

# Sprechen als Dialog

Das Wesentliche hat keine Sprache.

## Gravitationsgesetze biologischer Systeme

Nicht der Kampf ums Dasein, sondern Kooperation. Zugewandtheit. Spiegelung und Resonanz sind die Gravitationsgesetze **biologischer** Systeme

### Naturgeschichte des wissenden Feldes

Wie sich Kommunikation und Kommunion in Gruppen konstituiert haben

### Naturgeschichte des wissenden Feldes

Wie sich Kommunikation und Kommunion in Gruppen konstituiert haben

**Für alle die bereit sind und den Mut haben, sich hinter den Konventionen, Normen und Institutionen selbst zu finden und zu suchen.**

## Konventionen, Normen und Institutionen

Das Problem ist, dass es Tausende menschliche Kulturen gibt und jede davon eine besondere Menge kultureller und kommunikativer Praktiken konventionalisiert, normativiert und institutionalisiert hat.

Aber alles lässt sich konventionalisieren, normativieren oder institutio-nalisieren; diese Prozesse sind völlig blind gegenüber Inhalten.

Konventionen, Normen und Institutionen sind Inhalten gegenüber blind.

Was heißt das?

Konventionen, Normen und Institutionen beruhen zunächst auf Erfahrungen und Traditionen und haben so einen Inhalt.

Sie werden als Meinung und Überzeugungen von denen weiter gegeben die damit einen Erfahrungsinhalt haben. Der Bezug ist das Erleben, in Bezug zu einer bestimmten konkreten Umwelt, die damals herrschte.

Umwelten aber ändern sich, wie ein Fluss, der immer wieder zu neuen Ufern fließt.

Konventionen, Normen und Institutionen aber haben, weil sie „erfahrungsbewährt“ sind, die Neigung, sich zu verfestigen.

Das hat auch damit zu tun, dass alles, was sich bewährt hat, im Gehirn eingeschrieben wird und zwar in Form epigenetischen Veränderungen in den Zellen (Gene werden an- oder abgeschaltet).

Und in Form neurogener Netzwerkbildungen im Sinne von vernetzten Nervenzellen, die schließlich komplexe Verschaltungen bilden.

Darüber hinaus sind diese bewährten Vernetzungen im Zwischenhirn affektiv als stimmig und damit als angstfrei (Sicherheit; ein bewährtes Muster führt auch zur Handlungs- und Entscheidungssicherheit) vom Zwischenhirn abgesegnet.

Den Konventionen und den Normen und den dadurch entstehenden Institutionen zu folgen, bedeutet, auf der sicheren Seite zu sein.

Mit Menschen gleicher Konventionen, gleicher Norm und gleichen Institutionen gegenüber angepasst zu sein, bedeutet Sicherheit, Zugehörigkeit und infolge kooperativer Intentionalität, erfolgreich zu sein.

Wenn das stimmt, dass diese Prozesse gegenüber Inhalten blind sind, wird niemand bemerken, wenn sein normatives, konventionelles und institutionelles Verhalten in Bezug zu anderen, die sich ebenso verhalten und in Bezug zu sich selbst, weil er dazu geprägt wurde, längst inhaltlich leer und sinnlos ist.

### Mit sinnlos ist gemeint:

- Sinnlos als Aktivität im Sinne des Erschaffens kreativer Gegenstände und materieller Objekte (materielle Seite)
- Sinnlos in Bezug zu Aktivitäten im mitmenschlichen Beziehungsbereich (sozialer Bereich)
- Und sinnlos im Sinne der Produktion geistiger Inhalte (geistiger Bereich)

Das heißt aber nicht, dass es dazu erklärte Inhalte gibt, so unsinnig sie auch sein mögen. Erklären kann man schließlich alles.

## **Die Erklärer und die Empfinder**

„Ich darf doch eine eigene Meinung haben und die darf ich doch äußern.“

„Ja äußere sie, dass ist auch für mich sehr wichtig.“

„Das ist deine eigene Meinung?? Schade; so hat schon deine Mutter und dein Vater gesprochen, weißt du das nicht?“

„Außerdem sprichst du in der MAN Sprache. Diese Meinung haben doch alle und alle haben es von bekannten Meinungsmachern (Fernsehen; hast du die Sendung auch gesehen? Gleichen Zeitungen; hast du das gestern auch gelesen?)“

„Nein das ist nicht deine Meinung. Ich fühle auch nicht, wenn du diese Meinung äußerst. Sie regt mich nicht an. Sie macht nichts mit mir. Ich spüre keine emotionale oder sonstige Bewegung. Da ist auch keine Energie drauf. Das ist keine Meinung, das ist allgemeines Geschwätz und Papperlapapp. Schade!! Ich hatte mich auf deine Meinung gefreut!

Damit kann ich nichts anfangen!!“

## **I. Das Meinungs-Ich und das Tatsachen-Ich**

Das Modell der Meinung und der Tatsachen.

Eine andere Darstellung, mit der sich kleine und große Krisen beschreiben lassen und die auch durch das Bild „Stirb und Werde“ bezeichnet werden, lässt den Ereignishorizont so darstellen.

Es ist auch das Bild der Identitätskrise.

Diese Krisenzeiten sind Zeiten der Erneuerung.

Infolge der Trägheit unserer Erfahrungen, vor allem der Erfahrungen, die auch schon von Generation zu Generation weitergegeben wurden und die wir Traditionen und Delegationen nennen, ist angesichts der Veränderung der Welt auch eine Anpassungsleistung zu erbringen.

**Erfahrung und Bewährtes** - versus **Neuem**

Das Spiel ist von der Evolution vorprogrammiert.

Auf mein Modell bezogen vollziehen sich solche Stufen alle 7 Jahre:

0 Geburt

7 Ende der Kindheit - Eintritt ins Haus der Schatten

7-14 Verlassen der Familie und erster sozialer Kontakt mit anderen Gruppen

14-21 Pubertät - der Wahnsinn

21-28 Beruf und Familie

28-35 Marktplatz

35-42 Das Ich-Leben und reine Ich-Bewusstsein neigt sich dem Ende zu

42-49 Midlife crisis

49-56 Aufbruch und Suche

56-63 Neugründungen

63-70 Beginn des transpersonalen spirituellen Weges

70-----Tod. Der Tod ist noch einmal eine letzte Begegnung mit dem Dasein im Sinne von Stirb und Werde.

Das sind auch Bewusstseinsstufen mit einer Veränderung

- der Bedürfnisse
- der Wahrnehmung
- der Einstellung zum Leben und zu sich selbst

Sie müssen eingehalten werden.

## Der Ereignishorizont als Modell der Veränderungen

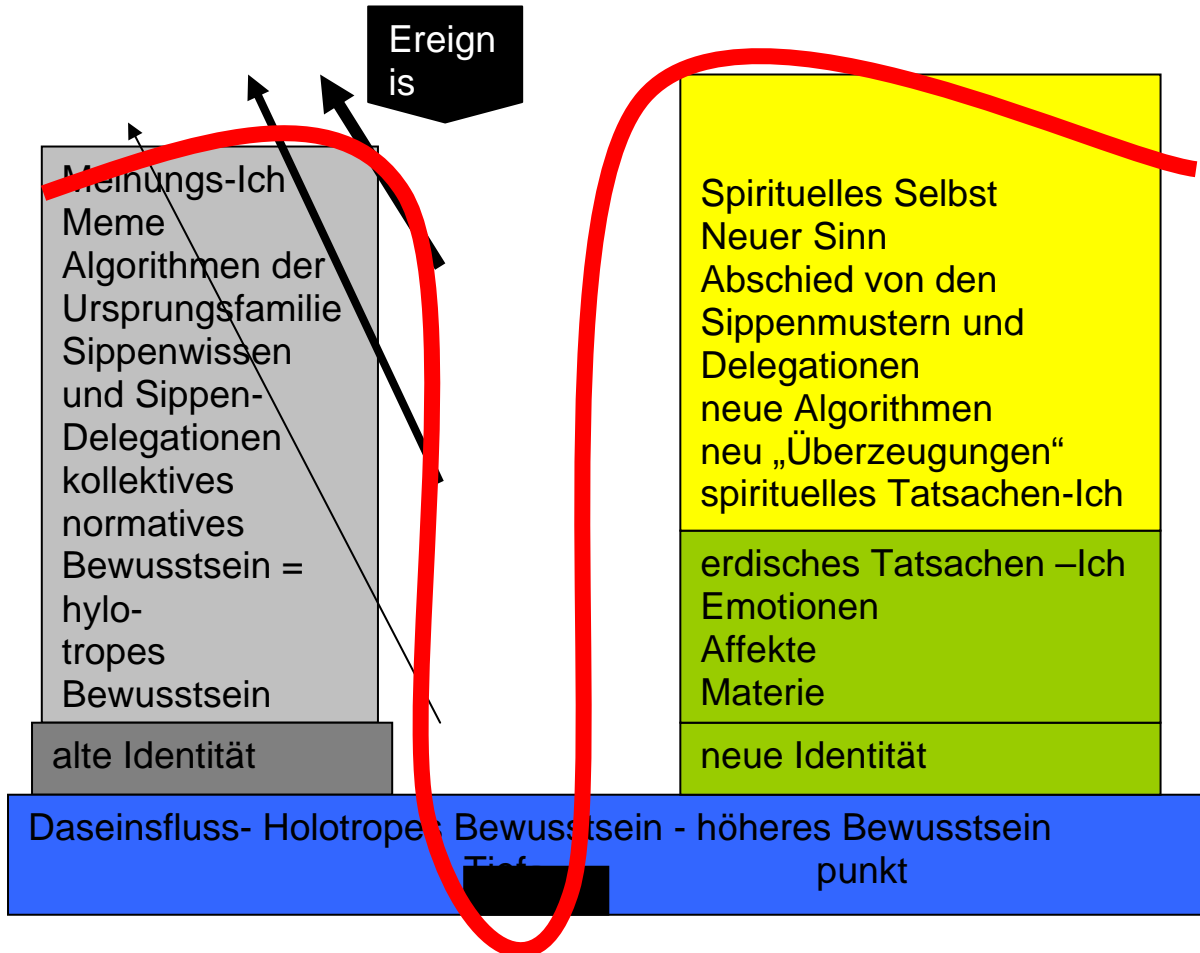



Abb.: 2

In diesem Modell ist mit der roten Linie der Verlauf des persönlichen Lebens unter dem Aspekt der Wandlungen dargestellt.

Am  Ereignishorizont werden wir durch äußere Auslöser, oder wie in der Pubertät durch innere Dynamiken, aus der alten Identität vertrieben. Es ist wie Stanislaw Grof es beschrieben hat, die zweite perinatale Ma-trix.

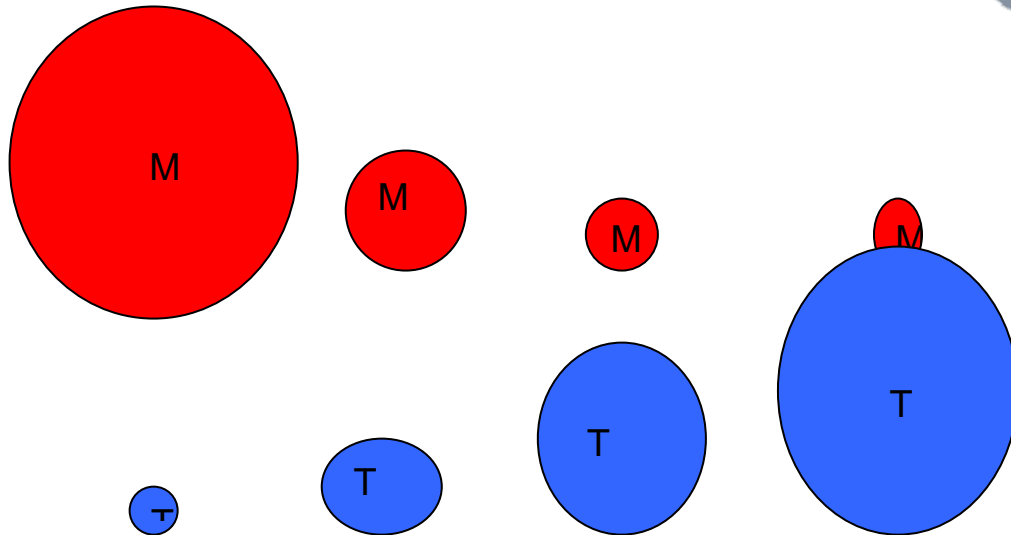
Wir werden aus der Sicherheit und dem bisherigen Selbstverständnis herausgeworfen, ob wir wollen oder nicht.

Die Geburt beginnt. Die Geburt ist schmerzlich und der Ausgang ist un-gewiss.

Das Meinungs-Ich und damit der Meinungssinn werden den Ist-Zustand beschönigen und berechtigen, selbst wenn das Ich-Bewusstsein schon lange weiß, dass es so nicht mehr weitergeht.

Die schwarzen Pfeile sollen den Widerstand und die Verleugnung und die Vermeidungsstrategien verdeutlichen.

Das Tatsachen-Ich und damit der Tatsachensinn werden übertönt, überhört und verachtet.



M-Meinungssinn  
T-Tatsachensinn

Abb.3:

Das Meinungs-Ich muss schrumpfen, das Tatsachen-Ich muss wachsen.  
Der Meinungssinn oder das Meinungs-Ich ist die bisherige erworbene Identität. Die Bewussten und unbewussten Überzeugungen, die ich mir auf dem Boden der eigenen Erfahrungen gemacht habe. Aber auch die Meinung der Menschen, die mir nahe stehen.  
Die Meme und die Algorithmen die mich bisher steuern.  
Der Tatsachensinn oder Tatsachen-Ich ist mein inneres Wissen, das sich aus dem kosmischen Wissen speist.  
Ich unterscheide das irdische Tatsachen-Ich als materielle Tatsache. Nur am Ereignishorizont begegnen wir der materiellen Realität und werden hier auf den Boden der Tatsachen gebracht.  
Aber auch die Affekte gehören zur materiellen Basis des Seins. Sie schützen Sein und Nicht-Sein im Sinne der Metabolik (aufbauender Stoffwechsel) und der Anabolik (abbauender Stoffwechsel).  
Die Emotionen sind ebenfalls irdische Tatsache. Sie sind die Voraussetzung für die Gruppenbildung.  
Das reine Denken (mathematische Logik).  
Alle diese haben eine materielle Manifestation im Apparat des Gehirns.

Die nun folgenden Tatsachen rechne ich dem virtuellen Raum zu und so gehören sie eher dem spirituellen Raum an:

- neue Überzeugungen

- neue Vorstellungen
- Ausstieg aus den Sippenmustern, die nun auf eine höhere Macht bezogen werden
- neuer Sinn

## **Die Erklärer und die Empfinder**

Warum Menschen alles erklären müssen

Zunächst muss man verstehen, dass die wichtigsten Dinge im Leben nicht zu erklären sind.

Das liegt einfach daran, dass der Erklärer eine Funktion des Verstandes, des Denkens ist. Damit eine Funktion des Großhirns und in der Evolution erst sehr spät erfunden.

Diese Erfindung des Erklärens hat die chemische Markierung eines Zieles, wie es die Ameisen machen, als Mitteilungsart abgelöst.

Wir brauchen unseren Nachbarn chemisch nicht markieren, dass es bei Lidl billige Hähnchen gibt und wo Lidl liegt. Wir erklären und erzählen es einfach. Wir teilen es mit.

Wir können es aber auch in der Zeitung lesen oder jetzt im Internet.

Damit kann Information, um die geht es, ungeheuer schnell und weit verbreitet werden.

Information ist neben der Energie und dem Raum einer der Grundtatsachen des Kosmos. Die Zeit ist keine Konstante, sie entsteht nur durch Ereignisse, ist nur durch Bewegung und Geschehen überhaupt zu bemerken und an die Bewegung und die Schnelligkeit der Veränderung des Raumes gebunden (Raum-Zeit). Das nur am Rande.

Kehren wir zur Information zurück.

Also das Erklären und Worte sind Funktionen des Großhirns.

Empfinden und Spüren und Fühlen eben nicht.

Sie sind zum Teil an den Körper gebunden.

Sie sind auch im Gehirn weitläufig vernetzt und kommen nicht nur aus einem Zentrum. Sie sind damit ganzheitlicher.

Sie werden nicht gesprochen. Es gibt zwar Worte dafür. Normalerweise werden sie gespürt und im Sinne von Resonanz empfunden.

Sie sind unabhängig von unseren Sinnesorganen und damit ohne Tatsache!! Sie lassen sich nicht dingfest machen. Entweder du empfindest was ich empfinde, oder nicht. Ich kann es einfach nicht erklären!!!

Sie haben eine andere Logik

Wir können uns davon abschneiden oder werden davon abgeschnitten. Du sollst nicht empfinden und spüren - das bildest du dir ja alles nur ein. Oder: wenn ich

das, was ich in meiner Kindheit erlebt habe, auch empfunden hätte, würde ich vielleicht nicht mehr leben.

Wir alle leben an unserem Empfinden immer wieder vorbei, bis uns unser Körper mit einem Symptom dazu zwingt, hinzuschauen.

Die meisten körperlichen Symptome sind Empfindungsstörungen, die, wenn wir die Symbolik nicht verstehen, erst dann zu Krankheiten werden. Jede Krankheit hat so eine sehr lange Vorgeschichte, die wir aber nicht wahrhaben wollten oder billigend in Kauf genommen haben.

Als Kinder haben wir „richtig empfunden“, aber sie haben uns nicht geglaubt. So haben wir angefangen uns selbst nicht zu glauben.

Daraus ergibt sich:

## **Die Erklärer**

Ich muss immer alles erklären, weil ich das Gefühl habe, ich werde nicht verstanden, gesehen (wie damals). Ich lebe in einer Welt, in der niemand ist, der mich versteht, empfindet, mit mir ist. Da ich aber mit meinen Erklärungen nicht verständlicher werde, verstärkt sich dieser Kreis und ich muss scheinbar noch mehr erklären.

Das Erklären als permanentes beweisen müssen, dass es mich gibt.

Infolge davon habe ich das Gefühl es liegt an mir, dass ich nicht Wert bin, dass ich auf eine natürliche Art gesehen und geliebt werde. Gesehen werden ist die wichtigste Funktion der Liebe.

Erklären muss als Funktion, die aus dem Erleben kommt, keine Bedeutung zu haben. Eine Art Schrei, eine Art sich ins Licht setzen und auf sich aufmerksam machen müssen. Eine Gier nach Bedeutung und Anerkennung.

Erklären müssen als der verzweifelte Versuch des Verstandes, das, was ich fühle, zu benennen, weil ich etwas in mir trage oder ahne, das aus sich heraus noch keine Worte hat. Etwas innerlich nicht zu fassen bekommen. Angst vor dem noch im Dunklen in mir.

Erklären müssen, warum ich nicht authentisch war. Also nicht wahrhaftig im Einklang mit mir und meinen inneren Stimmen. Ich muss mich selbst gegen mich erklären, obwohl ich weiß, dass ich nicht richtig liege.

Erklären müssen immer die, die sich und andere belügen, auch wenn sie nicht, oder gerade weil sie nicht mit sich und dem anderen in Kontakt sind.

## **Das andere Denken**

Was ich empfinde kommt aus einem anderen Gehirnbereich und hat eine andere Dynamik und unterliegt anderen Kommunikationsgesetzen wie die Erklärungen. Ich kann manchmal, aber nicht immer, meine Empfindungen erklären. Sie werden

mitempfunden und gehören eher zu der Beziehungswelt und der nonverbalen Kommunion, als zur „objektiven“ logischen Sprachwelt.

Da es uns schon als Kinder verwehrt war an das zu glauben, was wir empfunden haben und man uns auf dieser Ebene ein fremdes Empfinden aufgeschwätzt hat, „die Großen müssen es ja besser wissen“, müssen wir die Fähigkeit zu empfinden, und um dieses Empfinden auch angemessen einzusetzen, bei den Menschen unseres Vertrauens wieder erlernen, die das können. Es reicht nicht nur, in sich rein zu hören. Erst dann, wenn sich das, was wir empfunden haben, bestätigt, vor allem in entsprechenden Gruppen empfindender Menschen, können wir es wagen, das, was wir empfinden, zur Diskussion zustellen.

Oder der Fortlauf der Dinge bestätigt das, was wir empfunden haben. Aber Vorsicht. Es kann sich auch um das Phänomen der „selffulfilling prophecy“ handeln. Es ist nicht leicht, wenn wir von unserem Empfinden abgespalten sind, dahin wieder zurück zu finden. Alleine können wir es allemal nicht. Also Zweifel sind angesagt, wenn auch nicht mehr diese tief reichenden Selbstzweifel wie bisher.

Mit jedem Empfinden kann ich auch sehr falsch liegen. Jeder der empfinden kann, wird das, was er empfindet, immer wieder auch in Frage stellen. Dennoch, oder gerade deswegen, habe ich auch das Recht das zu sagen, was ich empfinde. Aber bitte nicht so wie die von sich Überzeugten, als ewige, einmalige Wahrheit. Das Empfinden gehört in den Austausch und ist die Basis der Beziehung. Durch Mitempfunden oder Mitschwingen entsteht Resonanz, die wiederum Vertrautheit schafft. Aber nicht immer wieder die alte pathologische gewohnte Vertrautheit vergangener Zeiten.

Jeder steuert immer wieder mit seinem Empfundenen die alten Häfen und gewohnten Milieus an, obwohl sie durch den Fortgang der Dinge in keiner Weise mehr stimmig sind.

Manchmal gibt es auch Empfindungen, die sich als Sprache der Seele aufdrängen, die sich zunächst nicht als zu uns gehörig anfühlen. Empfindungen, die uns fremd sind und die wir dann auch nicht „haben“ wollen. Vor allem wenn sie uns nicht in den Kram passen.

Alle tief greifenden Veränderungen in unserem Leben kündigen sich durch ein solches Missempfinden an. Da ist dann guter Rat teuer, weil wir selbst oft diese Empfindungsstörungen nicht interpretieren können.

Niemand findet in der Einsamkeit der Berge zu dem Empfinden zurück, dass er auf dem Marktplatz zur Bewältigung seiner konkreten Situation braucht. Das geht nur wieder in der täglichen Auseinandersetzung, möglicherweise auch mit Menschen, die so ganz daneben liegen, dass wir an hand dieser Fehlleistung uns in Bezug setzen können.

Die Menschen, die in der kollektiven Matrix verschwunden sind, empfinden so, wie man zu empfinden hat. Wir tragen auch noch lange die Empfindungen aus der



Ursprungsfamilie in uns und sehen und empfinden die Welt im schlimmsten Fall noch immer mit den Augen der Mutter z.B. Auch wenn es schon lange nicht mehr stimmt - siehe Hitler.

Das Empfinden ist an den Körper gebunden und ist damit früh von der Mutter kontaminiert worden. Im Guten wie im Schlimmen.

Später können wir ein Bewusstsein entwickeln, das dazu führt, dass das Empfinden weit über den Körper hinaus bis zur unendlichen Ausdehnung reichen kann. Dann sind wir hellichtig, weil wir in den Anderen oder in die Situation hinein empfinden können. Das Empfinden ist dann nicht mehr nicht körpergebunden. Das war es auch nie, aber es war so kongruent mit deinem Erleben, dass du das nicht unterscheiden konntest.

Im Gegenteil zum Flugsimulator, der das Bild der Wirklichkeit noch nicht so perfekt und kongruent darstellen kann, sodass du die Illusion noch durchschaust. Dass dein Gehirn dasselbe macht, nur perfekter, ist dir sicher noch nie aufgefallen. Aber es ist so. Jeden Morgen, wenn du aufwächst, erzeugt dein Bewusstsein diese Illusion vom Selbst des Vortages. Sonst wüsstest du ja am Morgen nicht, wer du bist. Das Bewusstsein schließt aber an dein Selbst vom Abend an.

Die zentrale Verarbeitung des Empfindens sind die Spiegelneuronen. Sie haben einen introvertierten Teil und einen extrovertierten Teil (Joachim Bauer: „Warum ich fühle was du fühlst“).

Das Empfinden ist allgemein menschlicher Natur. So kann ein Mann genauso empfinden wie eine Frau. Der Unterschied kommt nur dadurch zustande, dass die Frauen oder die Männer in den verschiedensten Kulturen anders konditioniert werden. Der Mann empfindet in der Natur als Jäger. Frauen im Sozialfeld untereinander. Beides ist lebensnotwendig.

Noch was! In der Sensitivität oder Empfindungsfähigkeit gibt es individuelle Unterschiede (siehe auch das Buch „Zart besaitet“ von Georg Parlow). Abhängig vom Zustand des Körpers (wenn du Fieber hast empfindest du die Welt anders). Aber auch Tagesschwankungen und Schwankungen im Lebenslauf. Normal werden wir im Alter für uns und andere empfindsamer.

Es gibt aber die zombieartige Unempfindlichkeit und die Überempfindlichkeit, bis dahin, dass der oder diejenige das Gefühl hat, das Leben nicht aushalten zu können, weil sie / er ständig von allen Reizen von innen, aber auch von außen überschwemmt wird.

So können ganze Kulturen entstehen, die längst jegliche menschlichen, sinnhaften und geistigen Inhalte verloren haben.

Dazu zählt aktuell:

- Die Kirche

- Der Islam (einst eine Hochkultur)
- Und unsere moderne Zivilisation

Da jeder Inhalt rational erfunden werden kann um die Norm, die Konvention oder die Institution zu erklären und zu festigen, müssen wir nach Inhalten suchen, die sich als Grundlagen der kooperativen Intentionalität in allen menschlichen Kulturen gezeigt haben.

Das sind nicht die zehn Gebote.

Das sind eher die Inhalte der Bergpredigt.

Verkürzt und auf einen modernen Nenner gebracht, Inhalte die den kategorischen Imperativ „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde“ berücksichtigen.

Er ist im System Immanuel Kants das grundlegende Prinzip der Ethik.

Er gebietet allen endlichen vernunftbegabten Wesen und damit allen Menschen, ihre Handlungen darauf zu prüfen, ob sie einer für alle, jederzeit und ohne Ausnahme geltenden Maxime folgen und ob dabei das

Recht aller betroffenen Menschen, auch als Selbstzweck, also nicht als bloßes Mittel zu einem anderen Zweck behandelt zu werden, berücksichtigt wird. Der Begriff wird in Kants Grundlegung zur Metaphysik der Sitten (GMS).

Zentrale Institution dafür ist das Selbst, in dem folgende Kategorien wirken:

- Würde
- Kreativität (die eigene schöpferische Kreativität ist gemeint; nicht die durch Normen und Konventionen fremdbestimmte Kreativität)
- Die Sensitivität oder Empathie für mich und andere
- Die Bindungsfähigkeit, die zur kooperativen Intentionalität (= bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, sich auf etwas zu beziehen, etwa auf reale oder nur vorgestellte Gegenstände, Eigenschaften oder Sachverhalte) führt. Siehe auch Wikipädia

## **Naturgeschichte des wissenden Feldes**

Wie sich Kommunikation und Kommunion in Gruppen konstituiert haben und zu einer kooperativen Intentionalität geführt haben

Eine neue Form der Zusammenarbeit

Der Sinn dieser Zusammenarbeit ist es, in einer sich ständig wandelnden Welt jenseits der Überzeugungen, Meinungen Konventionen und normativen Institutionen miteinander neue Wege zu finden, die Angst zu überwinden vor dem Unbekannten, die mit jeder Neuerung verbunden ist.

Schon bei unserer Geburt lernen wir, in eine sehr bedrohliche Situation

„geschubst“ zu werden. Aus etwas Bekanntem ausgestoßen zu werden und in eine Krise zu geraten, deren Ausgang wir nicht kennen.

Wie gut ist es dann, wenn wir bis dahin zu unserer Mutter eine gute Bindung erworben haben, weil sie uns willkommen geheißen hat und auch wirklich schon da war, sodass wir in uns etwas haben, was als Kern auch in der Krise, die nun kommt, als Insel in uns „Da“ ist.

Hier erzeugen wir nicht nur einen festen Selbstkern, sondern hier erlernen wir das, was wir später die kooperative, auf gemeinsame Ziele ausgerichtete Intentionalität (Zielgerichtetheit) nennen.

Es bedarf keiner unermesslichen Moral und keiner besonderen Erziehung und Sozialisation, denn alle diese Mechanismen sind in der Natur der Dinge eingewoben.

Ohne Vertrauen können wir nicht leben. Vertrauen kommt von Trauen, von Treue (Zuverlässigkeit) auf der Grundlage von Wahrhaftigkeit.

Dies sind die Grundvoraussetzungen für das Gelingen von kooperativer Intentionalität und damit Garantien für das Gelingen unserer Anpassung und im Zusammenhang mit den Dynamiken des Selbstkerns, die einzige Möglichkeit zu einem menschlichen Leben.

Kooperation an sich erzeugt noch keine komplexen kognitiven Kompetenzen. Das bezeugen unter anderem die komplexe Kooperation der kognitiv einfach gestrickten eusozialen (staatsbildende) Insekten und die kooperative Jungenpflege und Nahrungsteilung der kognitiv nicht besonders komplexen Neuweltaffen, etwa der Marmosetten und Tamarine.

Der Fall der Menschen ist, von einem kognitiven Gesichtspunkt aus betrachtet, einzigartig, weil der gemeinsame Vorfahr von Menschen und anderen Menschenaffen bereits äußerst gut funktionierende Fertigkeiten der sozialen Kognition und sozialen Manipulation zu Zwecken des Wettbewerbs entwickelt hatte (sowie äußerst gut funktionierende Fertigkeiten der physischen Wahrnehmungen um den natürlichen Ablauf zu manipulieren (Dammbau an einem kleinen Bach) oder im Bau von Zweckmäßigen Werkzeugen.

Aus den Bestandteilen dieser bestens funktionierenden Prozesse **individueller** Intentionalität, (siehe individuelle Intentionalität; damit ist die innere Fähigkeit gemeint an Hand von inneren Bildern, Werkzeuge oder Handlungen zu konstruieren) die für den Wettbewerb konstruiert worden waren - wobei gleichzeitig erkannt wird, wie die einzelnen Ziele und Wahrnehmungen bei anderen bestimmte Handlungen generieren. So entwickelten Menschen dann zusätzlich noch raffiniertere Prozesse **gemeinsamer** Intentionalität, die gemeinsame Ziele und gemeinsame Aufmerksamkeit einschließen und für die soziale Koordination konstruiert wurden. Die soziale Koordination erzeugt einzigartige Herausforderungen für die Kognition und das Denken. Wenn Ziele und Präferenzen der Interagierenden weitgehend miteinander in Konflikt stehen,

treten Dilemmata der Koordination dann auf, wenn Ziele und Präferenzen der Individuen weitgehend übereinstimmen. Also die Ziele sind gleich aber die Schwerpunkte diese Ziele zu erreichen, sind nicht kongruent.

Die Herausforderung besteht in diesen Fällen nicht darin, einen Konflikt zu lösen, sondern möglicherweise durch Denken einen Weg zu finden, sich mit einem sozialen Partner auf ein gemeinsames Ziel hin zu koordinieren.

*Zum Beispiele du und ich. Wir wollen das Selbe, aber ich benutze eine andere Sprache, wie in diesem Fall. Dann gehst du nicht zu Wikipädia so wie ich, der ja diese Sprache auch erst lernen musste, sondern schmeißt die Kiste hin und stöhnst, dass du das nie schaffen kannst. Dann wirst du wahnsinnig aber nicht bereit im Sinne eines Perspektivenwechsels dich auf das Neue ein zu stellen. Das allerdings macht Mühe, während das andere mühelos scheint. Scheint es scheint mühelos, weil es in den Schienen des gewohnten Denken abläuft und nichts Neues unter dem Himmel ist. Vergleiche auch „Schnelles und langsames Denken“, Kahnemann*

## **Die kooperative Wende**

Schimpansen und andere Menschenaffen leben in stark Konkurrenzbetonten Gesellschaften, in denen die Einzelnen mit Anderen rund um die Uhr um wertgeschätzte Ressourcen wetteifern, und das formt ihre Kognition sehr tiefgehend, wie oben dargelegt wurde.

Aber Schimpansen und andere Menschenaffen beteiligen sich auch regelmäßig an einer Reihe wichtiger Tätigkeiten, die in einem sehr allgemeinen Sinne kooperativ sind. Beispielsweise ziehen Schimpansen zusammen umher und suchen in kleinen Gruppen nach Nahrung, »Verbündete« unterstützen einander bei Kämpfen innerhalb der Gruppe und Männchen beteiligen sich an der Gruppenverteidigung gegen Außenseiter und Raubtiere.

Diese Gruppenverhaltensweisen des Umherziehens, Kämpfens und Verteidigens der Gruppe sind auch bei vielen anderen Säugetierarten verbreitet.

