswichtig; und doch fällt es uns schwer, mit Worten und Taten "richtig" - also in jeder Situation angemessen - zu reagieren. Hirnforscher, Sprachwissenschaftler und Kommunikationswissenschaftler haben bereits ein enormes Wissen erarbeitet und zur Verfügung gestellt; nur lässt sich Kommunikation "leider" nicht einfach "erlernen". Kommunikation ist vielmehr etwas, was aus unserem Inneren kommt: Emotionen, die wir bereits vor unserer Geburt und danach erfahren und nicht willentlich steuern können, führen zu Gefühlen, die dann ein körperliches, kommunikatives Verhalten auslösen. Wir "lernen" Sprache und Verhalten unbewusst als Kommunikationsmittel, ohne Beides wirklich

verstehen zu müssen, und wundern uns dann möglicherweise, wieso Situationen so verlaufen, wie sie verlaufen.

Wenn wir glauben, dass wir (normalerweise) 2 Ohren haben, stimmt das aus körperlicher Sicht; wir haben jedoch noch weitere, wenn auch "innere" Ohren: Friedemann Schulz-von-Thun hat in seiner Kommunikationstheorie das Bild mit den 4 Ohren Sach-, Selbstoffenbarungs-, Beziehungs- und Appellohr (Kommunikationsquadrat) entwickelt, um verschiedene Ebenen darzustellen. Wenn ich beispielsweise in einem Auto als Beifahrer mitfahre und zum Fahrer sage: "Die Ampel ist grün!", dann kann das der Fahrer ganz unterschiedlich interpretieren. Verwendet der Fahrer sein "Sachohr", dann sieht er eine grünfarbene Ampel bzw. ein grünes Licht zum erlaubten Fahren. Der Fahrer kann auf Ebene der Beziehung "hören", dass ich wohl der Meinung bin, er könne nicht gut genug Auto fahren, da ich ihm sage, die Ampel sei grün! Mein Gesagtes kann der Fahrer auch so interpretieren, dass ich von mir selbst offenbare, ein ungeduldiger Mensch zu sein. Und schließlich kann der Fahrer sich aufgefordert fühlen, "endlich loszufahren". Die Gesamtsituation und mein Tonfall kommen beeinflussend dazu.

Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass das von Ihnen Gesagte beim Gesprächspartner nicht, nur teilweise oder sogar vollkommen falsch angekommen ist? Wenn wir kommunizieren, dann erwarten wir, dass der Gesprächspartner uns auch "verstehet". Abgesehen von der verwendeten (Fremd-) Sprache und den bereits angesprochenen "Ohren" kann ich selbst darüber reflektieren, wenn ich mir den folgenden Sachverhalt vor Augen führe. Als "Sender" einer Nachricht kommt mir zunächst das in den Sinn, was ich sagen möchte, was ich also tatsächlich meine. Das versuche ich anschließend mit meinen Worten und meiner Mimik/ Gestik - die ich von früh an erlernt habe, siehe oben - genauso auszudrücken. Mein Gesprächspartner als Empfänger der Nachricht nimmt nun mit seinen physischen und seinen "inneren" Ohren - und damit gefiltert - wahr, was ich mit welchen Worten und mit welcher Mimik/ Gestik ausgesprochen habe. Sein Gehirn vergleicht das bereits gefilterte Gesagte und Gesehene mit seinem Wissen und seinen Erfahrungen, was er es in der Vergangenheit erworben hat, und "interpretiert" vor diesem Hintergrund das Gesagte. Kurz gesagt: Sender (Meinen → Ausdrücken) → Empfänger (Wahrnehmen → Interpretieren). Und jetzt können Sie vermutlich nachvollziehen, warum das Gemeinte mit dem Interpretierten nicht immer deckungsgleich sein muss.

Manchmal haben Worte und Begriffe eine besondere Bedeutung für uns, weil wir besondere Erfahrungen damit gemacht haben. Ich selbst hatte einen Vorgesetzten gehabt, der den Begriff "Problem" negativ bewertete, während der Begriff von mir neutral verwendet wurde; bis mir das ein anderer Kollege einmal mitteilte, hatte es bereits mehrfach "Stress" gegeben. Bei Sprache geht es jedoch nicht um die tatsächlich verwendeten - und im Kontext manchmal irritierenden - "Begriffe", sondern um das, was jemand in seiner Kommunikation tatsächlich meint und fühlt oder was sich an Unausgesprochenem vielleicht dahinter verstecken mag. Menschen "gleicher Wellenlänge" kommunizieren daher ganz anders miteinander als Menschen unterschiedlicher Wellenlänge. Mein damaliger Vorgesetzter und auch ich hätten die Situation entschärfen können - wenn wir es denn besser gewusst hätten.

Meine persönliche Einstellung anderen Menschen gegenüber kann meine Kommunikation deutlich beeinflussen. Bin ich heute früh "mit dem falschen Bein" aufgestanden und lasse meinen Ärger deutlich spüren? Bin ich voreingenommen und verhalte mich daher sehr vorsichtig und zurückhaltend, vielleicht sogar ablehnend? Oder bin ich beispielsweise offen und interessiert, ohne gleich bewerten zu wollen? Sind für mich Wertschätzung und Respekt selbstverständlich, auch in schwierigen Situationen? Höre ich nur zu oder nehme ich auch gleichzeitig das Gesagte und Gemeinte bewusst wahr?

Bevor Sie und ich jetzt resigniert das Kommunizieren aufgeben, weil so viele Dinge zu beachten sind und wir vor lauter Nachdenken und Vorsicht nicht mehr zu sprechen bzw. zu handeln wagen, hat uns der Körper zu unserem Glück als Unterstützung noch das "Bauchgefühl" mitgegeben. Wir "hören" innerlich oftmals mehr als nur eine "innere Stimme": Während eine Stimme vielleicht zurückhaltend ist, kann eine andere Stimme neugierig sein. Welche der Stimmen sich durchsetzen wird, können wir mitentscheiden; das führt jedoch zu einem ganz anderen Thema - dem "Inneren Team" - was ich vielleicht in einem anderen Newsletter vertiefen werde. Wenn wir das wirklich wollen, können wir also auch ohne theoretisches Hintergrundwissen bei einem (vermeintlichen) Missverständnis spüren, was sich hinter dem Gehörten verbirgt oder verbergen kann. So kann ein "hartes" Wort gar nicht so gemeint sein, und mit positiver Grundeinstellung spüren wir das dann auch.

In einem späteren Newsletter werde ich mit einem anderen Blickwinkel auf den Zusammenhang zwischen meinem Verhalten bzw. meiner Kommunikation und meiner Persönlichkeit eingehen. So, wie ich "bin", so gehe ich mit ungewohnten Situationen, mit Krisen und mit meiner Führungsaufgabe um; und alles das drückt sich in der Kommunikation aus.

Wenn Sie bei diesen Themen Unterstützung suchen, dann stehe ich Ihnen dazu gern zur Verfügung. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie auf Ihrem persönlichen Weg dauerhaft erfolgreich unterwegs sind.

Herzlichst
Ihr Christian Nourney

enabling steps
Systemisches Coaching

Mohnblumenweg 6
50259 Pulheim
fon: 0162-962 8411
mailto: info@enabling-steps.de
web: www.enabling-steps.de



Wenn Sie an meinen Newslettern interessiert sind, finden Sie diese unter
<http://www.enabling-steps.de/aktuell.php> oder Sie lassen sie sich automatisch zusenden