

Juliana Stolz

Das Feuer des Gesprächs

Wie wäre es, Gespräche zu erleben, die uns Kraft geben und nicht nur Kraft kosten, die uns nähren und klären und in der Tiefe miteinander verbinden? Wie können wir lernen, ein „Feuer des Gesprächs“ zu entfachen?

Dieses Buch zeigt neue Wege auf, wie wir Denken, Fühlen und Handeln verbinden können, um stimmiger, wirksamer und lebendiger zu kommunizieren. In vielen praktischen Übungen werden die Leser*innen eingeladen, das eigene Zuhören und Sprechen zu erkunden und um neue Qualitäten zu erweitern. Wenn wir um diese Möglichkeiten in der Kommunikation wissen, begnügen wir uns in Begegnungen nicht mehr mit dem kleinsten gemeinsamen Nenner, sondern fragen nach unseren größten gemeinsamen Möglichkeiten.

Juliana Stolz ist Philosophin und Kommunikationstrainerin. In ihren Workshops und Trainings lädt sie denkfrohe Menschen ein, neue dialogische Handlungsfähigkeiten zu entwickeln. www.kompass.training

Juliana Stolz

Das Feuer des Gesprächs

Philosophie und Praxis
lebendiger Kommunikation

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

© 2021 Juliana Stolz

Herstellung und Verlag: BoD -Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-754340325

Inhalt

Einleitung	07
1 Kommunikation ist ein lebendiges Geschehen...	11
Vier Fenster zur Wirklichkeit.....	14
Der tanzende Eisberg	23
Die Architektur des Unsichtbaren.....	35
Die Evolution des Gesprächs	39
2 Das Feuer entfachen	47
Die Öffnung des Denkens	48
Die Öffnung des Herzens	65
Die Öffnung des Willens.....	74
3 Das Spiel der Kräfte erkennen	86
Die Sprache des Gefühls, des Sinns und der Macht.....	88
Kommunikationsstile und Rollen	94
Grenzen der Systeme.....	112
4 Die Glut bewahren	118
Sich selbst zuhören.....	119
Sich selbst verstehen	127
Sich selbst führen.....	143
Anmerkungen	160

*Die Qualität unserer Gespräche
bestimmt den Zustand der Welt.
William Isaacs*

EINLEITUNG

Nach der pandemiebedingten Not-Kommunikation sehnen sich viele Menschen wieder nach „richtigem“ Kontakt. Video-Konferenzen und Online-Schaltungen konnten auch in „Echt-Zeit“ keine „echten“ Gespräche ersetzen. Als wir uns nur unter „Hygiene-Bedingungen“ begegnen durften, was vermissten wir da am meisten? Vielleicht Momente unbefangenen Miteinanders, ein berührendes Gespräch oder kreativen Austausch? Wir vermissten vermutlich Momente, in denen wir zwischenmenschliche Kommunikation - in welcher Form auch immer - als „gelungen“ erlebt haben. Aber ehrlich, in welchem Verhältnis stehen diese gelungenen Kommunikationen zu den vielen Missverständnissen, überflüssigen Konflikten und Aneinander-vorbei-Gesprächen, die uns im „normalen“ Alltag so viel Frust bringen und Kraft kosten?

Wenn wir uns umschaun, scheint es ein Merkmal dieses neuen Jahrtausends zu sein, dass wir uns trotz unserer enormen technischen Möglichkeiten der Vernetzung allesamt gerade nicht besser verstehen. Im Gegenteil: sich in Missverständnisse zu verheddern oder aneinander vorbei zu reden, scheint mit der Vielzahl der Kontaktmöglichkeiten zu steigen. Kommunikation scheint immer komplexer und unberechenbarer zu werden. Im prallen Menschenleben etwa zwischen Lebenspartner*innen, Eltern und Kindern, am Arbeitsplatz und sogar in der eigenen „Blase“ sind Begegnungen mittlerweile oft so vielschichtig und ständig in Veränderung, dass viele unserer bewährten Kommunikationsstrategien nicht mehr greifen. Wie können wir uns unter diesen Bedingungen dennoch wirksam und ohne allzu große Reibungsverluste miteinander verständigen?