Um den Unterschied zur menschlichen Kooperation deutlich zu machen, wollen wir uns auf die Nahrungssuche konzentrieren, die eindeutig eine der grundlegenden Tätigkeiten aller Primaten ist. Eine typische Szene bei Schimpansen ist beispielsweise, dass eine kleine umherziehende Gruppe auf einen Obstbaum stößt. Jedes Individuum klettert dann alleine hoch, findet eine gute Stelle, um sich selbst ein paar Früchte zu beschaffen, greift alleine nach einem oder mehreren Stücken und sondert sich dann ein paar Meter von den Anderen ab, um zu fressen. In einem kürzlich durchgeführten Experiment bevorzugten Schimpansen, denen die Wahl gelassen wurde, Nahrung kooperativ oder alleine zu beschaffen, sich ihrer alleine zu bemächtigen.

In einem anderen jüngst durchgeführten Experiment bevorzugten sowohl Schimpansen als auch Bonobos alleine zu fressen, wenn ihnen die Wahl



gelassen wurde, entweder zusammen mit einem Gruppenmitglied oder alleine zu fressen. Wenn es je einen Konflikt um Futter gibt, bekommt es das dominante Individuum (das sich letztlich auf seine Kampffähigkeit verlässt). Im Allgemeinen charakterisiert die Nahrungsbeschaffung mittels individuellem Klettern und Dominanzkämpfen nahezu alle Tätigkeiten der Nahrungssuche bei den vier Arten von Menschenaffen.

Die wichtigste Ausnahme dieses allgemeinen Musters bei Menschenaffen ist die Gruppenjagd der Schimpansen auf kleine Affen - die nur bei Schimpansen und nur bei einigen Gruppen systematisch beobachtet wurden. Typischerweise erspäht eine kleine Gruppe männlicher Schimpansen einen roten Golobus-Affen, der von seiner Gruppe etwas getrennt ist und den sie dann umzingeln und fangen. Normalerweise eröffnet ein Individuum die Jagd, und Andere begeben sich zu den möglichen Fluchtwegen des Affen, auch am Boden. Ein Einzelner fängt den Affen tatsächlich und bekommt am Ende das meiste und beste Fleisch. Da er aber über den Kadaver nicht alleine verfügen kann, bekommen alle Beteiligten (und viele Zuschauer) gewöhnlich zumindest etwas Fleisch, je nach ihrer Dominanz und dem Nachdruck, mit dem sie den Fänger anbetteln und drangsalieren (Gilby, 2006).

Die sozialen und kognitiven Prozesse, die an der Gruppenjagd der Schimpansen beteiligt sind, könnten potentiell komplex sein, sie könnten aber auch ziemlich einfach sein. Die „gehaltreiche“ Lesart ist eine menschenähnliche Lesart, nämlich dass Schimpansen das gemeinsame Ziel haben, den Affen zusammen zu fangen, und dass sie ihre individuellen Rollen dabei koordinieren (Boesch, 2005). Unserer Meinung nach ist jedoch eine »schlankere« Interpretation wahrscheinlicher (Tomasello et al., 2005). Dieser Interpretation zufolge versucht jedes Individuum den Affen selbst zu fangen (da der Fänger das meiste Fleisch bekommt), und dabei berücksichtigen sie das Verhalten und vielleicht auch die Absichten der anderen Schimpansen, da diese ihre Fangchancen beeinflussen.

Zusätzliche Komplexität entsteht dadurch, dass die einzelnen Schimpansen die Möglichkeit, dass einer der anderen Jäger den Affen fängt (in welchem Fall sie eine kleine Menge Fleisch durch Betteln und Drangsalieren bekommen), gegenüber der Möglichkeit vorziehen, dass der Affe gänzlich entkommt (in welchem Fall sie kein Fleisch bekommen). Bei dieser Sichtweise beteiligen sich die Schimpansen bei einer Gruppenjagd an einer Art von Zusammenwirken, bei dem jeder Einzelne sein eigenes, individuelles Ziel verfolgt, nämlich den Affen zu fangen (was Tuomela, 2007, »Gruppenverhalten im Ich-Modus« nennt).

Im Allgemeinen ist es nicht klar, dass die Gruppenjagd der Schimpansen auf kleine Affen sich kognitiv besonders von der Gruppenjagd anderer sozialer Säugetiere, wie etwa der Löwen und Wölfe, unterscheidet.

In krassem Gegensatz dazu ist die menschliche Nahrungssuche auf viel grundlegendere Weise gemeinschaftlich. In modernen Wildbeutergesellschaften erzielen die Individuen den allergrößten Teil ihres täglichen Lebensunterhalts gemeinschaftlich mit Anderen, entweder unmittelbar durch gemeinschaftliche Bemühungen oder durch Vermittler, die die Nahrung an einen zentralen Ort zurückbringen, damit sie geteilt werden kann.

Menschliche Wildbeuter arbeiten auch in vielen anderen Tätigkeitsbereichen so zusammen, wie es Menschenaffen nicht tun. Tomasello vergleicht systematisch die sozialen Strukturen von Wildbeutergesellschaften bei Menschenaffen und Menschen und kommt zu dem Schluss, dass sich Menschen in jedem Bereich meistens kooperativ verhalten, wohingegen Menschenaffen sich größtenteils individualistisch verhalten.

Beispielsweise beteiligen sich Menschen im Unterschied zu Menschenaffen an kooperativer Kinderbetreuung, bei der alle Erwachsenen alle möglichen Dinge tun, um die in der Entwicklung begriffenen Kinder zu unterstützen (so genannte kooperative Erziehung). Menschen beteiligen sich im Unterschied zu Menschenaffen an kooperativer Kommunikation, bei der sie sich gegenseitig mit Informationen versorgen, von denen sie annehmen, dass sie für den Empfänger nützlich sind.

Im Unterschied zu Menschenaffen bringen Menschen einander auf hilfreiche Weise Dinge bei, und zwar wiederum zum Nutzen des Empfängers. Menschen treffen im Unterschied zu den Menschenaffen gemeinsame Entscheidungen über gruppenrelevante Angelegenheiten. Und Menschen erschaffen und unterhalten im Unterschied zu Menschenaffen alle möglichen Arten formaler Sozialstrukturen wie etwa soziale Normen und Institutionen bis hin zu konventionellen Sprachen (indem sie vereinbarte Ausdrucksmittel verwenden). Insgesamt ist die Kooperation einfach ein kennzeichnendes Merkmal menschlicher Gesellschaften, wie das für die Gesellschaften der anderen Menschenaffen nicht gilt.

## **Individuelle Intentionalität**

Man nennt die flexible, individuell selbstregulierte, kognitive Art und Weise des Umgangs mit den Dingen individuelle Intentionalität.

Innerhalb dieses Selbstregulationsmodells individueller Intentionalität können wir dann sagen, dass Denken stattfindet, wenn ein Organismus bei einer bestimmten Gelegenheit versucht, ein Problem zu lösen und sein Ziel nicht durch manifestes Verhalten (bekannte unbewusste automatisierte Muster-schnelles Denken bei Kahnemann), sondern vielmehr dadurch zu erfüllen trachtet, dass er sich vorstellt, was geschehen würde, wenn er in einer Situation verschiedene Handlungen ausprobieren würde (langsames Denken bei Kahnemann) - oder wenn verschiedene äußere Kräfte in die Situation einfließen -, bevor er tatsächlich

handelt. Diese Vorstellung ist nichts anderes als die „Offline-„ Simulation potentieller Wahrnehmungserlebnisse.

Um solcherart in der Lage zu sein, vor dem Handeln zu denken, muss der Organismus daher die oben skizzierten drei Voraussetzungen besitzen:

1. die Fähigkeit zur kognitiven Repräsentation von Erlebnissen „offline“, (die Fähigkeit in einem virtuellen Vorstellungsspiel die Erlebnisse durchzuphantasieren)
2. die Fähigkeit zur Simulation oder zum Vollzug von Schlussfolgerungen, (die Fähigkeit mir vor zu stellen, was bei der einen oder anderen Variante des Vorgestellten, passieren kann) die diese Repräsentationen kausal, intentional und/oder logisch umwandeln (die diese Vorstellungen wie verändern werden ), und
3. die Fähigkeit, sich selbst zu beobachten und zu bewerten, wie diese simulierten Erlebnisse zu spezifischen Verhaltensergebnissen führen - und auf diese Weise eine wohlüberlegte Verhaltensentscheidung zu treffen. (die Fähigkeit eines inneren Beobachters dieser Ereignisse der zunächst ohne zu urteilen alle Optionen wertfrei durchspielt um dann eine Entscheidung zu treffen. Mein Großvater als alter Lateiner sagte immer zu mir: „Quid quid agis, prudenter agas et repice finem“. Das heißt auf deutsch; „Was immer du tust, tue es klug und bedacht und denke an das Ende.“

Der Erfolg oder Misserfolg einer bestimmten Verhaltensentscheidung gibt die zugrunde liegenden Prozesse der Repräsentation, Simulation und Selbstbeobachtung sozusagen indirekt dem unerbittlichen Sieb der natürlichen Selektion preis. Das heißt die Realität (das hier und jetzt) ist der Prüfer, an dem sich dann entscheidet, wie diese Vorgänge zu bewerten sind. (An den Früchten wirst du sie erkennen. Von Fehlern lernen wir. Das nennt man das Poppersche Lernen, weil ein Misserfolg bedeutet, dass meine Hypothese „stirbt“ und nicht ich. Hier gibt es sehr weit verbreitete Dumme Angewohnheiten

1. Hinter her ist jeder immer schlauer. Das Wissen hatte er aber zum Zeitpunkt der inneren Entscheidung nicht. Dennoch stehe ich zu meiner Entscheidung und wachse und lerne aus den Fehlern. So ist es eben, immer.
2. Dann kann ich zu meiner Entscheidung stehen und lerne dazu
3. Dann kann ich aber meine Entscheidung verteufeln. Dann lerne ich zu Sehens mich vor Entscheidungen zu drücken, denn ich bekomme Angst „wieder alles falsch zu machen.“ So lerne ich nichts dazu sondern ich lehne die Verantwortung für meine Entscheidungen ab.
4. Ich lasse zu Sehens andere entscheiden, die ich dann in nachhinein verteufeln kann. Damit sind andere Verantwortlich, ich aber nicht (Mitläufermentalität)
5. Ich übergebe die Entscheidung Institutionen (Eltern: meiner Erziehung und den Umständen am Anfang meiner Kindheit) dem Staat oder Gott oder den



- Genen und wasche meine Hände in Unschuld.  
Damit bleibe ich im Zustand der Arglosigkeit der Kinder
6. Meine Schuldkomplexe nehmen so zu, dass ich nicht noch mehr Schuld ertragen kann. Das Erzeugen von Schuld und Scham an dieser Stelle ist eine sehr beliebte Erziehungsmethode, die das Ziel hat, Menschen abhängig und unmündig zu machen, sie zur Gehorsamkeit zu versklaven (siehe die Kirche) Sie führt nicht nur zur Gehorsamkeit sondern zu dem verantwortungslosen Gutmenschen, der alles nur gut meint.
  7. Zur Projektion der Fehler auf andere und zum Phänomen der reinen Weste.

Leider gibt es genug Beispiele beim Menschen, dass sie das Fehlverhalten aufrechterhalten ohne aus Situationen zu lernen.

Das hat damit zu tun, dass wir aus verschiedenen Prinzipien, z.B. aus Loyalität, aus Über-Ich Gründen und aus Selbstwertgründen oder aus Gründen des Meinungs-Ichs (siehe da) oder aus Überzeugungen, bei bestimmten Handlungsweisen bleiben. Der Mensch lernt also nicht unbedingt, sondern kann „höhere“ Werte wie den Glauben, Ideale und Überzeugungen dagegen setzen und das Sieb der offensichtlichen Rückmeldung aus den Ereignissen ignorieren. Was nicht sein darf ... darf nicht sein.

Betrachten wir zum Beispiel ein Eichhörnchen, das in einem Baum auf einem Zweig sitzt und sich daranmacht, auf einen anderen Zweig zu springen. Man kann sehen, wie sich die Muskeln vorbereiten, aber in manchen Fällen entscheidet das Eichhörnchen, dass der Sprung zu weit ist und klettert dann, nachdem es ein paar Sprünge angetäuscht hat, den Baumstamm hinunter und dann den anderen Zweig hinauf. Die einfachste Beschreibung dieses Ereignisses ist, dass das Eichhörnchen eine Simulation dessen, was es erleben würde wenn es spränge, beobachtet und bewertet; beispielsweise würde es erleben, dass es den Zweig verfehlt und abstürzt - ein entschieden negatives Ergebnis.

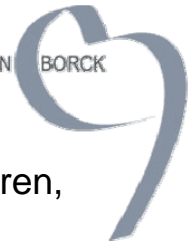
Das Eichhörnchen muss dann diese Simulation verwenden, um eine Entscheidung darüber zu treffen, ob es wirklich springen soll.

Okrent (2007) behauptet, dass die im Voraus stattfindende Imagination möglicher Ergebnisse verschiedener Verhaltensoptionen und die anschließende Bewertung und Entscheidung für diejenige mit dem besten vorgestellten Ergebnis das Wesen instrumenteller Rationalität ist.

Die Steuerung des Eichhörnchens ist insofern kein korrektes Beispiel, weil solche Prozesse des Abschätzens von Raumdimensionen auch in uns im Kleinhirn geschehen und Denken dazu nicht nötig ist.

Diese Art der Selbstbeobachtung, die das verlangt, was von einigen exekutive Funktion genannt wird, ist kognitiv, weil das Individuum in einem gewissen Sinne nicht nur seine Handlungen und deren Ergebnisse in der Umgebung beobachtet, sondern auch seine inneren Simulationen. Es ist dem Organismus auch möglich, solche Dinge wie die Informationen, die ihm für die Entscheidung zur Verfügung stehen, zu bewerten, um die Wahrscheinlichkeit





vorherzusagen, dass er eine erfolgreiche Wahl treffen wird (bevor er tatsächlich wählt).

Erfolgreich in Bezug zu seinem Selbstwert, seinen Über-Ich-Strukturen, seiner Meinung von sich oder in Bezug zur Meinung der Anderen.

Menschen verwenden sogar die vorgestellten Bewertungen anderer Personen - oder das imaginierte Verstehen Anderer im Falle der Kommunikation - , um potentielle Verhaltensentscheidungen zu bewerten.

Was auch immer ihre spezifische Form sein mag, eine interne Selbstbeobachtung einer bestimmten Art ist entscheidend für alles, was wir Denken nennen wollen, da sie in einem gewissen Sinne konstituiert, dass das Individuum weiß, was es tut. Tiefenpsychologisch sind diese kognitiven Entscheidungen nur sehr wenige, vor allem funktionelle Entscheidungen, die wir treffen. Die wesentlichen Entscheidungen aber sind uns verborgen und werden einerseits vom automatischen Gehirn oder von unbewussten Bewegungen gesteuert.

Auch hier möchte ich anmerken, dass wir die meisten Dinge nicht „Denken“ (siehe auch „Langsames und schnelles Denken“, Titel eines bekannten Buches von Kahnemann) sondern mit dem „Bauchgefühl“ entscheiden.

Aber das Gefühl von stimmig und nicht stimmig überträgt sich im Sinne der kooperativen Kommunikation auf die gesamte Gruppe - als Schwarmphänomen, dass bis zur Panik dominant werden kann.

Es sind also nicht nur Denkvorgänge, die sich übertragen oder Gesten oder körpersprachliches, sondern vorwiegend „sympathisches“ oder „un-sympathisches“, also Empathisches und Gefühltes, im Sinne der Kommunion. Allerdings ist nicht jeder dieser Übertragungen bewusst. Das aber lernen wir in der Daseinspsychotherapie und dem Familienstellen.

Dazu Prägungen, die bereits intrauterin als COEX- Systeme, die Wurzeln lebensrelevanter Ausrichtungen affektiv bilden.

## **Voraussetzungen für kooperative Intentionalität**

Gemeinsame Aufmerksamkeit

Der gemeinsame Raum

Phantasiefähigkeit und Kreativität

### **1. Gemeinsame Aufmerksamkeit**

Organismen achten auf Situationen, die für ihre Ziele relevant sind. Und deshalb achten zwei Menschen, wenn sie gemeinsam handeln, natürlich gemeinsam auf Situationen, die für ihre gemeinsamen Ziele relevant sind. Mit anderen Worten, wenn Menschen ihre Handlungen koordinieren, koordinieren sie auch ihre Aufmerksamkeit, um effektiv handeln zu können. Dieser Koordination liegt auch hier wieder eine gewisse Vorstellung eines gemeinsamen Hintergrunds zugrunde, aufgrund dessen jedes Individuum – zumindest potentiell - sich der Aufmerksamkeit seines Partners zuwenden kann, die Aufmerksamkeit des Partners sich auf seine Aufmerksamkeit richten kann usw.

Gemeinsame Handlungen, gemeinsame Ziele und gemeinsame Aufmerksamkeit sind daher aus einem Guss, und deshalb müssen sie sich auch zusammen entwickelt haben.

Mein Vorschlag lautet, dass die phylogenetischen Ursprünge der Fähigkeit, sich mit anderen an gemeinsamer Aufmerksamkeit zu beteiligen - der erste und konkreteste Schritt, bei dem Kleinkinder einen gemeinsamen begrifflichen Hintergrund und somit auch mit anderen geteilte Wirklichkeiten erzeugen -, in gemeinschaftlichen Tätigkeiten liegen. Das wird von Tomasello (2008) als „Top-down“-Variante gemeinsamer Aufmerksamkeit bezeichnet, weil sie von gemeinsamen Zielen gelenkt wird. (Die Alternative ist eine gemeinsame Aufmerksamkeit »bottom-up«, wenn zum Beispiel ein lautes Geräusch die Aufmerksamkeit von uns Beiden auf sich zieht und wir Beide wissen, dass es auch die Aufmerksamkeit des Anderen auf sich gezogen haben muss.) Für mich ist die Voraussetzung für diese Fähigkeit schon intrauterin vorgeformt.

Der Daseinskern des intrauterinen Wesens sendet Botschaften aus, die die Daseinskerne der Mutter ansprechen. Wird die Botschaft und Anfrage beantwortet, entsteht der erste gemeinsame Fokus der Aufmerksamkeit und Bindung. Dieser Kern ist später das Zentrum, von dem individuelle Aufmerksamkeit auf den Anderen gerichtet wird.

Wenn diese „Kernanfrage“ aber ins Leere geht, werden spätere Anfragen nicht aus diesem Aufmerksamkeitsfokus gestellt und sind dann auch nicht mehr auf wesenhafte gemeinsame Ziele gerichtet.

So nehmen manche Völker die Babys sehr früh von der Mutter und geben sie Ammen, damit der gemeinsame Fokus nicht auf eine persönliche Bindung ausgerichtet ist, sondern nur auf Gruppenintentionen.

Ich Ich-Du bindungsorientierte Intention fällt dann aus.

(Siehe auch Bindungsstile - internationale Kategorisierung).

Ontogenetisch beginnen Kleinkinder (nur sicher gebundene) im Alter von etwa neun bis zwölf Monaten, ihre gemeinsamen Handlungen mit Anderen durch gemeinsame visuelle Aufmerksamkeit zu strukturieren, durch Tätigkeiten der gemeinsamen Aufmerksamkeit, wie sie häufig bezeichnet werden. Das sind solche Tätigkeiten wie das Geben und Nehmen von Gegenständen, das Vor- und Zurückrollen eines Balls, das gemeinsame Bauen eines Turms aus Holzklötzen, das gemeinsame Aufräumen von Spielzeugen und das gemeinsame Lesen von Büchern.

Trotz gezielter Versuche, solche Tätigkeiten der gemeinsamen Aufmerksamkeit bei von Menschen aufgezogenen Schimpansen zu identifizieren und von ihnen zu erbitten, konnten Tomasello und Carpenter (2005) keine feststellen (auch gibt es keine anderen zuverlässigen Berichte über gemeinsame Aufmerksamkeit bei nichtmenschlichen Primaten).

Wie gesagt dieser Schritt ist schon Gruppenintentionalisiert und nicht auf das Du ausgerichtet.

## 2. Der gemeinsame Raum

Ebenso wie jeder Partner bei einer gemeinsamen kooperativen Tätigkeit seine eigene individuelle Rolle hat, hat auch jeder Partner bei einer Tätigkeit gemeinsamer Aufmerksamkeit seine eigene individuelle Perspektive und weiß, dass der Andere ebenfalls seine eigene individuelle Perspektive hat. Der entscheidende Punkt, der für alles Folgende grundlegend sein wird, ist, dass der Begriff der Perspektive einen einzelnen Zielgegenstand der gemeinsamen Aufmerksamkeit voraussetzt, auf den wir unterschiedliche Perspektiven (Sichtweisen) haben.

Wenn Sie aus einem Fenster des Hauses hinaussehen, und ich sehe aus einem anderen in der entgegengesetzten Richtung hinaus, haben wir keine verschiedenen Perspektiven, wir sehen einfach nur völlig verschiedene Dinge, wenn wir ein gemeinsames Aufmerksamkeitsthema haben. Mit dem Begriff der individuell verschiedenen Perspektiven können wir daher nur dann operieren, wenn wir

- (1) beide »dasselbe« Ding betrachten und wir
- (2) beide wissen, dass der andere auf unterschiedliche Weise darauf achtet.

Wenn ich etwas auf eine Weise sehe und dann um die Ecke biege, um es auf eine andere Weise zu sehen, habe ich dadurch nicht zwei Perspektiven auf dasselbe Ding, weil ich nicht gleichzeitig über mehrere Perspektiven zum Vergleich verfüge. Aber wenn zwei Menschen sich demselben Ding gleichzeitig zuwenden - und es ist Bestandteil ihres gemeinsamen Hintergrunds, dass sie das beide tun -, dann wird »Raum geschaffen« dafür, dass ein Verständnis der verschiedenen Perspektiven entsteht.

Diese Fähigkeit des Perspektivenwechsels setzt als Notwendigkeit einen gemeinsamen Raum voraus, damit wir gemeinsam was erwirken können. Perspektivenwechsel ist bei Kindern sehr leicht, bei Erwachsenen aber nicht. Sie sind in ihren Perspektiven oft durch Konvention, Tradition und Muster eingeeignet. Dabei kann man noch folgende Reaktionsweisen erkennen

1. Es wird die Perspektive des Anderen oder der Gruppe eingenommen, weil es keine eigene Perspektive gibt. Typ Mitläufer.
2. Menschen, die unfähig sind die eigene Perspektive zu verlassen. Typ Angst- und Zwangmenschen.
3. Menschen die nur die eigene Perspektive kennen und allen Anderen unterstellen, dass sie denselben Blick einnehmen. Typ Besserwisser und Narzissten.
4. Menschen die nur ihre Perspektive gelten lassen. Typ Gutmenschen und Sektierer.

Oder wie es Joachim Bauer ausdrückt:

### **3. Das Erfordernis der Komplementarität**

Ungleichgewichte in Beziehungen:

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Beziehungen, der bei allen fünf oben genannten Komponenten eine maßgebliche Rolle spielt, ist Wechselseitigkeit bzw.

Komplementarität. Jede Beziehung sollte ein zweiseitiger Weg sein.

Die „Gegenspur“ im Auge zu behalten heißt, den Anderen zu sehen, ihm dies auch zu zeigen, ein Stück weit seine Befindlichkeit zu erkennen und sich auf ihn einzulassen.

Dies kann es mir ermöglichen zu verstehen, wohin er will und was seine Motive sind. Auf der eigenen Spur des Weges sollte sich aber - dies ist durchaus nicht immer der Fall! - ebenfalls jemand befinden: man selbst. Auch man selbst sollte darauf achten, gesehen, das heißt als Person erkannt zu werden, auch man selbst wünscht sich Interesse, Anteilnahme und möchte das Gefühl haben, andere bemühen sich darum, dass man verstanden wird.

Dazu muss man selbst einen aktiven Beitrag leisten: Man muss den Mut haben, zu signalisieren, was man will und welche Vorstellungen und Absichten man hat. Man könnte den beiden Spuren einer Beziehung einen Namen geben. Die Gegenspur repräsentiert das Verstehen, die eigene Fahrspur bedeutet man-selbst-Sein und zu seinen Überzeugungen stehen. Wenn die »eigene Spur« etwas breiter ist, kann sie auch Ausstrahlung beinhalten.

Viele Menschen stecken in dem Dilemma - und das ist zugleich eine der Hauptursachen für nicht gelingende Beziehungen -, dass sie nur einspurig fahren.

»Dauer-Versteher« sind ganz mit der Gegenspur beschäftigt,

deren Bedürfnisse sie ergründen, auf die sie so viel wie möglich Rücksicht nehmen, vor denen sie nicht selten im Grunde auch Angst haben. »Selbst-Spezialisten« dagegen sind unfähig, die Gegenspur zu sehen und andere zu verstehen.

Einige sind blind für die Gegenspur, weil sie von sich selbst so begeistert sind, dass sie meinen, alle Anderen müssten das auch sein.

Andere »Selbst-Spezialisten« sind deshalb blind, weil sie Angst vor Gefühlen haben und sich aus diesem Grund nicht auf einen anderen Menschen einlassen können, weshalb sie sich in einer Art Autismus ganz auf sich oder ihre meist hochgradig rationalen oder verkopften Projekte zurückziehen.

Unnötig zu betonen, in welchem der beiden Geschlechter sich mehr »Dauer-Versteher« und in welchem sich mehr »Selbst-Spezialisten« finden. Diese Geschlechtsverteilung sollte nicht so sein, und sie muss auch nicht so sein. Personen beiderlei Geschlechts sollten bei der Gestaltung ihrer Beziehungen immer beide Spuren in Gebrauch haben.

Einspurige Beziehungsarrangements müssen - ob im Beruf oder im Privatleben - auf lange Sicht scheitern, oder sie lassen Einen der beteiligten Partner krank werden. Warum das so ist, ergibt sich aus den im zweiten Kapitel aufgezeigten Zusammenhängen.

Hier ist grundsätzlich zu verstehen, dass diese Reaktionsweisen damit zu tun haben, ob ein Mensch durch die frühen Antworten seiner Mutter die eine innere Präsenz hatte, im Sinne einer Daseinsantwort somit einen Selbstkern (einen Daseinskern) entwickeln konnten.

Nur Menschen mit einem stabilen Selbstkern haben die Souveränität, die eigene Perspektive zu verlassen und sich einer andern Perspektive anzuschließen. Erst so wird Gemeinsamkeit möglich.

Bindungstheoretisch sind das die sicher Gebundenen.

Siehe internationale Klassifizierung von Bindungsstilen und Störungen.

Nur sicher Gebundene können das nun Folgende:

Kleinkinder beginnen bald nach ihrem ersten Geburtstag, im Zusammenhang mit ihren frühesten Tätigkeiten gemeinsamer Aufmerksamkeit ein Verständnis dafür zu zeigen, dass andere Perspektiven haben, die sich von ihren eigenen unterscheiden. Zum Beispiel spielten in einem Experiment ein Erwachsener und ein Kind gemeinsam jeweils kurze Zeit mit drei verschiedenen Gegenständen. Als der Erwachsene nicht im Zimmer war, spielten das Kind und ein Forschungsassistent anschließend mit einem vierten Gegenstand. Danach kehrte der Erwachsene zurück, blickte auf eine Anordnung, die alle vier Gegenstände enthielt, und rief begeistert aus „Wow! Toll! Schau mal da!“ Unter der Annahme, dass Menschen nur über neue Dinge und nicht über alte in Begeisterung ausbrechen, erkannten Kinder schon im Alter von zwölf Monaten, welcher der Gegenstände der neue war, der die Begeisterung des Erwachsenen verursachte - obwohl für sie alle gleich alt waren. Der neue ist derjenige, dem wir zuvor nicht unsere gemeinsame Aufmerksamkeit zugewendet haben.

Auch das erkennen und akzeptieren von Neuem wird nur bei sicher gebundenen Kindern spielerisch akzeptiert.

Das haben manche Forscher als Perspektiveneinnahme der **Ebene 1** bezeichnet, weil es nur darum geht, ob die andere Person etwas sieht oder nicht sieht, aber nicht darum, wie sie es sieht.

Bei der Perspektiveneinnahme der **Ebene 2** verstehen Kinder, dass jemand dasselbe Ding anders sieht als sie.

Beispielsweise haben Moll et al. (2013) festgestellt, dass dreijährige Kinder verstanden haben, auf welchen Gegenstand ein Erwachsener hindeuten wollte,

indem er ihn „blau“ nannte, obwohl der Gegenstand dem Kind nicht blau erschien - nur dem Erwachsenen, weil er durch einen Farbfilter schaute.

Kinder konnten also die Perspektive der anderen Person einnehmen, wenn sie von ihrer eigenen abwich. Dieselben Kinder konnten jedoch keine korrekten Antworten geben, wenn sie gefragt wurden, ob sie und der Erwachsene den Gegenstand zur selben Zeit anders sahen. Bis sie vier oder fünf Jahre alt sind, haben Kinder tatsächlich Schwierigkeiten, mit mehreren Versionen solcher gleichzeitig miteinander in Konflikt stehenden Perspektiven auf eine Situation, der die gemeinsame Aufmerksamkeit zugewendet wird.

Kinder, die jünger als vier oder fünf Jahre alt sind, haben auch Schwierigkeiten mit dualen Benennungsaufgaben („es“ ist gleichzeitig ein Pferd und ein Pony), mit Aufgaben zu Erscheinung und Wirklichkeit („es“ ist gleichzeitig ein Stein und ein Schwamm) und mit Aufgaben zu falschen Überzeugungen („es“ ist im Schrank oder in der Kiste). Die Lösung des Konflikts zwischen Perspektiven, die bei einem gemeinsam beachteten Gegenstand einander gegenüberstehen – insbesondere wenn beide Anspruch darauf erheben, die Wirklichkeit darzustellen -, erfordert einige zusätzliche Kompetenzen für den Umgang mit einer objektiven Wirklichkeit und damit, wie verschiedene Perspektiven sich auf sie beziehen. Diese Kompetenzen werden wiederum beim nächsten Schritt in unserer Evolutionsgeschichte erwartet. Das hat mit etwas weiterem Wesentlichem zu tun. Das Problem ist, dass es Tausende menschliche Kulturen gibt und jede davon eine besondere Menge kultureller und kommunikativer Praktiken konventionalisiert, normativiert und institutionalisiert hat. Aber alles lässt sich konventionalisieren, normativieren oder institutionalisieren; diese Prozesse sind völlig blind gegenüber Inhalten

Wenn Kinder kein Kernselbst entwickeln konnten, mit dem sie die Wirklichkeit abgleichen können, müssen sie der dargestellten Realität und Wahrheit der Erwachsenen glauben. Es braucht somit eine Zeit der eigenen Erfahrung, bis sie selbst im Sinne einer eigenen Theory of Mind entsprechend unterscheiden können. Manche können ein Leben lang Fantasie nicht von Wirklichkeit (das was wirkt) unterscheiden, bleiben bei der Wirklichkeit der Eltern, obwohl sich die Dinge des Lebens verändert haben. Besonders heute ist es so, dass wir die Wirklichkeit und die

Handlungsmuster der Eltern kaum verwenden können, da sich die Umweltwirklichkeit so verändert hat, dass wir ständig neue Strategien entwickeln müssen. Aber auch das gelingt nur, wenn wir aus einem festen Zentrum handeln und das ist nun eben das Selbst und nicht das Ich.

So haben wir also einen Wendepunkt erreicht. Aufgrund ihrer Fähigkeit, Handlungen und die Aufmerksamkeit mit anderen auf gemeinsame Ziele hin zu koordinieren, gelangten die Frühmenschen zu dem Verständnis, dass

verschiedene Individuen verschiedene Perspektiven auf ein und dieselbe Situation oder Entität haben können.

Im Gegensatz dazu koordinieren Menschenaffen (einschließlich des letzten gemeinsamen Vorfahren von Menschenaffen und Menschen) ihre Handlungen und ihre Aufmerksamkeit mit anderen nicht auf dieselbe Weise, und deshalb verstehen sie auch überhaupt nicht die Vorstellung von verschiedenen Perspektiven, die sich simultan auf dieselbe Situation oder Entität richten.

Wir begegnen daher der Zwei-Ebenen-Struktur gleichzeitiger Gemeinsamkeit und Individualität noch einmal. Ebenso wie gemeinschaftliche Tätigkeiten die Zwei-Ebenen-Struktur eines gemeinsamen Zieles und individueller Rollen aufweisen, haben Tätigkeiten gemeinsamer Aufmerksamkeit die Zwei-Ebenen-Struktur gemeinsamer Aufmerksamkeit und individueller Perspektiven. Gemeinsame Aufmerksamkeit steht also am Beginn des Prozesses, durch den Menschen eine intersubjektive Welt mit Anderen aufbauen - die zwar geteilt wird, aber mit unterschiedlichen Perspektiven -, was auch für die menschliche kooperative Kommunikation grundlegend sein wird. Daher können wir postulieren, dass die gemeinsame Aufmerksamkeit innerhalb einer gemeinsamen kooperativen Tätigkeit, die sich sogar schon bei ganz kleinen Kindern zeigt, die elementarste Form sozial geteilter Kognition in der Evolution des Menschen war - und bereits für Frühmenschen charakteristisch ist - und dass diese ursprüngliche Variante einer sozial geteilten Kognition eine gleichermaßen ursprüngliche Variante perspektivisch konstruierter, kognitiver Repräsentationen hervorbrachte.

