

Über die wunderbare Vielfalt zwischenmenschlicher Kommunikation

Von Hannelore Gabor-Molitor

Haben Sie heute schon ein **Lächeln** verschenkt?

Ein offener Blick, ein Lächeln, leichtes zunicken und schon entsteht – wenn auch nur kurz – eine Verbindung zwischen zwei Menschen. Mehr braucht es manchmal nicht, um aus einer betäubten in eine aufgehellte Stimmung zu kommen. Schon in solch einem vielleicht überraschenden Augenblick ist die Macht und Wirkung **nichtsprachlicher Kommunikation** spürbar.

Kommunikation hat noch viel, viel mehr zu bieten.

So gibt es z. B. die **Selbstgespräche** in denen wir wahlweise uns selbst reflektieren, Selbstmitgefühl zeigen oder selbstkritisch bis selbstdestruktiv mit uns ins Gericht gehen können. Alles ist erlaubt, wir sollten nur wissen, was wir in diesem Moment tun und die Fähigkeit haben, jederzeit – wenn das Selbstgespräch nicht mehr zielführend ist - bewusst abbrechen zu können.

Der **Meinungs- und Erfahrungsaustausch** unter Bekannten, Verwandten oder Freundinnen und Freunden gilt der Selbstvergewisserung, Selbstentwicklung und Klärung von Zusammenhängen und wirkt gleichzeitig auch beziehungsvertiefend, sofern das Gespräch aus einer respektvollen, die Sichtweise der anderen Person achtenden inneren Haltung herausgeführt wird.

Dies gilt auch für das **Konfliktgespräch**, in dem nicht selten heftige Emotionen aufeinanderprallen, die den klaren Blick vernebeln und die Toleranz vermissen lassen können - mit Disharmonie und unüberbrückbar erscheinenden Gegensätzen als Folge. Dann ist es ratsam, eine Pause einzulegen, wieder zu sich selbst zu kommen und aus dem Abstand heraus einen objektiveren, realistischeren Blick zu entwickeln bevor das Gespräch erneut aufgenommen wird.

Das **einfühlende Gespräch** mit einem Menschen, der unser offenes Ohr und Herz erbittet, um über ein Problem, Anliegen, eine Sorge zu sprechen. Hier gilt es insbesondere, sich selbst mit der eigenen Meinung und Erfahrung stark zurück zu nehmen und offen, unvoreingenommen sowie nichtwertend zuzuhören.

Zuhören können ist eine bedeutsame Fähigkeit, die viele nur ungern ausüben, weil sie sich dabei nicht selten ohnmächtig fühlen, nicht wissend, dass die volle Aufmerksamkeit und das innere, nichtwertende Mitgehen oft vollkommen

ausreichen, damit die sprechende Person beim ruhigen, langsamen Gedanken entwickeln meistens – wenn der Raum da ist – die Lösung für ihr Dilemma selbst findet. Wenn nicht, dann können wir immer noch am Ende des Gespräches unsere Ideen benennen, falls dies ausdrücklich gewünscht wird.

Im Grunde kommunizieren wir immer. **Selbst im Schlaf** senden wir Töne aus, bewegen uns, machen Atemgeräusche und auch das sind kommunikative Signale, so dass Paul Watzlawick den markanten Satz geprägt hat:

„Man kann nicht nicht kommunizieren“.

Was ist der Kern der Kommunikation, worum geht es im Wesentlichen?

Letztlich erfüllen wir uns damit unser Grundbedürfnis nach Verbindung und manchmal daraus erwachsener Verbundenheit:

auf der Sachebene Gemeinsamkeiten finden oder zumindest sich darüber einig sein, dass man sich in gewissen Punkten nicht einig ist und auf der emotionalen Ebene sich aufeinander zu bewegen, miteinander in Resonanz gehen, miteinander schwingen – und damit als Person gesehen werden, Beachtung finden, auch Selbstwirksamkeit wahrnehmen.

Im besten Falle entstehen daraus tragfähige kollegiale, nachbarschaftliche oder freundschaftliche Beziehungen, die unser Leben bereichern unsere Persönlichkeitsentwicklung fördern und uns einen Sinn im Leben verleihen können.

Die täglich möglichen kleinen, scheinbar unbedeutenden, nicht wertenden **Plauder-Kontakte** zwischendurch - beim Bäcker, im Supermarkt, im Sportverein - mit einem offenen Lächeln als Gesprächseröffnung beginnend, können dabei immer wieder aufs Neue den Anfang für tiefer gehende Gespräche oder auch Beziehungen bilden, selbst wenn diese nicht immer optimal gelingen müssen. Sie können uns in jedem Falle um eine Erfahrung reicher machen und zu stimmigen Beziehungen zu uns selbst und zu Anderen und einem erfüllteren Leben führen.

Das Wunder verbindender Kommunikation und damit echter Lebensfreude entsteht dabei in dem immer wieder ersten mutigen und gleichzeitig hoffnungsfrohen Schritt auf einen Menschen zu!