In diesem Buch geht es darum, die Herausforderungen zwischenmenschlicher Kommunikation tiefer als gewöhnlich zu erkunden, philosophisch

sozusagen. Gleichzeitig werden konkrete, praktische Ansätze vorgestellt, wie wir neue, dialogische Handlungsfähigkeiten entwickeln können. Um der Komplexität des Alltags entspannter begegnen und unsere Kommunikationen lebendiger gestalten können, müssen wir einerseits unser Denken erweitern, andererseits uns trauen, unsere tieferliegenden Bedürfnisse nach Verbindung, Verständigung, Integrität und Gemeinschaft wahrzunehmen und die Messlatte für die Qualität unserer Kommunikationen höher zu legen. Dann begnügen wir uns in Begegnungen nicht mehr mit dem kleinsten gemeinsamen Nenner, sondern fragen nach unseren größten gemeinsamen Möglichkeiten.

Wie wäre es, Gespräche zu erleben, die uns Kraft geben und nicht nur Kraft kosten, die uns nähren und klären und in der Tiefe miteinander verbinden? Wie können wir unsere Kommunikationen in Einklang bringen mit unseren Werten, Interessen und momentanen Bedürfnissen? Die Atmosphäre einer solchen *lebendigen Kommunikation* würde sich anfühlen wie der Kreis eines Lagerfeuers. Jede und jeder nimmt seinen*ihren Platz ein und alle sind in einer offenen, dynamischen Mitte miteinander verbunden. Wir sind an etwas beteiligt, das größer ist als wir als Einzelne und uns zugleich in unsere authentische Mitte führt. Was müssten wir tun, um solch ein „Feuer des Gesprächs“ entfachen zu können? Und zwar nicht nur in besonderen Momenten mit unseren Lieblingsmenschen, sondern auch in alltäglichen Situationen mit Kolleg*innen, Nachbarn, Kunden. Vielleicht sogar mit Menschen, die wir gar nicht mögen, die uns nerven, die uns fremd sind und mit denen wir uns trotzdem verständigen müssen.

Um ein solches „Feuer“ geht es hier. Das „Feuer des Gesprächs“ ist wie ein natürlicher Prozess, wir können ihn nicht „machen“. Aber wir können lernen, günstige Bedingungen zu schaffen, in denen er entstehen kann.

Dazu müssen wir uns mit allen Sinnen auf die Komplexität von Kommunikation als lebendiges Geschehen einlassen. Das erfordert Mut, denn es bedeutet, sich nicht nur mit den äußeren, sichtbaren Faktoren von Kommunikation zu beschäftigen, sondern ebenso mit den eigenen inneren Prozessen, die ebenso daran beteiligt sind. Das vorliegende Buch ist eine Einladung an alle Menschen, die für ihren Kopf, ihr Herz und ihr Handeln neue Möglichkeiten suchen, ihre Kontakte und Beziehungen zu vertiefen, ihre Konflikte entspannter zu lösen und gemeinsam mit anderen Menschen neue Ideen für die Zukunft zu entwickeln. Gleichzeitig soll es ein Angebot sein, die Erforschung von Kommunikationsprozessen für das eigene Lernen und die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen.

Das Besondere an diesem Buch ist sein Workshop-Charakter. Die vielen Übungen in jedem Kapitel sind jedoch keine „freischwebenden“ Tools, sondern eingebettet in ein ganzheitliches Konzept, das Denken, Fühlen und Handeln auf Engste miteinander verbindet. Das theoretische Fundament - oder die „Feuerstelle“ des „Feuer des Gesprächs“ - wird vor allem im *ersten Teil* grundgelegt. Es bezieht Denkansätze aus vielen unterschiedlichen Richtungen mit ein, insbesondere die Integrale Theorie, den Dialogansatz, Modelle aus der (Kommunikations-)Psychologie und der Systemtheorie. Im *zweiten Teil* geht es darum, die Bedingungen und Praktiken zu untersuchen, mit denen sich ein Feuer des Gesprächs „entfachen“ ließe. Dazu greifen wir Grundprinzipien von C. Otto Scharmers zukunftsweisender „Theorie U“¹ auf (Form folgt Bewusstsein!) und fragen nach deren praktischer Umsetzung: Wie kann es uns gelingen, im Kommunikationsprozess individuell und kollektiv *unser Denken, unser Herz und unseren Willen zu öffnen*? Welche Kräfte werden freigesetzt, wenn wir auf tiefergehenden Ebenen beobachten, zuhören und sprechen?