Raum heißt hier auch, dass ich die Fähigkeit habe, den gemeinsamen Raum der Aufmerksamkeit zu halten und im Sinne der Achtsamkeit für mich und die anderen zu gestalten. Es gibt nicht viele Menschen, die das können. Die meisten kippen ständig in andere Bewusstseinswelten und Modi ab oder können die Aufmerksamkeit nicht lang genug aufbringen.

Die meisten aber haben es gar nicht gelernt, mit Anderen ihre inneren Räume zu teilen. Die teilen nur oberflächliche Anteile einer allgemeinen inhaltlosen Konvention. Da Konventionen und Normen sowie Institutionen nicht Inhaltsbezogen sind, kann man im Sinne der Normalität mit sein, ohne mit sein zu müssen. Das Leben wird zu einer hohlen Phrase.

### **3. Fantasiefähigkeit und Kreativität**

Eine weitere Fähigkeit gemeinsame Räume zu kreieren und mit anderen im Sinne der kooperativen Intentionalität zu teilen ist die Fähigkeit zur Fantasie. Sie ermöglicht Perspektivenwechsel und die Möglichkeit neue Intentionen in neue

Richtungen zu kreieren.

## **Zweitpersonale und soziale Beteiligung**

Menschenaffen haben eine Vielzahl sozial-kognitiver Kompetenzen für das Verstehen der intentionalen Handlungen Anderer, aber sie interagieren nicht mit ihnen in irgendeiner Form gemeinsamer Intentionalität. So verstehen Menschenaffen beispielsweise, dass Andere Ziele haben, und manchmal helfen sie sogar anderen beim Erreichen ihrer Ziele, aber sie arbeiten nicht mit Anderen auf ein gemeinsames Ziel hin. Auf ähnliche Weise verstehen Menschenaffen, dass Andere Dinge sehen und können deshalb der Blickrichtung Anderer folgen, um zu sehen, was sie sehen.

Aber sie interagieren nicht mit Anderen vor dem Hintergrund gemeinsamer Aufmerksamkeit. Und Menschenaffen treffen individuelle Entscheidungen, die sie der Selbstbeobachtung unterziehen, aber sie treffen keine gemeinsamen Entscheidungen mit Anderen und beobachten sich selbst auch nicht in Bezug auf die soziale Bewertung durch Andere. Was bei den Frühmenschen auftaucht, so der gegenwärtige Stand unserer Überlegungen, ist eine Wir-Intentionalität, bei der zwei Individuen sich auf die intentionalen Zustände des jeweils Anderen, sowohl gemeinsam als auch rekursiv, beziehen (Fähigkeit zum Spiegeln und die Fähigkeit der Empathie).

Diese neue Form der gemeinsamen Beteiligung ist zweitpersonal: beteiligt sind „ich“ und „du“. Sie weist zwei minimale Kennzeichen auf:

1. Das Individuum nimmt direkt an der sozialen Interaktion teil und beobachtet sie nicht nur von außen und
2. die Interaktion findet mit einem spezifischen anderen Individuum statt, zu dem eine dyadische Beziehung besteht, und nicht mit etwas Allgemeinerem wie einer Gruppe (wenn mehrere Personen anwesend sind, gibt es zwar viele dyadische Beziehungen, aber kein Gruppengefühl). Über andere





mögliche Merkmale der zweit-personalen Beteiligung besteht zwar weniger Konsens, aber Dar-Wall (2006) schlägt grundsätzlich vor, dass

3. ihr Wesen eine »gegenseitige Anerkennung« ist, bei der jeder Partner dem Anderen einen gewissen Grad an Respekt als ebenbürtiges Individuum entgegenbringt und auch von ihm eine grundlegend kooperative Einstellung unter Partnern auf Augenhöhe und Vertrauen erwartet.

Und folglich besteht der Vorschlag im Hinblick auf das Evolutionsgeschehen darin, dass die Frühmenschen - vielleicht Homo Heidelbergensis vor 400 000 Jahren - Fertigkeiten und Motivationen zu gemeinsamer Intentionalität entwickelten, die die parallelen Gruppentätigkeiten der Menschenaffen (etwa du und ich jagen den kleinen Affen parallel) in wahrhaft gemeinsame kooperative Tätigkeiten umwandelten (wir jagen den kleinen Affen zusammen, jeder in seiner eigenen Rolle).

Und sie wandelten auch das parallele Blickverhalten der Menschenaffen (etwa du und ich blicken jeder für sich auf die Banane) in echte gemeinsame Aufmerksamkeit um (wir blicken gemeinsam auf die Banane, jeder mit seiner eigenen Perspektive).

Aber Frühmenschen taten das nicht genauso wie heutige Menschen, das heißt vor dem Hintergrund relativ beständiger kultureller Konventionen und Institutionen. Vielmehr waren ihre ersten gemeinschaftlichen Tätigkeiten ad-hoc-Kooperationen und bezogen sich auf bestimmte Ziele bei einer bestimmten Gelegenheit mit einer bestimmten Person, wobei ihre gemeinsame Aufmerksamkeit gleichermaßen in dieser zweitpersonalen Form strukturiert war. Es hätte also eine zweitpersonale gemeinsame Beteiligung an einer Sache mit dem Partner gegeben, aber wenn die Zusammenarbeit zu Ende war, war es in der Regel auch mit der Wir-Intentionalität vorbei.

Das kognitive Modell, das aufgrund wiederholter Erfahrungen dieser Art schematisiert wurde, war daher eine Zwei-Ebenen-Struktur gleichzeitiger Gemeinsamkeit und Individualität, während man sich in einer direkten sozialen Interaktion mit bestimmten anderen Partnern befand. Basierend auf einem und gestützt durch einen gewissen gemeinsamen Hintergrund und rekursives Gedankenlesen (siehe Abbildung 3.1).

Das kognitive Modell dieser zweitpersonalen sozialen Interaktion auf zwei Ebenen legte den Grund für nahezu alle der einzigartig menschlichen Eigenschaften. Es lieferte die Infrastruktur gemeinsamer Intentionalität für einzigartige menschliche Formen kooperativer Kommunikation, die Absichten und Schlussfolgerungen über Perspektiven umfassten - wie wir in den folgenden Abschnitten sehen werden -, und letztlich lieferte es die Grundlage für die kulturellen Konventionen, Normen und Institutionen, die die menschliche Spezies in die moderne menschliche Welt führten – wie wir im nächsten Kapitel sehen werden.

Deswegen, wie oben schon erwähnt, beginnt dieser Prozess schon intrauterin, weil hier schon die Grundlagen für dyadische Zweierbeziehungen gelegt werden.

Wir werden so grundsätzlich von der Dyade mit der Mutter geprägt, dass diese Prägung das Modell ergibt für alle späteren, auch gruppenspezifischen kooperativen Intentionen.

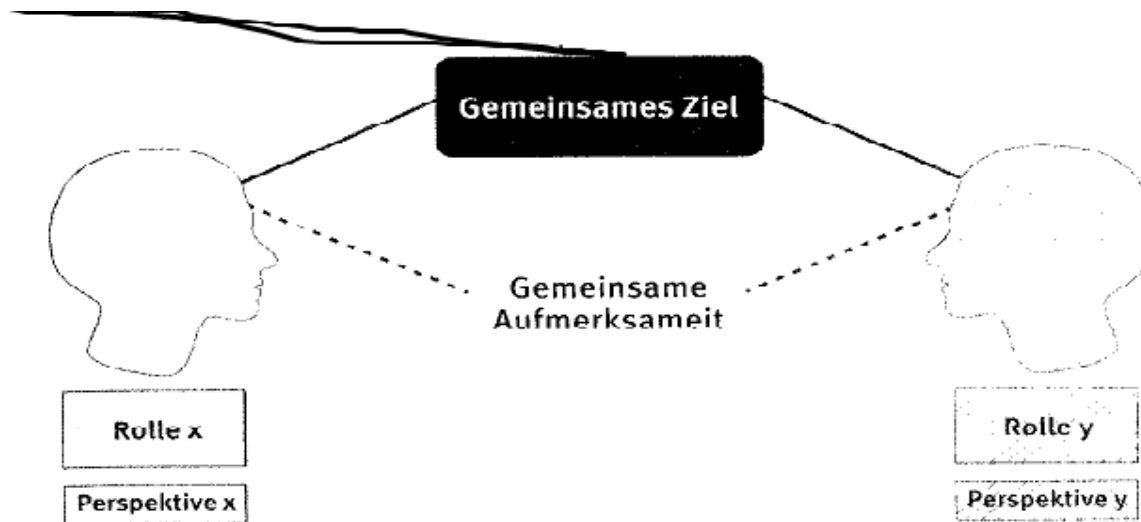


Abbildung 3.1: Die Zwei-Ebenen-Struktur gemeinsamer Kooperationsfähigkeit.

## Eine neue Form kooperativer Kommunikation

Die Frühmenschen koordinierten ihre Handlungen und die Aufmerksamkeit auf der Grundlage eines gemeinsamen Hintergrunds.

Aber eine komplexere Koordination - beispielsweise bei der Planung unserer spezifischen Rollen bei einer Zusammenarbeit unter verschiedenen Bedingungen oder bei der Planung einer ganzen Serie gemeinsamer Handlungen - erforderte einen neuen Typ kooperativer Kommunikation. Die Gesten und Vokalisierungen der frühen Menschenaffen hätten diese Koordinationsarbeit nicht leisten können.

Sie hätten sie erstens nicht leisten können, weil sie völlig auf eigennützige Zwecke gepolt waren, und das passt einfach nicht zur mutualistischen Zusammenarbeit (Zusammenarbeit auf ein gemeinsames Ziel hin - bei unterschiedlichen Arten). Sie hätten sie zweitens nicht leisten können, weil sie ausschließlich bei Versuchen eingesetzt wurden, das Verhalten Anderer direkt zu regulieren, und das passt nicht zur Notwendigkeit, Handlungen und Aufmerksamkeit mit Bezug auf externe Situationen und Entitäten zu koordinieren, wie bei der gemeinschaftlichen Nahrungssuche.

Tomasello legte Argumente und Belege für die These vor, dass die ersten Formen einzigartig menschlicher kooperativen Kommunikation die natürlichen Gesten des Zeigens und des Gebärdenspiels waren und

Andere auf nützliche Weise über Situationen zu informieren, die für sie relevant waren. Zeigegesten und Gebärdenspiel sind menschliche Universalien, die sogar Menschen, die keine konventionelle Sprache teilen, verwenden können, um effektiv in Kontexten zu kommunizieren, in denen es zumindest einen gewissen gemeinsamen Hintergrund gibt. Aber das erfordert eine äußerst reichhaltige Menge interpersonaler Intentionen und Schlüsse im Kontext dieses gemeinsamen Hintergrunds. Wenn ich ohne jeglichen gemeinsamen Hintergrund Ihnen gegenüber in die Richtung eines Baumes zeige oder durch Gebärdenspiel einen Baum für Sie darstelle, haben Sie nichts, um Ihre Schlüsse darüber zu leiten, was ich Ihnen zu vermitteln beabsichtige oder warum.

Zeigegesten und Gebärdenspiel erzeugten daher für die Frühmenschen neue Probleme sozialer Koordination - nicht nur bei der Koordination von Handlungen mit Anderen, sondern auch bei der Koordination intentionaler Zustände -, und die Lösung dieser neuen Koordinationsprobleme erforderte neue Weisen des Denkens.

Die Entstehung des informativen Kommunikationsmotivs neben dem all-gemeinen direktiven Motiv der Menschenaffen hatte drei wichtige Konsequenzen für die Evolution des einzigartig menschlichen Denkens.

Erstens führte das Informationsmotiv die Kommunizierenden dazu, eine Verpflichtung einzugehen, die Anderen über Dinge ehrlich und genau, das heißt wahrheitsgemäß, zu informieren.

Anfangs bei gemeinschaftlichen Tätigkeiten, dann aber auch ganz all-gemein (als die wechselseitige Abhängigkeit der Menschen sich auf Bereiche außerhalb der gemeinschaftlichen Tätigkeiten ausdehnten) verpflichteten sich die Einzelnen in der Regel darauf, mit anderen immer ehrlich zu kommunizieren, wenn sie als kooperativ angesehen werden wollten. Natürlich können Sie dennoch lügen: sie zeigen aus einem selbstsüchtigen Motiv auf eine Stelle, wo ich Ihrem Wunsch gemäß nach meinem Speer suchen soll, obwohl er gar nicht dort ist.

Aber lügen funktioniert nur dann, wenn es überhaupt erst eine wechselseitige Annahme von Kooperativität und Vertrauen gibt: sie lügen nur, weil Sie wissen, dass ich ihrer Information als einer wahrheitsgemäßen vertrauen und entsprechend handeln werde.

Es ist immer noch eine Strecke zurückzulegen, bevor man zur Wahrheit als »objektivem« Merkmal sprachlicher Äußerungen gelangt. Aber wenn wir die Ursprünge der Verpflichtung von Menschen, die Welt richtig und unabhängig von jeglichem selbstsüchtigen Zweck zu beschreiben, erklären wollen, dann ist der Ausgangspunkt die Verpflichtung, Andere über Dinge ehrlich zu informieren, zu ihrem und nicht zu unserem Vorteil.

Der Begriff der Wahrheit fand nicht mit dem Aufkommen individueller Intentionalität und ihrem Fokus auf der Genauigkeit des Informationserwerbs Eingang in die Psyche des Menschen, sondern vielmehr mit dem Aufkommen gemeinsamer Intentionalität und ihrem Fokus auf der kooperativen Kommunikation mit Anderen.

Die zweite wichtige Konsequenz dieser neuen kooperativen Kommunikationsweise war, dass daraus eine neue Art von Schlussfolgerung entstand, nämlich eine Relevanzschlussfolgerung.

Der Empfänger eines kooperativen Kommunikationsakts stellt sich folgende Frage: vorausgesetzt, dass wir beide wissen, dass er mir zu helfen versucht: warum glaubt er, dass ich die Situation, die er mir anzeigt, für meine Anliegen relevant finde?

Betrachten wir Menschenaffen. Wenn ein Mensch auf etwas Futter am Boden zeigt und schaut, werden Affen der Zeigegeste und dem Blick auf das Futter folgen und es dann nehmen - hier sind keine Schlussfolgerungen nötig. Wenn aber das Futter in einem von zwei Eimern versteckt ist (und der Affe weiß, dass es sich nur in einem von beiden befindet) und ein Mensch dann auf einen Eimer zeigt, sind die Affen ohne Anhaltspunkt (siehe Tomasello, 2006, zu einer Übersicht). Menschenaffen folgen zwar der Zeigegeste und dem Blick des Menschen auf den Eimer, aber dann ziehen sie nicht den scheinbar folgerichtigen Schluss, dass der Mensch ihre Aufmerksamkeit dorthin lenkt, weil er meint, dass das irgendwie für ihre gegenwärtige Suche nach dem Futter relevant ist. Sie ziehen diese Relevanzschlussfolgerung deshalb nicht, weil es ihnen nicht in den Sinn kommt, dass der Mensch versucht, sie nutzbringend zu informieren - da die Kommunikation von Menschenaffen immer direktiv ist, und das bedeutet, dass sie völlig desinteressiert daran sind, warum der Mensch auf einen der beiden langweiligen Eimer zeigt.

Es ist wichtig zu sehen, dass die Menschenaffen durchaus auch Schlüsse aus dem menschlichen Verhalten ziehen können. Wenn ein Mensch zuerst eine Konkurrenzsituation mit ihnen arrangiert und dann verzweifelt nach einem der beiden Eimer greift, wissen Menschenaffen sofort, dass das Futter in diesem Eimer sein muss (Hare und Tomasello, 2004).

Sie ziehen den konkurrenzbezogenen Schluss: „Er will in diesen Eimer hineingreifen; deshalb muss das Futter darin sein“. Aber sie ziehen nicht den kooperativen Schluss: „Er will, dass ich erkenne, dass das Futter in diesem Eimer ist“.

Dieses Verhaltensmuster steht in ausgesprochenem Kontrast zu dem Verhalten von Kleinkindern. In derselben Situation vertrauen vorsprachliche Kleinkinder schon in einem Alter von zwölf Monaten darauf, dass der Erwachsene sie auf etwas hinweist, was für ihre gegenwärtige Suche relevant ist - sie verstehen das Informationsmotiv -, und deshalb wissen sie sofort, dass

der Eimer, auf den der Erwachsene zeigt, derjenige ist, der die Belohnung enthält (Behne et al., 2005, 2012).

Die wechselseitige Annahme der Kooperativität in solchen Situationen ist für Menschen so natürlich, dass sie spezielle Signale entwickelt haben - ostensive Signale wie zum Beispiel Augenkontakt und das stimmliche Ansprechen des Anderen -, mit deren Hilfe der Kommunizierende dem Empfänger gegenüber hervorhebt, dass er eine relevante Information für ihn hat.

Nehmen wir als Beispiel für diese Entwicklung an, dass ich Ihnen bei einer gemeinschaftlichen Nahrungssuche mit Hilfe von Augenkontakt und einer erregten Vokalisierung Beeren an einem Busch zeige. Sie schauen und sehen zwar den Busch, aber auf Anhieb keine Beeren. Also stellen Sie sich die Frage: Warum meint er, dass dieser Busch für mich relevant ist? - und dadurch halten Sie intensiver nach etwas Ausschau, das tatsächlich relevant ist - und so entdecken Sie die Beeren.

Als Kommunizierender weiß ich, dass Sie als Empfänger diesen Prozess genau dann durchlaufen werden, wenn Sie mich so verstehen, dass ich Ihre Aufmerksamkeit kooperativ lenken möchte, und daher will ich sicher stellen, dass Sie wissen, dass ich das tue. Deshalb will ich nicht nur, dass Sie erkennen, dass es hier Beeren gibt, sondern ich will auch, dass Sie erkennen, dass ich will, dass Sie dies erkennen. Indem ich mich ostensiv und auf der Grundlage unserer gegenseitigen Erwartungen an Sie wende, sage ich eigentlich »Sie werden dies wissen wollen« - und Sie wollen es wissen, weil Sie darauf vertrauen, dass ich Ihre Interessen im Sinn habe.

Die dritte und letzte Konsequenz dieser neuen kooperativen Kommunikationsweise war, dass jetzt zumindest in aufkeimender Form eine Unterscheidung zwischen der kommunikativen Kraft – was deutlich in auffordernden und informativen Intonationen zum Ausdruck kommt - und dem situationalen oder propositionalen Inhalt, wie er von der Zeigegeste angedeutet wird, entstand. (NB: Das bedeutet, dass Frühmenschen zu diesem Zeitpunkt ihren stimmlichen Ausdruck von Emotionen willentlich auf eine Weise gesteuert haben müssten, wie es Affen nicht tun).

Die Frühmenschen konnten jetzt mit einem von zwei verschiedenen Motiven, die durch die Intonation ausgedrückt wurden, auf Beeren an einem Busch zeigen: entweder eine insistierende auffordernde Intonation in der Hoffnung, dass der Empfänger ein paar Beeren für den Kommunizierenden pflückt, oder eine neutrale Intonation, um den Empfänger nur über den Ort der Beeren zu informieren, sodass er ein paar für sich selbst pflücken kann. Somit haben wir jetzt eine klare Unterscheidung zwischen so etwas wie kommunikativer Kraft und kommunikativem Inhalt: der kommunikative Inhalt ist das Vorhandensein der Beeren, und die kommunikative Kraft ist entweder auffordernd oder informierend.

All dies ist natürlich implizit, und deshalb liegt immer noch eine Weg-



strecke vor uns, bis wir die konventionalisierte und daher explizite Unterscheidung zwischen kommunikativer Kraft und Inhalt erreichen, die bei der konventionellen sprachlichen Kommunikation so wichtig ist. Aber die bahnbrechende Neuerung an dieser Stelle ist die relative Unabhängigkeit des referentiellen (situationalen, propositionalen) Inhalts von den Motiven oder Intentionen des Kommunizierenden, weshalb er die Aufmerksamkeit darauf lenkt.

Und so erzeugten die gemeinsamen kooperativen Tätigkeiten der Frühmenschen eine neue Motivationsinfrastruktur für ihre Kommunikation, eine kooperative Motivation, einander über Dinge ehrlich und nutzbringend zu informieren. Das motivierte dann die Empfänger zu erheblichen Inferenzbemühungen, um herauszufinden, warum der Kommunizierende meinte, dass sein Blick in eine bestimmte Richtung für ihre Anliegen relevant wäre, was dann die Kommunizierenden dazu motivierte kundzutun, wenn sie für einen Empfänger etwas Relevantes hatten.

Und die Tatsache, dass jetzt zwei verschiedene Kommunikationsmotive möglich waren - ein aufforderndes und ein informierendes -, bedeutete, dass der situationale (propositionale) Inhalt des Kommunikationsakts begann, unabhängig von den besonderen intentionalen Zuständen des Kommunizierenden, vorgestellt zu werden.

## **Der in Gruppen kooperierende und kommunizierende Mensch**

Dass Menschen sich ihre Gruppe tatsächlich als ein „Wir“ von wechselseitig voneinander abhängigen Individuen vorstellen - dass Menschen sich mit ihrer Gruppe identifizieren -, ist eine erwiesene psychologische Tatsache. Am Grundlegendsten ist, dass Menschen eine ausgeprägte Eigengruppen/Fremdgruppen-Psychologie aufweisen, die aller Wahrscheinlichkeit nach für die Spezies einzigartig ist.

Viele Forschungen zeigen, dass Menschen ihre Eigengruppe in allen möglichen Hinsichten bevorzugen und auch ihr Ruf ist ihnen in ihrer

Eigengruppe wichtiger, als in allen Fremdgruppen (Engelmann et al., im Druck). Außerdem stellen sie sich die Anderen aus anderen Gruppen nicht einfach nur als Fremde vor, wie es Menschenaffen tun und die Frühmenschen taten, sondern als Mitglieder spezifischer Fremdgruppen mit fremdartigen und häufig gering geschätzten Verhaltensweisen.

Das vielleicht auffälligste Phänomen der Gruppenidentität ist kollektive Schuld, kollektive Scham und kollektiver Stolz.

Einzelpersonen fühlen sich schuldig, schämen sich oder sind stolz, wenn ein Individuum ihrer Gruppe etwas Bemerkenswertes getan hat, und zwar im Grunde genauso, wie sie es täten, wenn sie es selbst getan hätten (Bennett und Sani, 2008).

In der heutigen Welt sieht man eine solche Gruppenidentität und kollektive Schuld, Scham und Stolz ganz deutlich in Auseinandersetzungen über ethnische Identität, sprachliche Identität, kollektive Verantwortung usw. Und selbst bei solchen spielerischen Phänomenen wie der Unterstützung von Sportmannschaften durch ihre Fans.

Da wir für diese transpersonalen Dynamiken betriebsblind sind, weil wir unter anderem kein eigenes Erleben dazu haben, sind und auch in einem therapeutischen Einzelgespräch diese Dynamiken nicht ans Licht zu bringen. Nur in einer Aufstellungsarbeit kann dann die Gruppendynamik aufgedeckt und als solche beobachtet werden.

Diese transpersonalen Dynamiken haben aber nichts desto trotz zum Teil verheerende Wirkungen auf das Verhalten des Einzelnen. Er handelt wie im Auftrag, ohne es zu wissen. Er erlebt Verhaltensweisen, die in keinster Weise Situationsgerecht oder der Situation angemessen sind. Vor allem in Beziehungen zu anderen oder zu den Kindern.

Soweit wir wissen, hatten Menschenaffen und Frühmenschen dieses Gefühl der Gruppenidentität überhaupt nicht. Der Vorschlag ist daher, dass mit zunehmenden Populationsgrößen und stärkerer Konkurrenz unter den Menschen die Mitglieder menschlicher Gruppen sich selbst und ihre Gruppenmitglieder (bekannte und unbekannte, gegenwärtige und vergangene) als Mitwirkende einer großen, interdependenten, gemeinschaftlichen Tätigkeit betrachten, deren Ziel das Überleben und Gedeihen in Konkurrenz zu anderen Menschengruppen ist. Die Gruppenmitglieder ließen sich am einfachsten durch spezifische kulturelle Praktiken identifizieren, und daher wurden das Lehren und die Konformität mit der Lebensweise der Gruppe zu einem entscheidenden Teil des Prozesses.

Die innerhalb der Gruppe herrschende Konformität, die Muster und Verhaltensregeln können mit den sonst herrschenden sozialen Normen und der allgemeinen menschlichen kulturell erworbenen Ethik unverträglich sein, was für den einzelnen Beteiligten schwere Kontaktschwierigkeiten mit Menschen anderer Gruppen bedeuten kann.

In der Paartherapie lässt sich regelmäßig diese Problematik darstellen, vor allem, wenn die beiden Partner aus Gruppen unterschiedlicher sozialer Schichten stammen.

Das sich nun bildende Wir als Kommunikations- und Kommunionsfeld kann dann vollständig deformiert sein („Wer hat Angst vor Virginia Woolf“ – Buch und Film). Auch diese Störungen, die mit unterschiedlichen Wertekategorien in den jeweiligen Ursprungsfamilien zu tun haben, können am besten in der Aufstellungsarbeit offensichtlich gemacht werden.

Nur ein systemisch kundiger Therapeut wird die Fähigkeit haben, diese Dynamiken zu durchschauen und dann zu einer Aufstellungsarbeit raten, die sowohl die Aufstellung der Ursprungsfamilie des Mannes wie der Frau beinhaltet.

So können beide die Beziehungsdynamiken in der anderen Familie erleben und finden nun zu Erklärungen, warum der eigene Paardialog so gestört ist.

Diese neuen Formen des Gruppenbewusstseins führten zu dem, was wir die Kollektivierung des menschlichen Soziallebens nennen können, wie es in gruppenweiten kulturellen Konventionen, Normen und Institutionen verkörpert ist, die das menschliche Denken noch einmal umgestalteten.

Wir haben so, neben der individuellen „Psyche“ auch eine „Gruppenpsyche“, wobei ich die Aussage treffe, dass dieser gruppenspezifisch geformte psychische Anteil, die individuelle durch eigenes Erleben erzeugte Psyche bei weitem überformt, ohne dass wir es wissen. Deswegen ist es sehr notwendig sich mit den konventionellen kulturellen Praktiken, die sowohl in den Sippen aber auch in den Völkern, die sich aus diesen Sippen bilden, herrschen.

### **Konventionelle kulturelle Praktiken**

Identifikation mit der Gruppe bedeutet, dass menschliche Gruppen jeweils ihren eigenen Bestand konventioneller kultureller Praktiken besitzen. Konventionelle kulturelle Praktiken sind etwas, das „wir“ tun, von dem wir alle in unserem kulturellen gemeinsamen Hintergrund wissen, dass wir es tun, und im Hinblick worauf wir alle voneinander erwarten, dass es unter geeigneten Umständen getan wird.

Wenn ich beispielsweise auf einem offenen Naturalientauschmarkt, auf dem es eine konventionalisierte Menge von Maßen zur Koordination gibt, meinen Honig in ungewöhnlichen Behältern mitbringe, werden die anderen Händler nicht wissen, was sie mit mir und meinen unbestimmten Honigmengen anstellen sollen. Bei konventionellen kulturellen Praktiken werden Abweichungen nicht per se bestraft; man lässt sie einfach außen vor. Und es gibt einige Konventionen, aus denen man nicht aussteigen kann: man kann diese oder jene Kleidung tragen oder überhaupt nichts, aber was auch immer man trägt, es handelt sich in jedem Fall um eine kulturelle Entscheidung, die entweder mit den Erwartungen Anderer in der Gruppe übereinstimmen oder sie verletzen wird.

Im Unterschied zum zweitpersonalen gemeinsamen Hintergrund, den die Frühmenschen zusammen erzeugten, als sie sich an gemeinschaftlichen Tätigkeiten beteiligten, ist der gemeinsame Hintergrund an diesem Punkt das, was Clark (1996) den kulturellen gemeinsamen Hintergrund nennt: Dinge, von denen wir alle in der Gruppe wissen, dass wir alle sie kennen, selbst wenn wir sie nicht gemeinsam als Individuen erlebt haben. Chwe (2003) macht sogar geltend, dass die Hauptfunktion der öffentlichen Ereignisse einer Kultur darin besteht sicherzustellen, dass solche Dinge wie die Krönung des Oberhauptes oder die Hochzeitszeremonie seiner Tochter zu öffentlichem Wissen werden: zu einem Teil des kulturellen gemeinsamen Hintergrunds, mit Blick auf den sich jeder darauf verlassen kann, dass jeder andere ihn kennt, dessen Kenntnis niemand glaubhaft



leugnen kann und dessen Kenntnis als Erkennungszeichen für die Gruppenmitgliedschaft dient. Interessanterweise sind schon zweijährige Kinder auf den kulturellen gemeinsamen Hintergrund eingestellt. Liebal et al. (2013) ließen zwei- und dreijährige Kinder mit einem neuen Erwachsenen zusammentreffen (der eindeutig aus ihrer Gruppe war).

Dieser Fremde aus der Eigengruppe fragte sie dann aufrichtig „Wer ist das?“ als sie zusammen ein Nikolausspielzeug sowie ein Spielzeug ansahen, das das Kind gerade hergestellt hatte, bevor der Erwachsene ins Zimmer kam. Die Kinder antworteten, indem sie das neu hergestellte Spielzeug benannten, da selbst so kleine Kinder wissen, dass niemand in der Kultur, nicht einmal jemand, dem sie nie zuvor begegnet sind, zu fragen braucht, wer der Nikolaus ist. In einer zweiten Bedingung benannten sie den Nikolaus, wenn der Fremde nach dem Namen eines Spielzeugs fragte, das er wieder zuerkennen schien.

Kinder im selben Altersspektrum erwarten auch, dass Fremde, die zur Eigengruppe gehören, zwar den konventionellen Namen eines Gegenstandes kennen, aber keine neue, x-beliebige Tatsache, die von demselben Gegenstand gilt.

Manche konventionellen kulturellen Praktiken sind das Produkt einer ausdrücklichen Übereinkunft. Aber so haben die Dinge nicht angefangen; eine Vertragstheorie der Ursprünge gesellschaftlicher Konventionen würden viele der Dinge voraussetzen, die sie erklären müsste, wie etwa hoch entwickelte Kommunikationskompetenzen, durch die man die Übereinkunft trifft. Lewis (1969) schlug daher eine andere Möglichkeit des Anfangs vor. Wir beginnen mit einem Koordinationsproblem, beispielsweise zu welcher Zeit man sich treffen soll, um täglich von unserem neuen Lager aus in der Gruppe fischen zu gehen. Sagen wir, dass wir am ersten Tag zu-fällig um die Mittagszeit aufbrechen (einfach weil das die Zeit ist, zu der sich genügend Leute für die Aufgabe versammelt haben). Wenn wir keine hoch entwickelten Kommunikationskompetenzen annehmen, was machen wir dann am nächsten Tag? Schelling (1960) folgend, schlägt Lewis (1969) vor, dass wir nach etwas suchen, um einen Zeitpunkt aus all den anderen an diesem zweiten Tag auszuwählen, und für Menschen scheinen zu diesem Zweck „Präzedenzfälle“ natürlich zu sein - wir tun das, was wir schon zuvor getan haben (was für uns schon zuvor funktioniert hat) und treffen uns wieder zur Mittagszeit. Auf diese Weise gewöhnen wir uns daran, neue Teilnehmer ahmen das nach und passen sich uns an. Jeder, der sich nicht anpasst, macht einfach nicht mit.

Aber mit der Möglichkeit der Kommunikation können wir die Konvention auch anderen beibringen und sie ermuntern, sich anzupassen und folglich an der kulturellen Praxis teilzuhaben.



Wichtig für unser Verständnis kollektiver Intentionalität ist folgende Tatsache: Wenn Erwachsene Kindern beibringen, wie sie kulturelle Praktiken ausführen sollen, verstehen die Kinder das nicht als Mitteilung

über das gegenwärtige episodische Ereignis, sondern vielmehr als etwas Allgemeines, das für die Welt gilt und sich auf Dinge und/oder Ereignisse wie diese im Allgemeinen bezieht („Gefischt wird zur Mittagszeit“).

