



Daniel Stricker, pixelio.de

...und alles Gute im neuen Jahr

Impuls: Mag.<sup>a</sup> Daniela Miklautz, Projektreferentin Bereich Kommunikation, Bischöfliches Seelsorgeamt

Leere Kalender und unbeschriebene Seiten bedeuten einen reinigenden Neubeginn: Was gestern war, darf ruhen. Tabula rasa. Mit frischem Wind beseelt, von frommen Hoffnungen getragen, nährt sich aus wohltuenden Gedanken der eine oder andere Neujahrsvorsatz. Und mit einer Portion Selbstreflexion beflügelt, lädt der Augenblick vielleicht zum Verweilen: Im Hier und Jetzt, um Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit Kommunikation lebendig werden zu lassen.

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

Chinesisches Sprichwort

Kommunikation beginnt im Kopf. Denk- und Handlungsmuster prägen unsere Weltanschauung und gefiltert durch eine erlernte Sprache der Vernunft und des Patriarchats spiegeln sich unsere Werte in Worten wider (im inneren Monolog sowie mit unseren GesprächspartnerInnen).

Kommunikation „verhält sich“, wie wir spätestens seit Watzlawick wissen: „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Man(n) nicht und Frau genauso wenig. Dabei dient der Körper als Klangschale der Kommunikation, die Botschaften und Stimmungen zum Ausdruck bringt: Durch Verbales.

„Worte sind Fenster (oder sie sind Mauern)“ schreibt Ruth Bebermeyer und verdeutlicht so, im Titel ihres Gedichtes, die Macht des Wortes. Nonverbale Signale wie Gestik, Mimik, Blickkontakt, Körperhaltung und -bewegung, aber auch Hörbares wie Stimmklang, Aussprache und Betonung realisieren und transportieren, wissentlich, zumeist jedoch unbewusst, Botschaften viel subtiler und intensiver. Achtsame Kommunikation bedeutet einen wertschätzenden Umgang mit Äußerun-

gen, die Sensibilisierung der Sinne und eine Begegnung und ein Miteinander auf Augenhöhe. Es bedeutet, präsent zu sein, in Kontakt mit sich selbst und seinem Gegenüber. Dabei stützt sich Achtsame Kommunikation auf Elemente der klassischen Kommunikationsforschung, der Gewaltfreien Kommunikation und auf die buddhistische Achtsamkeitspraxis. Auch mit christlicher Spiritualität zeigt sich Achtsame Kommunikation tief verwurzelt.

*Und lasst uns einander wahrnehmen und zur Liebe und guten Werken anleiten.*  
Hebräer 10, 24 BigS

## Miteinander in Dialog treten

„Gute Kommunikation hilft uns, einander näher zu sein und uns untereinander besser kennenzulernen, in größerer Einheit miteinander zu leben. Die Mauern, die uns trennen, können nur dann überwunden werden, wenn wir bereit sind, uns gegenseitig zuzuhören und voneinander zu lernen. Wir müssen die Differenzen beilegen durch Formen des Dialogs, die es uns erlauben, an Verständnis und Respekt zu wachsen. Die Kultur der Begegnung macht es erforderlich, dass wir bereit sind, nicht nur zu geben, sondern auch von den anderen zu empfangen. [...]

Wir müssen einen gewissen Sinn für Langsamkeit und Ruhe wiedergewinnen. Das verlangt die Zeit und die Fähigkeit, Stille zu schaffen, um zuzuhören. Wir brauchen auch Geduld, wenn wir denjenigen verstehen wollen, der anders ist als wir: Der Mensch bringt sich selbst vollständig zum Ausdruck nicht dann, wenn er einfach toleriert wird, sondern wenn er weiß, dass er wirklich angenommen ist. Wenn wir wirklich den anderen zuhören möchten, dann werden wir lernen, die Welt mit anderen Augen zu sehen, dann werden wir die Erfahrung der Menschen, wie sie sich in den verschiedenen Kulturen und Traditionen zeigt, schätzen lernen. Aber wir werden auch die großen Werte besser zu schätzen wissen, die vom Christentum inspiriert sind, zum Beispiel die Sicht des Menschen als Person, die Ehe und die Familie, die Unterscheidung zwischen religiöser und politischer Sphäre, die Prinzipien von Solidarität und Subsidiarität und anderes mehr. [...] Kommunizieren bedeutet also, sich bewusst machen, dass wir Mitmenschen sind, Kinder Gottes. [...]

