



# Kommunikation ist mehr als sprechen.

Wir schreiben und sprechen bei uns in der Akademie immer wieder über Worte. Natürlich - denn Worte sind Ausdruck der Welt, in der wir reden. Nicht umsonst gibt es die berühmte (und umstrittene) These, dass die Grenzen unserer Sprache die Grenzen unserer Welt sind.

Gleichzeitig ist Kommunikation viel mehr als das. Ein 'Nein' (so unser Beispiel aus der Gruppe neulich) kann ich auf tausende Arten sagen. Von abwertend bis schwankend, von genervt bis unsicher, von liebevoll bis hektisch. Immer spielen die Gesten, die Tonlage, die Mimik und nicht zuletzt der Kontext eine Rolle.

In Sachen Kommunikation ist leider noch immer ein common belief, dass wir A sagen und dann kommt A bei der anderen Person an. Das ist schon seit Jahrzehnten widerlegt. Vielmehr spielen die emotionale Verfassung, die Annahmen, die Umstände, die Beziehungen der Personen eine entscheidende Rolle.

Erschwerend erfolgt, dass die Decodierung von A nicht unbedingt A ist. Wenn jemand zu mir sagt 'Oh, ich bin gerade enttäuscht!', dann kann meine Decodierung sein 'Person X findet mich doof' oder 'Person X ist wohl traurig' oder 'Person Z ist gemein, weil sie hat Person X enttäuscht' usw usw usw. Auch hier kommt es sehr entscheidend auf den

Kontext an.

Was bedeutet das für unseren Alltag?

Erstmal bedeutet es, dass wir Rückmeldung brauchen. Wenn unser Kind noch sehr klein ist, müssen wir uns auf die Beobachtung der Mimik verlassen. Auch da ist wichtig - wir interpretieren immer. Was eine andere Person WIRKLICH denkt, ist unmöglich zu sagen.

Wenn das Kind ein bisschen größer ist, hilft verbalisieren 'oh, du bist gerade sauer, oder?' - 'wolltest du das gerade gar nicht?' - 'oh, du freust dich gerade, oder?' Die Rückmeldung des Kindes zeigt uns dann, ob wir uns auf dem Holzweg befinden.

Zweitens bedeutet das für unseren Alltag, dass der Kontext und das Maß, in dem unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind, extrem wichtig sind. Nicht umsonst findet eine Paartherapie z.B. in einem bestimmten Setting statt: Es geht um die Kontextualisierung der Kommunikation.

Es hilft also, dass wir, wenn wir kommunizieren wollen, überlegen: Geht es gerade allen soweit gut, dass sie bereit sind zuzuhören (das schließt uns selber ein!)? Und haben wir ein Setting, das Kommunikation unterstützt?

Diese Überlegungen und kleinste Veränderungen an der Situation können alles verändern.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Deine Ruth