So könnte beispielsweise ein Erwachsener einem Kind mitteilen, ohne es zu lehren, dass dort ein Fisch im Wasser ist. Wenn er jedoch zum Lehr-modus übergeht, lautet die Botschaft eher „Diese Art von Fischen findet man an Orten wie diesem“, um die Fischfangfertigkeiten des Kindes im Allgemeinen zu fördern. Die Implikation dieses pädagogischen Modus kooperativer Kommunikation ist, dass es eine Art objektiver Wirklichkeit

gibt, die nach allgemeinen Prinzipien funktioniert (diese Art von Fischen im Allgemeinen und diese Art von Orten im Allgemeinen), und die gegenwärtige Situation ist nur eine Instanz dieser objektiven Wirklichkeit.

Das Lehren wird implizit von der kollektiven und objektiven Perspektive auf Dinge gestützt, die von unserer Kulturgruppe entwickelt wurde.

Moderne Menschenkinder lernen daher von Erwachsenen, dass es bestimmte Weisen gibt, wie die Dinge funktionieren sollten. Dieses „Sollen“, das implizit dem Lehren der Erwachsenen zugrunde liegt, veranlasst die Kinder dazu, auf Weisen, die wir noch nicht ganz verstehen, die generischen Tatsachen, die ihnen beigebracht werden, zu einer objektiven Wirklichkeit zu objektivieren und reifizieren – zu einer generischen Perspektive, die der letztendliche Schiedsrichter zwischen unterschiedlichen Perspektiven auf die Welt ist. Dieser Prozess hat zwar viele Implikationen für das menschliche Denken, aber eine Hervorstechende betrifft das Verstehen falscher Überzeugungen (was Menschenaffen eindeutig nicht können; zu einer Über-sicht siehe Tomasello und Moll, im Druck). Daher beriefen wir uns zuvor auf so etwas wie Davidsons Vorstellung einer sozialen Triangulation, um zu erklären, wie Frühmenschen zu einem Verständnis dessen gelangten, dass Andere Perspektiven haben, die sich von ihren eigenen unterscheiden.

Um aber zu einem Verständnis von Überzeugungen, einschließlich falscher, zu gelangen, müssen wir irgendeinen Begriff von einer verallgemeinerten Perspektive auf eine objektive Wirklichkeit haben, die unabhängig von jeder besonderen Perspektive ist. Etwas Derartiges ist notwendig, um das Urteil zu fällen, dass eine Überzeugung sich nicht nur von meiner eigenen unterscheidet, sondern dass sie falsch ist - da die objektive Wirklichkeit in letzter Instanz entscheidet.

Es ist wahrscheinlich, dass kleine Kinder schon anfangen, im Sinne von mehreren verschiedenen Perspektiven auf Dinge zu denken, sobald sie sich im späten Säuglingsalter an gemeinsamer Aufmerksamkeit mit ihren beiden Perspektiven beteiligen und wir können vermuten, dass das auch für die Frühmenschen galt.

Aber erst einige Jahre später gelangen Kinder zu einem voll entwickelten Verständnis von Überzeugungen, einschließlich falscher Überzeugungen, weil sie (und folglich wahrscheinlich auch alle Menschen vor den modernen Menschen) die objektive Wirklichkeit noch nicht verstehen.

## **Soziale Normen und normative Selbstbeobachtung**

Bei ihren gemeinschaftlichen Interaktionen im kleinen Maßstab wählten die Frühmenschen aktiv manche Kooperationspartner aus und mieden andere, und in einigen Fällen belohnten und bestrafte sie sogar ihre Partner. Aber das vollzog sich alles im zweitpersonalen Modus, das heißt so, dass eine Person eine andere bewertete. Bei modernen, auf die Gruppe ausgerichteten Menschen wurden diese Bewertungen konventionalisiert und auf diese Weise in einem akteursneutralen, transpersonalen Modus angewendet, das heißt von allen auf alle (ja sogar von denen und auf jene, die nicht direkt an einer Interaktion beteiligt waren) und im Hinblick auf objektive, transpersönliche Standards.

Obwohl Menschenaffen Vergeltung üben, wenn ihnen etwas angetan wurde, bestrafen sie nicht andere Individuen für Handlungen gegenüber Dritten (Riedl et al., 2012).

Im Gegensatz dazu zwingen dreijährige Kinder anderen soziale Normen auf, auch wenn sie nicht persönlich beteiligt oder in irgendeiner Weise betroffen sind, und sie verwenden dabei häufig eine normative Sprache mit Bezug auf das, was man im Allgemeinen tun oder nicht tun soll.

Soziale Normen sind folglich wechselseitige Erwartungen im kulturellen gemeinsamen Hintergrund der Gruppe, dass Menschen sich auf bestimmte Weise verhalten, wobei die wechselseitigen Erwartungen nicht bloß statistisch sind, sondern vielmehr sozial normativ, wie etwa bei der Norm „man erwartet von dir, dass du deinen Teil tust (sonst setzt`s was“). Die Kraft der Erwartungen rührt von der Tatsache her, dass Personen, die sich nicht daran anpassen, wie unsere Gruppe bestimmte Dinge tut, häufig Störungen erzeugen, die nicht geduldet werden sollten,

und wenn manche Personen sich zu abweichend verhalten, signalisiert das in der Tat, dass sie nicht zu uns gehören (oder nicht zu uns gehören wollen) und dass man ihnen nicht trauen kann. Gruppenorientierte Menschen fassen Unangepasstheit im Allgemeinen als potentiell schädlich für das Gruppenleben im Allgemeinen auf. Das Ergebnis ist, dass Menschen sich aus instrumentellen Gründen an soziale Normen anpassen (um sich erfolgreich mit anderen zu koordinieren), desweiteren aus Klugheitsgründen (um die Schmach der Gruppe zu vermeiden) sowie um vom Funktionieren der Gruppe zu profitieren, da



Unangepasstheit dieses Funktionieren potentiell stört (ein Grund, der sich am Wohl der Gruppe orientiert). „Gruppenloyalität“.

Wie Konventionen im Allgemeinen, funktionieren auch soziale Normen nicht in einem zweitpersonalen, sondern vielmehr in einem akteursneutralen, transpersonalen, generischen Modus.

Erstens und am grundlegendsten sind soziale Normen insofern generisch, als sie einen objektiven Maßstab implizieren, anhand dessen das Verhalten einer Person bewertet und beurteilt wird. Bei den sozialen Bewertungen der Frühmenschen wussten die Einzelnen lediglich, wer etwas ineffektiv oder unkooperativ getan hatte, aber jetzt sind die Rollen mit spezifischen akteursneutralen Maßstäben verknüpft (die als solche auch gelehrt werden können).

Diese objektiven Maßstäbe entstehen aus einem wechselseitigen Verständnis dessen, wie die verschiedenen Funktionen bei bestimmten konventionalisierten kulturellen Praktiken ausgeführt werden müssen, wenn jeder den erwarteten Nutzen genießen soll.

Wenn es also beispielsweise zum kulturellen gemeinsamen Hintergrund gehört, dass die Person, die beim Sammeln von Honig die Bienen ausräuchert, dies auf eine bestimmte Weise tun muss, und dass wir alle mit leeren Händen nach Hause gehen werden, wenn sie das nicht tut, dann kann ihr Verhalten relativ zu diesem für die Ausführung der Tätigkeit geltenden objektiven Maßstab bewertet werden.

Auch was ihre Quelle betrifft, sind soziale Normen generisch. Sie entspringen nicht den persönlichen Präferenzen und Bewertungen einer Person, sondern vielmehr den Bewertungen solcher Dinge, auf die sich die Gruppe geeinigt hat. Wenn also eine Person eine soziale Norm durchsetzt, tut sie das eigentlich als Beauftragte der Gruppe als ganzer - wobei sie weiß, dass die Gruppe ihr Rückhalt geben wird. Gruppenorientierte Personen setzen deshalb soziale Normen durch, weil ihre kollektive Verpflichtung auf eine soziale Norm bedeutet, dass sie sich nicht nur darauf verpflichten, selbst die Norm zu befolgen, sondern auch dafür zu sorgen, dass die Anderen es ebenfalls tun - sowohl zu unserem eigenen Nutzen als auch dem anderer Gruppenmitglieder, von denen wir wechselseitig abhängen (Gilbert, 1983).

Die typische Formulierung, die Personen gebrauchen, um soziale Normen durchzusetzen, wäre etwa „Man kann das nicht so tun; man muss es so tun“, was natürlich dem generischen Modus, der beim Lehren angewendet wird, sehr ähnlich ist.

(Die Durchsetzung von Normen und das Lehren könnten in der Tat zwei Varianten desselben Phänomens sein, nämlich Menschen die Art und Weise einzuprägen, wie unsere Gruppe bestimmte Dinge tut und denkt.) Die Voraussetzung für die Durchsetzung einer Norm ist, dass dies die kollektive Perspektive und Bewertung der Gruppe ist oder möglicherweise auch etwas, das darüber hinaus auf eine Gottheit oder gewisse externe normative Tatsachen des Universums verallgemeinert wird:

in unserer Welt ist es einfach so, dass dies die richtige und jenes die

falsche Handlungsweise ist.

Und schließlich sind soziale Normen auch mit Blick auf ihren Zielgegenstand generisch: Die Missbilligung der Gruppe zielt im Prinzip akteursneutral auf jede beliebige Person ab, das heißt auf jede Person, die sich mit der Lebensweise unserer Gruppe identifiziert und daher im kulturellen gemeinsamen Hintergrund unsere sozialen Normen wechselseitig kennt und akzeptiert. Die Annahme des gemeinsamen Hintergrunds befreit Personen einer anderen sozialen Gruppe, kleine Kinder und geistig unfähige Personen von der Kraft unserer sozialen Normen.

Diese angewandte Akteursneutralität ist nirgendwo offensichtlicher als in der Tatsache, dass Menschen soziale Normen auf sich selbst in Form von Gefühlen der Schuld und Scham anwenden.

Wenn ich beispielsweise etwas Honig nehme, der von anderen gebraucht wird, werde ich mich aufgrund der Wirkung der Norm gegen Diebstahl schuldig fühlen (was vielleicht von Gefühlen der Sympathie für das Opfer unterstützt wird). Noch bezeichnender ist die Tatsache, dass ich unter den Augen der Gruppennorm Scham empfinden werde, wenn irgendein verbotenes meiner Hobbys an die Öffentlichkeit gerät, auch wenn ich überhaupt nicht das Gefühl habe, dass es schlecht ist.

Schuld und Scham demonstrieren daher besonders deutlich, dass das gefällte Urteil nicht meine persönliche Einschätzung der Dinge ist (ich wollte den Honig und jenes Hobby), sondern vielmehr die Sicht der Gruppe - was im Fall der Scham besonders deutlich wird, bei der es sein kann, dass ich nicht einmal mit der Gruppe übereinstimme.

Trotzdem sanktioniere ich mich als Beauftragter der Gruppe selbst.

Schuld und Scham mögen somit gewisse zweitpersonale Grundlagen haben, insofern ich mich schlecht fühle, weil ich eine andere Person geschädigt habe oder weil ich mich den Erwartungen von mit geschätzter Anderer nicht angepasst habe, aber die vollständigen Varianten erfordern darüber hinaus, dass ich weiß, dass ich eine kollektive Norm verletzt habe.

Es ist nicht nur so, dass mein Opfer sich schlecht fühlt oder dass ich das Gefühl von Anstand der anderen verletzt habe, sondern, und viel wichtiger, dass die Gruppe - mich eingeschlossen - mein Verhalten missbilligt.

Da ich weiß, dass die Dinge so funktionieren, beobachte und reguliere ich meine Handlungen anhand der Gruppennormen, damit ich mit den Erwartungen der Gruppe übereinstimme.

Bei dieser normativen Selbstbeobachtung, wie wir sie nennen können, versucht man häufig, einen öffentlichen Ruf zu schützen, das heißt den eigenen Status als kooperatives Mitglied der Gruppe (Boehm, 2012). Das bedeutet, dass mein Verhalten aufgrund dessen, dass die Zusammenarbeit moderner Menschen auf der Ebene des gesamten kulturellen

Kollektivs stattfindet, bis zu einem gewissen Grad im kulturellen gemeinsamen Hintergrund der Gruppe insgesamt bekannt sein könnte (zum Beispiel wegen der Verbreitung von Klatsch, der am besten in einer konventionellen Sprache funktioniert; siehe unten).

Das bedeutet, dass die Sorge der Frühmenschen, von anderen beurteilt zu werden, von den modernen Menschen in eine Sorge um öffentliches Ansehen und sozialen Status verwandelt wird. Es ist entscheidend, dass der Status der Reputation mehr als nur die Summe vieler sozialer Bewertungen ist; er ist nichts Geringeres als eine Searlische Statusfunktion (siehe den nächsten Abschnitt), der zufolge meine öffentliche Person ein verdinglichtes Kulturprodukt ist, hervorgebracht vom Kollektiv, das es auch im Handumdrehen wieder wegnehmen kann, wie jeder moderne Politiker, der in einen Skandal verwickelt war, bestätigen kann.

## **Die Wirklichkeit von Institutionen**

Im äußersten Fall verwandeln sich manche konventionellen Kulturpraktiken in voll ausgebildete Institutionen. Klarerweise ist die Trennlinie zwar verschwommen, aber eine elementare Voraussetzung ist, dass die Kulturpraxis keine Solotätigkeit, sondern in einem gewissen Sinne etwas Gemeinschaftliches mit wohl definierten, komplementären Rollen ist. Aber das Schlüsselmerkmal, das kulturelle Institutionen auszeichnet, ist, dass sie soziale Normen umfassen, die nicht nur vorhandene Tätigkeiten

regulieren, sondern neue kulturelle Entitäten erzeugen (die Normen sind nicht regulativ, sondern konstitutiv).

Beispielsweise könnte eine Gruppe von Menschen Entscheidungen darüber treffen, wohin man als nächstes ziehen soll, welche Verteidigungsmaßnahmen gegen potentielle Raubtiere vorgenommen werden sollen usw., indem sie das einfach miteinander besprechen. Aber wenn es Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen gibt oder interne Streitigkeiten zwischen verschiedenen Koalitionen, dann könnte die Gruppe den Prozess in einer Art Regierungsrat institutionalisieren.

Die Schaffung dieses Rates würde ansonsten gewöhnlichen Personen einen ungewöhnlichen Status und ungewöhnliche Macht verleihen.

Der Rat könnte dann ein Oberhaupt bestimmen, dem er die Macht übertragen würde, noch weitere ungewöhnliche Dinge zu tun, wie zum Beispiel Menschen aus der Gruppe zu verbannen. Der Rat und das Oberhaupt sind also kulturelle Schöpfungen, und ihre Befugnisse und Verpflichtungen werden ihnen von den Mitgliedern der Gruppe verliehen, die sie theoretisch auch wieder wegnehmen und dadurch die Mitglieder des Rates und das Oberhaupt wieder in alltägliche Menschen verwandeln können. Die Rollen in Institutionen sind explizit

akteursneutral, weil theoretisch, wenn nicht gar praktisch jeder jede Rolle spielen kann.

Searle (1995) hat sich über die Funktionsweise dieses Prozesses sehr explizit geäußert. An erster Stelle steht offenkundig eine gewisse Art von wechselseitiger Übereinkunft oder gemeinsamer Einwilligung der Gruppenmitglieder, beispielsweise eine Person als Oberhaupt zu bestimmen. Zweitens muss es eine gewisse Fähigkeit zur Symbolisierung geben, um Searles bekannte Formel »X zählt als Y im Kontext K« (X zählt als Oberhaupt im Kontext der Gruppenentscheidung) in Kraft treten zu lassen.

Im Zusammenhang damit sollte es ein wirkliches physisches Symbol geben - so etwas wie die Kopfbedeckung oder das Zepter oder das Präsidentensiegel eines Oberaupts -, um den neuen Status öffentlich zu markieren.

Die Tatsache, dass Institutionen öffentlich sind, bedeutet, dass jeder weiß, dass jeder sie kennt und sich angesichts der manifesten symbolischen Markierung nicht auf Unwissenheit berufen kann.

Das ist ein Grund, warum neue Institutionen und Amtsträger mit ihren neuen Verpflichtungen und Ansprüchen nicht nur implizit, sondern explizit und öffentlich gesalbt, geweiht, vereidigt etc. werden.

Man könnte einem Oberhaupt, das seine offizielle Kopfbedeckung trägt, unmittelbar nach seiner offiziellen Amtseinführung nicht einen Schaden zufügen und sich dann auf Unwissenheit über seinen Status berufen.

Ähnlich steht es mit formell niedergeschriebenen Regeln und Gesetzen: Ihre öffentliches Wesen bedeutet im Grunde, dass man sie nicht brechen und dann erwarten kann, entschuldigt zu werden, indem man sich auf Unwissenheit beruft.

Rakoczy und Tomasello (2007) argumentieren dafür, dass ein einfaches Modell für das Verständnis kultureller Institutionen regelgeleitete Spiele sind. Natürlich kann man ein Stück Holz mit der Form eines Pferdes auf einem Schachbrett nach Belieben hin und her bewegen. Wenn man aber Schach spielen will, dann erkennt man an, dass diese Figur mit der Pferdeform ein „Springer“ ist, und man bewegt einen Springer nur auf bestimmte Arten und die anderen Figuren auf andere Arten mit dem Ziel, das Spiel zu gewinnen, wobei der Sieg durch bestimmte Anordnungen der Figuren definiert ist, auf die man sich zuvor geeinigt hatte. Die Figuren bekommen ihren Status durch Normen oder Regeln verliehen, deren Existenz sie ausschließlich der expliziten Übereinkunft der Spieler verdankt. Daher würden wir geltend machen, dass die ontogenetische Wiege solcher kultureller Statusfunktionen das gemeinsame als-ob-Spiel kleiner Kinder ist, wenn sie beispielsweise gemeinsam einen Stock dazu ausersehen, eine Schlange zu sein. Dadurch vollziehen sie den grundlegenden Akt, der einen neuen Status erzeugt, da, so würden wir behaupten, dieses Ausersehen eine soziale, öffentliche Übereinkunft mit dem Spielpartner ist (siehe Wyman et al., 2009).

Obwohl die Fähigkeit zum als-ob-Spiel sich unserer Argumentation zufolge evolutionär von der Art und Weise ableitet, wie die Frühmenschen als-ob-Wirklichkeiten durch die pantomimische Darstellung von Situationen für andere in Kommunikationsakten schufen, darf nicht übersehen werden, dass die normative Dimension erst mit der Ausrichtung an der Gruppe und der Kollektivität ins Spiel kommt, die für moderne menschliche Kulturen kennzeichnend sind.

Der wichtigste Punkt für die gegenwärtigen Zwecke besteht darin, dass es in der modernen menschlichen Welt soziale oder institutionelle Tatsachen gibt, bei denen es sich um objektive Tatsachen der Welt handelt: Barack Obama ist Präsident der Vereinigten Staaten, das Stück Papier in meiner Hosentasche ist eine 20-Euro-Note und man gewinnt beim Schach, indem man seinen Gegner schachmatt setzt.

Obwohl sie objektiv sind, sind diese Tatsachen jedoch zugleich auch beobachterrelativ; das heißt, sie werden von Individuen in sozialen Gruppen geschaffen und können daher auch genauso leicht wieder aufgelöst werden (Searle, 1995).

Barack Obama ist zwar Präsident, aber nur solange wir sagen, dass er Präsident ist. Euros sind gesetzliche Zahlungsmittel, aber nur solange wir uns entsprechend verhalten. Und theoretisch können die Schachregeln jederzeit geändert werden. Das absolut Außergewöhnliche an sozialen Tatsachen ist, dass sie sowohl objektiv wirklich als auch sozial geschaffen sind, was abermals für die Macht des Objektivierungs-/Verdinglichungsprozesses spricht.

Wenn man fünfjährigen Kindern einige Gegenstände ohne genauere Anweisungen gibt, schaffen sie in der Tat sehr schnell ihre eigenen Regeln dafür, wie mit ihnen gespielt werden soll und sie wenden dann diese Regeln sowohl auf sich selbst als auch auf neue Mitspieler im Sinne objektiver Tatsachen an: „Zuerst muss man dies tun“, „Das funktioniert so“ und so weiter veröffentlichtes. Wie beim Unterrichten von Erwachsenen und bei der Durchsetzung von Normen, impliziert das „müssen“ hier die leitende Hand einer objektiven Wirklichkeit, die unabhängig von der Perspektive oder den Wünschen irgendeines bestimmten Individuums ist.

### **Zusammenfassung: Gruppenorientierung und Objektivität**

Die sozialen Interaktionen der Frühmenschen waren ganz und gar zweitpersonal. Die sozialen Interaktionen moderner Menschen fügten dem eine zusätzliche Schicht der geistigen Ausrichtung auf die Gruppe hinzu, beginnend mit der Identifikation mit der eigenen Gruppe. Die Mitglieder einer bestimmten Kulturgruppe wissen, dass jeder im kulturellen gemeinsamen Hintergrund der Gruppe bestimmte Dinge kennt und auch weiß, dass jeder andere sie kennt usw.





Es gibt kollektiv anerkannte Perspektiven auf Dinge (zum Beispiel wie wir die Tiere des Waldes klassifizieren, wie wir unseren Regierungsrat bilden) und kollektiv bekannte Maßstäbe dafür, wie bestimmte Rollen in bestimmten Kulturpraktiken ausgeführt werden sollten - ja ausgeführt werden müssen -, wenn man ein Mitglied der Gruppe sein will. Die Gruppe hat ihre Perspektiven und Wertmaßstäbe, und ich akzeptiere sie; tatsächlich trage ich selbst zur Konstitution der Perspektive und der Wertmaßstäbe der Gruppe bei, auch wenn ich selbst das Ziel davon bin. Die Allgemeinheit, die bei dieser neuen Gruppenorientierung zum Vorschein kommt, ist in entscheidender Hinsicht nicht bloß schematisch. Wir sprechen hier nicht über eine individuelle Perspektive, die irgendwie verallgemeinert oder erweitert wird, oder über eine Art einfachen Aufsummierens vieler Perspektiven. Vielmehr sprechen wir über eine Verallgemeinerung, in deren Zuge aus der Existenz vieler Perspektiven so etwas wie »jede mögliche Perspektive« wird, was im Grunde „objektiv“ bedeutet. Diese „jede mögliche“ oder „objektive“ Perspektive geht einher mit einem normativen Standpunkt, um die Schlussfolgerung zu bestärken, dass solche Dinge wie soziale Normen und institutionelle Vereinbarungen objektive Teile einer äußeren Wirklichkeit sind. Die generische Natur der kommunikativen Absicht sowohl beim Durchsetzen von Normen, als auch bei der Lehre, leitet sich von der wesentlich generischen Gruppenorientierung und von der sozialen Normativität ab, die die Art und Weise bestimmen, in der „wir“ von „uns“ erwarten, dass wir handeln, was dann dazu objektiviert wird, dass die Dinge in der Welt insgesamt so und so sind oder sein sollten.

Das kognitive Zwei-Ebenen-Modell von Gemeinsamkeit und Individualität der Frühmenschen wird somit von den modernen Menschen zu einem gruppenorientierten kognitiven Modell der Objektivität und Individualität vergrößert. Die menschliche Gruppenorientierung spiegelt somit einen tief greifenden Wandel in den Erkenntnis- und Handlungsweisen wieder. Alles unterliegt einem Prozess der Verallgemeinerung, damit es für jede beliebige Person in der Gruppe auf akteursneutrale Weise passt, und das führt zu einer bestimmten Art von kollektiver Perspektive auf die Dinge, die als ein Sinn für die „Objektivität“ der Dinge, und zwar selbst derjenigen, die wir geschaffen haben, erlebt wird. Auf diese Weise wird die gemeinsame menschliche Intentionalität „kollektiviert“.

## **Der befreite Mensch**

### **Das Wagnis der Freiheit**

Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt.

Es ist ein heiliges Abenteuer!

Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen,

die in der Ungewissheit geführt werden,  
die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen,  
die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht menschlich beschränkt und  
eingeeengt, das Ziel bestimmen.

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Innen und Außen, das ist das  
Wesenhafte des Menschen,  
der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im  
Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

## **Geschlechtsstereotype Kommunikationsstile**

### Nonverbale Kommunikation

Die vorsprachliche Welt ist in der Reihenfolge

- Die Welt der dominierende Affekte oral, anal, sexuell
- die gefühlte Welt der Gesten
- sind diese Welten nicht kongruent mit der Sprachwelt, dann kann es sein,  
das das Babykind in der ersten Welt bleibt. Verschiedene Formen des  
Autismus.
- Es die Sprachwelt von der Fühlwelt abspaltet.

Wir sprechen immerfort mit uns selbst. Denken ist an Sprache gebunden.

Babys können schon in Sprache denken, bevor sie sprechen können.

Sprache als Erzählen.

Sprache als Erfinden der Welt.

Kinder erfinden eine zeitlang Geschichten, um aus zu probieren, welche Folgen  
das hat. Dann sollte aber das Konfabulieren aufhören und eine gewisse mit den  
Erwachsenen abgestimmte Realität Platz machen. Die Realität hat aber ebenfalls  
imaginären und symbolischen Charakter. Ist also von der herrschenden Matrix  
abhängig.

Autisten weigern sich in diese soziale Menschenwelt zu kommen. Sie bleiben in  
ihrer Welt.

### **Sprachstile**

Jede soziale Gruppe hat ihre speziellen Sprachgewohnheiten.

Ärzte

Mechaniker

Arbeiter

Im Bereich von Therapie Tätige

Sprache wird auch von Familie zu Familie anders Verwendet.

Jede Familie hat ihre eigene Sprache und ihre eigenen Gesten und ihre eigene  
Gefühlswelt.

Deswegen sind Kinder zu Hause oft anders, wie im Kindergarten und umgekehrt.

Hier wird schon Sprache zwischen den Geschlechtern gelernt und das  
Mädchen eignet sich die Sprachstile der Frauen in dieser Familie an und der  
Junge die Sprachstile der Männer.

Die nonverbale Kommunikation wird als der Teil der menschlichen Kommunikation bezeichnet, der sich nonverbal, also nicht nach den konventionellen Regeln der Sprache ausdrückt. Folgende Aspekte werden davon betroffen: „Zwischenmenschliche Verbindung, Verständigung durch Gestik, Mimik, andere nicht sprachliche Zeichen, Habitus.“ (Duden, 1998). Nonverbale Kommunikation wird manchmal auch als analoge Kommunikation bezeichnet, verbale als digitale.

Die nonverbale Kommunikation ist evolutionsgeschichtlich gesehen wesentlich älter als die verbale. Bei den einzelnen Tierarten haben sich sehr differenzierte Signale herausgebildet, um den Artgenossen bestimmte Bedürfnisse, Gefahren usw. zu vermitteln. Aber auch im menschlichen Sozialverhalten spielt die nonverbale Kommunikation eine zentrale Rolle. Körperhaltung, Gesten, Kopfbewegung, Gesichtsausdruck, Blickrichtung, Nähe und Distanz, Körperkontakt, Tonfall, Kleidung und Schmuck werden von den Menschen ungeheuer rasch als bestimmte Signale dekodiert und mehr oder weniger richtig interpretiert.

Nur dadurch, dass wir die Deutung mit unserem Gegenüber als Angebot besprechen, können wir die eigene Deutungshoheit korrekter gestalten. Meist ist es so, dass die Frauen, die Mütter nämlich auf diesem Gebiet den Dialog dominieren. Einseitig ohne die Männer. Die Väter, die Männer haben dieselbe Gabe, aber sie wird ab erzogen. Damit ist dieser bereich die Domäne der Frauen. Sie geben sich die Ansicht, dass nur Frauen spüren können und nehmen sich das recht der Deutungshoheit. In Wirklichkeit gilt das nur für die ersten Jahre der Babyzeit.

Evolutionsgeschichtlich hat der Mann ebenso die Fähigkeit, die aber naturgemäß für das Jagen nach Wild und Warnung vor Gefahren geschult ist. Heute brauchen wir dieses nicht mehr. Männliches Spüren muss immer mehr ins Sozialfeld und in die Sprache. Dann können beide Geschlechter sich austauschen und gemeinsam eine Deutung finden. Die letzte Deutungshoheit hat aber dennoch das Leben.



Bisheriger Zustand-natürlicher Zustand



Die menschliche Sprache ist als Ausdrucksform in hohem Maße von nonverbaler Kommunikation beeinflusst und mit ihr verflochten. Nonverbale Signale sind meist unmittelbarer, unkontrollierter und unzensierter mit unseren tatsächlichen Empfindungen verbunden und sind meist ehrlicher, direkter, unverfälschter und vor allem dann von sehr großem Einfluss, wenn sich nonverbale und sprachliche Information widersprechen. (Stangl, 2009). Die Bedeutung nonverbaler Signale ist

nicht generell festgelegt, sondern variiert je nach Kultur und Kontext, je nach Anteil des Gelernten.

Informationen über unsere inneren Zustände werden laut Stangl (2009) im wesentlichen über fünf Informationskanäle zum Ausdruck gebracht: Gesichtsausdruck, Augenkontakt, Körperbewegungen, Körperhaltungen und Berührungen. Der Gesichtsausdruck vermittelt im Wesentlichen sechs verschiedene Emotionen: Angst, Furcht, Glück, Trauer, Überraschung und Abscheu. Aufgrund der zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten und Ausprägungsgrade gibt es eine enorm große Vielfalt von Gesichtsausdrücken. Über den Augenkontakt können wir mitbekommen, wie unser Gegenüber reagiert. Augen bezeichnet man auch häufig als das Fenster zur Seele. Blickzuwendungen werden meist als Aufmerksamkeit, Zuneigung, oder Freundlichkeit gedeutet. Ist der Blick allerdings zu intensiv und zu lange, empfinden wir dies als aufdringlich und aggressiv. **Augenbonding als Übung**

In den Körperbewegungen werden sehr oft aktuelle Stimmungen und Gefühle zum Ausdruck gebracht. Bewegungen einzelner Körperteile spiegeln emotionale Erregungen wider. Je höher die Frequenz eines solchen Verhaltens desto größer die Erregung. Bewegungen werden rasch oder langsam ausgeführt und können bedrohlich oder als entgegenkommend bewertet werden. Sie geben Auskunft über Energie und Gestimmtheit des Gegenübers.

### **Das Spüren der Energie ist dann aber noch das Entscheidende.**

Die Energie die jemand ausstrahlt kommt nicht aus dem Psychischen Apparat sondern aus dem Gemüt, also dem bestehenden Affekt und aus dem Wesenskern. damit aus dem selbst. Dies aber ist die wesentlich Information, während die anderen hier erwähnten Aspekt aus dem Psychischen Apparat kommen.

Hellsichtige sehen dann auch eine Aura oder sehen Bilder und Szenen. Das ist das was wir beim Familienstellen erleben.

Zusammen mit den Körperbewegungen ergibt die Körperhaltung die Körpersprache. Eine dem Gegenüber zugewandte Körperhaltung löst Gefühle des wahrgenommen werden aus, während eine abgewandte Haltung als Antipathie oder Gleichgültigkeit empfunden wird. In der zwischenmenschlichen Interaktion kommt es immer wieder zu Berührungen: zufällig, absichtlich und in sehr unterschiedlicher Form. Sie können als angenehm, beruhigend, erotisierend, aber auch als aufdringlich, abstoßend, bedrohlich empfunden werden. Im Alltag kann man beobachten, dass die Bedeutung und die Reaktion auf Berühren immer von beiden Seiten abhängt, was auf der einen und was auf der anderen Seite empfunden und erlebt wird.

Das ist das Prinzip Bonding. Durch die Berührung werden dann die wahren Botschaften transportiert.

Manchmal werden wir getäuscht, denn der Mensch kann jede Form des Dialoges vortäuschen. das machen Mütter oft im Sinne von Double Bind. Körpersprache anders als gefühlt oder gesprochen. Oft schon an der Mutterbrust, wo das baby



gehalten wird und angeschaut wird aber auch berührt wird, können sehr unterschiedliche Botschaften transportiert werden, so dass schon hier eine gigantische Verwirrung entsteht, die zu einer lebenslangen Irritation der eigenen Wahrnehmung wird.

Deswegen ist für uns das Bonding und das lernen der eigenen Empfindungen so körpernah, das A und O.

Bisherige Forschungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass die uns bekannten Basis- Emotionen und ihre korrespondierenden nonverbalen Ausdrucksformen so gut wie in allen menschlichen Kulturen wieder zu finden sind. Menschen unterschiedlichster Kultur und Region zeigen sehr ähnliche Gesichtsausdrücke für Situationen, die ähnliche Gefühlsreaktionen hervorrufen.

Das liegt daran, dass die Emotionen vom Zwischenhirn stereotyp ablaufen. Jede spezifische Emotion hat eine gebahnte psychovegetative Schiene über die sie abläuft.

Allerdings kann diese unterdrückt werden, so dass von der Wut nur das Zähneknirschen bleibt oder verdreht werden. Angst wird zur Wut, Wut wird zur Angst. Kulturell werden schon unterschiedliche Emotionen erlaubt oder verboten. Siehe auch unter Emotionen- vor allem Damasio.

