

# Faszination

menschliche Kommunikation



Liebe Dich selbst,  
sonst liebt Dich keiner ...

Ein Praxishandbuch mit Informationen und Übungen

Björn Geitmann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Dateien sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Björn Geitmann

Faszination menschliche Kommunikation

Ein Praxishandbuch mit Informationen und Übungen

ISBN 978-3-95781-068-7

Text © copyright 2018 Björn Geitmann

© Illustrationen und Fotos: Conny, Jotta, Sanna und Björn Geitmann

Lektorat: Bettina Peters

© Deutsche Erstausgabe Hierophant-Verlag 2018

Grafik, Satz, Typografie, Cover: Torsten Peters <http://top-kreativ.com>



1. Auflage Print Herbst 2018

1. Auflage Epub Winter 2018

Hierophant-Verlag

Im Bollerts 4 - 64646 Heppenheim

<http://hierophant-verlag.de>

Alle Rechte der deutschen Erstausgabe, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Abdrucks, vorbehalten.

# **Faszination menschliche Kommunikation**

**Liebe Dich selbst, sonst liebt Dich keiner ...!**

**Ein Praxishandbuch mit Informationen und Übungen**

**Björn Geitmann**

Ich verstehe das nicht!

Ich verstehe mich nicht!

Warum nur gerate ich immer wieder an die gleichen Menschen?

Warum nur begegnen mir immer  
und immer wieder dieselben Probleme?

Warum habe ich so komische Krankheiten?

Warum (verdammst nochmal) komme ich nicht weiter?

Dieses Buch gibt Antworten auf Fragen,  
die Du Dir schon immer gestellt hast, die jedoch  
noch niemals zufriedenstellend beantwortet wurden.



Haftungsausschluss: Die hier vorliegenden Informationen ersetzen bei körperlichen, geistigen oder seelischen Beschwerden nicht den Besuch eines Arztes oder erfahrenen Therapeuten. Sie dienen lediglich als Anregungen, Impulse und Wegbegleiter auf Deinem persönlichen Lebensweg. Der Verlag und der Buchautor schließen ausdrücklich jede Haftung sowie jedwede Schadenersatzforderungen oder Wiedergutmachungen aus, sowohl von Dir als Leser wie auch von Dritten, Mitbetroffenen und Co-Beteiligten. Jeder Mensch behält die volle Selbstverantwortung für sein Leben und für seine Lebensumstände. Und da jeder Mensch seinen freien Willen hat, liegt es allein in der persönlichen Eigenverantwortung jedes Einzelnen, in welcher Weise er die in diesem Buch gegebenen Informationen und Impulse für sich nutzt. Ein Nutzen im Namen der allumfassenden Liebe und des freudvollen Miteinanders ist die Intention dieses Buches.

### **Hinweis für den Leser:**

Die Inhalte dieses Buches erheben keinerlei Anspruch auf die absolute Wahrheit, auf wissenschaftliche Erkenntnisse oder auf eine Überprüfbarkeit. Sie spiegeln lediglich das Wissen, den Bewusstseinsstand sowie die ganz eigene, individuelle und persönliche Wahrheit des Buchautors wider. Eine Verifizierbarkeit ist nicht die Absicht dieses Werkes. Die Inhalte mögen dem Leser/der Leserin als Impulse, Ideen, Anregungen, Gedankenanstöße und zur Erweiterung des eigenen inneren und äußeren Horizontes dienen. Die Absicht dieses Buches ist es, Dir Möglichkeit anzubieten, gedankliche und emotionale Begrenzungen zu überwinden, über Reglementierungen und bekannte Normalität hinaus zu wachsen sowie bisher Unbekanntes oder Unvorstellbares zu erlauben. Unter dem Stichwort Bewusstseinswachstum unterhält der Verlag eine Gruppe bei Facebook (<https://www.facebook.com/groups/zitateweisheit/>), der jedermann (und jede Frau) beitreten kann, der/die alte Programmierungen und verstaubte Kommunikationsformen updaten möchte. Unsere Kommunikation ist unser Schlüssel zu dieser Welt. Mit Verboten verschließen wir uns. Dieses Buch bietet Erlaubnisse an und lädt ein zum Empfangen des Neuen. Dem Neuen und Anderen mit Offenheit zu begegnen lässt die Liebe frei fließen. In diesem Sinne wünschen der Verlag und ich als Buchautor *Dir* viel Spaß beim Lesen und ich freue mich, wenn wir gut miteinander ins Gespräch kommen ...