Im *dritten Teil* erkunden wir, inwieweit wir als Individuen in systemische Zusammenhänge eingebunden sind, wenn wir kommunizieren. Welche „Spiele“ spielen wir? Welche *Sprachen* stehen uns zur Verfügung und was sind unsere bevorzugten *Kommunikationsstile* und *Rollen*? Wie können wir innere und äußere Kraftfelder besser aufeinander abstimmen?

Die Qualität unserer Gespräche hängt im Wesentlichen von der Qualität unserer Aufmerksamkeit ab. Daher ist es wichtig zu verstehen, was unsere Aufmerksamkeit anzieht oder ablenkt. Als ganzer Mensch sind wir immer mitsamt unseren Emotionen, unserem Körpergefühl, unseren Vorstellungen und unseren Charakter- und Wesenseigenschaften einbezogen. Die Herausforderung besteht darin, in Kommunikationsprozessen diese inneren, subjektiven Bereiche ebenso zu erforschen wie die von außen sichtbaren. Wenn wir jedoch bereit sind, uns unserem inneren Erleben in all seiner Komplexität und Vieldeutigkeit zu stellen und konsequent damit zu arbeiten, können wir unsere Bewusstheit und individuelle Energie enorm erhöhen. Wir können deutlich präsenter werden und klarer und authentischer kommunizieren. Dazu müssen wir lernen, uns selbst zuzuhören und unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse ohne Bewertungen wahrzunehmen.

Im abschließenden *vierten Teil* geht es daher gezielt um die Entwicklung individueller Schlüsselkompetenzen wie *Selbsterkenntnis*, *Selbstempathie* und *Selbstführung*. Wie können wir lernen, mit uns selbst in Kontakt zu kommen, uns zu sammeln und uns auf das zu konzentrieren, was im Moment wichtig ist? Denn in wacher Präsenz gelangen wir zu ganz neuen Handlungsmöglichkeiten. Wir sind dann in der Lage, uns lebendiger, stimmiger und wirksamer auszudrücken, freier zu sprechen und offener und zugewandter zuzuhören – beste Bedingungen, um ein Feuer des Gesprächs zu entfachen.

1 Kommunikation ist ein lebendiges, komplexes Geschehen

Die Vielfalt an Konzepten, Modellen und Ratgebern zum Thema „Kommunikation“ ist beeindruckend. Was den einzelnen Modellen oder Strategien aber meistens fehlt, ist die Einbindung in eine Theorie oder in ein umfassendes Sinnkonzept. Die meisten gängigen Modelle zur Kommunikation sind eine Art Stil-Mix aus verschiedensten Quellen, die ihrerseits in ein fachspezifisches Grundkonzept eingebettet sind (wie die Systemtheorie, die Psychoanalyse, die Verhaltenstheorie oder humanistisch-psychologische Ansätze wie TZI, die personenzentrierte oder die gewaltfreie Kommunikation). Ohne übergreifenden theoretischen und ethischen Hintergrund scheint es jedoch recht beliebig, welches Kommunikationsmodell oder welche Methode und Technik jeweils wann eingesetzt wird. Wir haben auf diese Weise zwar viele Teile in der Hand, aber es fehlt das „geistige Band“, mit dem wir ein Konzept nachvollziehen, verinnerlichen und selbst weiterdenken können.