### **Weiblicher nonverbaler Kommunikationsstil**

Der geschlechtsstereotype als eher weiblich anmutende nonverbale Kommunikationsstil signalisiert Unterlegenheit durch eine leicht gebückte Körperhaltung, enge Bewegungen, sparsame Gesten, eine enge Beinstellung, Vermeiden von Blickkontakt, viel Zeit für soziale Kontakte und einer zur Schau stellen des Körpers.

### **Männlicher nonverbaler Kommunikationsstil**

Der geschlechtsstereotype als eher männlich wirkende nonverbale Kommunikationsstil signalisiert Macht durch eine aufrechte Körperhaltung, raumgreifende Körperbewegungen, ausholende Gesten, Berührungen, eine breite Beinstellung, Halten des Blickkontaktes, wenig Zeit für soziale Kontakte und durch einen bekleideten Körper.

Deutung der nonverbalen Kommunikation

Die nonverbalen Kommunikation kann nicht von der verbalen Kommunikation losgelöst werden. So können wir aufgrund des visuellen Eindrucks Freude, Überraschung, Wut oder Verachtung ablesen, während Angst besser auditiv, also über das Hören wahrgenommen wird. Stimmt der nonverbale Ausdruck nicht mit dem verbalen Überein wirkt man unglaublich oder gekünstelt und das führt zu Verunsicherung und Verwirrung.

Untersuchungen belegen, dass Schauspieler und Wissenschaftler, die sich in der Regel häufig mit nonverbaler Kommunikation befassen, Studenten der bildenden

Künste, gefolgt von Medizinerinnen am besten nonverbale Kommunikation deuten können. In 80% der Fälle schnitten Frauen besser beim Dekodieren von Körpersprache ab als die beteiligten männlichen Versuchspersonen.

Nach den ersten Phasen der männlichen Werbung um die Frau gilt: „Männer bevorzugen die nonverbale Kommunikation, um Frauen Zuneigung zu signalisieren, während Frauen eher Worten Glauben schenken wollen und fordern häufiger verbale Äußerungen als Beweis.“ Diese Forderungen werden dann von Männern gerne mit dem Satz: „Na merkst du denn nicht wie gerne ich dich habe aufgrund meines Verhaltens?“ quittiert. Gleichzeitig gilt die Frau als das geschwätzigere Geschlecht, was zumindest im Hinblick auf Beziehungsfragen auch seine Gültigkeit hat. Frauen trauen sich weniger zu, beim decodieren nonverbaler Signale und verlangen häufiger verbale Bestätigungen, während sich Männer schwer tun und es als umständlich empfinden, Gefühle auszudrücken, eventuell spüren sie diese auch weniger eindringlich. Es interessiert sie auch nicht so sehr, was andere über sie denken, da sie sich ihrer Sache selbst bewusster und sicherer sind.

In älteren Studien wurde davon ausgegangen, dass das Geschlecht der Person, mit der kommuniziert wird, den größten Einfluss auf den Kommunikationsstil übt. Aufgrund der damaligen Auffassung würden weibliche wie männliche Charaktermerkmale oder Wesenszüge durch biologischer Unterschiede eindeutig geprägt.

## **Verbale Kommunikation**

Ich habe hier nur ein Schema herausgestellt. Allerdings sind die Stile so unterschiedlich, wie die Menschen von der familiären Prägung beginnend, über Milieuprägungen und so weiter.

Das muss man im Einzelnen spüren.

## Männliche und weibliche Kommunikation (1)

Eigenschaft	Weiblich	Männlich
Stimme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leise und hoch (wirkt schwach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• laut und tief (wirkt stark)</li> </ul>
Wortschatz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• größer</li> <li>• reden viel und, um den heißen Brei</li> <li>• differenziertere, detailliertere und sorgfältigere Wortwahl, intensivierend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kleiner</li> <li>• reden wenig und kommen auf den Punkt</li> <li>• Wortwahl direkter, unbedachter, mit Kraftausdrücken durchsetzt</li> </ul>
Geschriebene Sprache	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbalstil</li> <li>• kurze Sätze und einfache Worte</li> <li>• blumig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Substantivierungen</li> <li>• lange und komplexe Sätze</li> <li>• strukturiert</li> </ul>
Gesprächsanteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reden weniger und kürzer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reden öfter und länger</li> </ul>
Unterbrechen andere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• häufig</li> </ul>
Bestimmen das Thema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• häufig</li> </ul>
Diskussionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kooperativ und konsensorientiert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konfrontativ und konfliktorientiert</li> </ul>
Fragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus Interesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• um Thema zu besetzen</li> </ul>
Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zögerlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vorantreibend</li> </ul>
Hierarchie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beziehungsgleichgewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oben-unten</li> </ul>
Weichmacher (eigentlich, vielleicht, nicht wahr...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• viele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenige</li> </ul>
Rückmeldesignale (aha, ach so, klar, prima...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selten</li> </ul>



ILTIS

## Männliche und weibliche Kommunikation (2)

Eigenschaft	Weiblich	Männlich
Aufforderungsstil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• indirekt und wenig dominant (Könnten Sie ... / es würde mich freuen/ viel: bitte und danke)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• direkt und dominant (Können Sie ... / es freut mich .../ wenig: bitte und danke)</li> </ul>
Sprachrituale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bedanken</li> <li>• rechtfertigen und entschuldigen sich häufiger</li> <li>• machen sich schlecht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neigen zum Opponieren aus Prinzip,</li> <li>• setzen Wissen als Positionierungsfaktor ein</li> <li>• entschuldigen sich wenig</li> </ul>
Sprachinhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reden mehr über ihre Probleme</li> <li>• emotional</li> <li>• benutzen Umgangssprache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reden mehr über ihre (Heiden-)Taten</li> <li>• abstrakt, nüchtern</li> <li>• benutzen Fachsprache</li> </ul>
nonverbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• senden mehr nonverbale Zeichen und können sie auch besser decodieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schwacher nonverbaler Ausdruck, Fehlinterpretationen beim decodieren</li> </ul>
Beziehung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir (gemeinschaftsorientiert)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich (selbstzentriert)</li> </ul>
Selbstwert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• machen sich schlecht</li> <li>• unterschätzen sich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prahlen</li> <li>• überschätzen sich</li> </ul>
Marotten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• andere erziehen wollen</li> <li>• ungefragt helfen / nicht nein sagen können</li> <li>• Wünsche vage umschreiben</li> <li>• Kritik persönlich nehmen</li> <li>• hinten herum über andere reden / schmolten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht zuhören / Ratschläge erteilen</li> <li>• Gefühle trivialisieren</li> <li>• unbedingt Recht haben wollen / andere niedermachen</li> <li>• Rückzug auf die „einsame Insel“</li> </ul>

ILTIS

Die linguistische Geschlechterforschung verdankt ihre Entstehung den Impulsen, die von der Frauenbewegung der späten 1960er- und der 70er-Jahre ausgingen. Feministinnen, die damals die gesellschaftlichen Benachteiligungen von Frauen anprangerten, entdeckten im Sprachverhalten eine wesentliche Ursache weiblicher Machtlosigkeit (Braun, 2000). Als wahrscheinlicher gilt allerdings, dass sich die Machtlosigkeit der Frauen auf deren Kommunikationsstil auswirkte. Weiblicher verbaler Kommunikationsstil



Die weibliche Form der Sprache wird geschlechtsstereotypisch als „Beziehungssprache“ bezeichnet. Frauen fühlen sich entsprechend in einem Netzwerk der Kommunikation und beziehen sich in ihren Äußerungen öfter auf sich selbst, wie: „Ich will..., Ich bin der Meinung

Die weibliche Kommunikation ist kontakt-, kooperations- und harmonieorientiert (Tannen 1991). Vorherrschend sind unterstützende Aussagen, die Inhalte sind persönlicher mit dem Ziel des gegenseitigen Konsens und Verständnis. Es wird stark auf die Bedürfnisse des Gegenüber eingegangen, die Ausdrucksform ist eher beschwichtigend, nachfragend, abwägend und häufiger entschuldigend. Mulac (1999) überarbeitete Studien aus dem angloamerikanischen Raum und fand, dass Frauen häufiger intensivierende Adverbien, Unsicherheitsverben, Negationen und abschwächende Formulierungen verwenden, mehr Bezug auf Gefühle nehmen, häufiger Nebensätze bilden, die Sätze eher überdurchschnittlich lang sind und mehr Fragen stellen.

**Männlicher verbaler Kommunikationsstil**

Die typisch männliche Sprache ist eher eine „Berichtssprache“. Männer fühlen sich aus traditioneller Sicht als Einzelwesen innerhalb der sozialen Gruppe und formulieren ihre Äußerungen als Tatsachen oder als allgemein bekannt. Die typisch männliche Sprache ist gekennzeichnet durch gröbere Worte, mit autoritären Sprachmustern. Aus traditioneller Sicht legen Männer mehr Wert auf Selbstdarstellung, übernehmen oft die Leitung in Diskussionen, sind aggressiver, legen mehr Wert auf Konkurrenz, Dominanz und setzen ihr Gegenüber häufiger herab. Der Stil ist fakten-, konkurrenz- und statusorientiert (Tannen 1991). Laut Mulac (1999) nehmen Männer häufiger Bezug auf Quantität, machen beurteilende Äußerungen, bilden elliptische (d.h. kürzere) Sätze, verwenden Direktive, Lokative und stellen mehr Ich-Bezüge her.

Das stereotype Männerbild ist geprägt durch Unabhängigkeit, Statusdenken und Freiheit. Männliches Denken ist analytischer, problemlösungsorientierter, aktiver und mehr am Wettbewerb orientiert, während weibliches Denken kontaktorientierter, kommunikativer, gefühlvoller, unterstützender, verständnisvoller und eher kontinuiertsorientiert ist.

Die menschliche Sprache ist in hohem Maße von nonverbaler Kommunikation abhängig und mit ihr verflochten.

**Kommunikationsstile und psychische Erkrankungen**

Menschen mit geringer Expressivität, das bedeutet mit wenigen ausdrucksstarken Gesten kommunizieren, sind meist anfälliger für Krankheiten. Diagnostisch gesehen ist ein verflachter Affekt ein wesentliches Symptom der Schizophrenie. Nicht nur. Ist heute als Cool üblich, aber sehr häufig ein Zeichen einer Traumatisierung, die diesen Menschen von seinen Affekten, Emotionen und seinen Empfindungen abgespalten haben. Es besteht keine innere Resonanz mehr zu diesen Bereichen. Die Sprache wirkt neutral ohne innere Schwingung. In manchen Managerbereichen ist es üblich sich so zu äußern. Jede emotionale Äußerung ist verpönt.

Ein gestauter Ausdruck von Empfindungen ist ein Indiz für schizoide Störungen.

Nicht nur, es gibt heute in der Gesellschaft der Affektverdrängung und dem Stress, so viele Menschen mit gestauten Affekt, als potenzielle Amokläufer, die auch schon in der Sprache ständig vom Affekt überschwemmt werden. Entweder aggressiv (männliche Art) oder „hysterisch“ (weibliche Art).

Auch bipolare Erkrankungen stehen in engem Zusammenhang mit Expressivität und Kontrolle. Verbale wie nonverbale Expressivitäts-Defizite kennzeichnen Personen mit Depressionen, Ängsten und Depersonalisierung. Im Gegensatz dazu ist eine ausgeprägte Expressivität ein Indiz für Gesundheit und Stärke. Geballte Fäuste, eine explosive Beschleunigung der Sprache deuten eher auf eine gestörte Persönlichkeit hin. Zu krankheitswertigen verbalen Kommunikationsformen zählen auch die Logorrhoe, Stottern etc. Laut Kommunikationsforschern ist die Ambivalenz beim Menschen umso größer, je eher er im Hinblick auf seine Expressivität Ambivalenzen erlebt und umso wahrscheinlicher werden dadurch auch negativ erlebte Beziehungssituationen.

## **Kommunikationsstile im Wandel der Zeit**

Man denke nur an die Reden von Hitler

In Diskussionen setzt sich der geschlechtstypisch männliche Stil häufiger durch, da dieser die Aufmerksamkeit der Gesprächspartner in höherem Maße als der weibliche Stil fördert. „Das was Männer machen ist immer noch effektiver als das was Frauen machen“ scheint in dieser männerdominierten Welt auch heute noch zu gelten. Im Gegensatz dazu hat sich in der Psychotherapie die weibliche Kommunikationsstruktur durchgesetzt. Hier gilt das Verstehen, das Einfühlungsvermögen, sowie Unterstützung, Gefühl und Bindung als besonders Ziel führend und erstrebenswert und das ist auch in den meisten Ausbildungen bevorzugte Umgangsstil für den heilenden therapeutischen Prozess.

In Forschungsarbeiten jüngerer Datums werden die unterschiedlichen Kommunikationsstile nicht bewertet, sondern als eben divergent, aber gleich gut angesehen. Vertreter dieser Position nehmen ein für beide Geschlechter ungleiches, aber gleichwertiges Sprachverhalten an, das oft zu Missverständnissen in der Kommunikation zwischen den Geschlechtern führt. Als die bekannteste Vertreterin dieser Richtung ist die amerikanische Sprachwissenschaftlerin Deborah Tannen anzusehen, deren populärwissenschaftliche Bücher zu Bestsellern wurden wie z.B. „You just don't understand“ (1990).

Ein neuer theoretisch Ansatz hat sich unter dem Stichwort „doing gender“ entwickelt. Nach diesem Ansatz gibt es keine weiblichen und männlichen Charaktermerkmale oder Wesenszüge, die während der Sozialisation auf der Grundlage biologischer Unterschiede geprägt werden. Die grundlegende Teilung der Gesellschaft in weiblich und männlich beruht vielmehr auf der sozialen Konstruktion von Geschlecht, die durch das „doing gender“ immer wieder vollzogen und legitimiert wird. Die Inszenierung von Geschlecht geschieht auf der



Grundlage von Regeln und symbolischen Ordnungen wie z.B. Sprache, Kleidung und anderen alltäglichen Verhaltensweisen (vg. Günther 1997; 134 ff). Durch ihr Verhalten schaffen Frauen und Männer Geschlechtsunterschiede und tragen zur Herstellung von Differenzen bei. Laut Günther kann das Geschlecht je nach Situation in den Hintergrund treten oder aber relevant gemacht werden.

Die Kategorien „weiblich“ und „männlich“ sind zu grob, um das Sprachverhalten von Individuen zu erklären, so Frank (1992). Ein Mensch hat ja nicht nur ein bestimmtes Geschlecht, sondern kommt aus einer bestimmten Schicht, hat einen bestimmten Bildungsgrad, eine Beruf und verkehrt in einem bestimmten Milieu.

Eine Frau und ein Mann

mit ähnlichen sozialen Merkmalen können sich sprachlich näher stehen als zwei Frauen (Männer) mit einer völlig unterschiedlichen sozialen Schichtzugehörigkeit. Darüber hinaus variieren Personen ihr Sprachverhalten, je nachdem mit wem und in welcher Situation sie sprechen (Frank, 1992).

Der Gesichtspunkt, dass sich Männer und Frauen in allem und jedem unterscheiden, kann durch die angenommenen Geschlechts-Stereotypen erklärt werden. Im weiblichen Stereotyp spielen soziale und expressive Aspekte eine zentrale Rolle, denn Frauen gelten als beziehungs- und gefühlsorientiert. Im männlichen Stereotyp ist dagegen der instrumentelle Aspekt zentral, dass Männer als ziel- und sachorientiert gesehen werden. Frank argumentiert jedoch, dass derartige Unterschiede im Wesentlichen im Auge der Betrachtenden entstehen, weil diese vor allem das wahrnehmen, was ihren Vorannahmen entspricht. Der viel zitierte „weibliche“ oder „männliche“ Stil könnte demnach eine Art optische Täuschung sein und nicht so sehr ein getreues Bild tatsächlichen Verhaltens (Frank, 1992).

Mulac et al. (1985) stellten fest, dass Versuchspersonen identische sprachliche Äußerungen unterschiedlich beurteilen, wenn sie einmal einer Frau und ein andermal einem Mann zugeschrieben werden. In einer kürzlich veröffentlichte Studie wurde anhand von Befragungen beiderlei Geschlechts gefunden, dass Frauen bei Männern, aufgrund ihrer Fähigkeit, Gefühle besser zeigen können, beliebter sind als Männer bei Frauen. Frauen können sich leichter als das so genannte „schwache Geschlecht“ präsentieren, ohne dabei zu viel an Gesicht zu verlieren!

## **Zusammenfassung und Ausblick**

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Stereotype zumindest mitbestimmen, wie Frauen und Männer im Gespräch wahrgenommen werden. Damit ist aber die gleichzeitige Existenz tatsächlicher Unterschiede nicht ausgeschlossen.

Die Funktion des Beschützens der Frau sowie der Nachkommenschaft durch den Mann ist für Jahrtausende überlebensnotwendig gewesen. Dadurch ist diese männliche Eigenschaft sehr ausgeprägt und erwiesenermaßen ziemlich beliebt bei Frauen. Die ehemals unterschiedlichen Aufgabenbereiche von Männern und Frauen nähern sich jedoch immer mehr einander an und schaffen so Verwirrung

in der altbewährten Rollenaufteilung.

Geschlechterstereotype werden dadurch „verwaschener“.

Frauen wollen so sein und so behandelt werden wie Männer, da die Macht männlich ist und als erstrebenswert gilt. Stereotype

Aufgabenteilungen im familiären Verband funktionieren besser in traditionell geführten Haushalten. Als verantwortungstunabhängig und niedrig empfundene Haushaltstätigkeiten werden zunehmend ausgelagert in Familien mit höheren Einkommen.

Frauen lassen sich häufiger scheiden als Männer, denn sie sind nicht mehr so abhängig, von ihren Ehemännern, sondern können den Lebensunterhalt gut selbst bestreiten. Eine ungebundene Lebensform wird für Frauen zunehmend erstrebenswert, denn sie wollen den ungerechtfertigten Machtansprüchen der Männer nicht mehr ausgeliefert sein. Männer hängen immer noch mehr den traditionellen Werten nach. Jedoch die Emanzipation macht auch bei Männern enorme Fortschritte. Sie wollen sich die zahlreichen Forderungen von Frauen an sie nicht mehr bieten lassen. Ständiges Bekritteln und dann auch noch eine finanzieller Absicherung zu fordern, scheint auch die Grenzen des männlichen Geschlechts immer mehr zu überschreiten.

Auf dem Gebiet der Kommunikation gibt es zahlreiche neue Errungenschaften wie Mobiltelefone, Chaträume, E-Mailing, um nur einige zu nennen. Die Kommunikation zwischen den Geschlechtern hat eine neue Dimension erreicht. Es wird viel miteinander elektronisch verkehrt und auch mehr gesprochen. Eine Folge des modernen verbalen sowie schriftlichen Kommunizierens in Form von E-Mails oder short message services (SMS) ist, dass der zwischenmenschliche (Körper)-kontakt dadurch in den Hintergrund rückt und dadurch Menschen, die wenig unmittelbaren Zugang zu den modernen Kommunikationstechniken haben, seltener werden. Die Fortpflanzungsrate dieser solistisch lebenden Spezies sinkt unweigerlich, entweder aufgrund des fortgeschrittenen Alters oder steter Verweigerung moderner technischer Errungenschaften.

Bildung, Macht und Einfluss können nicht voneinander getrennt betrachtet werden und daher mein Schlusssatz:

Wie seit jeher wird auch in Hinkunft eine demographisch gesehen veraltete oder vom Leben frustrierte, aber doch sehr einflussreiche Elite versuchen, die Implementierung neuer Erkenntnisse, zu verhindern. Die Geschichtsschreibung wird uns zeigen, wohin sich die Welt entwickeln wird — ob positiv oder negativ für uns Erdenbewohner

## **Die Lehren des Buddha**

Anleitung und Regeln für eine menschenwürdige kooperative Kommunikation und Kommunion

Die Lehren des Buddha weisen uns darauf hin, wie menschliche Kommunikation gestaltet werden muss, damit ein entsprechender Austausch möglich wird. Der Dialog oder Austausch, ist aber wiederum eine grundsätzliche Voraussetzung

unseres Menschseins und unterscheidet uns damit auch wesentlich von anderen Wesenheiten die mit uns diese Welt besiedeln. Auf jeden Fall, was unsere Sprachbegabung anbelangt. Den nicht verbalen Austausch über Spüren und Empfinden teilen wir zu mindestens mit den Warmblütern, den meisten auf jeden Fall. Aber auch diese Fähigkeit, einschließlich der Intuition ist bei uns Menschen sprechfähig und höher entwickelt, wie bei den auch Menschenaffen, die dieses Empfinden „erleiden“ aber nicht über den persönlichen Horizont hinaus kommunizieren können.

Die von Buddha beschriebenen dialogische Gesetze sind aber wesentlich für den Austausch von Erfahrung und Information und wichtige Voraussetzung unseres Soziallebens und unsere Bewusstseinsentwicklung.

Ohne sie sind wir alleine und autistische Gefangene unseres eigenen Gehirns unseres eigenen Hirnkino. Der Austausch macht uns nicht nur zu Mitgliedern einer für den Einzelnen überlebensnotwendigen Gemeinschaft, sondern fördern unweigerlich unser Bewusstsein und unser Geistigkeit.

Erst dieser Austausch lässt uns Kultur bilden. Lässt uns Sippen und darüber hinaus größere Gemeinschaften bilden, die untereinander gleiche Werte und Verhaltensweisen teilen. Das wir in der Entwicklung gerade die Kommunikationsmittel erweitert haben, hat zum Radio, dem Fernsehen und dem Handy geführt. Das Recht auf freien Austausch von Information und Wissen ist gerade zu eines der wichtigsten Grundgesetze des Menschen, das eines der wichtigsten menschlichen Fähigkeiten schützen und fördern soll geworden. Dabei tun wir so, als wäre diese Fähigkeit angeboren und müsste nicht geschult werden. Vielleicht stimmt das auch so, wenn wir in unseren Eltern oder Vorfahren eine Kommunikation erlebt hätten, die alle Ressourcen und Möglichkeiten unseres Gehirns ausnützt oder benützt. Aber leider ist das eben durch vielfältige Störungen, gerade so nicht. So muss wahrscheinlich jede neue Generation wieder ihre eigene Sprache entwickeln und mit dem Fortschritt der technischen Mittel, neue Kommunikationsformen entwickeln. dennoch gibt es anscheinend, wie bei Buddha zu erfahren, Kommunikationsgesetze, die schon immer galten und wohl immer gelten werden.

## **Die Lehren des Buddha**

### **Rechte Rede**

Was aber ist rechte Rede?

**ABSTEHEN VOM LÜGEN**

1. Da hat einer das Lügen verworfen, vom Lügen steht er ab. Die Wahrheit spricht er, ist der Wahrheit ergeben, an der Wahrheit hält er fest, ist vertrauenswürdig, betrügt die Menschen nicht. Kommt er nun in eine Gesellschaft von Leuten oder unter Männer oder Verwandte oder in eine Körperschaft oder wird er vor Gericht geladen und als Zeuge aufgefordert auszusagen, was er wisse, so antwortet er, wenn er nichts weiß: ‚Ich weiß nichts‘; und wenn er weiß, sagt er: ‚Ich weiß‘. Hat er nichts gesehen, so sagt er:



‚Ich habe nichts gesehen‘; hat er aber etwas gesehen, so sagt er: ‚Ich habe etwas gesehen‘. So spricht er weder um seiner selbst willen noch um eines anderen willen noch um irgend eines weltlichen Vorteils willen jemals eine bewusste Lüge.

### ABSTEHEN VON ZWISCHENTRÄGEREI

2. Zwischenträgerei hat er verworfen, von Zwischenträgerei steht er ab. Was er hier gehört hat, erzählt er dort nicht wieder, um jene zu entzweien; und was er dort gehört hat, erzählt er hier nicht wieder, um diese zu entzweien. So einigt er Entzweite, ermutigt die Geeinigten, an Eintracht hat er Freude und Gefallen, und Eintracht fördernde Worte spricht er.

### ABSTEHEN VON ROHER REDE

3. Rohe Rede hat er verworfen, von roher Rede steht er ab. Worte, die untadelig sind, dem Ohre angenehm, liebevoll, zum Herzen gehend, höflich, vielen lieb und angenehm, solche Worte spricht er.

Selbst wenn da einem ein Räuber mit einer doppelgriffigen Säge Gelenke und Glieder durchschneidet, so würde, wer da in Zorn geriete, nicht meine Weisung befolgen. Da hat man sich nun also zu üben: ‚Nicht soll mein Geist außer sich geraten! Nicht darf ich üble Worte äußern! Von Wohlwollen und gütiger Gesinnung erfüllt will ich bleiben, ohne Groll in meinem Innern; und jene Person will ich mit gütiger Gesinnung durchdringen, und darauf gestützt will ich die ganze Welt mit gutem Geiste durchdringen, einem weiten, entfalten, unbeschränkten, frei von Hass und Übelwollen.

### ABSTEHEN VON LEEREM GESCHWÄTZ

4. Leeres Geschwätz hat er verworfen, von leerem Geschwätz steht er ab. Zur rechten Zeit spricht er, den Tatsachen und dem Sinne gemäß, spricht über die Lehre und sittliche Zucht. Seine Worte sind denkwürdig, begründet, abgemessen und sinnvoll.

Was nun, ihr Jünger, ist rechte Rede?

### WELTLICH UND ÜBERWELTLICH

Rechte Rede, sag ich, ist von zweierlei Art: es gibt eine rechte Rede, die noch den Trieben unterworfen ist, verdienstlich ist und weltlichen Lohn bringt; und es gibt eine rechte Rede, die edel ist, triebfrei, überweltlich und zum edlen Pfad gehört.

1. Das Abstehen von Lüge, Zwischenträgerei, roher Rede und leerem Geschwätz: das ist eine rechte Rede, die noch den Trieben unterworfen ist, verdienstlich ist und weltlichen Lohn bringt.

2. Was da aber bei einem, der mit heiligem, ungetrübtem Herzen auf dem heiligen Pfad verweilt und den heiligen Pfad entfaltet, Abwendung, Wegwendung, Enthaltbarkeit und Abstehen vom vierfach üblen Wandel in Worten ist: das ist eine rechte Rede, die edel ist, triebfrei, überweltlich und zum edlen Pfad gehört.

## VON DREI DINGEN BEGLEITET

Wenn man nun verkehrte Rede als verkehrt und rechte Rede als recht erkennt, so hat man rechte Erkenntnis. Während man sich aber bemüht, die verkehrte Rede zu überwinden und die rechte Rede zu erwecken, zu einer solchen Zeit übt man rechte Anstrengung. Während man aber voll Achtsamkeit die verkehrte Rede überwindet und die rechte Rede erweckt, zu einer solchen Zeit übt man rechte Achtsamkeit.

Somit gibt es drei Dinge, die die rechte Rede begleiten und ihr folgen, nämlich: rechte Erkenntnis, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit.

## DIE ZEHN FESSELN

Es gibt zehn Fesseln die die Wesen an das Dasein ketten, nämlich:

1. Persönlichkeitsglaube
2. Zweifelsucht
3. Hang an äußeren Regeln und Riten
4. Sinnengier
5. Groll
6. Begehren nach feinkörperlichem Dasein
7. Begehren nach unkörperlichem Dasein
8. Dünkel
9. Aufgeregtheit
10. Nichtwissen

Jeder Dialog gelingt nur durch entsprechende Achtsamkeit.

Das heißt,

- ich stimme mich auf den Anderen empathisch ein. Spüren der Energien, spüren der eigenen Gestimmtheit
- erspüren des Raumes in dem ich bin und
- erspüren der Rahmenbedingungen unter denen der Dialog stattfindet. Andere Menschen, Lärm Zeitmaß für das Gespräch.
- Spüren ob ich und der andere für das Thema bereit ist.
- Die Araber haben immer vorher erst gegessen und Kaffee getrunken.

**Rechte Achtsamkeit ist eine Voraussetzung für das Gespräch, deswegen wird sie hier mit erwähnt.**

Was aber ist rechte Achtsamkeit?

## VIER GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT

Da verweilt der Mönch in der Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte, voll Tatkraft, klar bewusst und achtsam, nach Unterdrückung weltlichen Begehrens und Kummers.

Dies, ihr Jünger, ist der einzige Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Sorge und Jammer, zum Schwinden von Schmerz und

Trübsal, zur Erreichung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nirwana, nämlich diese vier Grundlagen der Achtsamkeit .

## 1. Betrachtung des Körpers

### BETRACHTUNG ÜBER EIN- UND AUSATMUNG.

Wie aber verweilt der Mönch in der Betrachtung des Körpers? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte, setzt sich mit gekreuzten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und richtet seine Achtsamkeit vor sich. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus. Atmet er lang ein, so weiß er, 'Ich atme lang ein!'; atmet er lang aus, so weiß er, 'Ich atme lang aus!'. Atmet er kurz ein, so weiß er, 'Ich atme kurz ein!'; atmet er kurz aus, so weiß er, 'Ich atme kurz aus!'.

Den ganzen (Atem-)Körper klar wahrnehmend will ich einatmen', so übt er sich. Den ganzen Atemkörper klar wahrnehmend will ich ausatmen', so übt er sich. Diese Körperfunktion besänftigend will ich einatmen', so übt er sich; Diese Körperfunktion besänftigend will ich ausatmen', so übt er sich.

Die Betrachtung über Ein- und Ausatmung ist eine der wichtigsten Übungen zur Erreichung der 4 Vertiefungen. (s. nächstes Kapitel). Ausführlich und in Verbindung mit dem Hellblick wird sie behandelt in Nach jeder der Vertiefungen mag der Jünger eine Hellblickübung einschalten. Zum Beispiel untersucht er, wodurch Ein- und Ausatmung bedingt ist. Er erkennt dann, dass Ein- und Ausatmung den Körper voraussetzen. Der Körper aber ist eine Bezeichnung der 4 physischen Elemente und der davon abhängigen Körperlichkeit, wie der 5 Sinnenorgane usw. Durch den 5 fachen Sinneneindruck aber bedingt entsteht das Bewusstsein und zusammen damit die übrigen 3 Daseinsgruppen, d. i. Gefühl, Wahrnehmung und Geistesformationen. So erkennt er. Es gibt da keine Ichheit, sondern nur diesen bedingt entstandenen geistig-körperlichen Prozess.' Und alle diese Phänomene als vergänglich, dem Leiden unterworfen und unpersönlich erkennend erreicht er schließlich einen der 4 Pfade der Heiligkeit.

So betrachtet er den eigenen Körper, betrachtet er den fremden Körper, betrachtet er beiderlei Körper. Er betrachtet beim Körper das Entstehen, das Vergehen, das Entstehen und Vergehen. 'Ein Körper ist da'.

»Nur ein Körper ist da, keine Wesenheit, kein Individuum, kein Weib, kein Mann, kein Ich oder zum Ich Gehörendes, keine Person und kein zu einer Person Gehörendes «

Diese Achtsamkeit ist ihm gegenwärtig, soweit sie eben zur Erkenntnis und Klarheit dient; und unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt haftet er.

So verweilt der Mönch in Betrachtung des Körpers.

### VIER KÖRPERPOSITIONEN

Ferner versteht der Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen (der Wirklichkeit gemäß die Ausdrücke): 'Ich gehe' . . . ,Ich stehe' . . . ,Ich sitze' . . . ,Ich liege'.



"Er weiß, dass es keine lebende Wesenheit ist, kein wirkliches ich, das da geht, steht usw., sondern dass es eine bloße konventionelle Ausdrucksweise ist, wenn man sagt: Ich gehe, ich stehe' usw." (Komm.)

## ACHTSAMKEIT UND KLARBEBWUSSTHEIT

Ferner ist der Mönch klar bewusst beim Gehen und Kommen, klar bewusst beim Hinblicken und Wegblicken, klar bewusst beim Beugen und Strecken seiner Glieder, klar bewusst beim Tragen von Mönchsgewand und Schale, klar bewusst beim Essen, Trinken Kauen und Schmecken, klar bewusst beim Entleeren von Kot und Urin, klar bewusst beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, klar bewusst beim Einschlafen und Wachsein, klar bewusst beim Sprechen und Schweigen.

»Bei allem, was der Mönch tut, ist er sich klar bewusst:

1. des Zweckes,
2. der Eignung,
3. der Pflicht,
4. der Wahrheit."

## DIE KÖRPERTEILE

Ferner betrachtet der Mönch diesen Körper von der Sohle bis zum Scheitel, den Haut überzogenen und mit vielerlei Unrat angefüllten ,Dieser Körper hat Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Innenhaut, Milz, Lunge, Darm, Gekröse, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautschmiere, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin'.

Gerade wie wenn da ein beiderseits Öffnungen besitzender Sack mit vielerlei Körnern wie Reis, Bohnen, Sesam usw. gefüllt wäre und diesen ein Mann, der nicht blind ist, öffnete und den Inhalt betrachtete: ,Dies ist Reis, dies sind Bohnen, dies sind Sesamkörner usw.': gerade so betrachtet der Mönch diesen Körper.