*Dein*

*Björn Geitmann*

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Vorbemerkung.....                                     | 8   |
| Einleitung.....                                       | 13  |
| Erläuterungen zum Begriff <i>Kommunikation</i> .....  | 15  |
| Kommunikation eingebunden in unsere Gesellschaft..... | 22  |
| Kommunikation mit mir selbst.....                     | 25  |
| Kommunikation in der Beziehung.....                   | 37  |
| Lust ist das stärkste Argument.....                   | 51  |
| Hilfe oder Unterstützung.....                         | 74  |
| Mein und Dein und unser.....                          | 90  |
| Sexualität.....                                       | 106 |
| Rücksicht nehmen – oder doch nicht?.....              | 112 |
| Verantwortlich handeln.....                           | 116 |
| Frauen und Männer in ihren Klischees.....             | 125 |
| Männer sind einfach anders als Frauen.....            | 141 |
| Familienbande und Erziehung.....                      | 149 |
| Paradoxien sind typisch menschlich.....               | 157 |
| Sprache als <i>eine</i> Form der Kommunikation.....   | 166 |
| Warum? – Die Killerfrage.....                         | 185 |
| Bilder, die uns das Leben schenkt.....                | 196 |
| Krankheitsbilder.....                                 | 198 |
| Sind Unfälle bloße Zufälle?.....                      | 265 |
| Der Sinn des Lebens.....                              | 278 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Egoismus – Lust – Macht - Freiheit</b> .....                      | <b>283</b> |
| <b>Grundbedürfnisse und Mülleimer</b> .....                          | <b>299</b> |
| <b>Kommunikation in der Beziehung, Teil 2</b> .....                  | <b>304</b> |
| <b>Bedienungsanleitung für mich selbst</b> .....                     | <b>316</b> |
| <b>Die Freude und die Kunst des Schenkens</b> .....                  | <b>336</b> |
| <b>Spiegel</b> .....   | <b>355</b> |
| <b>Träume</b> .....  | <b>371</b> |
| <b>Lieben</b> .....  | <b>377</b> |
| <b>Gedankenanstöße</b> .....   | <b>384</b> |
| <b>Liebe Dich selbst, sonst liebt Dich keiner</b> .....              | <b>427</b> |
| <b>Sich selbst verstehen</b> .....                                   | <b>445</b> |
| <b>Reise zu mir selbst – Zukunftswerkstatt zur Selbstliebe</b> ..... | <b>453</b> |
| <b>Perfektionismus oder Fehler machen dürfen</b> .....               | <b>524</b> |
| <b>Ein guter Mensch sein</b> .....                                   | <b>545</b> |
| <b>Schlusswort</b> .....   | <b>550</b> |
| <b>Literaturverzeichnis</b> .....                                    | <b>551</b> |
| <b>Ausblick</b> .....  | <b>557</b> |

## Vorbemerkung

Buchautor Björn Geitmann hat Diplom-Sozialpädagogik studiert und viele Gespräche im Bereich Lebensplanung und Krisenbewältigung geleitet. In diesem Buch erläutert er in verständlicher Weise, wie Missverständnisse entstehen und warum *Probleme haben* das normalste von der Welt ist. Schon auf den ersten Seiten findet sich der Leser in den Beschreibungen und Beispielen wieder und kann erleichtert feststellen, dass seine eigenen Sorgen und Probleme ganz normal sind. Tausend andere Menschen teilen das gleiche Schicksal.

Als Buchautor möchte ich Dich, lieber Leser, liebe Leserin, langsam an die Tiefe des Themas **Kommunikation** heranführen. Sobald zwei Menschen aufeinandertreffen, findet Kommunikation statt. Wir müssen nur genau hinhören und hinschauen, um richtig zu verstehen. Allein an der Art, *wie* zwei (fremde) Menschen miteinander kommunizieren, können wir häufig schon ablesen, worum es ihnen *eigentlich* geht. Ihre Worte brauchen wir dazu gar nicht zu hören.

Unsere Körpersprache spielt bei der Kommunikation eine mindestens ebenso bedeutsame Rolle wie der Wortwechsel. Sie ist eine von vielen Facetten, wenn wir uns unterhalten. In diesem Buch wirst Du weitere Aspekte kennenlernen und damit ein Gefühl dafür bekommen, wie vielschichtig Kommunikation ist und auf wie vielen Ebenen sie gleichzeitig stattfindet.

Kommunikation ist immer mit Kontakt und Begegnung verbunden. Wir können uns in ganz unterschiedlicher Art und Weise begegnen: Als Freund oder als Feind, als Liebhaber oder als Nervensäge, in unserer Rolle als Vater, Mutter, Arbeitnehmer oder Chef, als Kontrollinstanz oder als Vertrauensperson. Wir können dem anderen in unserer Funktion als Vorgesetzter gegenüberreten, als Autoritätsperson, als leidender Kranker, als armes Hascherl, als Sorgenkind – oder einfach als Mensch.

In meinen Beratungsgesprächen begegne ich den Menschen, die zu mir kommen, am liebsten als Mensch. Diese Form der Begegnung ist die schwierigste, weil wir uns nur allzu gerne vor uns selbst verstecken. Dass wir uns verstecken, geschieht häufig ganz aus Versehen, ganz automatisch und vor allem unbewusst. Wir verstecken



uns hinter einer Rolle, hinter einer Fassade, hinter einem Lächeln oder einer krausen Stirn. Wir verkleiden uns und ziehen schicke Sachen an. Wir fahren tolle Autos, präsentieren unsere Statussymbole oder provozieren als Außenseiter. Wer einfach Mensch ist, der ist er selbst – und er ist „*dran*“. Er kann sich nicht hinterm Menschsein verstecken, sondern er ist *da* – in echt. Er ist präsent und damit berührbar (und verletzbar).