„Kommunikationsstrategien“ zeichnen sich auch dadurch aus, dass die Autorinnen und Autoren einen „Blick von Nirgendwo“ einnehmen, vom dem aus sie Situationen oder Prozesse analysieren und einschätzen². Indem sie die eigenen Perspektiven und Vorannahmen ausblenden, erwecken sie den Eindruck, es handle sich bei den vorgestellten Erkenntnissen um allgemeingültige Tatsachen, um gegebene Sachverhalte. Dadurch werden Wahrnehmungen und Beobachtungen auf einen Blickwinkel „von außen“ reduzierbar: „man“ schaut drauf, die Beobachtenden selbst kommen aber nicht vor. Die Herausforderung in der Kommunikation besteht jedoch darin, den eigenen subjektiven Blickwinkel und die eigenen Bewertungen wahrzunehmen und innere *und* äußere Vorgänge zusammenzubringen. Kommunikation auf die Außenperspektive zu

reduzieren hat den Vorteil, dass der Eindruck entsteht, dass die Prozesse kontrollierbar und steuerbar wären. Wir müssen nur die richtigen (positiven) Denkweisen und beziehungsweise die richtigen Formen wählen, dann lassen sich Konflikte vermeiden, und Verständigung ist kein Problem mehr. Unbestreitbar lassen sich mit entsprechenden inneren Programmierungen Kommunikationsprozesse beeinflussen. Kontrollierbar und vorbestimmbar sind komplexe, lebendige Prozesse aber eben nicht. Die Art und Weise, wie wir tagtäglich kommunizieren und Konflikte austragen, ist ein Zusammenspiel vieler verschiedener Einflüsse und Faktoren. Die Vorstellung, wir könnten Kommunikation durch die Anwendung bestimmter Regeln, sei es für gutes Zuhören, für Dialog oder für Gefühlsäußerungen bei Konflikten „beherrschen“, greift einfach viel zu kurz. Vielleicht können dadurch momentane Verbesserungen im Kommunikationsverhalten oder in bestimmten Situationen erreicht werden; aber wenn wir nicht auch unsere innere Einstellung grundlegend weiterentwickeln, wird der nächste Interessenkonflikt das eingeübte Muster in eine aufgesetzte Pose verwandeln.

Wie wir uns dem Thema „Kommunikation“ nähern, hängt also entscheidend von unserer jeweiligen Perspektive ab, d.h. von unserem Verständnis von Wirklichkeit. Wir können ein Gespräch z.B. technisch als Codierung und Decodierung von Nachrichten zwischen Sendern und Empfängern verstehen oder kulturell, als gemeinschaftliche Konstruktion von Sinn. Wenn wir Kommunikation als *komplexes, lebendiges Geschehen* erkunden wollen, dann orientieren wir uns dabei an dem, was wir beobachten und beschreiben können, aber in gleichem Maße auch an dem, was wir *erleben*: Wie sieht Kommunikation aus? Und wie fühlt sie sich an?

Was Leben allgemein kennzeichnet, ist Prozesshaftigkeit, Eigendynamik, Mehrdimensionalität, eine hohe Vernetzungsbereitschaft sowie die

Fähigkeit, sich weitestgehend selbst zu organisieren.³ Diese Komplexität macht Kommunikation als lebendiges Geschehen reizvoll und spannend, aber gleichzeitig auch unberechenbar. Denn wenn alles im Fluss und jede Situation einzigartig ist, dann ist nichts vorhersehbar – und nichts trainierbar. Wie ist es möglich, in dieser offenen Dynamik stimmig und effektiv zu kommunizieren?

Was wir lernen können ist, uns auf die lebendige, sich stets verändernde Wirklichkeit einzulassen und uns darin wie ein Surfer oder eine Surferin zu bewegen. Um die Balance halten zu können, müssen wir vor allem unsere Aufmerksamkeit schulen. Zusätzlich brauchen wir ein Konzept, das uns hilft, umsichtig und flexibel zu denken, so dass wir unseren eigenen Blick, den der anderen und auch den jeweiligen Kontext immer wieder bewusst wahrnehmen können. Obwohl wir Wirklichkeit immer aus bestimmten Blickwinkeln erleben und verarbeiten, sind wir uns der von uns eingenommenen Perspektiven selten bewusst. Im Folgenden möchte ich einen Ansatz oder ein „Denkwerkzeug“ vorstellen, das der Komplexität von Kommunikation als lebendigem Geschehen gerecht wird und uns erlaubt, Kommunikation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und zu interpretieren.