## VIER ELEMENTE

Ferner betrachtet der Mönch diesen Körper, wie er geht und steht, mit Hinsicht auf die vier Elemente: ,Dieser Körper besteht aus dem Festen, Flüssigen, Erhitzenden und Windigen Element'.

Gleichwie ein geschickter Rinderschlächter oder sein Gehilfe eine Kuh schlachtet, auf den Markt bringt, Stück für Stück zerlegt und sich dann hinsetzt: genau so betrachtet der Mönch diesen Körper.

In Vis. XIII. 2 wird dieses Gleichnis so erklärt: "Dem Rinderschlächter, der die Kuh großzieht, sie zum Schlachthofe führt, anbindet, hinstellt, schlachtet oder die geschlachtete Kuh betrachtet, kommt die Vorstellung ,Kuh' solange nicht zum Schwinden, als er die Kuh nicht aufgeschnitten und in Stücke zerlegt hat.

Sobald er aber die Kuh zerlegt hat und dort nieder sitzt, schwindet ihm die



Vorstellung, Kuh', und die Vorstellung , Fleisch' tritt ein. Und nicht denkt er: ,Eine Kuh verkaufe ich' oder: ,Eine Kuh kaufen diese'. Genau so auch waren in dem Mönche, früher als er noch ein törperlicher Weltling war—sei's als Laie oder Hausloser—die Begriffe ,Wesen' oder ,Mann' oder ,Individuum' solange nicht geschwunden, bis er eben diesen Körper, wie er geht und steht, nicht in seine Teile zerlegt und Element für Element betrachtet hatte. Sobald er aber den Körper in seine Elemente zerlegt hatte, schwand ihm die Vorstellung, Wesen, und der Geist festigte sich in der Betrachtung der Elemente.«

## LEICHENBETRACHTUNGEN

Ferner, als sähe der Mönch eine Leiche auf der Leichenstätte liegen, ein, zwei oder drei Tage tot, aufgedunsen, verfärbt, mit Eiter bedeckt, schließt er auf seinen eigenen Körper: ,Auch dieser Körper ist so beschaffen, wird so werden, kann dem nicht entgehen'.

Ferner, als sähe der Mönch eine Leiche auf dem Leichenfelde liegen, wie sie von Krähen, Habichten und Geiern zerfleischt, von Hunden und Schakalen zerfressen und von vielerlei Gewürm zernagt wird, schließt er auf seinen eigenen Körper: ,Auch dieser Körper ist so beschaffen, wird so werden, kann dem nicht entgehen'.

Ferner, als sähe der Mönch eine Leiche auf dem Leichenfelde liegen, ein Knochengerippe, noch mit Fleisch und Blut bedeckt, und von den Sehnen zusammengehalten . . . ein Knochengerippe, fleiscentblößt, mit Blut beschmiert, von den Sehnen zusammengehalten. .. ein Knochengerippe ohne Fleisch und Blut, von den Sehnen zusammengehalten . . . unverbundene Knochen, da und dort verstreut, da ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Schenkelknochen, da die Wirbelknochen, da der Schädel, gleichsam als sähe er dies, schließt er auf seinen eigenen Körper: ,Auch dieser Körper ist so beschaffen, wird so werden, kann dem nicht entgehen'.

Ferner, als sähe der Mönch eine Leiche auf dem Leichenfelde liegen, Gebeine, weiß aussehend wie Muscheln . . . aufgeschichtete Knochen nach Verlauf von Jahren . . . verweste und in Staub zerfallene Knochen, als sähe er dies, schließt er auf seinen eigenen Körper: ,Auch dieser Körper ist so beschaffen, wird so werden, kann dem nicht entgehen'.

So betrachtet er den eigenen Körper, betrachtet er den fremden Körper, betrachtet er beiderlei Körper. Er betrachtet beim Körper das Entstehen, das Vergehen, das Entstehen und Vergehen. ,Ein Körper ist da', diese Achtsamkeit ist ihm gegenwärtig, soweit sie eben zur Erkenntnis und Klarheit dient; und unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt haftet er.

Auf diese Weise verweilt der Mönch in Betrachtung des Körpers.

Von den verschiedenen Betrachtungen über den Körper gehören die Betrachtung über die 4 Körperpositionen, Klarbewusstsein und die Zerlegung in die 4 Elemente als Hellblickübungen eigentlich in das Gebiet des Wissens d. i.



zur 1; und 2. Stufe des Pfades, während die Leichenbetrachtungen teils unter Wissen, teils unter das Gebiet der Sammlung (6.—8. Stufe) gehören.

### ZEHNFACHER SEGEN

Hat man nun, ihr Jünger, diese Achtsamkeit auf den Körper geübt, entfaltet, häufig erweckt, als Werkzeug und Grundlage genommen, befolgt, sich völlig damit vertraut gemacht, sie zur Vollendung gebracht, so mag man einen zehnfachen Segen erwarten: —Über Lust und Unlust hat man Gewalt, lässt sich nicht von der Unlust bezwingen; die aufgestiegene Unlust überwindend verweilt man.

Über Furcht und Schrecken hat man Gewalt, lässt sich nicht davon bezwingen; aufgestiegene Furcht und Schrecken überwindend verweilt man.

Man erträgt geduldig Hitze und Kälte, Hunger und Durst, Wind und Sonne, sowie Belästigung durch Bremsen, Mücken und Kriechtiere; und verletzende und böse Redeweisen, sowie aufgestiegene Schmerzgefühle, stechende, scharfe, bittere, unliebsame, unangenehme und Lebens gefährdende hält man standhaft aus.

Die vier Vertiefungen, die geistesklaren, bei Lebzeiten beglückenden, gewinnt man nach Belieben, ohne Mühe und Anstrengung.

Die vielartigen magischen Kräfte werden einem zuteil. Mit dem Himmlischen Ohre, dem geläuterten, übermenschlichen, hört man beiderlei Töne, himmlische wie menschliche, ferne wie nahe.

Im Geiste durchschaut man die Herzen der anderen Wesen und Personen.

Man erinnert sich an mancherlei frühere Daseinsformen. Mit dem Himmlischen Auge, dem geläuterten, übermenschlichen, sieht man die Menschen abscheiden und wiedererscheinen, gemeine und edle, schöne und hässliche, glückliche und unglückliche; sieht man, wie die Wesen gemäß ihrer Taten wiedergeboren werden.

Nach Versiegung der Triebe gewinnt man die von Trieben freie Gemüts- und Wissenserlösung, indem man sie schon bei Lebzeiten selber erkannt und verwirklicht hat.

Die zuletzt genannten sechs Fähigkeiten gelten als die sechs Höheren Geisteskräfte, nämlich:

1. die magischen Kräfte
2. das Himmlische Ohr
3. Durchschauen der Herzen anderer
4. Erinnerung an frühere Daseinsformen
5. das Himmlische Auge
6. die Triebversiegung.



Hiervon sind die ersten fünf weltliche Fähigkeiten und setzen zu ihrer Erreichung die vier Vertiefungen voraus. Die sechste Fähigkeit, die Triebversiegung, aber ist identisch mit der Arahatschaft oder Heiligkeit und kann nur durch tiefen Hellblick in die Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit alles Daseins verwirklicht werden.

## 2. Betrachtung der Gefühle

Wie aber verweilt der Mönch in der Betrachtung der Gefühle? Empfindet da der Mönch ein angenehmes Gefühl, so weiß er: Ich empfinde ein angenehmes Gefühl'; empfindet er ein unangenehmes Gefühl, so weiß er: 'Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl'; empfindet

er ein weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl, so weiß er: Ich empfinde ein weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl'. Empfindet er ein sinnlich angenehmes Gefühl, 'so weiß er: Ich empfinde ein sinnlich angenehmes Gefühl'; empfindet er ein übersinnlich angenehmes Gefühl, so weiß er: Ich empfinde ein übersinnlich angenehmes Gefühl'; empfindet er ein sinnlich unangenehmes Gefühl, so weiß er: Ich empfinde ein sinnlich unangenehmes Gefühl'; empfindet er ein übersinnlich unangenehmes Gefühl, so weiß er: Ich empfinde ein übersinnlich unangenehmes Gefühl'; empfindet er ein sinnlich weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl, so weiß er: 'Ich empfinde ein sinnlich weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl'; empfindet er ein übersinnlich weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl, so weiß er: 'Ich empfinde ein übersinnlich weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl'.

Nach dem Abhidhamma mögen bloß das körperliche und das geistige Gefühl angenehm oder unangenehm sein während die mit Sehen, Hören, Riechen und Schmecken verbundenen Gefühle stets indifferent sind.

So betrachtet der Mönch die eigenen Gefühle, betrachtet die fremden Gefühle, betrachtet beiderlei Gefühle. Er betrachtet bei den Gefühlen das Entstehen, das Vergehen, das Entstehen und Vergehen. Gefühle sind da', diese Achtsamkeit ist in ihm gegenwärtig, soweit sie eben zur Erkenntnis und Klarheit dient; und unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt haftet er. So verweilt der Mönch in der Betrachtung der Gefühle.

Der Jünger weiß genau, dass der Ausdruck, 'Ich fühle' nur als konventionelle Ausdrucksweise Geltung hat, im höchsten Sinne jedoch kein Wesen oder Individuum da ist, das das Gefühl empfindet. (Komm.)

## 3. Betrachtung des Geistes

Wie aber verweilt der Mönch in der Betrachtung des Geistes? Da erkennt der Mönch den begierigen Geist als gierig, den gierlosen Geist als gierlos, den gehässigen Geist als gehässig, den Hasslosen Geist als hasslos, den verblendeten Geist als verblendet und den unverblendeten Geist als unverblendet. Er erkennt den verkrampften Geist als verkrampft und den zerfahrenen Geist als zerfahren, erkennt den entfalteten Geist als entfaltet und den unentfalteten Geist als unentfaltet, erkennt den übertreffbaren Geist als

übertreffbar und den unübertreffbaren Geist als unübertreffbar, erkennt den gesammelten Geist als gesammelt und den ungesammelten Geist als ungesammelt, erkennt den befreiten Geist als befreit und den unbefreiten Geist als unbefreit.

So betrachtet der Mönch den eigenen Geist, betrachtet er den fremden Geist, betrachtet er den eigenen und fremden Geist. Er betrachtet beim Geiste das Entstehen, das Vergehen, das Entstehen und Vergehen. ‚Der Geist ist da‘: diese Achtsamkeit ist in ihm gegenwärtig, so weit sie eben zur Erkenntnis und Klarheit dient; und unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt haftet er. So verweilt der Mönch in der Betrachtung des Geistes.

*Citta* (Geist, Bewusstsein, Bewusstseinszustand) ist ein Synonym von *viññāna* (Bewusstsein) und *mano* (Geist), ist daher nicht mit "Gedanke" zu übersetzen. "Gedanke" oder "Denken" gehören nämlich zu den sogen. sprachlichen Funktionen des Geistes und sind identisch mit (Gedankenfassung) und (diskursives Denken). Verglichen mit dem Bewusstsein sind diese beiden sprachlichen Funktionen sekundärer Natur und fehlen sowohl in den ersten Phasen des Fünf-Sinnen-Bewusstseins als auch in der 2.—4. Vertiefung.

#### **4. Betrachtung der Geistobjekte Wie aber verweilt der Mönch in der Betrachtung der Geistobjekte?**

##### **FÜNF HEMMUNGEN**

Da verweilt der Mönch in der Betrachtung der als Geistobjekte geltenden fünf Hemmungen. Er weiß, wenn Sinnengier in ihm ist: ‚In mir ist Sinnengier‘; er weiß, wenn keine Sinnengier in ihm ist: ‚In mir ist keine Sinnengier‘; er weiß, wie die noch nicht aufgestiegene Sinnengier zum Entstehen kommt, wie die aufgestiegene Sinnengier überwunden wird und wie die überwundene Sinnengier künftig nicht mehr aufsteigt. Er weiß, wenn Übelwollen in ihm ist . . . wenn Starrheit und Mattheit in ihm ist . . . wenn Aufgeregtheit und Gewissensunruhe in ihm ist. . . wenn Zweifelsucht in ihm ist: ‚In mir ist Zweifelsucht‘, er weiß, wenn keine Zweifelsucht in ihm ist: ‚In mir ist keine Zweifelsucht‘. Er weiß, wie die noch nicht aufgestiegene Zweifelsucht zum Entstehen kommt, wie die aufgestiegene Zweifelsucht überwunden wird und wie die überwundene Zweifelsucht künftig nicht mehr aufsteigt.

##### **FÜNF DASEINSGRUPPEN**

Ferner verweilt der Mönch in der Betrachtung der als Geistobjekte geltenden fünf Anhaftungs-Gruppen. Er weiß: ‚So ist die Körperlichkeit, so entsteht sie, so kommt sie zum Schwinden. So sind die Gefühle so entstehen sie, so kommen sie zum Schwinden. So ist die Wahrnehmung, so entsteht sie, so kommt sie zum Schwinden. So sind die Geistformationen, so entstehen sie, so kommen sie zum Schwinden. So ist das Bewusstsein, so entsteht es, so kommt es zum Schwinden.‘

##### **SECHS GRUNDLAGEN**

Ferner verweilt der Mönch in der Betrachtung der als Geistobjekte geltenden sechs eigenen und fremden Sinnen-Grundlagen. Er kennt das Auge und kennt

die Formen; und auch die Fessel, die durch beide bedingt aufsteigt, auch diese kennt er. Er weiß, wie die noch nicht aufgestiegene Fessel zum Aufsteigen kommt, wie die bereits aufgestiegene Fessel überwunden wird und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht. Er kennt das Ohr und die Töne . . . die Nase und die Düfte . . . die Zunge und die Säfte ... den Körper und die Körpereindrücke ... den Geist und die Geistobjekte; und auch die Fessel, die durch beide bedingt aufsteigt, auch diese kennt er. Er weiß, wie die noch nicht aufgestiegene Fessel zum Aufsteigen kommt, wie die bereits aufgestiegene Fessel überwunden wird und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht.

## SIEBEN ERLEUCHTUNGSGLIEDER

Ferner verweilt der Mönch in der Betrachtung der sieben Erleuchtungsglieder. Er weiß, wenn Achtsamkeit in ihm ist ... wenn Wahrheitsergründung in ihm ist ... wenn Willenskraft in ihm ist ... wenn Verzückung in ihm ist . . . wenn Gestilltsein in ihm ist ... wenn Sammlung in ihm ist ... wenn Gleichmut in ihm ist: ‚In mir ist Gleichmut‘; wenn kein Gleichmut in ihm ist: ‚In mir ist kein Gleichmut‘. Er weiß, wie der noch unaufgestiegene Gleichmut zum Aufsteigen kommt und wie der aufgestiegene Gleichmut zur vollen Entfaltung gelangt.

## VIER EDLE WAHRHEITEN

Ferner verweilt der Mönch in der Betrachtung der als Geistobjekte geltenden vier Edlen Wahrheiten. ‚Dies ist das Leiden‘ erkennt er der Wirklichkeit gemäß. ‚Dies ist die Entstehung des Leidens‘ erkennt er der Wirklichkeit gemäß. ‚Dies ist die Erlöschung des Leidens‘ erkennt er der Wirklichkeit gemäß. ‚Dies ist der zur Erlöschung des Leidens führende Pfad‘ erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

So betrachtet der Mönch die eigenen Geistobjekte, betrachtet er die fremden Geistobjekte, betrachtet er die eigenen und fremden Geistobjekte. Er betrachtet bei den Geistobjekten das Entstehen, das Vergehen, das Entstehen und Vergehen. ‚Geistobjekte sind da‘: diese Achtsamkeit ist in ihm gewärtig, soweit sie eben zur Erkenntnis und Klarheit führt, und unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt hängt er.

So verweilt der Mönch in der Betrachtung der Geistobjekte.

Dies, ihr Jünger, ist der einzige Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Sorge und Jammer, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Erreichung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nirwahns, nämlich diese vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Diese als die 4 Grundlagen der Achtsamkeit geltenden Betrachtungen beziehen sich auf alle 5 Daseinsgruppen, nämlich: Die Betrachtung des Körpers bezieht sich auf die Körperlichkeitsgruppe , die

Betrachtung der Gefühle auf die Gefühlsgruppe , die Betrachtung der Geistesobjekte auf die Wahrnehmungsgruppe und, die Betrachtung des Geistformationengruppe Geistes auf die Bewusstseinsgruppe .

## ERLÖSUNG DURCH BETRACHTUNG VON EIN- UND AUSATMUNG

Die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung, ihr Jünger, entfaltet und häufig gepflegt, bringt die vier Grundlagen der Achtsamkeit zustande. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, entfaltet und häufig gepflegt, bringen die sieben Erleuchtungsglieder zustande. Die sieben Erleuchtungsglieder, entfaltet und häufig gepflegt, bringen Wissen und Erlösung zustande.

Wie aber bringt die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung die vier Grundlagen der Achtsamkeit zustande?

I. Zu einer Zeit, wo der Mönch 1. beim langen Einatmen weiß, dass er lang einatmet, beim langen Ausatmen, dass er lang ausatmet, 2. beim kurzen Einatmen, dass er kurz einatmet, beim kurzen Ausatmen, dass er kurz ausatmet, 3. wo er sich übt, beim Ein- und Ausatmen den ganzen Atemkörper klar wahrzunehmen, 4. wo er sich übt, beim Ein- und Ausatmen diese Körperfunktion zu besänftigen: zu einer solchen Zeit verweilt der Mönch in der Betrachtung des Körpers, voll Tatkraft, klarbewusst und achtsam, nach Unterdrückung weltlichen Begehrens und Kummers Ein- und Ausatmung nämlich nenne ich eines von den körperlichen Phänomenen.

II. Zu einer Zeit, wo der Mönch beim Ein- und Ausatmen sich übt, 1. Verzückung zu empfinden, 2. Freude zu empfinden, 3. die Geistesfunktion) zu empfinden, 4. die Geistesfunktion zu besänftigen: zu einer solchen Zeit verweilt der Mönch in der Betrachtung der Gefühle, voll Tatkraft, klar bewusst und achtsam, nach Unterdrückung weltlichen Begehrens und Kummers Das völlige Hinmerken auf Ein- und Ausatmung nämlich nenne ich eines von den Gefühlen.

III. Zu einer Zeit, wo der Mönch beim Ein- und Ausatmen 1. den Geist klar wahrnimmt ... 2. den Geist erheitert ... 3. den Geist sammelt ... 4. den Geist befreit: zu einer solchen Zeit verweilt der Mönch in der Betrachtung des Geistes, voll Tatkraft, klar bewusst und achtsam, nach Unterdrückung weltlichen Begehrens und Kummers. Nicht sage ich, ihr Mönche, gibt es für den geistig zerfahrenen, unklaren Menschen eine Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung ...

IV. Zu einer Zeit, wo der Mönch beim Ein- und Ausatmen

1. die Vergänglichkeit betrachtet ...

2. die Loslösung betrachtet . . .

3. die Erlösung betrachtet . . .

4. das Fahrenlassen betrachtet: zu einer solchen Zeit verweilt der Mönch in der Betrachtung der Geistobjekte, voll Tatkraft, klar bewusst und achtsam, nach Unterdrückung weltlichen Begehrens und Kummers.

Auf diese Weise entfaltet und häufig gepflegt bringt die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung die vier Grundlagen der Achtsamkeit zustande.

Wie aber bringen die vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erleuchtungsglieder zustande?

1. Zu einer Zeit, wo der Mönch in der Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte verweilt, zu einer solchen Zeit ist seine



Achtsamkeit gegenwärtig, ungestört. Zu einer Zeit aber, wo im Mönche die Achtsamkeit gegenwärtig ist und ungestört, da ist er mit dem Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ausgestattet, da pflegt dieses Erleuchtungsglied, da bringt er es zur vollen Entfaltung.

2. Solcherart aber achtsam verweilend ergründet, erforscht und erwägt er mit Einsicht das Gesetz ... Zu einer solchen Zeit ist er mit dem Erleuchtungsglied der Wahrheitserforschung ausgestattet...
3. Solcherart aber das Gesetz mit Einsicht ergründend ist seine Willenskraft aufgerichtet, ungebeugt ... zu einer solchen Zeit ist er mit dem Erleuchtungsglied der Willenskraft ausgestattet . . .
4. Bei aufgerichteter Willenskraft aber steigt ihm die der Sinnlichkeit entrückte Verzückung auf ... zu einer solchen Zeit ist er mit dem Erleuchtungsglied der Verzückung ausgestattet . . .
5. In dem geistig Verzückten aber stillen sich Geist und Bewusstsein . . . zu einer solchen Zeit ist er mit dem Erleuchtungsglied der Gestilltheit ausgestattet...
6. In dem geistig Gestillten aber, dem Glücklichen, sammelt sich der Geist ... zu einer solchen Zeit ist er mit dem Erleuchtungsglied der Sammlung ausgestattet . . .
7. Gegen den also gesammelten Geist verhält er sich gleichmütig ... zu einer solchen Zeit ist er mit dem Erleuchtungsglied des Gleichmutes ausgestattet...

Auf diese Weise entfaltet und häufig gepflegt bringen die vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erleuchtungsglieder zustande.

Wie aber bringen die sieben Erleuchtungsglieder, entfaltet und häufig gepflegt, Wissen und Erlösung zustande?

Da entfaltet der Mönch das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit, der Wahrheitserforschung, der Willenskraft, der Verzückung, der Gestilltheit, der Sammlung, des Gleichmutes, das auf Abgeschlossenheit, Loslösung und Erlösung gegründete und zur Befreiung führende Auf diese Weise entfaltet und häufig gepflegt bringen die sieben Erleuchtungsglieder Wissen und Erlösung zustande.

Gleichwie der Elefantenbändiger einen großen Pfahl in die Erde einlässt und den wilden Elefanten mit dem Halse daran kettet, um ihm seine wilden Gewohnheiten und Gedanken auszutreiben, ihm seinen waldgewohnten Eigensinn, seine Niedergeschlagenheit und Heftigkeit abzugewöhnen, um sich in der Nähe der Menschen wohl zu fühlen und ihm Sitten beibringt wie sie den Menschen angenehm sind: genau so hat der edle Jünger seinen Geist an die vier Grundlagen der Achtsamkeit festgebunden, um ihm seine häuslichen Gewohnheiten und Gedanken auszutreiben ihm seine weltliche Beklemmung, Bedrücktheit und Heftigkeit abzugewöhnen, damit er eben den rechten Pfad gewinnen und das Nirwahna verwirklichen möge.



## I. Todsünden menschlicher Kommunikation

1. Mansprache (das tut **MAN** nicht)
2. Autismus-Rede und Antwort in sich selbst. Der andere ist nicht wirklich in den Dialog einbezogen- Monolog.
3. Ich verstehe dich besser weil ich weiß, wovon du sprichst. Du verstehst dich nicht. Nur ich verstehe dich
4. Ich fühle und denke wie du- Mothering. Ich helfe dir, so wie ich es denke und antworte dir auf deine Fragen so, ich weiß dass du denkst
5. Zu schnelle Schlussfolgerungen, Deutungshohheit. Urteile Fällen
6. Vorraussetzen ohne zu fragen, wie es inhaltlich wirklich gemeint ist.
7. Vorraussetzen und werten

## Westliche Modelle der Kommunikation

### Das kooperative Modell nach Schulz von Thun

von Thomas Seilnacht

Schulz von Thun bezieht sich zunächst auf Ergebnisse der Kommunikationsforschung. Die Ursache für viele Konflikte sieht er darin, dass Botschaften beim Empfänger oft anders interpretiert werden, wie es der Sender eigentlich gemeint hat. Der Grund dafür ist in einer eindimensionalen Kommunikation zu sehen. Jede Information hat aber nach seiner Ansicht immer vier Ebenen. In jeder Botschaft sind immer vier Nachrichten gleichzeitig enthalten:



Dieses Modell führt völlig neue Perspektiven im Hinblick auf die Kommunikation ein. So kann man bei einer Aussage gleichzeitig Recht und Unrecht haben.

Beispiel: Situation: Ein Ehepaar fährt im Auto, sie fährt und wartet an einer Ampel.

Mann: „Du, da vorne ist grün!“

Frau: „Fährst du oder fahre ich!?“

Diese Situation, die auch leicht in einen Ehekrach übergehen kann, lässt sich nach dem vorliegenden Modell beurteilen. Der Mann will vielleicht einfach nur eine Sachinformation geben („Die Ampel steht auf grün“), da die Frau das Signal übersehen hat. Die Reaktion der Frau deutet jedoch darauf hin, dass die Nachricht auf der Beziehungsebene bei ihr anders angekommen ist. Sie fühlt sich

vielleicht zu Recht von ihrem Mann bevormundet und wehrt sich dagegen. In diesem Fall bedeutet die Aussage des Mannes auch eine Selbstoffenbarung („Ich bin aufmerksam und fahrtüchtig, was man von Frauen nicht immer sagen kann“). Die Reaktion der Frau kann auch als Selbstoffenbarung ihrerseits interpretiert werden (sie hat ein Vorurteil über Männer). In diesem Fall tut sie ihrem Mann unrecht, wenn er beispielsweise nur einen Appell senden will, damit die Frau einfach fährt (weil er vielleicht Angst davor hat, dass von hinten einer auffährt).

Die Reaktion der Frau deutet darauf hin, dass die Kommunikation zwischen den beiden nicht einwandfrei funktioniert und dass klärende Gespräche notwendig sind. Wenn die Frau sich in dem beschriebenen Beispiel bevormundet fühlt, dann sendet sie eine implizite Botschaft. Sie sagt nicht direkt, was sie eigentlich meint. Bei einer expliziten Botschaft würde sie antworten. „Du, ich habe selbst gesehen, dass die Ampel grün ist, ich lasse mich von dir nicht bevormunden!“

Stimmt bei einer Nachricht die Mimik und die Körpersprache mit der gesendeten Information überein, spricht man von Kongruenz: Die Aussage „Es geht mir nicht gut“ erscheint schlüssig, wenn dazu mit trauriger, leiser Stimme gesprochen wird und das Gesicht entsprechend traurig wirkt. Passt die Nachricht nicht mit der Mimik, dem Tonfall oder der Art der Formulierung zusammen, handelt es sich um eine inkongruente Nachricht. Derartige Nachrichten kann der Empfänger nicht einschätzen, er wird dabei verwirrt.

Diese Verwirrung kann bei Kindern zu einer Entscheidungsunfähigkeit führen, im schlimmsten Fall sogar zu Schizophrenie. Besonders gravierend sind in diesem Zusammenhang auch Doppelbotschaften der Mutter, z.B. wenn der Sohn ausziehen möchte, sagt sie: „Ich möchte, dass du nie von mir abhängig wirst, ich gehe freiwillig ins Altersheim!“ Diese Nachricht kann von einem Jugendlichen als Drohung verstanden werden, z.B. „Wie kannst du nur so gemein sein und mich alleine lassen!“.

Bei Störungen in der Kommunikation hört der Empfänger oft nur mit einem Ohr oder bewertet eine Ebene, z.B. die Beziehungsebene über. Im Unterricht kann dies zu erheblichen Missverständnissen führen. Die Lehrkraft kann sich ein wesentlich differenzierteres Bild von der Situation machen, wenn sie mit allen vier Ohren gleichzeitig hört.

### **Überbewertung des Sach-Ohres:**

Ein Streit wird auf der Sachebene geführt, obwohl der Grund in der Beziehungsebene liegt.

Beispiel: Lehrer: „Meinst du nicht, dass Kaugummi kauen für die Zähne ungesund ist?“

Schüler: „Nein, es ist für die Zähne gesund, das habe ich gelesen!“

Der Fehler der Lehrkraft liegt darin, dass sie den Konflikt über die Beziehungsebene hätte führen müssen, wenn sie nicht möchte, dass die Schüler im Unterricht Kaugummis kauen, z.B. „Es stört mich, wenn du Kaugummi kaust, ich muss es unter der Bank dann wieder wegputzen!“. Der Schüler hätte nicht auf die Sachdiskussion eingehen dürfen (auch wenn er das natürlich in diesem Fall gerne tut, damit er vom eigentlichen Problem ablenken kann, z.B. dass die Kaugummis unter die Bank geklebt werden).

## Überbewertung des Beziehungs-Ohres

1. Beispiel Lehrer: „Du hast eine gute Note geschrieben!“

Schüler: „Das sagen sie nur, um mich zu trösten!“

In diesem Fall weicht der Schüler auf die Beziehungsebene aus und bewertet die Beziehung über. Er bezieht alles auf sich.

2. Beispiel Schüler: „Schon wieder das langweilige Thema!“

Lehrer: „Ich verbitte mir derartige Unverschämtheiten!“

(ohne Kommentar)

## Das Selbstoffenbarungs-Ohr

Der Vorteil des Selbstoffenbarungs-Ohres liegt darin, dass man einen Menschen verstehen kann, ohne sich selbst einzubeziehen. Eine Gefahr liegt in einer möglichen Verurteilung des Senders. Das Ablegen in eine Schublade nach dem Motto „Er ist so...“ kann schnell zu einem voreiligen Psychologisieren führen.

Beispiel: „Das tun sie ja nur, weil sie aufgrund ihrer Kindheit nicht mit dem Leben fertig werden!“

Hier hat der Empfänger nur mit dem Selbstoffenbarungs-Ohr gehört. Ermöglicht wird dadurch aber auch das aktive Zuhören (siehe: Thomas Gordon). Das Selbstoffenbarungs-Ohr wird benutzt, um sich in das Gegenüber einzufühlen. In einer Gesprächstherapie wird die Methode benutzt, um dem Sender Rückmeldung über dessen Einstellung zu geben.

## Das Appell-Ohr

Beispiel: A: „Das Wetter ist schön!“

B: „Ja, wir können spazieren gehen!“

Der Empfänger ist hier nicht bei sich selbst. Er tut, was man von ihm will. Ein aggressiverer Zeitgenosse würde dann jeder Botschaft eine Absicht unterstellen.

## Wie entstehen Missverständnisse?

Werden Botschaften auf einer oder mehreren Ebenen falsch interpretiert, entstehen Missverständnisse. Sie werden durch eine einseitige Kommunikation begünstigt. Weitere Ursachen können sein:

Die Begriffsbildung von Worten ist verschieden.

Der Empfänger besitzt ein negatives Selbstbild. Dann werden Botschaften zur Bestätigung des negativen Selbstbildes regelrecht gesucht.

Der Empfänger besitzt Vorurteile über den Sender. Lehrer: „Na, was hast du gerade gemacht?“; Schüler: „Wieso fragen sie?“. In diesem Fall hat der Schüler ein Vorurteil gegenüber dem Lehrer, z.B. „Alle Lehrer kontrollieren“.

Eine Botschaft besitzt immer den Charakter, dass andere Botschaften mitgehört werden (korrelierende Botschaften). Mann: „Ich mag dich!“; Frau: „Du willst ja nur etwas von mir!“

Bei korrelierenden Botschaften empfiehlt sich der Einsatz von Metakommunikation, z.B. „Ich habe das so gemeint!“ Notfalls setzt man eine Reflexion über das Gespräch ein:

Welche Botschaften wurden versendet?

Wurden die Botschaften verstanden?

Was wurde nicht gesagt?

Was ist noch zu sagen?

Zur näheren Analyse, wie Reaktionen beim Empfänger zustande kommen, ist es hilfreich, sich die einzelnen Schritte der Aktionen und Reaktionen vor Augen zu halten. Wenn zum Beispiel ein Gesprächspartner plötzlich Stirnrunzeln zeigt, könnte dies als Zeichen für eine persönliche Missbilligung des Gegenübers verstanden werden. Das Stirnrunzeln löst vielleicht Gefühle wie Wut und Enttäuschung aus und die resultierende Reaktion wäre dann: „Mach doch nicht so ein angewidertes Gesicht!“ Hätten die Beteiligten der Reihe nach alle Schritte verbal unterlegt, wäre es vielleicht gar nicht bis zu dieser Äußerung gekommen, da die Situation entschärft wurde.