Von Mensch zu Mensch ist eine andere Konstellation, als es einige Leser vielleicht aus Gesprächssitzungen kennen. Meistens sitzt ein „*Klient*“ einem „*Fachmann*“ gegenüber. Diese Fachleute sind in der Regel Menschen mit einer fachspezifischen Ausbildung, zum Beispiel Therapeuten, Psychologen oder Psychotherapeuten, Supervisoren oder Mediatoren. Es ist ihr Job, sich mit Menschen zu unterhalten, sie zu verstehen und sie so gut wie möglich zu unterstützen. Paradoxerweise tauchen bei ihnen zu Hause und in ihrer Partnerschaft die gleichen Probleme und Missverständnisse auf wie bei allen anderen Menschen auch. Dass sie eine Fachausbildung haben und dass sie vom Kopf her *wissen, wie es geht*, schützt sie nicht davor, im Privaten ebenso den typischen Beziehungs-Missverständnissen zu unterliegen wie alle anderen auch.

Führe ich Beratungsgespräche, so sehe ich mich nicht als Fachmann, sondern als Mensch. Meine Grundhaltung ist durch (bedingungslose) Wertschätzung meines Gegenübers geprägt. Ich bin grundsätzlich der Überzeugung, dass jeder Mensch sein Leben so gestaltet, wie es für ihn ganz persönlich am besten ist. Das bedeutet, dass jeder Mensch das Beste aus seinem Leben macht oder gemacht hat und dass die momentane Lebenssituation als ein Spiegel dessen zu verstehen ist.

Manchmal meinen Außenstehende, beurteilen zu können, was doch *eigentlich* gehen müsste. Doch diese Zaungäste leben unter völlig anderen Voraussetzungen. Für sie ist es leicht, *es anders* zu machen. Für denjenigen, der betroffen ist und in seinem Leben bereits bestimmte Erfahrungen machen musste, ist es *nicht* leicht. Es ist schwer und es geht eben nicht *einfach anders*. Unter den gegebenen Lebensumständen ist nicht mehr rauszuholen.

Genau an dieser Stelle schüttele ich nicht den Kopf, schaue nicht weg und rolle nicht mit den Augen; nein, stattdessen beginne ich mich intensiv für mein Gegenüber zu interessieren, *wer er/sie ist*.

Welche Umstände haben ihn/sie geprägt und beeinflussen heute sein/ihr Handeln? Ich bin neugierig und interessiert und versuche herauszubekommen, *wer er/sie ist*. Nur allzu häufig wissen viele Menschen selber nicht, wer sie *wirklich* sind. Sie wissen wohl, *wer* sie am liebsten *sein möchten* oder *wie* sie am liebsten leben wollen. Doch sie übersehen dabei, wo ihnen aufgrund ihrer ganz persönlichen Lebensgeschichte Grenzen gesetzt sind, über die sie sich eben nicht *einfach* hinwegsetzen können.

Das kann manchmal frustrierend sein. Es kann einen auch schnell in eine echte Lebenskrise stürzen. Doch können wir zum Glück aus einem solchen Tief heraus immer wieder zu neuen Höhen emporsteigen. Jedes Tief birgt die Chance zu einem Neuanfang in sich. Und jeder Neuanfang beinhaltet die Gnade, überholte Werte, Normen und Muster durch neue, passendere zu ersetzen. Jede Krise kann befreiende Wirkung haben und Energien für Neues freisetzen. Haben wir die Krise erst einmal durchgestanden, so sind die alten Zwänge, unter denen wir Jahre lang gelitten hatten, schnell vergessen, abgestreift und hinter uns gelassen.

Schwere Lebenskrisen werden vom Umfeld oftmals sorgenvoll beobachtet und mit viel Mitgefühl begleitet. Häufig erfährt der betroffene Mensch unwillkürlich Unterstützung und Hilfe. All dies ist Kommunikation. Wir treten mit anderen Menschen in Kontakt und die anderen mit uns. Jeder von uns hat dabei sein ganz eigenes Muster, wie er kommuniziert. Die Ziele, die jeder für sich mit Kommunikation verfolgt, sind vielfältig. Sehr häufig steht hinter unserem Wunsch nach Kommunikation nicht nur der Austausch von Informationen. Vielmehr holen wir uns Zuwendung, wir erfahren Liebe und wir lassen uns von nahestehenden Menschen Gutes tun.

Dieses Buch dreht sich um das Thema Kommunikation. Es gibt zahlreiche verschiedene Möglichkeiten, einen Zugang zu diesem Thema aufzubauen. In den einzelnen Kapiteln sind verschiedene Zugangsmöglichkeiten aufgezeigt. Du kannst als LeserIn das Thema Kommunikation über jedes der einzelnen Kapitel angehen. Wähle selbst Deinen Einstieg. Wähle den Weg, der Dir am spannendsten erscheint. Dieses Buch muss nicht von vorne nach hinten durchgelesen werden – kann es aber. Und das macht auch Sinn, wenn Du Dich noch nicht soooo ausgiebig mit Dir selbst oder mit den einzel-

nen Themen beschäftigt hast.