Vier Fenster zur Wirklichkeit

Der amerikanische Philosoph Ken Wilber hat im Rahmen seiner umfangreichen integralen Studien ein sogenanntes „*Quadranten-Modell*“ entwickelt, das vier grundsätzliche Perspektiven von Wirklichkeit unterscheidet: Die Perspektive des „Ich“ und des „Wir“, also der Einzahl und der Mehrzahl der ersten Person, sowie das „Es“ der Objekte, ebenfalls in der Einzahl und in der Mehrzahl. Es gibt also vier Perspektiven der Wirklichkeit: die individuelle und die kollektive Innenperspektive („Ich“ und „Wir“) sowie die individuelle und die kollektive Außenperspektive („Es“ bzw. „Sie“) ⁴.

	INNEN	AUSSEN
Individuell	ICH Bewusstsein Gefühle, Gedanken	ES Körper, Verhalten
Kollektiv	WIR Beziehungen, Kultur	ES/SIE Systeme, soziale Strukturen

Abbildung 1: Vier Perspektiven der Wirklichkeit

In diesem ganzheitlichen Verständnis von Wirklichkeit entspricht jeder Innen-Perspektive auch eine Außen-Perspektive (und umgekehrt), und wo etwas individuell erscheint, gibt es auch eine kollektive Perspektive (und umgekehrt). Auf einen Menschen angewendet, ergeben sich daraus vier Aspekte des Menschseins:

	INNEN	AUSSEN
Individuell	<p>ICH</p> <p>Der Mensch ist ein bewusstes und empfindendes Wesen</p>	<p>ES</p> <p>Der Mensch ist ein beobachtbares Verhaltensobjekt</p>
Kollektiv	<p>WIR</p> <p>Der Mensch ist ein soziales Beziehungswesen</p>	<p>ES/SIE</p> <p>Der Mensch ist ein Teil von Systemen</p>

Abbildung 2: Menschenbild in vier Perspektiven

Die Art und Weise, wie wir täglich kommunizieren und Konflikte austragen, ist ein Ausdruck unserer individuellen und kulturellen Geschichte sowie der äußeren Gegebenheiten, die uns beeinflussen. Die Kultur, in die wir eingebunden sind, wirkt mit ihren Werten, Rollenerwartungen und Ritualen auf unsere Art zu kommunizieren, ebenso wie die jeweiligen (zeitlichen, räumlichen, materiellen...) situativen Kontexte, in denen wir

uns jeweils bewegen. So ist die Kommunikation auf einer Großbaustelle sicher eine andere als die im Seminarraum einer Universität. Und auch in diesen unterschiedlichen Kontexten gibt es große Unterschiede – etwa zwischen den Arbeitskräften untereinander, zwischen den Arbeitskräften derselben kulturellen Herkunft untereinander oder mit ihren Vorgesetzten auf der Baustelle. Auch die Fachbereiche einer Universität sprechen ganz unterschiedliche akademische Sprachen, so wie sich die Kommunikation in technischen Berufen von der in sozialen Berufen deutlich unterscheidet. Diese Ausdifferenzierung von unterschiedlichen Kontexten ist heute eine zentrale Herausforderung in der Kommunikation. Um jedoch nicht nur in der eigenen „Community“ verstanden zu werden, müssen wir vor allem die Fähigkeit ausbilden, uns flexibel auf uns selbst, auf andere und auf neue Situationen einstellen zu können.