Interpretationen erfolgen oft aufgrund eigener Phantasien und sind dann unzutreffend. Daher sollten Phantasien immer mitgeteilt werden. Eine Aussprache ist sehr empfehlenswert: „Ich meine, du siehst das so, stimmt das?“

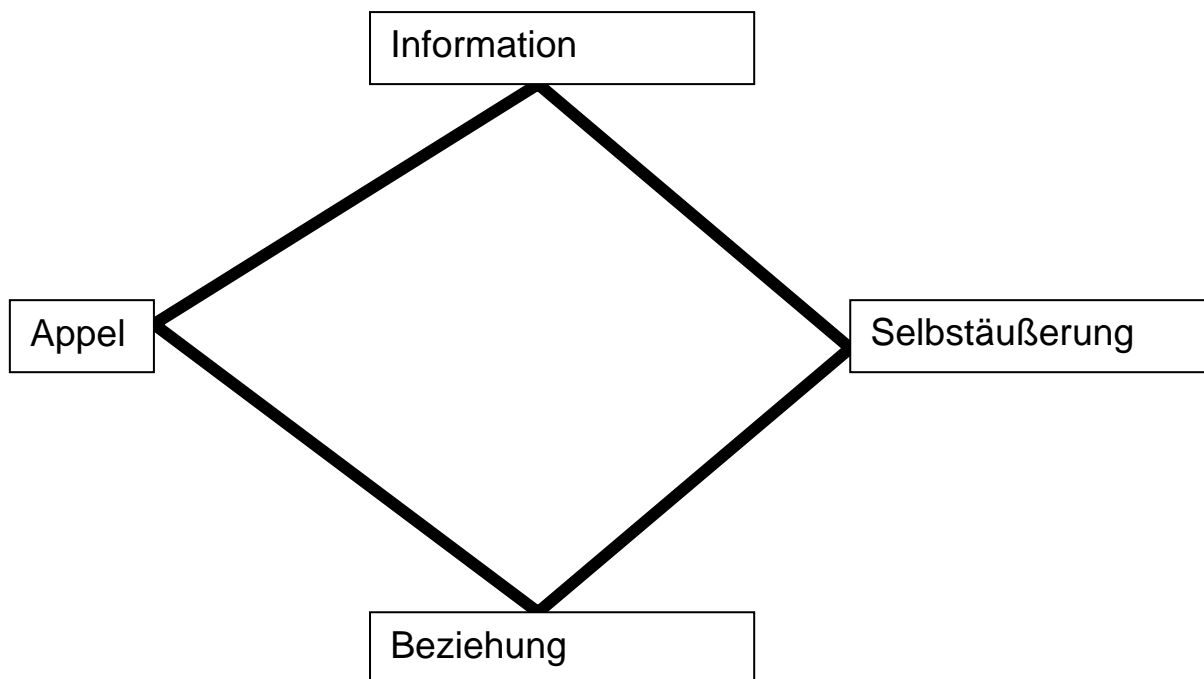
Durch das Mitteilen von Gefühlen entsteht ein enger Kontakt. Ein ehrliches Feedback ist immer die beste Möglichkeit, um Missverständnissen vorzubeugen. „Ich fühle mich verletzt!“ ist ehrlicher als „Sie haben mich beleidigt!“. Im letzteren Fall leugnet der Empfänger seinen eigenen Anteil am Gefühl.

Interaktion ist immer gegenseitig, jeder ist beteiligt. Die Beschimpfung „Er ist ein Dauerredner!“ kann nur solange aufrechterhalten werden, solange einer zuhört. Die Frage, wer in einem Streit angefangen hat, ist gänzlich unbeantwortbar, weil Kommunikation kreisförmig ist. Sie unterliegt einer Eigendynamik und kann nicht vorprogrammiert werden. Nicht nur die Frage nach der Person, sondern auch nach den Spielregeln der Kommunikation spielt eine große Rolle.

Beurteilung des Modells nach Schulz von Thun

Das Modell von Schulz von Thun liefert wichtige Werkzeuge zur Kommunikation. Es ermöglicht das Hören mit vier Ohren und führt zu einer differenzierteren Auseinandersetzung bei Problemen. Das Beachten von bestimmten Regeln (z.B. das Aussenden von kongruenten Botschaften, Äußern von Phantasien und Gefühlen, Reflexionen über das Gespräch, usw.) ermöglicht einen Umgang mit Konflikten, ohne dass diese eskalieren. Das kooperative Konfliktlösungsmodell setzt die aktive Mitarbeit der Beteiligten und einen gewissen Grad der Wahrnehmungsfähigkeit voraus. Bei festgefahrenen Vorurteilen oder bei einem völlig unreflektierten Persönlichkeitsbild eines Beteiligten tut sich das Modell schwer. Im Berufsleben oder in der Schule fehlt oft auch die Offenheit und das Vertrauensverhältnis für einen ehrlichen Umgang miteinander.

### Daraus ergibt sich nach dem Schulz von Thun vier Ohrenmodell.



- Anfrage: Kannst du bitte wenn du in die Küche kommst mir ein
- Bier mitbringen. Antwort als Appel. Du trinkst zu viel, das schädigt deine Gesundheit
- Selbstdarstellungs Antwort: Immer muss ich dich bedienen. Ich bin doch nicht deine Bedienstete
- Beziehungsantwort: Du bist wie mein Vater.

1. Was hältst du davon oder denkst du denn?

- keine Antwort. Eigene Meinung wird verweigert.
- Ablenken der Frage in Nebenschauplätze
- Echolalie. Was meinst du denn



- Drumrumgerede. Antwort hat nichts mit der Frage zu tun
- Antwort affektiv und emotional. „Du willst mich doch nur aushorchen, du kannst mich doch nicht wirklich meinen, du meinst es nicht ernst. Was willst du mit der Frage wirklich?“
- Frage zu aggressiv zu manipulativ „Du bist doch auch der Ansicht....?“
- Frage ist nicht ehrlich sondern hat einen Selbstzweck. Besserwisserei, Rechthaberei. Demütigung . Soll den anderen vor allem vor Publikum bloßstellen. Der Rahmen wird missbraucht. Die Zuhörer.
- Echolalie. Die Ansicht des Sprechenden wird als falsch dargestellt, die eigene Ansicht, die der Ansicht des Sprechenden entspricht wird dagegen als richtig dargestellt.
- Es wird so getan, als würde das Gegenüber verstehen und zuhören. Aber das eben geschieht nicht.
- Das Gespräch ist ein einziger Machtkampf und eine Selbstdarstellung jedes der Beteiligten.

## Die Axiome von Paul Watzlawick

Ein Axiom bezeichnet einen Grundsatz, der keines Beweises bedarf. Paul Watzlawick stellte 5 Grundregeln (pragmatische Axiome) auf, die die menschliche Kommunikation erklären und ihre Paradoxie zeigen:

Man kann nicht nicht kommunizieren

Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt

Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung

Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten

Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär

### 1. Man kann nicht nicht kommunizieren.

"Man kann nicht nicht kommunizieren, denn jede Kommunikation (nicht nur mit Worten) ist Verhalten und genauso wie man sich nicht nicht verhalten kann, kann man nicht nicht kommunizieren."

Praktisches Beispiel:

Ein Beispiel wäre eine Frau im Wartezimmer eines Arztes, die die ganze Zeit nur auf den Boden starrt. Zunächst könnte man annehmen, sie würde nicht kommunizieren. Dennoch tut sie es, indem sie den anderen Wartenden nonverbal mitteilt, dass sie keinerlei Kontakt möchte.

### 2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt

"Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, wobei letzterer den ersten bestimmt."

Der Inhaltsaspekt erhält die Aufgabe Informationen zu vermitteln. Der Beziehungsaspekt gibt Aufschluss darüber, wie die Beziehung vom Empfänger aufgefasst wird. Bezüglich der Übertragung auf die Kommunikationssituation lässt sich sagen, dass es keine rein informative Kommunikation gibt. Jede Äußerung enthält eine Beziehungsaussage. z.B.: "Sie haben aber eine schöne Perlenkette. Ist die echt?"

Durch Gestik, Mimik und Tonfall des Sprechers, werden im Angesprochenen verschiedene Reaktionen ausgelöst.

Bestätigung (die Aussage wird als Kompliment verstanden)

Verwerfung (die Aussage wird fallen gelassen, da sie als negativ empfunden wurde)

Entwertung (der Sprecher und seine Aussage werden entwertet)

Wenn eine negative Beziehung auf der Inhaltsebene ausgetragen wird kann dies eine gestörte Kommunikation zur Folge haben,

Praktisches Beispiel:

Peter wertet in einer Diskussion die Argumente von Stefanie ab, weil er sie nicht leiden kann.

3. Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung

"Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt."

Auch hier lassen sich Regeln festhalten:

Jeder Teilnehmer einer Interaktion gibt der Beziehung eine Struktur

Auf jeden Reiz folgt eine Reaktion (Verhaltenskette)

Jeder Reiz ist zugleich auch Kommunikation, da eine Kommunikation kreisförmig verläuft. Es gibt keinen Anfangspunkt.

Praktisches Beispiel:



Eine Ehefrau beschwert sich, ihr Mann würde sich ständig zurückziehen. Der Mann jedoch weist darauf hin, dass er sich nur zurückziehe, weil seine Frau ständig an ihm herum nörgelt. Die Frau nörgelt also und der Mann zieht sich zurück. Weil er sich zurückzieht, nörgelt sie. Man sieht, dass es sich um einen Teufelskreis handelt.

Liegt eine Störung vor, nimmt einer der beiden Kommunikationspartner an, dass der andere die gleichen Informationen besäße wie er selbst. Durch diese subjektive Wahrnehmung, passiert meistens dann auch genau das, was der

gestörte Kommunikationspartner prophezeit hat (Ursache-Wirkungs-Zusammenhang).

#### **4. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten**

In der Kommunikation gibt es zwei Möglichkeiten Objekte darzustellen. Zum einen kann man sie durch die Analogie (z.B. eine Zeichnung) ausdrücken oder dem Objekt einen Namen geben. Nicht nur das gesprochene Wort (in der Regel digitale Kommunikation), sondern auch die nonverbalen Äußerungen (z. B. Lächeln, Wegblicken,...) teilen etwas mit.

Digital: Inhaltsaspekt einer Nachricht, es wird komplexes Wissen übermittelt. Logische Verknüpfungen und Negationen lassen sich ausdrücken

Analog: Beziehungsaspekt einer Nachricht, wesentlich älter.

Die digitale Kommunikation verfügt über eine komplexe und logische Syntax, entbehrt aber auf dem Gebiet der Beziehungen einer Semantik. Die analoge Kommunikation verfügt über ein solches semantisches Potenzial auf dem Gebiet der Beziehungen, entbehrt aber einer Syntax, die eine eindeutige Definition der Natur von Beziehungen leisten könnte. Mit analogen Elementen wird häufig die Beziehungsebene vermittelt, mit digitalen die Inhaltsebene.

Es gibt Tränen des Schmerzes und der Freude und ein Lächeln kann Sympathie oder Verachtung ausdrücken. Analoge Kommunikation ist mehrdeutig und kann unterschiedlich entschlüsselt werden. Durch mögliche Fehlinterpretationen können Konflikte zwischen den Kommunikationspartnern entstehen.

Beispiel:

Ein Küsschen, dass ein Kind von seinen Eltern bekommt, kann heißen: „Wir mögen dich sehr gerne!“, oder auch „Lass uns bitte jetzt in Ruhe!“

#### **5. Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär**

"Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch oder komplementär, je nachdem ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichgewicht oder Unterschiedlichkeit beruht."

Beziehungen zwischen Partnern basieren entweder auf Gleichheit oder auf Unterschiedlichkeit. In komplementären Beziehungen ergänzen sich unterschiedliche Verhaltensweisen und bestimmen den Interaktionsprozess. Die Beziehungsgrundlage besteht hierbei im Unterschied der Partner. Häufig drückt sich diese Unterschiedlichkeit in einer Unterordnung aus, d.h. der eine hat die Oberhand über den anderen. Eine symmetrische Beziehungsform zeichnet sich dadurch aus, dass die Partner sich bemühen, Ungleichheiten untereinander zu minimieren (Streben nach Gleichheit).

Sind die Kommunikationsabläufe symmetrisch, so handelt es sich um 2 gleichstarke Partner, die nach Gleichheit und Verminderung von Unterschieden streben. Man könnte es auch ein "spiegelhaftes Verhalten" der Partner nennen. Sind die Abläufe komplementär gibt es immer einen "superioren" und einen "inferioren" Partner. Die Partner ergänzen sich in ihrem Verhalten.



Eine Störung liegt dann vor, wenn es zu einer symmetrischen Eskalation kommt, d.h. die Partner versuchen sich gegenseitig "auszustechen". Eine sehr starre Komplementarität findet man in Mutter-Tochter-Beziehungen. Die Individuen in der Mutter-Tochter-Beziehung sind unterschiedlich, auch hier gibt es einen primären und einen sekundären Partner. Diese Beziehung ist allerdings auf gesellschaftlichem und kulturellen Kontext zu sehen, es geht nicht darum sie mit "stark-schwach", "gut-schlecht" etc. zu verknüpfen, denn der eine Partner drängt den anderen nicht in seine Stellung, sondern sie stehen in einem Wechselverhältnis, sie ergänzen sich gegenseitig. Das Verhalten des einen Partners bedingt das des Anderen und umgekehrt.

Daraus entstehen häufig paradoxe Handlungsaufforderungen. Entweder es kommt zu so genannten "Doppelten Botschaften" ( z.B. nonverbal etwas anderes ausdrücken als man sagt) oder zu paradoxen Voraussagen. Ein Beispiel: (A) bekommt einen roten und grünen Pullover von (B) geschenkt. Er zieht den roten an. (B) unterstellt, dass ihm der grüne dann ja nicht zu gefallen schien. Hätte (A) den grünen zuerst angezogen, wäre dasselbe passiert. Egal was (A) gemacht hätte, wäre falsch gewesen.

Diese Situationen entstehen dann, wenn zu viele Probleme da sind, diese nicht gelöst werden können oder die Lösung das Problem selbst ist. (Wenn die Lösung selbst das Problem darstellt, verschlimmert sich die Lage, wenn keine oder eine falsche Lösung versucht wird bzw. wenn mehr von der falschen Lösung probiert wird.) Hierbei sind Paradoxien, Verleugnung oder eine Utopievorstellung unangemessene Lösungsversuche.

Verleugnen bedeutet, dass das Bestehen von Problemen verleugnet wird, diejenigen, die auf das Problem hinweisen, werden entwertet.

Werden unmögliche Lösungen für möglich gehalten, handelt es sich um das Utopiesyndrom. Der Betreffende schiebt alles auf die eigene Unzulänglichkeit, nicht aber auf die Unerreichbarkeit des Ziels. Dabei werden bewährte Lösungen nicht aufgegriffen und es kommt zu Pseudoproblemen.

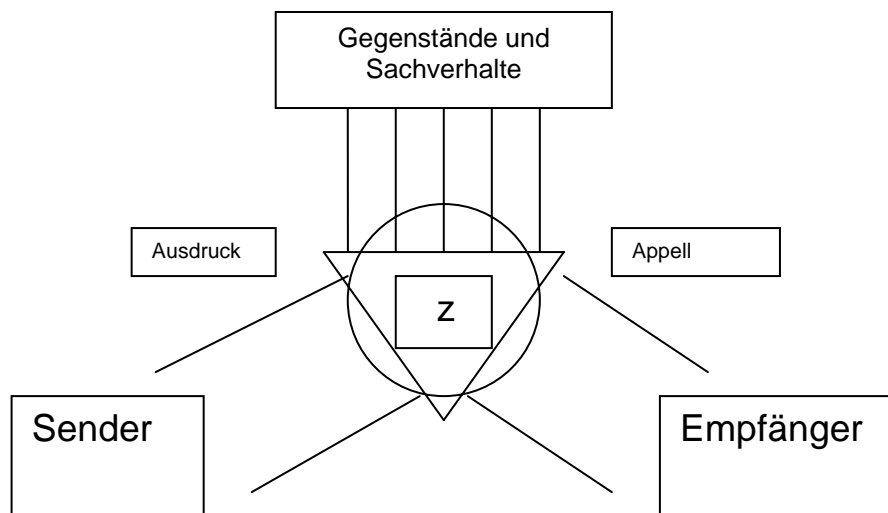
### **Watzlawick formulierte 4 Schritte zur Problemlösung:**

1. Zunächst muss das Problem definiert werden. Hierbei muss zwischen echten und Pseudoproblemen natürlich unterschieden werden.
2. Der zweite Schritt ist, die bisherigen Lösungsversuche zu untersuchen und zu sehen, ob die Probleme nicht durch Fehllösung entstanden sind.
3. Darauf folgt die Formulierung von Zielen bzw. Lösungen. In diesem Schritt sollte man Utopien und vage Lösungen natürlich nicht berücksichtigen.
4. Zu guter Letzt werden die Planungen durchgeführt.

### **Organonmodell.**

- Das Organonmodell ist ein Modell des sprachlichen Zeichens. Es ist kein klassisches „Sender - Empfänger-Modell“.

- Das Modell beschreibt drei Dimensionen/Funktionen, die jedem sprachlichen Zeichen innewohnen.
    - o Darstellungsfunktion (Symbolcharakter des Zeichens): Aussagen über die Welt und über Sachverhalte.
    - o Appellfunktion (Signalcharakter des Zeichens): Auslösen bestimmter Reaktionen beim Zuhörer.
    - o Ausdrucksfunktion (Symptomcharakter des Zeichens): Mitteilen von Gefühlen und Einstellungen des Sprechers.
- Gegenstände und Sachverhalte



- Der Kreis in der Mitte steht für das konkrete Schallphänomen, das Dreieck steht für die drei Funktionen des sprachlichen Zeichens .
- Prinzip der abstraktiven Relevanz: Der Kreis geht über das Dreieck hinaus; nicht alle Lautinformationen spielen eine Rolle zum Erkennen des sprachlichen Zeichens.
- Prinzip der apperzeptiven Ergänzung: Das Dreieck geht über den Kreis hinaus; mit unserem Sprachwissen ergänzen wir die wahrgenommenen Laute unbewusst zu „vollständigen“ sprachlichen Zeichen.

## Die fünf Sprachen und die Kreative Therapie

Wir unterscheiden zwischen fünf Sprachen, die in der Soziotherapie eine unterschiedliche Bedeutung bzw. in den verschiedenen therapeutischen Fortbildungsgängen eine unterschiedliche Gewichtung haben. Mit Sprachen sind hier nicht Unterscheidungen zwischen Muttersprachen und Fremdsprachen gemeint sondern die Differenzierung nach verschiedenen Sprach- und Verständigungsebenen. Die folgende Differenzierung hat sich als nützlich erwiesen:

- **Die verbale** Sprache ist die Sprache, in der wir uns mit Worten ausdrücken. Sie ist Bestandteil jeden therapeutischen Lernens und Arbeitens.

- **Die tonale Sprache.** Jeder sprachliche Ausdruck hat auch Töne, hat Melodien, schafft Klänge und lässt beim Gegenüber etwas „anklingen“. Der Atem wird zurückgehalten, wird gepresst, Leute sprechen hoch, sprechen niedrig, manche Menschen sprechen singend, andere im Stakkato usw. Die Wahrnehmung der tonalen Sprache bleibt oft im Vorbewussten. Dies gilt sowohl für unsere eigene Sprache als auch für die Sprache der anderen. Gezielt wird mit der tonalen Sprache gearbeitet u.a. in der Musik-Therapie.

- **Körpersprache.** Wenn Menschen miteinander sprechen, verständigen sie sich auch mit ihrer Körpersprache (außer beim Telefonieren). Das, was wir ausdrücken, drücken wir auch mit unserem Körper aus, das, was wir wahrnehmen und empfangen, empfangen wir auch über den Körperausdruck unseres Gegenübers. Auch kleine Kinder lernen Worte immer in Verbindung mit tonaler Sprache und Körpersprache. Sie imitieren Erwachsene, die Worte aussprechen, und sie imitieren dabei gleichzeitig Wort, Tonfall und körperlichen Ausdruck.

Mit der Körpersprache, ihrer Wahrnehmung, ihrer Entwicklung, ihren vielfältigen Kommunikationspotentialen wird vor allem in der Tanz- und Bewegungs-Therapie gearbeitet.

- **Die mediale Sprache.** Wir verständigen uns auch über Zeichen, über Medien, über Objekte. Das waren früher die Ritzzeichen in Steinplatten oder im Ton, das sind heute die Schrift und das Bild. Wir sind in unseren Medien nicht auf Kugelschreiber und Papier beschränkt, wir können vielfältige Medien einsetzen und damit unsere Wahrnehmungs- und Verständigungsmöglichkeiten vervielfachen: Ton, Farben, Zeitungspapier, Skulpturen, Stoffe usw. Auch im Alltag kommunizieren Menschen über vielfältige Medien; man denke nur an die kommunikative Funktion der Kleidung oder des Lippenstiftes, der Automarke oder des Designs. Mit der medialen Sprache, mit der medialen Kommunikation beschäftigt sich die Kunst- und Gestaltungs-Therapie, mit den verschiedenen Mitteln und Verfahren des gestalterischen Dialogs bzw. Multilogos werden sowohl Kommunikationsmöglichkeiten als auch -fähigkeiten erweitert.

**Die autoreferentielle Sprache.** Die bislang genannten vier Sprachen beziehen sich auf die Kommunikation mit anderen Menschen, sie sind alterreferentiell (alter = andere). Person A kommuniziert mit Person B mittels eines oder mehrerer Sprachträger (ST), dem Wort, dem Ton, dem Körper, dem materiellen Medium.  
A—÷ ST -\* B

alterreferentielle Sprache

Mittels **der autoreferentiellen Sprache** kommuniziert ein Mensch mit sich selbst (auto = selbst).

Um diesen Prozess zu verstehen, müssen wir uns erst mit der inneren Sprache beschäftigen. Wir alle haben eine innere Sprache. Gemeint damit ist all das, was wir mit uns selber abmachen, wie wir uns mit uns selber unterhalten, was wir „innerlich“ den anderen sagen, aber wovon die anderen nichts unmittelbar mitbekommen. Diese innere Sprache vollzieht sich oft in Worten, oft aber auch in Bildern oder in einer Mischung von Gefühlen, Worten, Bildern, Empfindungen usw. und kann leicht übergehen in Tagträume.

Die innere Sprache wird oft als „Denken“ bezeichnet. Unter Denken verstehen wir

etwas, das sich in der Regel in einem inneren Monolog vollzieht; es wird in Worten und Sätzen gedacht, nur werden diese Worte nicht laut ausgesprochen. Die innere Sprache umfasst das Denken, geht aber über das Denken hinaus. In ihr sind mehr als lose Worte beteiligt, sie ist nicht nur ein geistiger Prozess sondern auch ein emotionaler.

Das Wort „Sprache“ ist nur teilweise richtig, da es sich bei der inneren Sprache nicht um eine unmittelbare Kommunikation mit anderen handelt. Jedoch sind auch hier die Grenzen fließend, da mit der inneren Sprache oft die externe Kommunikation vorbereitet wird bzw. die externe Kommunikation in der inneren Sprache nachklingt.

Manchmal verstehen wir unsere innere Sprache nicht. Manchmal spricht unsere innere Sprache etwas, das wir nicht hören wollen, z.B. dass wir einen anderen Menschen als abweisend wahrgenommen haben und darüber traurig sind.

Manchmal sprechen wir in unserer inneren Sprache „Sowohl - Als auch“ - Sätze, gibt es einander ausschließende oder sich widersprechende Sätze, Bilder, Gefühle: Ich möchte diesen Job, aber ich glaube, dass ich ihn nicht schaffen kann! Ich möchte etwas essen, das sehr schmackhaft und herrlich ist, und ich möchte gleichzeitig diäten, um abzunehmen!

Dabei hat es sich auch bewährt die inneren Dialoge in Form von Teilpersönlichkeiten dar zu stellen.

Technik:

IFS-iner family system,

Die Stimmen stammen eben von verinnerlichten Botschaften, der Mutter, des Vaters z.B.

Es ist immer wieder erstaunlich wie dominant diese Stimmen in uns sind und wie hörig die meisten diesen innerlich sind. Vor allem wenn es um Schuldzuweisungen und um das Thema von Opfer und Täter geht. Hier wird auch unser Selbstwert generiert. Meist von den Institutionen wie

Innerer Kritiker

Innerer Antreiber

Und innerer Perfektionist.

Natürlich haben diese Instanzen eine entsprechende Geschichte und sind bei uns sehr weit verbreitet.

Wenn wir unsere innere Sprache nicht verstehen und sie gleichzeitig nach außen drängt, dann behelfen wir uns, indem wir unsere innere Sprache nach außen bringen z.B. in ein Tagebuch. Wir tun dies nicht, um anderen Menschen etwas mitzuteilen, sondern um uns selber besser zu verstehen und wahrzunehmen. Dies bezeichnen wir als autoreferentielle Sprache, es wird etwas auf uns selbst reflektiert. Mit der inneren Sprache hat die autoreferentielle Sprache gemeinsam, dass die

Kommunikationsrichtung nicht die anderen sind sondern wir selbst. Aber sie spielt sich nicht nur innerlich bei uns und in uns ab, sondern wir nutzen ein anderes Objekt, ein anderes Medium, einen anderen Sprachträger, um in Bezug auf uns zu kommunizieren und mit uns selber zu sprechen.

## A ----- ST autoreferentielle Sprache

Die autoreferentielle Sprache gibt es in verschiedenen „Varianten“. Erwähnt wurde das Tagebuch, das nicht öffentlich ist, deswegen erlaubt, alles auszudrücken ohne Rücksicht auf Reaktionen anderer Menschen. Ebenso Erlaubnis gebend sind Gedichte oder Bilder oder Tanzimprovisationen, die viele Möglichkeiten anbieten, die in der festgefahrenen und festgehaltenen inneren Sprache enthaltenen Erlebnisaspekte zum Ausdruck zu bringen. Ein anderes Beispiel ist, einen Brief zu schreiben, bei dem von vorneherein klar ist, dass er nicht abgeschickt wird, um vor allem mit einem gedachten Gegenüber zu klären, was ich möchte. Weitere Beispiele sind Tuschezeichnungen, Collagen, Tonfiguren oder Masken, mit deren Hilfe etwas, das in mir vage spricht, so ausgedrückt wird, dass ich mich damit beschäftigen und es verstehen kann.

Zu beachten ist, dass das Hauptziel der autoreferentiellen Sprache nicht eine Kommunikation mit anderen ist (auch wenn es evtl. einen Austausch darüber gibt oder sich aus der Selbstbeschäftigung eine Kommunikation ergeben kann), das Hauptziel der Verfahren und der Sprache ist die sprechende Person selbst. Dieser Ansatz

ist deutlich zu unterscheiden von der medialen Sprache, bei der es vor allem um die Kommunikation mit anderen geht, um Dialog, Austausch und Interaktion. Für Kunst- und Gestaltungs-Therapeut/innen ist es wichtig, jeweils für sich selber zu wissen und gegebenenfalls den Klient/innen deutlich zu machen, um was es hier jeweils wann geht.

Die drei genannten Sprachen tonale Sprache, Körpersprache, mediale Sprache sind Erlebnisfördernde Sprachen. Wenn vorrangig mit diesen Sprachen kommuniziert wird, dann ist es schwierig „über“ etwas zu sprechen, dann wird das Thema meist in unterschiedlicher Intensität unmittelbar erlebt. Welche dieser drei Sprachen bei verschiedenen Menschen den größten Erlebniszugang unterstützt, ist unterschiedlich, hängt mit Talenten, Wahrnehmungsstrukturen und biografischer Entwicklung und Erfahrung zusammen. Wer erlebniszentriert und Erlebnis aktivierend arbeiten möchte, kann durch den gezielten Einsatz und die gezielte Nutzung dieser drei Sprachen wesentliche Zugangsmöglichkeiten eröffnen.

Da diese Sprachen Erlebnis fördernd und erlebnisnah sind, sind sie auch immer dem Hier und Jetzt nah. In ihnen wird das ausgedrückt und darüber kommuniziert, was Hier und Jetzt ist — einschließlich dessen was vom vergangenen oder künftigen Hier und Jetzt von Bedeutung ist. Nur im Hier und Jetzt ist Erleben möglich. Nur im Hier und Jetzt kann ich handeln, kann ich etwas verändern. Die von der Zukunftswerkstatt vertretenen Ansätze therapeutischer Praxis zielen darauf ab, die Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten von Menschen in ihren Beziehungen zum sozialen Umfeld zu erweitern.

Therapeutische Praxis mit einer solchen Zielsetzung muss sich deshalb aller fünf Sprachen bedienen und sich vor allem auch der Möglichkeiten der tonalen, Körper- und medialen Sprache bedienen, um Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Handlungsmöglichkeiten der Menschen zu erweitern. Alle therapeutischen



Aktivitäten der Zukunftswerkstatt bemühen sich darum.

Alle therapeutischen Fortbildungen haben entweder eine der drei Erlebnis fördernden Sprachen als methodischen Schwerpunkt (Tanz-Therapie, Kunst- und Gestaltungs-Therapie, Musik-Therapie) oder integrieren als Kreative Therapie die Nutzung der tonalen, Körper- und medialen Sprache schwerpunktmäßig auf bestimmte Zielgruppen hin (Geronto Soziotherapie, Sucht-Soziotherapie, Kompakt-Curricula). Die Bezeichnung Kreative Soziotherapie ist ein Oberbegriff, der sowohl den Akzent setzt auf die Zielrichtung, personale und soziale Wachstumsprozesse zu unterstützen (kreare = wachsen), als auch die besondere Bedeutung der Sprachträger betont, die üblicherweise mit dem Begriff „Kreativität“ in besonderer Weise verbunden werden (Musik, Tanz und Bewegung, gestalterische Medien usw.). Die Besondere Betonung der tonalen, medialen und Körpersprache bedeutet nicht, dass wir den Stellenwert der verbalen Sprache gering schätzen oder außer Acht lassen.

Hinsichtlich der verbalen Sprache sind vier Gesichtspunkte für unsere Arbeit wichtig.

1. Dieser Artikel ist in Worten verfasst. Er bedient sich der verbalen Sprache und kann Sie als Leser oder Leserin auch erreichen, wenn Verfasser und Adressaten sich nicht unmittelbar begegnen.

Auch wenn wir uns oft missverstehen und manchmal die Handschrift eines anderen schwer entziffern können, bietet die verbale Sprache relativ eindeutige Verständnismöglichkeiten. Sie verfügt über grammatikalische Regeln, definierte oder definierbare Wortbedeutungen und ein allgemeingültiges Zeichensystem, die Schrift.

2. Die verbale Sprache eignet sich in besonderer Weise, „über etwas“ zu reden. Dies ist sinnvoll und stiftet Sinn. Ich kann unmittelbar hier und jetzt etwas erleben und ich kann es dann verstehen, einordnen, ihm Sinn geben bzw. etwas darüber mitteilen. Gerade zum Letzteren bedienen wir uns in der Regel der verbalen Sprache, sie kann Distanz zum unmittelbar Erlebten schaffen, mit ihr können wir Vergangenes mitteilen und Zukünftiges entwerfen.

3. Es ist allerdings keineswegs so, dass die verbale Sprache nur für das Verstehen und Mitteilen, für Vergangenheit und Zukunft steht, während die tonale, mediale und Körpersprache die Sprachen des Erleben und des Hier und Jetzt sind. Die verbale Sprache kann ein Mittel des Über-Etwas, des Mitteilens, der Sachlichkeit sein und als solche auch gezielt und sinnvoll eingesetzt werden und sie kann die ganze Kraft und die Ausdruckstiefe einer Erlebnis fördernden Sprache haben, in der Lyrik, im Roman, im Märchen oder kombiniert mit anderen Sprachen im Lied, im theatralischen Rollenspiel usw. Diesen Aspekt der verbalen Sprache nennen wir poetische Sprache.

4. Die Alltagssprache verbindet alle genannten Aspekte. Sie dient der Verständigung und Reflektion, dem Berichten und Erleben. Wir können in ihr die Gebrauchsanweisung eines Mikrowellenherdes verfassen und einen Liebesbrief. Wenn wir Menschen wirklich zuhören, sind wir oft überrascht über den Reichtum ihrer Alltagssprache. In ihr erscheint, wie Menschen mit Problemen umgehen, wie

sie sich und die Welt wahrnehmen. Sie ist voller Bilder und verdient, in ihrem Reichtum ernst genommen zu werden. Wichtig beim Einsatz der verbalen Sprache wie auch der anderen Sprache ist zu wissen, welchen Aspekt der verbalen Sprache oder der anderen Sprache möchte ich nutzen, welche Absicht verfolge ich mit der Nutzung dieser oder jener Sprache usw. Die Unterscheidung der fünf Sprachen, die hier allgemein vorgestellt wurden, gibt Möglichkeiten, therapeutische Prozesse differenziert wahrzunehmen und zu steuern. Der Wechsel der Sprachen innerhalb der Beschäftigung z. B. mit einem Thema kann selbst Teil eines therapeutischen Verfahrens sein, da jeder Wechsel innerhalb der Sprache Perspektivwechsel beinhaltet und Verständnis- und Haltungswechsel ermöglicht.

### **Die sieben Gesetze des magischen Kommunikationsstils**

1. Das Gesetz vom Primat des Willens: Wenn sie jemanden bewegen wollen, dann sprechen sie dessen Willen respektive seine Gefühle an.
2. Das Gesetz der Hebelwirkung: Bei einem Austausch sitzt immer derjenige am längeren Hebel, der vom anderen weniger will als dieser von ihm.
3. Das Gesetz der Führung: Wer die meisten Verhaltensmöglichkeiten hat bestimmt das Geschehen.
4. Das Gesetz der Attraktion: Attraktion entsteht unwillkürlich und automatisch. Sie wird über das Unbewusste durch archaische Signale ausgelöst.
5. Das Gesetz der Einflussnahme: Wenn sie möchten, dass jemand etwas Bestimmtes tut, müssen sie ihn dazu bringen, es selbst zu wollen. Alles andere ist Zwang oder Überredung und hält nicht vor.
6. Das Gesetz der Loyalität: Je mehr jemand in sie investiert hat, umso loyaler wird er sich ihnen erweisen.
7. Das Gesetz der paradoxen Intention: Bei Widerstand das bestehende Verhalten fördern, so widersinnig und absurd es auch erscheinen mag, um Selbsterkenntnis beim anderen zu evozieren.