Zwischendurch werden auch einige Punkte/Stichworte wiederholt. Doch dies sind keine einfachen Wiederholungen des bereits Gesagten, sondern jeder Punkt knüpft an das bis dahin Bekannte an und wird dabei von einer weiteren, zusätzlichen Seite (Betrachtungsebene bzw. Dimension) her beleuchtet und erörtert, sodass der Effekt einer qualitativen Vertiefung eintritt. Denn in diesem Buch wollen wir uns von der horizontalen, manchmal etwas oberflächlichen Alltagsebene in die vertikale Ebene der Tiefendimension begeben (was dem Ego möglicherweise hier und da scheinbar langweilig vorkommen könnte, denn es meint sehr schnell, mit einem Wort bereits alles zu wissen/kennen).

Ganz am Ende dieses Buches findest Du das Kapitel „*Reise zu mir selbst – Zukunftswerkstatt zur Selbstliebe*“ (Seite 453ff). Diese Übung ist eines der **Königskapitel** dieses Buches und schenkt Dir als Praxisübung sehr tiefe Einsichten und Erkenntnisse über Dich selbst. Du kannst auch schon zu Beginn (oder mittendrin) mit dieser Übung loslegen und parallel dazu (wenn Du die Inhalte der Praxisübung etwas sacken lässt) die anderen Kapitel dieses Buches (weiter) lesen.

Kommunikation läuft grundsätzlich und immer auf mehreren Ebenen gleichzeitig ab: in unserem Kopf, in unserem Bauch und in unserem Herzen. Was der Kopf mit unserem Mund in Worten sagt (was wir denken), ist das Eine. Was wir mit unserer Körpersprache ausdrücken (was wir fühlen), ist das Zweite. Und was unser Herz davon hält (was wir spüren), ist das Dritte. Alles drei kann übereinstimmend oder gegensätzlich wirken. Was wir dadurch bei unserem Gegenüber für Gefühle auslösen, ist dann noch wieder etwas ganz anderes.

Unsere Gefühle werden von unserem Herzen bzw. von unseren Hormonen gesteuert. Je nachdem, wie unsere Einstellungen und Vorerfahrungen uns prägen, verstehen wir Mitteilungen und Botschaften unterschiedlich. Du brauchst nur in einer lustigen Runde zusammensitzen und einer erzählt: „Wir fliegen in den nächsten Ferien nach Indonesien ...“ Und jeder Zuhörer assoziiert damit etwas anderes ... Paul wird kreidebleich: Er hat dort seinen besten Freund beim Tauchen verloren. Steffi bekommt leuchtende Augen: Sie träumt von Flitterwochen mit ihrem Liebsten. Herbert wirkt

verstimmt: Er kommt schon seit Jahren nicht mehr zu Hause raus. Anna schießen sofort tausend Gedanken durch den Kopf: Gefährlich, Impfschutz, fremde Krankheiten, Entführung, Flugzeug fliegen, Versicherungen, saubere Unterkunft. Tom trägt ein breites Grinsen auf seinem Gesicht: Er sieht sich als Rucksack-Tourist durch das Land streifen und würde am liebsten fragen: Ist bei Euch noch ein Platz frei?

Jeder versteht bei diesem einen Satz etwas ganz anderes als der andere, weil jeder andere Vorerfahrungen hat und andere Gefühle, Gedanken, Sorgen oder Freuden mit dem Gesagten verknüpft. Und weil das, was für mich schön ist, für mein Gegenüber noch lange nicht schön sein muss, deswegen ist Kommunikation so schwierig und so häufig von Missverständnissen geprägt.

Kommunikation läuft ganz tief drinnen in uns ab. Vieles bleibt uns selbst verborgen. Manchmal wissen wir gar nicht, warum ein Wort oder ein Satz, ein Bild oder ein Film diese bestimmte Reaktion bei uns auslöst (ausgelöst hat). Wir haben in unserem Unterbewusstsein eine Assoziation dazu, die unserem Bewusstsein aber verborgen bleibt. In solchen Fällen wundern sich nicht nur die anderen über uns, sondern wir selbst auch. Und es ist sehr schwierig, diese vielfältigen und manchmal gegensätzlichen Zusammenhänge zu erfassen, in Worte zu fassen oder dem Partner zu erläutern.

Und so wird auch jeder Leser dieses Buches die einzelnen Kapitel unterschiedlich auffassen und verstehen. Wichtig ist, dass Du die Worte und die Beschreibungen, die ich Dir gebe, nutzt, um für Dich selbst weiterzukommen, damit Du *Dich* verstehst. Eine Ganzheit entsteht schließlich dadurch, dass das gleiche Thema von vielen verschiedenen Seiten aus beleuchtet wird. Hierfür biete ich jedem Leser mehrere Zugangsmöglichkeit an.

Ich wünsche Dir nun viel Spaß beim Lesen. Ich wünsche Dir viel Freude bei der Unterhaltung mit Dir selbst. Denn eigentlich geht es nur um eines, um *Kommunikation*.

## Einleitung

Kommunizieren – jeder Mensch macht es Tag für Tag, immer wieder und ausdauernd. Doch wo haben wir es gelernt? Wie geht *Kommunizieren* eigentlich *richtig*? Und was ist *Kommunikation* überhaupt?