Miteinander in Dialog treten heißt überzeugt sein, dass der andere etwas Gutes zu sagen hat, heißt seinem Gesichtspunkt, seinen Vorschlägen Raum geben. Miteinander in Dialog treten heißt nicht, auf die eigenen Vorstellungen und Traditionen verzichten, sondern auf den Anspruch, dass sie die einzigen und absolut seien.“

Papst Franziskus schreibt zum 48. Welttag der sozialen Kommunikationsmittel

Miteinander achtsam in Dialog treten heißt auch, sich der Wesensart von Äußerungen bewusst zu sein. Nach Schulz von Thun ist jede Äußerung auf vierfache Weise wirksam, d.h., sie beinhaltet vier Botschaften, die implizit oder explizit transportiert werden.

## Die vier Botschaften einer Äußerung

- **Sachinhalt** (worüber ich informiere: Daten, Fakten und Sachverhalte)
- **Selbstoffenbarung** (was ich von mir preisgebe: Gefühle, Werte, Eigenarten und Bedürfnisse)
- **Beziehungshinweis** (wie ich zu meinem Gegenüber stehe: Formulierung, Tonfall, Mimik und Gestik)
- **Appell** (was ich beim Gegenüber erreichen möchte: Wünsche, Appelle, Ratschläge oder Handlungsanweisungen).

Jede Äußerung entstammt demnach den „vier Schnäbeln“ des Senders und trifft auf die „vier Ohren“ des Empfängers, der wiederum mit seiner eigenen „Weltkarte“ dem Geäußerten be- und entgegnet.

## Achtsames Kommunikationsverhalten

Die **Fähigkeit zum Innehalten und Gedankenstoppen** kultivieren. Den Zustand des ständigen Gedankenflusses zugunsten von Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment durchbrechen: Eigene Befindlichkeiten wahrnehmen und Verständnis von sich selbst und anderen gewinnen.

Zen-Geschichte: Einst besuchte ein sehr belesener Schüler einen großen Zen-Meister und bat diesen, ihm einige Fragen zu beantworten. Der Meister stimmte zu, bot dem Schüler eine Tasse Tee an und während der Schüler mit seinen Fragen begann, füllte der Meister die Tasse mit Tee. Der Schüler bemerkte plötzlich, dass der Lehrer nicht aufhörte, Tee einzuschenken und die Tasse bereits überlief. So rief er dem Meister zu: „Meister, Meister, die Tasse ist voll!“ „Ja,“ erwiderte dieser, „und dein Kopf auch! Wie willst du noch meine Antworten aufnehmen?“

**Übung:** Gedankenzug: Beobachten Sie ziehende Wolken am Himmel und schicken Sie Ihre Gedanken mit auf Reisen. Konzentrieren Sie sich auf die Form und Veränderung der Wolkengebilde und lassen Sie los. Verwenden Sie auch eigene Metaphern.

Die **Fähigkeit des offenen Geistes** kultivieren. Loslösen von vorgefertigten Sichtweisen. Altes verabschieden, um Neues zu ermöglichen. Die eingefahrene „Autobahn im Kopf“ zugunsten des Erfahrungsreichtums des gegenwärtigen Moments verlassen. Gefühls- und bedürfnisorientierte Haltungen wie Offenheit, Verständnis, Respekt, Unvoreingenommenheit, Neugierde und Lebendigkeit zum Erlühen bringen.

**Übung:** Steinmeditation1: Sammeln Sie bei Spaziergängen Steine und suchen Sie sich einen angenehmen Ort. Nehmen Sie einen Stein in seiner Einzigartigkeit achtsam wahr, werden Sie vertraut (befühlen und spüren Sie Oberfläche, Bruchstellen, Größe, Gewicht, Temperatur, Farbe usw. Hören Sie ihm zu, wie klingt er und ist ein Geruch wahrnehmbar?). Schließen Sie, wenn Sie wollen, Ihre Augen, unternehmen Sie eine Zeitreise mit ihrem Stein – was könnte er erlebt haben, Ihnen erzählen, mitteilen wollen? Wohin könnte er (mit Ihnen) reisen, wozu könnte er dienen?