#### **Zusammenfassende Wiederholung**

### **Wie und mit welchen Arten und Fähigkeiten Kommunizieren Menschen**

Die meisten von uns gehen davon aus, dass Kommunikation eine natürliche, angeborene Fähigkeit des Menschen ist. Nein: wir lernen es bei den Vorbildern, die wiederum mehr oder weniger kommunikativ waren. Meist lernen wir es nur schlecht und recht. Dazu verwehrt uns oft die kollektive vorherrschende Meinung, die kommunikativen Ressourcen vor allem emotionaler Art, auszu schöpfen. Man ist eben nicht aggressiv. Jungs weinen nicht u.s.w.



So müssen wir erst viel später, nachdem wir kommunikativ gescheitert sind, meist heißt, dass wir beziehungs-gescheitert sind, dieses menschliche Grundelement lernen.

## **1. Die Seele und ihre Art zu kommunizieren:**

Die Seele ist offensichtlich wie in der Quantenphysik die Teilchen, die voneinander wissen, auch wenn sie getrennt sind, mit anderen Seelen in Kommunion. Eine Mutter weiß von ihrem Kind, auch wenn es in Russland im Krieg ist, dass ihm und wann ihm was passiert ist. Fast jeder kennt das Phänomen, dass der an den er gerade gedacht hat, im selben Moment anruft. Je näher mir der Andere steht, umso besser funktioniert diese Kommunion und ist unter Sippenangehörigen üblich. Sippen sind in Kommunion. Beim Familienstellen treten die Stellvertreter mit in den Raum, was beweist, dass wir das alle können.

## **2. Aura oder Ausstrahlung:**

Jeder Mensch hat eine Grundausrahlung, die jeder anderer Mensch atmosphärisch wahrnimmt. Ob er darüber ein Bewusstsein hat und es einordnen kann oder ob er es auch ausdrücken kann und sich bewusst machen kann, ist eine Frage der Schulung. Babies und Tiere reagieren sehr stark darauf Und nur darauf.

Was strahlen wir aus?

- a. Unsere Kernbotschaft- Aspekte des Selbst (innere Leere oder Fülle).
- b. Unseren Gemütszustand (Affektzustand)
- c. Unser unbewusstes Wollen und Motiv
- d. (Und unsere emotionale Situation- siehe noch einmal unten bei 3.)  
Das tun wir ohne, dass wir damit auch selbst in Kontakt sein müssen.

Diejenigen die eine Schulung in dieser Hinsicht haben, haben oft Mühe diese Inhalte zu verklickern. Da Frauen hier ein besseres Gespür haben, wahrscheinlich, weil sie Mütter sind oder, waren besteht an dieser Stelle oft eine erhebliche dialogische Kluft zwischen Männern und Frauen. Diese Ausstrahlung wird eben „nur“ empfunden. Entweder du kannst es empfinden oder nicht. (Spiegelneuronen). Empfinden kann jeder, aber so Manchem wurde das gründlich ab erzogen.

## **3. Wir nehmen die Emotionen der anderen**



## **authentisch wahr.**

Selbst wenn der, der diese Emotionen hat, damit nicht in Kontakt ist. So dürfen z.B. Frauen nicht wütend sein und signalisieren Angst obwohl sie wütend sind.

Männer spüren die Wut und kanzeln die Frauen mit dem Spruch „ sei nicht hysterisch“ wütend ab.

Dann fühlt sich die Frau nicht verstanden. Aber warum?

Weil der Mann oder das gegenüber in Resonanz ist mit der authentischen Kernemotion.

Auch wenn die Emotion, weil unterdrückt, kaum einen körpersprachlichen Ausdruck findet, nehmen wir sie wahr und reagieren authentisch auf den Originalton.

## **4. Körpersprache**

Körpersprache wird weltweit verstanden und ist so was wie die globale Sprache der Menschen und der höheren Säugetiere. Sie ist ehrlicher, wie die gesprochenen Worte. Allerdings ist die Körpersprache vieldeutig und Kann auch falsch verstanden werden.

## **5. Die Worte**

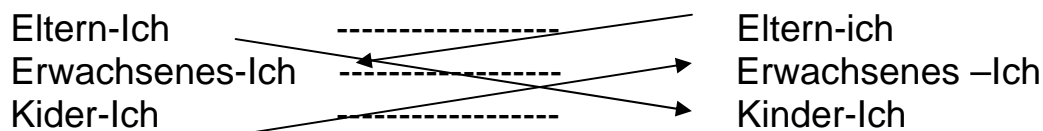
- a. Sind stimmig, wenn sie mit der Körpersprache übereinstimmen. Sonst nennt man das double bind.
- b. Sie sind glaubwürdig, wenn sie vom Empfinden und von der emotionalen Gestimmtheit und der Grundgestimmtheit hinterlegt sind. Klang der Worte, Klang in den Worten..
- c. Nur kopfgesteuerte Worte und Aussagen gehören nur zum Austausch funktionaler, technischer Daten und haben in der zwischenmenschlichen Kommunikation keinen Platz.

Menschliche Dialoge und damit der Menschen machende Austausch, setzt letztendlich die Fähigkeit voraus, alle oben genannten dialogischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu beherrschen und sich derer selbstreflektiv bewusst zu sein. Nur diese Fähigkeit schafft das Vertrauen, auf dem ein tiefer Austausch möglich wird.

Da die Ebenen ständig gewechselt werden und die emotionalen Transportwege anderen Gesetzmäßigkeiten, als die rationalen Folgen, reden wir oft aneinander vorbei. Sie spricht von Gefühlen er von Dingen. Sie spricht die Beziehungssprache, er die Dinge Sprache.

## Dialogische Störungen:

1. Der Transport rationaler Inhalte folgt anderen Gesetzmäßigkeiten, wie die der empfundenen oder emotionalen Inhalte.
2. Austausch von Emotionen und Empfindungen beruhen auf Resonanzphänomenen und sind nicht verbal vermittelbar.
3. Affekte gehorchen ebenfalls anderen dialogischen Gesetzen, wie Worte oder Gefühle.  
Körpersprache ist mehrdeutig und damit nicht immer sicher zu verstehen
4. In den Dialog mischt sich ständig Vergangenes und Erfahrenes so wie Zukünftiges ein. Selten werden Dialoge rein auf das Hier und jetzt bezogen
5. Das Gehörte und das Gesprochene werden ständig gewertet und eingeordnet ohne dass die Wertung in den Dialog kommt.
6. Dialogebenen werden ständig gewechselt und verwechselt, obwohl die Regeln wie oben für die verschiedenen dialogischen Strategien sehr unterschiedlich sind und nicht verwechselt werden dürfen.
7. Oft wechseln auch die inneren Instanzen. Die Transaktionsanalytiker unterscheiden die Ebene des inneren Kindes, das Kind-ich, des Erwachsenen, das Erwachsene-ich und das Eltern-ich. Auch diese Instanzen haben sehr unterschiedliche Kommunikationsstile.



Eine Kommunikation (Pfeile) ist natürlich fatal. Wenn der Mann mit dem Vater verwechselt wird oder die Frau mit der Mutter.

## Das Schweigen als Kommunikation

Aus dem Buch: **Das ganz normale Böse**  
von Reinhard Haller

Ursula 5. berichtete in der Einvernahme, wie sich ihr Partner dem Gespräch immer mehr entzogen habe. Während er ihr anfangs ständig Interesse entgegengebracht und über alles mit ihr gesprochen habe, habe er allmählich ihre Äußerungen überhört, habe darauf nicht reagiert, sei über ihre Argumente hinweggegangen und habe bei jedem heiklen Thema geschwiegen. Ihren immer inständiger vorgebrachten Bitten um Aussprache sei er ebenso wenig



entgegengekommen wie den Wünschen nach Diskussion.

Er habe weder auf Emotionen noch auf Appelle oder Drohungen reagiert, selbst Tränen und bettelnde Appelle hätten ihn unberührt gelassen. Als sie begonnen habe, ihm Briefe zu schreiben, sei er darauf ebenso wenig eingegangen wie auf ihre Versuche, über gemeinsame Bekannte das Gespräch in Bewegung zu setzen. Anfangs habe er im Konfliktfall geschwiegen, später habe er das Schweigen ohne Anlass immer häufiger und für immer längere Zeitabschnitte eingesetzt.

In dieser hilflosen Situation sei in ihr eine ohnmächtige Wut emporgestiegen. Sie habe sich Gehör, Interesse und Zuwendung verschaffen wollen, habe beschlossen, die Missachtung nicht länger hinzunehmen und sich der schweigenden Anklage zu widersetzen. Nachdem alle Versuche gescheitert seien, habe sie keinen anderen Ausweg mehr gesehen, als die unerträgliche Spannungssituation zu beenden: „Das Schweigen eines toten Partners ist viel leichter zu ertragen als jenes eines lebendigen“, sagte sie laut aufschluchzend noch Wochen nach der Tat. Das erzwungene Schweigen in einer Gefängniszelle sei bei Weitem nicht so belastend wie der verweigerte Dialog von freien Menschen. Sie könne die Tat nicht wirklich bereuen, sondern sei zutiefst verzweifelt, dass sich die ganze Situation so entwickelt habe.

Die psychiatrische Untersuchung erbrachte keine Besonderheiten. Die Frau wies eine gute Intelligenz auf, war in keiner Weise behindert, hatte nie unter einer psychischen Erkrankung gelitten und zeigte keine Abnormitäten in ihrer Persönlichkeitsstruktur. Sie hatte einen vergeblichen Kampf gegen eine der schärfsten menschlichen Waffen, die Verweigerung des Sprechens, geführt. Zuletzt sah sie keinen anderen Ausweg, als das böse Schweigen mit einer bösen Aggression zu beenden, als dem Schweigenden seine aggressive Botschaft in geballter Form zurückzugeben, als ihren Mann für sein Schweigen mit dem Tode zu bestrafen.

Wie kann Schweigen, gemeinhin als Tugend und gegenüber dem Silber der Rede als sprichwörtliches Gold geltend, im wahrsten Sinne des Wortes tödlich sein?

Da wir in einer Welt der Worte leben, hat das Schweigen eine besondere Bedeutung. Durch Schweigen kann man auch antworten. Schweigen ist, wenn man so will, eine spezielle Form des Miteinander-Redens und hat eine besondere kommunikative Qualität. Im Schweigen kann man tiefe Gefühlszustände erleben und ohne Worte viel sagen, schweigendes Kommunizieren kann Ausdruck höchster Vertrautheit sein. Schweigen kann aber auch zur tödlichen Waffe werden. Aggressives Schweigen heißt, den anderen zu ignorieren, ihn auszublenden, ja seine Existenz zu verleugnen.

Geschwiegen wird aus Unsicherheit und Angst, aus Vorsicht und Misstrauen, aus Zurückhaltung und Respekt. Schweigen wird zur Buße oder als Strafe verhängt, es dient dem Schutz der Vertraulichkeiten oder der Aussageverweigerung, es kann erzwungen oder freiwillig sein. Durch Gerichtsurteile werden manche Personen zum Schweigen verurteilt, andere durch Mächtige zum Schweigen gebracht, wieder andere erlegen sich selbst durch ein Schweigegelübde ein

permanentes oder vorübergehendes Sprechverbot auf. Schweigen kann situationsbedingt erforderlich sein und bedeutet oft eine gesteigerte Aufmerksamkeit.

Verhängnisvoll wird das Schweigen dann, wenn es zur Verweigerung des Dialogs eingesetzt wird. Die Tugend des Schweigens mutiert somit zu einer wichtigen Wurzel des Bösen. Schweigen bedeutet, den anderen nicht zu beachten und nicht ernst zu nehmen, sich für seine Gedanken nicht zu interessieren und ihm den Wert des Wortes vorzuenthalten. Wenn man dem anderen kein Wort mehr gönnt, drückt dies aus, dass er keinen Wert hat oder gar nicht existiert. Während er sich bei der offenen Konfrontation ernst genommen sieht, fühlt er sich durch Verweigern des Dialogs gelähmt und hilflos. Er kann seine Ansichten nicht kundtun, keine Lösungsvorschläge unterbreiten und keine Rechtfertigungen geben. Selbst das jedem Angeklagten zugestandene Recht, angehört zu werden, wird verweigert. Dies löst beim Opfer generelle Verunsicherung, in der Anfangsphase auch Schuldgefühle aus, später dann den Wunsch, sich zur Wehr setzen zu wollen. Je der Konflikt wird durch Schweigen verschärft, bewirkt das Aufkommen negativer Gedanken und fördert die Ausgestaltung destruktiver Fantasien. Das Opfer setzt sich gegen die Ablehnungen und Kränkungen zur Wehr, es will seinen Standpunkt hinaus-schreien und den Schweigenden zum Zuhören zwingen. Der Mensch als sprechendes Wesen will Worte der Erklärung, Worte des Verständnisses oder solche der Entschuldigung.

Für das Opfer wäre es leichter auszuhalten, wenn es vom an deren kritisiert, beschimpft oder beleidigt werden würde. Selbst kränkende Zuwendungen sind nicht so verletzend wie der Stachel des Schweigens, sogar Schimpfen und Streiten sind erträglicher als die eisige Missachtung. Schweigen bedeutet Schuldzuweisung, Anklage und Verurteilung in einem, dies ohne Möglichkeit der Rechtfertigung, der Berufung oder der Wiedergutmachung. Das Opfer des Schweigens hat keine Chance.

Werden äußere und viel mehr noch innere Konflikte nicht zu Wort gebracht, entwickelt sich eine ungeheuerere Dynamik mit der Entfaltung aggressiver Emotionen und der Anstachelung negativer Fantasien. Diese beziehen sich zunächst auf das Verhalten des Schweigenden, auf seine vermuteten Motive und möglichen Beweggründe, entfernen sich immer weiter vom Boden der Realität und nehmen nahezu paranoiden Charakter an. Die Gnadenlosigkeit des Schweigens verhindert jegliche Korrektur und sämtliche Relativierungen. Später schlagen die durch die Sprachlosigkeit angestachelten Vorstellungen in Zorn und Aggression um. Der Schweiger wird zum verständnislosen Tyrannen, zum herzlosen Gegner, zum grausamen Feind hochstilisiert. In hilfloser Ohnmacht braut sich ein explosives Gemisch aus negativen Emotionen und überkochenden Affekten der Enttäuschung, der Wut und des Hasses zusammen. „Ich hätte meine geliebte Mutter an der Zunge aufhängen wollen, wenn sie mit mir nicht gesprochen hat“, beschrieb mir ein jugendlicher Brandstifter einmal seinen Gefühlszustand. Sofern sich der Druck nicht gegen die eigene Person wendet und

zu psychosomatischen Störungen, Depressionen und Suizidalität führt, ist es nur eine Frage der Zeit, bis es zur Katastrophe kommt.

Die Verweigerung des Dialogs ist eine besondere Form der seelischen Gewalt, ein hochgradig perverser Kommunikationsstil oder — um es mit der bekannten Analytikerin und Familientherapeutin Marie-France Hirigoyen auszudrücken — eine der vielen Masken der Niedertracht. Das permanente Schweigen bedeutet, die Außenhaut eines Dampfkessels zu verstärken und gleichzeitig den Druck im Innern zu steigern. Wenn es dann tatsächlich zur Explosion kommt, bersten alle Kräfte, es gibt keine Sicherung und keine Kontrolle mehr, der Vulkan der angestauten Aggression macht vor nichts mehr halt. Die Wucht der bösen Emotion setzt sich über alles hinweg: über Mitleid, über die Tötungshemmung, selbst über den Moralinstinkt.

Der Mensch ist ein sprechendes Wesen. Nichts unterscheidet ihn so sehr von anderen Lebewesen wie seine Fähigkeit, das Denken und Fühlen in Worte zu kleiden und Konflikte zur Sprache zu bringen. Werden psychotherapeutische Techniken miteinander verglichen, ergibt sich eine durchgehende Gemeinsamkeit: verschattete Anteile des Unbewussten zu beleuchten, verdrängte Gedanken und Ideen zuzulassen, tabuisierte Probleme zu erörtern - und Unausgesprochenes zur Sprache zu bringen. Sprechen bedeutet Abbau von Aggressionen, die Verwendung des Wortes hemmt das Ausufern der Fantasie. Der Dialog entzieht dem Bösen eine seiner giftigsten Wurzeln.

Obwohl das Schweigen im Kontext fast nur in Zusammenhang mit Verhören und Verurteilen eine Rolle spielt, hat es eine hohe kriminogene Bedeutung. Wie wären all jene Inzestdelikte möglich, wenn sie nicht von den nächsten Angehörigen verschwiegen würden? Wie könnten Kinder ohne das Schweigen der Mitwisser jahrelang sexuell missbraucht werden? Wie könnten sich die düsteren Ideen und Todesfantasien einer School bis zum schrecklichen Massaker verdichten, wenn seine Internet- Partner nicht geschwiegen hätten? Welche Verbrechen und tabuisierten Taten sind erst durch das Schweigen der Mehrheit möglich geworden und wie viele Kriege hätten vermieden werden können, wenn die gegnerischen Parteien ihr finales Schweigen durchbrochen hätten? Schweigen ist somit in vielen Fällen tat sächlich ein Akt von unbarmherziger, zermürender Gewalt.

## **Kommunikations-Regeln für nahe stehende Menschen (Liebende, Partner, Freunde, Sympathiebeziehungen) von Rudolf Sponzel, Erlangen**

- (1) Wünsche und Bedürfnisse klar ausdrücken  
"Ich wünsche mir...; ich möchte...; es ist mir wichtig, dass..., ich habe das Bedürfnis..., begehre, will,... Aber (5) beachten!
- (2) Gefühle, Empfindungen, Stimmung ausdrücken  
z.B.: Angst, Ärger, Wut, Trauer, Schmerz, Enttäuschung, Sorge, Scham, Ekel, Schuld, Verzweiflung, Gram, verletzt, entwertet, missachtet, unsicher,

unzufrieden, unglücklich; mögen, Sympathie, zärtliche Regungen, Liebe, Bewunderung, Freude, Lust, Stolz, Wertschätzung, Anerkennung, Zugehörigkeit, verbunden, nahe, angenehm, Wohlbehagen, zufrieden, glücklich, entspannt, beschwingt, geliebt, anerkannt, geachtet, geschätzt; erregt, Erregung, in Erwartung, gespannt, Neugierig. Aber (5) beachten!

(3) Beurteilung, Meinung frei ausdrücken

"Ich meine..., ich sehe das so..., ich beurteile die Lage..., ich denke..., ich finde...". Wichtige Unterscheidung: Beim Beurteilen geht es um die Frage, ob und wie etwas der Fall ist, bei der Bewertung (4) geht es darum, ob dieses oder jenes gut oder schlecht, positiv, negativ oder neutral zu bewerten ist (Grundlage des Wertens sind die mit Ereignissen zusammenhängenden Gefühle und Empfindungen). Aber (5) beachten!

(4) Bewertungen für sich SELBST vornehmen

Nicht besser wissen wollen, was für andere gut oder schlecht ist, d.h. die Bewertungs-Souveränität des Mitmenschen anerkennen (Ausnahme: Kinder). Für andere wissen wollen, was für sie gut oder schlecht ist, ist in gewisser Weise eine Entmündigung, wenigstens aber eine Bevormundung. Ausnahme: man wird gefragt, gebeten.

(5) Taktgefühl

(1),(2),(3) und (4) können zur Echtheit zusammengefasst werden. So lebenswichtig und notwendig die Echtheit für natürliche und gesunde Beziehungen ist, so strapaziös und unerträglich kann sie werden, wenn nicht Einfühlung und Rücksichtnahme = Taktgefühl zur Echtheit hinzukommt. Hier kommt es wirklich darauf an, für das jeweilige Gegenüber und die entsprechende Situation die richtige Mitte zwischen Echtheit und Taktgefühl zu finden. Aber (1),(2),(3) und (4) beachten!

(6) Verantwortung für sich übernehmen

z.B. für seine Wünsche und Bedürfnisse, seine Gefühle und Empfindungen, seine Meinung und Bewertungen und sein Verhalten und Handeln. In der Ich-Form sprechen, z.B.: "ich möchte..., ich fühle..., ich meine... " statt "man tut..., das gehört sich doch...es ist doch üblich, dass ...".

(7) Seelische Naturgesetze akzeptieren

Akzeptieren, dass man Gefühle und Bedürfnisse vom andern nicht verlangen, fordern, einklagen oder erpressen kann. Gefühle und Bedürfnisse sind seelische Naturereignisse, die sich einstellen oder nicht. Man kann sie nicht befehlen, einklagen, fordern. Insbesondere Liebe, Sympathie und zärtliche Regungen nicht.

(8) "Oberlehrer-Verhalten" aufgeben

Akzeptieren, dass Belehrungen, Zurechtweisungen, oberlehrerhaftes und autoritäres Verhalten nach dem Motto "du sollst..., sieh doch endlich ein ..., das gehört sich (nicht)..." für eine gesunde und natürliche Kommunikation zwischen gleichberechtigten nahe stehenden Menschen nicht sinnvoll sind. Ausnahme: man wird um Rat oder um eine Meinung gefragt, gebeten.

(9) Ichbezogenheit aufgeben

Akzeptieren, dass die mir nahe stehenden Menschen nicht auf die Welt gekommen sind, um mir alles recht zu machen, um sich für mich aufzugeben,



sondern dass dies nur dann in Ordnung ist, wenn sie es von sich aus wünschen und wollen, weil ihre Gefühle danach sind.

(10) Auf Kommunikationswunder verzichten

Akzeptieren, dass die mir Nahestehenden nicht erraten und auf geheimnisvolle Weise erspüren müssen, wie es um mich bestellt ist, sondern dass ich von mir aus zu (1),(2),(3),(4) unter Beachtung (5) verpflichtet bin.

(11) Destruktives Verhalten einschränken

Schweigen (mauern), schmollen, beleidigt oder gekränkt sein pflegen, Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Vorhaltungen, Kritik, Niedermachen, Verletzen, Schmähen, Beleidigen, Drohen, erpressen, Gewalt androhen oder ausüben, Ironie und Zynismus, sind meist keine günstigen Kommunikationselemente.

(12) Akzeptieren der "Goldenen Regel"

Wenn ich möchte, dass andere auf meine Interessen, Wünsche und Bedürfnisse Rücksicht nehmen, dann bin ich gut beraten, wenn ich meinerseits bereit bin, die Interessen, Wünsche und Bedürfnisse der mir nahe stehenden Menschen wahrzunehmen und zu berücksichtigen.

(13) Verhandeln und Verträge entwickeln

Stellen sich die gewünschten seelischen Naturereignisse oder Verhaltensweisen nicht auf natürliche Weise ein und will man trotzdem nicht auf sie verzichten, muss man verhandeln und Verträge entwickeln lernen. Hierbei will (11) und (12) beachtet sein. Voraussetzung: vertragsfähig. Ein guter Vertrag nutzt beiden Seiten!

(14) Konflikte konkret hier und jetzt lösen

"Damals hast du..." führt zu absolut nichts. Man bestimme den aktuellen Konflikt konkret und besinne sich darauf, worum es hier und jetzt, im Augenblick geht und wie eine Lösung gefunden werden kann. Abdriften in die Vergangenheit ist oft wenig hilfreich.

(15) Auf dem Teppich bleiben/ Grenzen beachten

Realistisch bleiben, nicht überfordern, Grenzen erkennen und respektieren.

## **Soziologie von Gruppen**

### **Welche Dynamiken herrschen in Gruppen.**

Ich will bei diesem Gedanken, der sich wie ein roter Faden durch die kulturhistorischen Arbeiten von NORBERT ELIAS zieht, kurz verweilen. Elias versteht die Entwicklung der Gesellschaft und des Individuums in ihr als einen langfristigen Prozess, in dem die eine Entwicklung fortlaufend in die andere hineinspielt. In seinem Buch „Über den Prozess der Zivilisation“ (Elias 1939) spricht er davon, dass Soziogenese, die Entstehung und vergesellschaftlicher Strukturen, und Psychogenese, die langfristige Ausbildung einer Persönlichkeitsstruktur in einer Gesellschaft, einander bedingen. Weiter nimmt Elias an, dass die Menschen in charakteristischen Interdependenzgeflechten (Interdependenz heißt: wechselseitig bezogen und wechselseitig abhängig) wechselseitig auf einander bezogen sind und handeln.

Auf diesen wechselseitigen Bezug hatte schon GEORG SIMMEL mit seinem Begriff der „Wechselwirkung“ abgehoben, der genau mit diesem Prinzip auch Gesellschaft definiert hat: „Gesellschaft im weitesten Sinne ist (...) vorhanden, wo mehrere Menschen in Wechselwirkung treten,“ (Simmel 1894, S. 54). Die typische Struktur der Interdependenz nennt Elias Figuration. Er erklärt den Begriff an folgendem Beispiel:

„Wenn vier Menschen um den Tisch herumsitzen und miteinander Karten spielen, bilden sie eine Figuration. Ihre Handlungen sind interdependent. Oder wie wir sagen; es entsteht ein gemeinsames Feld oder eine kooperative Intentionalität— nämlich den Abend gemütlich und entspannt mit Kartenspielen zu verbringen“ (Elias 1970, S. 141). Und an anderer Stelle heißt es: „Das Zusammenleben von Menschen in Gesellschaften hat immer, selbst im Chaos, im Zerfall, in der allergrößten Unordnung eine ganz bestimmte Gestalt (wissendes Feld). Das ist es, was der Begriff Figuration zum Ausdruck bringt. Figurationen reichen von der engen Beziehung zwischen zwei Personen bis zu der losen Verflechtung aller Mitglieder einer Gesellschaft.

Bindung

Beziehung

Zugehörigkeit

Insofern kommen die Individuen gleichzeitig immer in vielen einander überschneidenden oder auch getrennten Figurationen gleichzeitig vor. Figurationen sind durch ein gemeinsames Wissen und durch gemeinsame Symbole gekennzeichnet.

Wir haben sie bisher das wissende Feld genannt oder den Begriff der der Kommunion verwendet.

Sie sind prägend für die Entwicklung des Individuums und werden durch diese Entwicklung wiederum selbst geprägt. Deshalb vermeidet Elias auch die Gegenüberstellung Individuum und Gesellschaft, was suggeriere, es gäbe zwei von einander unabhängige Objekte. Gesellschaften sind nichts anderes „als Figurationen interdependenter Menschen“. Figurationen sind soziale Konstellationen in Bewegung. Ihre Strukturen stehen nicht fest sondern sind Prozess. Figurationen sind „in einem ständigen Fluss (...) in dem es überhaupt keine Anfänge gibt“ und wo man auch nicht nach einer „Ur-Sache“ fragen könne. Damit weist Elias auch gleich den Gedanken zurück, die Gesellschaft gestalte sich aus sich heraus nach eigenen Idealen oder ihre Entwicklung würde von den handelnden Menschen mehr oder weniger klar intendiert. Ganz kategorisch sagt Elias: „Die gesellschaftlichen Abläufe gehen über längere Zeiträume betrachtet blind und ungesteuert vor sich

und ungesteuert wie ein Spielverlauf. Die „ der menschlichen Gesellschaft“ können „zwar möglicherweise erklärt werden“, aber sie haben „keinen vorgegebenen Sinn und kein vorgegebenes Ziel“.

Das ist die Frage. Siehe auch das Buch:  
Die empathische Zivilisation



Was an der Aussage stimmt. Wir haben die Zukunft nicht der hand, die geschieht uns. Aber wenn wir die Naturgeschichte rückwärts interpretieren, dann sehen wir

- Veränderung zu immer komplexeren inneren und äußeren Gestalten
- Zunahme der humanitären Strömungen und eines gemeinsamen Bewusstseins
- Zunahme von Bewusstheit und Empathie

Was kann man nach dieser Kränkung soziologischer Erklärung von einer Analyse gesellschaftlicher Entwicklung dann überhaupt noch erwarten? Das ist doch nicht so wenig, denn Elias nennt ein Kriterium, mit dem man verschiedene Stufen sehr langfristiger gesellschaftlicher Entwicklungen bestimmen kann. Er nennt es die „Triade der Grundkontrollen Elias schreibt: „Der Entwicklungsstand einer Gesellschaft lässt sich bestimmen

1. nach dem Ausmaß ihrer Kontrollchancen über außermenschliche Geschehenszusammenhänge, also über das, was wir etwas unscharf als »Naturereignisse« bezeichnen;
2. nach dem Ausmaß ihrer Kontrollchancen über zwischenmenschliche Zusammenhänge, also über das, was wir gewöhnlich als »gesellschaftliche Zusammenhänge« bezeichnen;
3. nach dem Ausmaß der Kontrolle jedes einzelnen ihrer Angehörigen über sich selbst als ein Individuum, das, wie abhängig es immer auch von Anderen sein mag, von Kindheit an lernt, sich mehr oder weniger selbst zu steuern.“ Da es in der vorliegenden Arbeit um die Frage geht, wie das Bewusstsein des Menschen von sich als eines Individuums entstanden ist, wird die dritte Grundkontrolle im Vordergrund stehen. Ich werde sie, und damit schlage ich wieder den Bogen zu der Erklärung, warum ein kulturgeschichtlicher Rückblick wichtig ist, in Bezug zu den langsamen, aber überaus tief greifenden ökonomischen, kulturellen und politischen Entwicklungen bringen, die es nicht nur zuließen, sondern sogar verlangten, (dass sich der Mensch als Individuum in einer Gesellschaft verstand.

## **Kommunikationsregeln für das Teamgespräch**

Damit Menschen mit unterschiedlichen Haltungen, Überzeugungen, Wertesystemen lösungsorientiert und effektiv zusammen arbeiten können sind bestimmte Spielregeln einzuhalten. Diese Grundregeln menschlichen Zusammenseins sind leider für viele Menschen nicht selbstverständlich. Sie müssen im Team gemeinsam besprochen und bestätigt werden.

Kommunikative Spielregeln

1. Jeder Mensch hat von seinem Standpunkt aus Recht. Argumente des Gegenübers sind daher mit Respekt zu behandeln.
2. Person (Beziehungsebene) und Thema (Sachebene) sind zu trennen.
3. Klären ist besser, anstatt zu streiten, den anderen nicht ins Unrecht setzen, um

selbst Recht haben zu können.

4. Dem Bedürfnis nach Anerkennung der Person und Identität des Gegenübers stattgeben

5. Konkrete Fragen stellen (notwendige Tiefenstruktur klären). Unklare Fragen ergeben ungenaue Antworten.

6. Immer nur eine Frage stellen. Mehrere Fragen auf einmal verwirren und kosten Zeit.

7. Problemorientierte Frageformen (z.B. Warum...?) von lösungsorientierten Fragen unterscheiden ( z.B. Wie können wir...?).

8. Aktiv zuhören (Empathie) und das Gehörte in der Paraphrase zusammenfassen (Inhaltsabsicherung).

9. An der Gegenwart und Zukunft orientieren anstatt die Vergangenheit zu strapazieren (Lösungen erreichen anstatt Schuldzuweisungen austeilen).

10. Gesprächskiller vermeiden (z.B. Ja, aber..., ...eigentlich..., ...Wir müssen..., ...entweder...oder..., immer..., jeder..., alle..., nie...).

11. Ich-Botschaften anstelle Du-Botschaften abgeben

12. Bedürfnisse, Wünsche äußern anstatt Standpunkte aufdrängen

13. Befürchtungen äußern anstatt Anklagen vorbringen

14. Wahrnehmung ansprechen anstatt Bewertungen abgeben

15. Den Gegenüber an der Entscheidung beteiligen anstatt fertige Lösungen präsentieren (Wie können wir..., Welche Möglichkeiten sehen Sie...).

16. Den Gegenüber für sozial kompetent halten, die Verantwortung für ihn selbst bei ihm lassen.

Zu beachten: Im Konfliktfall wird meist gegen ganz einfache Grundsätze der Gesprächsführung verstoßen, da destruktive Emotionen die kommunikativen Fähigkeiten schrumpfen lassen.

Voraussetzung für die Anwendung von Kommunikationstechniken ist die emotionale Gelassenheit. Es ist hilfreich, die eigenen Verletzlichkeiten zu kennen und Techniken der emotionalen Steuerung einsetzen zu können.

Diese Themen werden in einer NLP Ausbildung reflektiert und in praktischer Anwendung eingeübt, damit sie in die betriebliche Realität übertragen werden können.