Schlagen wir in einem Fachbuch nach, so wird Kommunikation erläutert als aus dem Lateinischen kommend von *communicare*. Es bedeutet so viel wie *teilen*, *teilnehmen lassen*, *mitteilen* sowie *gemeinsam machen* und *vereinigen*. Uns am geläufigsten ist wohl die Übersetzung *sich mitteilen*. Jeder Mensch, der ein Kommunikationsbedürfnis hat, hat zugleich ein Mitteilungsbedürfnis. Er möchte sich einem anderen Menschen mitteilen. Er möchte etwas erzählen, etwas sagen, etwas teilen. Dies kann nur gelingen, wenn er auf der anderen Seite einen Zuhörer findet. Und damit fängt auch schon das erste große Problem der Kommunikation an.

Es gibt unzählige Menschen, Paare, Männer und Frauen, Firmenmitarbeiter und Angestellte, die teilen etwas mit, fühlen sich aber von ihrem Gegenüber überhaupt nicht verstanden. Ein unbefriedigendes Gefühl von Frustration, das wir sicherlich alle kennen. Die Kommunikation funktioniert nicht! Kommunikation funktioniert nur dann, wenn *man sich versteht*.

Doch ebenso, wie wir das Kommunizieren *nicht* gelernt haben, haben wir auch das Zuhören *nicht* gelernt. Und weil jeden Tag ein paar zig-hunderttausend Male in Deutschland sprechen und zuhören nicht zusammenpassen, deswegen erleben wir tagtäglich unendlich viele Missverständnisse – manchmal sogar sehr schwerwiegende. Wir verstehen uns falsch. „*Wir verstehen uns nicht (mehr) ...*“

In den folgenden Kapiteln wird etwas Licht auf all diese Dinge rund um Reden, Zuhören und Kommunizieren geworfen. Die Sache mit der Kommunikation wird auf eine neue Art und Weise etwas genauer beleuchtet. In vielen Beispielen und Veranschaulichungen unterstützt dieses Buch Dich, Dich selbst besser zu verstehen – und damit auch Deinen Partner, Deine Kollegen, Deine Mitarbeiter, die Menschen in Deinem sozialen Umfeld und Deine Umwelt allgemein. Dies ist sehr wichtig! Denn fühlen wir uns andauernd unverstanden, so leiden wir unter ständigen Frustrationen. Wir fühlen uns schlecht.

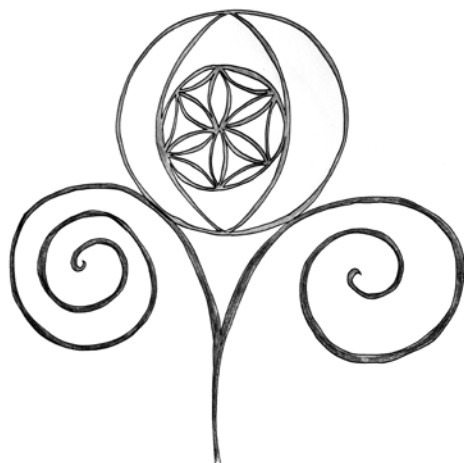
Das Schlimme daran ist, dieses *sich schlecht Fühlen* macht uns auf Dauer krank. Es zermürbt uns. Wir bekommen Kopfschmerzen, Bauchweh, Angstzustände und Schweißausbrüche. Wir trauen uns nicht mehr, mit unserem Gegenüber offen zu sprechen. Stattdessen bleiben wir im Bett liegen und lassen unsere Arbeit Arbeit sein. Oder wir schießen unsere Beziehung zum Mond. Nicht funktionierende Kommunikation macht uns krank – zuerst seelisch, mit der Zeit auch körperlich.

Nimm daher dieses Buch als einen Lebensbegleiter, der Dir hilft, Dich wieder gesünder zu fühlen. Er schenkt Dir die Freude am Leben zurück und nimmt Dir die Angst vor Missverständnissen. In den verschiedenen Kapiteln geht das Buch auf die unterschiedlichen Ebenen und Bedeutungsformen von Kommunikation ein. Du kannst das Buch also wie gesagt quer lesen oder der Reihe nach, ganz wie Du möchtest. Ergänze dieses Buch gerne um Deine eigenen Gedanken. Benutze das Buch wie ein Arbeitsbuch. Male und schreibe darin herum. Unterstreiche. Mache dieses Buch zu *Deinem Buch*, so wie Du Dein Leben zu *Deinem Leben* machst.

Viel Spaß wünscht Dir

*Dein*

*Björn Geitmann*



## Erläuterungen zum Begriff *Kommunikation*

Kommunikation erfüllt unseren gesamten Alltag. Sie basiert auf der Verwendung von Zeichen auf unterschiedlichen Ebenen. Wenn wir miteinander sprechen so kommunizieren wir über Sprache. Mit unserem Mund formen wir Worte und sprechen sie aus. Allein dieser Akt der Kommunikation ist sehr komplex. Bevor wir ein Wort aussprechen können, müssen wir es in unserem Kopf gedacht haben. Unser Nerven- und Reizleitungssystem muss in Bruchteilen von Sekunden die erforderlichen Daten übermitteln. Diese organismus-interne Kommunikation geschieht auf der Basis von chemischen und elektro-physischen Prozessen, die einfach ablaufen und die wir nicht bewusst zu steuern brauchen. Für jeden Buchstaben müssen unsere Muskeln aktiviert werden. Lippen und Zunge müssen die Vokale, Konsonanten und Silben in der richtigen Weise formen. Und bevor wir die Worte überhaupt denken und sprechen können, mussten wir sie irgendwann einmal gelernt und deren Bedeutung abgespeichert haben. Beim Sprechen muss nun die Reihenfolge ebenso stimmen wie die Betonung. Und damit sind wir auch schon bei der zweiten Kommunikationsebene angelangt.