Ein „*integraler Blick*“ ermöglicht uns, das zwischenmenschliche Geschehen ganzheitlich und möglichst umfassend zu erfassen. „Integral“ heißt nach dem Quadrantenmodell: alle Sichtweisen werden mit je eigenen Methoden erkannt und sind auf ihre je eigene Weise wahr oder gültig. Wir können auf etwas „von außen“ draufschauen, oder *in* oder *mit* etwas schauen. Das eine lässt sich nicht auf das andere reduzieren, weil sich mit unterschiedlichen „Brillen“ etwas Unterschiedliches zeigt. Aus einer „inneren“ Perspektive heraus gewinnen wir andere Erkenntnisse und stellen andere Fragen als im Erforschen der beobachtbaren Außenseite. Dabei steht eine Perspektive zwar häufig im Vordergrund unserer Wahrnehmungen und Reflexionen, während die anderen im Hintergrund bleiben, deshalb sind sie aber keineswegs bedeutungslos. Eine integrale Perspektive weiß sie auf einer grundlegenden Ebene im Gesamtprozess des Lebendigen verbunden. Erst durch das Wahrnehmen und Einbeziehen einer Sichtweise erhält die andere ihren angemessenen Platz und ihre Gültigkeit. Jede Sichtweise ist auf ihre je eigene Weise wahr – und zugleich ergänzungsbedürftig.

Die Fragen und Antworten des *Innen* werden in einer Sprache formuliert, die sich nicht einfach in die des *Außen* übersetzen lässt, und umgekehrt. Nach Wilber ist die gesamte rechte Seite des Diagramms, also der äußerlich-individuelle und äußerlich-kollektive Bereich, in einer ES-Sprache formulierbar.⁵ Die *individuelle Außenperspektive* ermöglicht uns, das Verhalten von Individuen zu *beobachten* und zu *messen*. Allerdings sehen wir dabei nur die Oberflächen der Individuen, also die Erscheinungsformen und Verhaltensweisen. Wir können uns auch selbst von außen betrachten und dies in Beziehung zu unserem inneren Erleben setzen. Die *individuelle Innenperspektive* bezieht sich auf das, was jede und jeder bei sich selbst wahrnehmen kann. Beispielsweise können wir unsere Impulse, Empfindungen und Gefühle, Gedanken und Fantasiebilder wahrnehmen. Wir können vieles in uns „ausleuchten“, anderes bleibt im Dunkeln (also unbewusst), könnte aber auch weiter ausgeleuchtet (also bewusster) werden. Wir können mit anderen über dieses innere Wissen in einen Dialog treten und dabei mehr oder weniger *wahrhaftig* über unser Innenleben Auskunft geben.

Auch die Erfahrungen, die wir kollektiv machen, sind schwieriger zugänglich als Erkenntnisse, die wir durch einfaches Hinschauen und Einordnen formulieren können. Die ausdrücklichen oder stillschweigenden Übereinkünfte in einer Gruppe, Familie oder Community, also etwa die Wertvorstellungen über angemessenes Verhalten oder über Rollenerwartungen, sind in ihrer *inneren Tiefe* mit der „Außensicht“-Brille nicht zu erfassen. Sie sind nur *dialogisch* erschließbar. Wir können beispielsweise das kulturelle Rollenverhalten von Personen beobachten und exakt beschreiben, doch dann wissen wir noch immer nichts über ihre Handlungsmotive oder ihre Absichten, und was dieses Verhalten für sie bedeutet. Wir können die Menschen jedoch nach ihren Deutungen fragen und Annahmen über das formulieren, was wir glauben, verstanden zu

haben. Wir überprüfen dies an unserer eigenen subjektiven Wahrnehmung und der Wahrnehmung anderer, bis wir *Verständigung* erreicht haben. Die kollektive Außenperspektive schließlich lässt das Verhalten von Systemen und deren äußere Bedingungen sichtbar werden. Unser Blick richtet sich nicht auf das Verhalten Einzelner, sondern auf das Zusammenspiel und die Vernetzung, die die Komponenten eines Systems miteinander und mit ihren Umfeldern bilden. Diese Beobachtungen können wir auf *Funktionalität* und *Passung* hin überprüfen.