Steinmeditation2: Wenn Sie mit Ihrem ausgewählten Stein vertraut sind, werfen Sie ihn achtsam ins Wasser und beobachten Sie die Kreise, die er zieht. Was haben diese sanften Wellen mit Kommunikation gemein? Wie geht es Ihnen dabei, was fühlen Sie?

Die **Fähigkeit des aktiven und empathischen Zuhörens** kultivieren. In Klarheit bei sich sein (auf sich achten, sich selbst zuhören, verstehen und kennen) und gleichzeitig dem Gegenüber Aufmerksamkeit schenken. Sich überraschen lassen, von dem, was das Gegenüber sagen will und uns mit dem verbinden, was im Gegenüber lebendig ist. Empathie und Wertschätzung leben - Wer möchte nicht gesehen, gehört und im Innersten verstanden werden?

**Übung:** Nehmen Sie die Botschaften des Gegenübers einfühlsam wahr und auf, (ohne Interpretationen, Gegenargumenten, Bestätigungen oder Unterbrechungen). Beobachten Sie Gestik und Mimik, lassen Sie Sprachmelodie und Lautstärke auf sich wirken. Erspüren Sie das Gesagte, wie bei einer fremdartigen Sprache, deren Inhalt nicht verständlich, Emotionen und Stimmungen jedoch transportiert werden. Reflektieren Sie, mit welchem Ohr Sie zugehört haben.

Die **Fähigkeit des aufrichtigen und liebevollen Sprechens** kultivieren. Achtsamkeit beim Sprechen bedeutet darauf zu achten, was gesagt werden soll und auch darauf, was nicht gesagt wird; wie es gesagt und wann es gesagt wird. Ehrlich und klar wird ausgedrückt, was im Moment lebendig in uns ist. Achtsamkeit beim Sprechen beinhaltet daher auch die Kunst des Schweigens. Im Bewusstsein verbaler Gewalt (Kategorisierungen, Interpretationen, Be- und Verurteilungen, eisigem Schweigen u.ä.) gilt es in der Achtsamen Kommunikation im gegenseitigen Wohlwollen Brücken zu bauen, Authentizität zu leben und Herzen zu berühren.

**Übung:** Nehmen Sie sich für das Sprechen Zeit, um sich Ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden und sich auf Ihr Gegenüber einzulassen und um Standardantworten zu vermeiden. Verwenden Sie Gefühlswörter, Ich-Botschaften und positive Ausdrücke, entwickeln Sie Körperbewusstsein beim Sprechen (beobachten Sie Gestik, Mimik und Körperbewegungen innerlich, lauschen Sie der eigenen Stimme u.ä.)

## ZUM NACHDENKEN

- Wann erlebe ich Kommunikation als bereichernd? Was braucht es dazu?
- Welche meiner Glaubens- und Leitsätze sind förderlich und welche hinderlich in Bezug auf Kommunikation?
- Was bedeutet Achtsame Kommunikation für mich?
- Wo sehe ich Parallelen zwischen Achtsamer Kommunikation und Spiritualität in meinem Alltag?
- Was bedeutet es, wenn Sprache männlich „färbt“ und Frauen „mitgedacht“ werden?
- Wo bewirkt Sprache Marginalisierung oder Unsichtbarkeit? In welchen Bereichen wird Kommunikation aufgrund von Tabus erschwert oder verhindert?
- Welcher meiner Schnäbel ist besonders laut und welches meiner Ohren ist besonders ausgeprägt?

## ... und alles Gute im Neuen Jahr

„Gut“ im Sinne einer sowohl-als-auch Mentalität und einem wertschätzenden Miteinander, beseelt von der Liebe Gottes, das Leben, die Gemeinschaft erweckend, schützend und fördernd. Mit offenen Sinnen.

*Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort: Dort treffen wir uns. Rumi*