Wir sprechen unsere Worte nicht einfach nur aus, sondern wir betonen sie. Wir können unsere Stimme modulieren. Das gleiche Wort können wir liebevoll, säuselnd, zerknirscht, wütend, drohend, gehastet oder gelangweilt aussprechen. Je nachdem, *wie* wir ein Wort betonen, verändert sich die Botschaft, die wir damit senden.

Während wir mit den Lippen und den Worten Informationen weitergeben, vermitteln wir mit unserer Stimmlage unsere Stimmung. Wir verraten etwas über unsere Gefühlslage bzw. über den emotionalen Anteil, den wir mit unseren Worten zum Ausdruck bringen möchten. Worte und Silben können kurz und abgehackt oder lang hingezogen ausgesprochen werden. Wir können piepsig, hoch oder schrill und auch tief, brummig und dunkel sprechen. Wir können frech, lustig, schelmisch und auch erniedrigend oder gar verletzend sprechen – allein durch unsere Stimmlage. Wir können den anderen sehr ernst nehmen oder lächerlich machen – allein durch unsere Stimmmodulation.

Worte und Stimmmodulation werden auf der dritten Ebene begleitet von unserer Mimik und Gestik. Die Mimik umfasst unsere Gesichtszüge. Mit einem offenen, hängenden oder lachenden Mund, mit rollenden, schielenden oder verschmitzten Augen, mit gerunzelten oder glatten Stirnfalten, mit stoßartigen Nasenflügelbewegungen und Heben oder Senken unseres Kinns ist manchmal schon alles gesagt. Unsere Mimik begleitet stets das, was wir sagen. Nur beim Telefonieren sieht der andere nicht, wie wir gerade schauen. Doch sogar hier spürt er es manchmal – zu unserer großen Überraschung.

Unsere Gestik umfasst unsere Körpersprache. Wir gestikulieren stets mit unserem ganzen Körper zu dem, was wir gerade sprechen. Bewusst oder unbewusst. Mit Armen und Beinen, mit der Haltung unseres Kopfes, mit einem Schulterzucken, mit aufrechter oder gebogener Wirbelsäule – wir sprechen mit unserem ganzen Körper.

Bereits an dieser Stelle können wir also vier Ebenen des Sprechens zusammenfassen: die gesprochenen Worte, die Betonung, die Mimik und die Gestik. Und bereits zwischen diesen vier Kommunikationsebenen kommt es nur allzu häufig zu Gegensätzlichkeiten und Irritationen. Doch dazu mehr in den weiterführenden Kapiteln.

Uns stehen noch weitere Möglichkeiten der Kommunikation zur Verfügung. Wir können uns auch durch Schrift unterhalten. So wie Du jetzt dieses Buch liest, können Informationen und Botschaften prima durch Druckerschwärze und Papier übermittelt werden. Da Mimik und Gestik und auch die Stimmmodulation/die Betonung entfallen, ist die Gefahr von Missverständnissen geringer. Das sonst gesprochene Wort ist nun ein geschriebenes Wort. Durch Satzstellung und Wortwahl können sehr wohl trotzdem Spitzfindigkeiten zum Ausdruck gebracht werden, sodass man beinahe fast von *Schrift-Betonung* sprechen könnte.

Neben dem geschriebenen Wort können wir auch über Bilder kommunizieren. Viele Künstler „sprechen“ durch ihre Bilder mit den Menschen. Sie regen uns zu Gedanken und Gesprächen an. Die Künstler erzeugen durch die Farben, Formen und Linien beim Betrachter Gefühle und Stimmungen. Dabei empfindet jeder Mensch ein Bild anders und ganz eigen. Jeder sieht es vor dem Hintergrund seiner ganz persönlichen, individuellen Lebensgeschichte. An dieser



Stelle lässt sich schon erstmals der Bogen schlagen zu unserer Alltagskommunikation: So wie ein Betrachter ein Bild ganz individuell sieht und bewertet, so wirkt auch das Bild, das uns durch geschriebene oder gesprochene Worte übermittelt wird, ganz individuell auf uns. Was der Betrachter sieht oder der Zuhörer hört bzw. versteht, muss längst nicht das sein, was der Maler bzw. der Sprecher sagen und ausdrücken wollte.

Wenn ich als Buchautor von „meinem Lieblings-Fahrrad“ schwärme, so sieht jeder Leser ein anderes Rad vor sich. Der eine ein solides Damenrad, der andere ein sportliches Mountain-Bike, der dritte ein zackiges Rennrad, der vierte ein lustiges Kinderfahrrad – doch wer bitteschön hat ein altes schwarzes Fahrrad mit Ledersattel, dicken Sattelfedern, extrabreitem Gepäckträger und total verrosteten Schutzblechen gesehen? – Ja, ich liebe mein altes, schwarzes Fahrrad, weil ich schon als Kind an alten Fahrrädern herumgeschraubt habe.