	INNEN	AUSSEN
Individuell	<p>ICH</p> <p>innere subjektive Prozesse</p> <p><i>Bin ich wahrhaftig? Stimmt es für mich?</i></p>	<p>ES</p> <p>beobachtbares Verhalten und Sachverhalte</p> <p><i>Ist es empirisch überprüfbar?</i></p>
	<p>WIR</p> <p>intersubjektive Verständigung</p> <p><i>Stimmt es für uns?</i></p>	<p>ES/SIE</p> <p>Systeme, Prozesse, Umwelten</p> <p><i>Funktioniert es?</i></p>
Kollektiv		

Abbildung 3: Vier Perspektiven von Kommunikation

Diese vier Perspektiven von Wirklichkeit machen grundlegende Unterschiede in der Realitätswahrnehmung und -interpretation deutlich. Eine Person spricht in einer bestimmten Situation etwa über beobachtbares

Verhalten, die andere über innere Erlebnisse, beide betrachten die gleiche Wirklichkeit und nehmen doch ganz Unterschiedliches wahr. Die unterschiedlichen Perspektiven lassen sich auf verschiedene Weise verbinden. Wenn ich zum Beispiel jemanden lächeln sehe (eine empirische Tatsache), entspricht dies wahrscheinlich dessen freundlichen Gefühlen (subjektives Erleben), es könnte sich aber auch eine kulturelle Gewohnheit ohne besondere Bedeutung handeln.

Wenn wir in der Lage sind, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen, kann das sehr hilfreich für das Verstehen und Gestalten von Kommunikation sein. Es könnte dazu beitragen, viele Missverständnisse und Konflikte zu klären. Das Wissen um Vielperspektivität von Wirklichkeit erleichtert auch, dass wir uns in unseren (oft vorschnellen) Urteilen und Bewertungen eher zurücknehmen können. Der Bewusstseinsforscher Jean Gebser spricht von der Möglichkeit der „Aperspektivität“⁶. Damit meint er, dass wir ein Geschehen erst einmal wahrnehmen und einschätzen können, ohne uns schon für eine bestimmte Perspektive zu entscheiden. Wir halten dann die verschiedenen Perspektiven in der Schwebe, bis wir uns entscheiden oder handeln. Wie wir noch sehen werden, ist die Fähigkeit, Annahmen und Meinungen „in der Schwebe halten“ zu können, eine zentrale Kompetenz für dialogische Kommunikation.

Mit folgender Übung können wir ein Gespür für die unterschiedlichen Perspektiven von Wirklichkeit entwickeln:

Übung: Quadranten-Scan

Du kannst diese Übung in jeder Situation machen (in der U-Bahn, in einem Meeting, in der Familienrunde...)

Richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf die Fragestellungen in den einzelnen Quadranten. Beginne oben links.

INNEN	AUSSEN
<p data-bbox="388 602 529 636">ICH</p> <ul data-bbox="176 660 623 875" style="list-style-type: none">• Was passiert gerade in meinem Inneren (Gedanken, Gefühle ...?)• Wie fühlt sich mein Körper „von innen“ an? (Körperempfindungen, Berührung, Atem...)• Was ich jetzt tue und erlebe: stimmt das für mich?	<p data-bbox="834 602 917 636">ES</p> <ul data-bbox="658 660 1046 875" style="list-style-type: none">• Wie sieht der konkrete Ort aus, an dem ich mich gerade befinde? (Was sehe ich, rieche ich...?)• Wie fülle ich den Ort aus? Welchen Platz nehme ich ein?• Was geschieht gerade?
<p data-bbox="376 949 423 982">WIR</p> <ul data-bbox="176 1007 623 1239" style="list-style-type: none">• Wie geht es mir gerade als Teil eines „Wir“?• Was teilen wir miteinander? (Erlebnisse, Ziele, Sprache, Anliegen, Interessen, Werte...?)• Was wir jetzt tun und erleben: stimmt das für uns? Verstehen wir uns?	<p data-bbox="823 949 870 982">SIE</p> <ul data-bbox="658 1007 1058 1239" style="list-style-type: none">• In welchen äußeren Rahmen ist die Begegnung/ mein Tun/ unsere Kommunikation eingebunden? (System, Prozess, Strukturen...?)• Welche Rolle/ Funktion habe ich dabei?• Wie erlebe ich diese Strukturen? (einengend/stützend/transparent, lebensförderlich oder -hinderlich?)

Heiße alles, was sich zeigt willkommen, ohne in einzelne Sachen einzudringen. Öffne Dich für möglichst viele Aspekte des gegenwärtigen Augenblicks.