Neben den gesprochenen und gemalten Bildern gibt es weitere Möglichkeiten der Kommunikation: gespielte Bilder. Ich meine die Musik. Musik schlägt Brücken. Musik überwindet Grenzen. Musik verbindet Menschen unterschiedlicher Herkunft und Sprache miteinander. Musik ist eine völkerverbindende und ganz eigene Sprache, denn sie schwingt auf der Ebene des Herzens. Musik wird gehört, gefühlt und gelebt. Wer Musik macht, bringt etwas zum Ausdruck. Wer Musik hört, spürt eine in Töne und Melodien gefasste Resonanz seiner Gefühle.

Musik ist eine ganz eigene Sprache mit eigenen Stilelementen. Taktform, Tonfolgen, Tonart, Rhythmus und Instrumenten-Ensemble lassen Lieder vielfältig und wundersam wirken. Sobald man nur ein Element verändert, verändert sich das Musikstück und seine „Aussage“.

Für jede Kultur gibt es eigene, typische Musiken und Klänge. Allein für die Menschen in unserem westlichen Kulturkreis haben sich unendlich viele Musikrichtungen entwickelt von Klassik über Rock, Pop, Hiphop, Jazz, Rock and Roll, Ska bis hin zu Punkrock, Metall und Funk. Für jeden Menschen ist etwas dabei. Und so unterschiedlich wie die Musikgeschmäcker sind, so unterschiedlich sind auch die Geschmäcker für Kommunikation *an sich*.

Mit *gespielten Bildern* können darüber hinaus auch Theaterauf-

führungen assoziiert werden. Das Theaterspiel ist eine der ältesten Formen von Kommunikation. Im Theater wurden schon vor Jahrhunderten die gesellschaftlichen Missstände sowie Werte und Normen und deren Nichteinhaltung inszeniert (und damit in Szene gesetzt). Theater ist ein Spiegelbild unserer Gesellschaft. Alte Stücke werden heute neu arrangiert und in moderner Form aufgeführt. Die Themen der Menschheit bleiben die gleichen. Die Ausdrucksformen wandeln sich.

Gaukler und fahrende Künstler karikierten mit ihrem Theaterspiel damals die Fürsten und Herzoge oder die wohlhabende Schicht. In manchen Szenen spiegelten sich gar Zukunftsvisionen wider und die Zuschauer bekamen Angst allein vom Zuschauen.

Der Hofnarr unterlag seinen ganz eigenen Regeln der Kommunikation. Unterhaltung und gute Laune zu verbreiten war das eine. Er genoss Narrenfreiheit am Hofe. Sie ermöglichte es ihm, ungestraft Kritik an den bestehenden Verhältnissen zu üben. Er durfte die Adelligen parodieren. Der Narr war *die* sozial zulässige Institution, um ungestraft Kritik zu äußern.

Die Vielfältigkeit dieser darstellenden Künste spielt auch in unserer Alltagskommunikation eine ganz elementare Rolle. Wer Kritik äußern möchte, sich aber nicht traut, fällt in die Rolle des (Klassen-) Kaspers oder Quatschmachers und albert rum. Diese Rolle schützt ihn vor harscher Zurechtweisung. Auch auf der Arbeit, in der Familie, zusammen mit Freunden, im Urlaub oder beim Feiern schlüpfen wir immer wieder in bestimmte Rollen – bewusst oder unbewusst. Wir spielen Theater und kommunizieren auf diese Weise mit den anderen, die auch ihre Rollen spielen, auf der gemeinsamen Bühne des Lebens.

Es gibt weitere Kommunikationsformen. Auch das Übermitteln von Daten über ein Computernetzwerk oder das Setzen von Signalen, wie beispielsweise auf einem Flugplatz, ist Kommunikation. Das Morsealphabet und die Blindenschrift, die Straßenverkehrsordnung und die uns überall umgebende Werbung, all dies ist Kommunikation.

Grundlegend für Kommunikation ist stets, dass die benutzten Zeichen eine festgelegte Bedeutung haben. Die erzeugten Signale sind Auslöser für bestimmte Reaktionen. Wenn ein Funker im Morsealphabet S.O.S funkt, so weiß der Empfänger auf der anderen

Seite, dass ein Notfall eingetreten ist und so schnell wie möglich die erforderliche Hilfe eingeleitet werden muss. Auch Alltagssignale, wie die rote Ampel im Straßenverkehr, sind Signale, mit denen wir kommunizieren. Wir regeln auf diese Weise den Verkehr. Wenn die Ampel Rot zeigt, so bleiben die Autofahrer automatisch stehen. Das haben wir gelernt. Und es ist gut so und wichtig, denn sobald sich einer nicht an die Regeln hält, passiert ein Unfall.

Im sozialen Miteinander gibt es weitere festgelegte Kommunikationsformen, zum Beispiel den Begrüßungsakt. Die Art und Weise, wie man sich begrüßt, wenn man sich begegnet, ist von Land zu Land und von Region zu Region unterschiedlich. Die Franzosen geben Küsschen rechts und Küsschen links. Wir Deutschen reichen uns lieber die Hand. Liebe Freunde nehmen wir zur Begrüßung in den Arm. Unseren Partner küssen wir zum Abschied und wenn wir ihn wiedersehen. Diese Regeln im zwischenmenschlichen Bereich haben wir angenommen. Sie sind mit der Zeit gewachsen. Halten wir uns nicht an sie, so passieren auch hier *Unfälle*. Es würde zu Irritationen führen, wenn Du Deiner Partnerin (Deinem Partner) zum Abschied die Hand reichst und Deinen Chef stattdessen küsst ...

Beim Sport gelten wieder andere Kommunikations-Regeln. Meist reichen kurze Signale und alle wissen Bescheid. Beim Fußball braucht der Schiedsrichter nur in seine Trillerpfeife zu pusten und ein Handzeichen zu geben und sofort ist allen 22 Spielern und allen 50.000 Zuschauern klar, was er meint. Beim Autorennen haben die Flaggen ihre jeweilige Bedeutung, sei es die gelbe Flagge, die gehalten oder geschwenkt werden kann, die blaue Flagge, die das Herannahen eines Fahrzeugs, das ihn überrundet, signalisiert, oder die karierte Zielflagge.

In der Schule haben wir gelernt, dass die Schulstunde mit dem Klingelzeichen beginnt und eine Dreiviertelstunde später mit einem erneuten Klingelzeichen endet. Wir haben diese Regeln gelernt und verinnerlicht. Wir haben sie so oft miterlebt, dass wir uns automatisch nach ihnen richten. In der Fachsprache sagt man hierzu: Wir sind konditioniert.

Diese Konditionierung hat Vor- und Nachteile: Der Vorteil ist eindeutig, dass wir ohne langes Nachdenken automatisch Dinge richtig verstehen. Der Nachteil ist, dass wir in veränderten Situationen total aufgeschmissen sind. *Ein Zeichen fehlt – was soll ich tun?*

Und, was mindestens ebenso schwerwiegend ist: Wir sind kaum in der Lage, Gelerntes selbst zu verändern. Was wir einmal eingetrichtert bekommen haben, bleibt für immer drin. Darum ist es so immens schwierig, gewohnte (konditionierte) Verhaltensweisen zu verändern, abzulegen oder gar durch neues Handeln zu ersetzen.

Wie sieht das Ganze bei uns im Büro, auf der Arbeit, in der Partnerschaft oder zu Hause in der Familie aus? Wie gut oder schlecht funktioniert dort die Kommunikation? An welche Regeln halten wir uns? An welche Regeln halten sich die anderen? Wer wurde wie in seiner Kindheit und in seinem bisherigen Leben konditioniert? Passt dies zu der Konditionierung der Menschen in unserer Nähe?

Eines kann schon mal vorangestellt werden: Sowohl im Büro und auf der Arbeit wie auch in der Partnerschaft und in der Familie gelten Regeln für die Kommunikation, doch längst nicht immer werden die Regeln von allen gleich verstanden und gleich ausgelegt. Das wiederum führt nur allzu häufig zu Missverständnissen und Unstimmigkeiten. Dies wiederum ist ganz normal(!), auch wenn es manchmal lästig ist.

Jeder von uns wurde auf seine ganz eigene Art und Weise auf bestimmte Regeln programmiert. Wir sind konditioniert und reagieren auf ein bestimmtes Signal mit einer bestimmten Handlung. Zwei Dinge sind hierbei von Bedeutung, weswegen es immer und immer wieder zu Krisen kommt: 1) Jeder Mensch hat andere Kommunikationsregeln gelernt. Darum versteht jeder Mensch Kommunikation anders. 2) Jeder Mensch hat andere Verhaltensmuster gelernt. Darum reagiert jeder Mensch unterschiedlich, selbst wenn die Impulse die gleichen sind.

Die Regeln für unsere Kommunikation haben wir nicht in einer Schule nach einheitlichen Richtlinien gelernt. Kommunikationsregeln werden uns nicht in einer vereinheitlichten Form vermittelt, so wie beispielsweise die Regeln für das Autofahren in der Fahrschule für alle gleich vermittelt werden. Jede Herkunftsfamilie hat ganz eigene Werte, Normen, Moralvorstellungen und Überzeugungen, die unser Verstehen und unser Handeln prägen. Damals, als Kind, wuchsen wir damit auf und bis heute sind diese verinnerlichten Muster die Grundlage unseres Denkens und Agierens.

Die Muster, die uns einmal antrainiert wurden, bleiben drin. Es

ist wahnsinnig schwierig, sich wieder umzugewöhnen. Im Zusammenleben mit unserem Partner oder bei der Arbeit können unsere festen Muster jedoch auf die festen Muster unseres Gegenübers prallen. Dann ist jeder davon überzeugt, richtig zu handeln. Doch es gibt kein allgemeingültiges *Richtig*. Es gibt nur *mein Richtig* und *Dein Richtig*. Dies führt zwangsläufig zu Schwierigkeiten.

Du hast nun verschiedene Formen der Kommunikation kennengelernt: sprechen, Betonung, Mimik und Gestik. Hinzu kamen die Schrift, Bilder und Musik, Theater sowie Begrüßungsrituale, Signale, konditioniertes Verhalten und gelernte Muster. Weiter geht es nun mit der Kommunikation in unserer Gesellschaft.

