

GESPRÄCHS- BRÜCKEN BAUEN – gelebte Resonanz im Dialog:



Text: Petra Schleritzko

Das Gespräch an sich begleitet uns im zwischenmenschlichen Alltag ständig, die einen mehr, die anderen weniger. Und selbst wenn wir alleine sind, reden wir – zumindest still, in Gedanken – mit uns selbst. Ohne Dialog läuft's also nicht. Ob gedachte oder ausgesprochene Worte, ob als Gestik, Mimik oder meisterlich verschachtelter Gliedsatz:

Kommunikation ist immer. Und sie dient als Verbindungs-Werkzeug, zum Beispiel zwischen zwei Menschen oder auch intrapersonell zwischen Kopf und Verstand.

DER "GUTE DRAHT"

Um mit unserem Gegenüber in Verbindung zu kommen, bedarf es einer Frequenz, die beim anderen auch ankommt. So, wie wir auch die entsprechende Telefonnummer wählen, um zum gewünschten Gesprächspartner durchzukommen, bauen wir (meist unbewusst) auch im persönlichen Dialog eine Art Gleichklang zu unserem Gegenüber auf. Damit kommen wir in Resonanz, und erreichen damit, dass das, was wir vermitteln wollen, nicht im leeren Raum verpufft. Wenn die „Chemie“ stimmt, gleichen wir uns unbewusst und automatisch körpersprachlich aneinander an und umgekehrt. Siehe Grafik daneben: © Petra Schleritzko

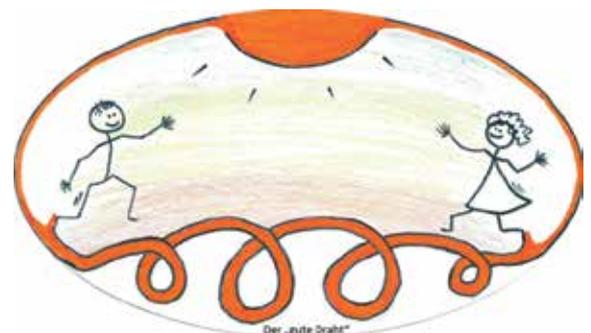




Foto: © VectorMine - shutterstock.com - 2114216585

Als Gesprächspartner können wir durch bewusst ähnliche Haltung, Sprachmelodie, Wortwahl etc. eine Verbindung herstellen, die Gemeinsamkeit ausdrückt, und die eine solide Basis für eine Gesprächs-Brücke zum Gegenüber darstellen kann. Es fördert beim Gegenüber das Gefühl, wahr und ernst genommen zu werden, verstanden zu werden und sich anvertrauen zu können.

Wir sind natürlich einerseits alle im Grunde gleich, und gleichzeitig unterscheiden wir uns wesentlich in unseren Bedürfnissen und Werten, unseren Vorerfahrungen und Prägungen, unseren Ressourcen und unserem sozialen Umfeld. Dieses individuelle Gesamtgefüge macht uns einzigartig. Im Gespräch geht es nun darum, von einer Einzigartigkeit zur anderen Einzigartigkeit den Bogen zu spannen, eine Brücke zu bauen, um eine gute Verbindung herzustellen. Eine achtsame und wertschätzende Gesprächs-Brücke ermöglicht einen stabilen Treffpunkt, an dem sich beide Gesprächspartner wohl und sicher fühlen, und – wenn wir nun in den beruflichen Kontext wechseln – sich unsere Klienten und Klientinnen mit gutem Gefühl entscheiden, sich vertrauensvoll ein Stück weit am Weg von uns begleiten zu lassen.

Warum auf das „WIE“ in der Gesprächsführung achten?

Unser sprachlicher Ausdruck ist – genauso wie vieles andere – im Endeffekt eine Art von Energie-Schwingung. Ein Wort kann genauso wie die Flamme einer Kerze für eine angenehme Atmosphäre und für Wärme sorgen, kann die Stimmung aufhellen und Licht ins Dunkel bringen. Man kann sich daran aber auch die Finger verbrennen.

Worte haben Kraft und lassen Bilder in unseren Köpfen entstehen, sie können Trigger sein und Erinnerungen und damit Gefühlskaskaden auslösen.

Gerade in Bereichen, in denen es um den Menschen und sein Wohl geht, ist die Art und Weise des Umgangs miteinander von entscheidender Bedeutung. Kommunikation stellt einen wesentlichen Bestandteil der Erreichung von Gesundheitszielen dar.

Zu den höchsten menschlichen Bedürfnissen zählt, wahr und ernst genommen zu werden, sich gut aufgehoben und verstanden zu fühlen. Das bedeutet folglich

im Rückschluss (nicht nur) für persönliche Dienstleister: empathisch da zu sein, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen und Verständnis auszudrücken, sind wesentliche Schlüsselemente für Erfolg, Motivation und Zufriedenheit in der Arbeit mit Menschen. Entscheidend ist also weder die Methode noch die Technik, sondern die Beziehung, in der dem hilfsbedürftigen Menschen so viel Achtsamkeit und Respekt entgegen gebracht wird, dass dessen Energie-System selbstregulativ arbeiten kann.

Neurophysiologische und energetische Auswirkungen von Kommunikation:

Menschen, die Hilfe in Anspruch nehmen (müssen), kommen oft mit dick gepackten Rucksäcken, gefüllt mit vielen Fragezeichen, mit Unsicherheit, Nervosität und vielleicht sogar mit Angst, schmerzhaften Vorerfahrungen und unschönen Erinnerungen. Vieles davon wird häufig nicht angesprochen, wirkt sich aber stresshormonbedingt direkt auf Vertrauens- und Entspannungsfähigkeit aus. Der bedürftige Mensch „tastet“ die Ansprechperson vorsichtig ab, überlegt bewusst oder unbewusst, was er offenbaren will und was (noch) nicht, und ist in alarmbereiter Spannung – was folglich bedeuten kann, dass (unangenehme) Kern-Probleme nicht bearbeitet werden, und die nötige Veränderungs-Energie nicht zur Gänze zur Verfügung steht. In der kinesiologischen Arbeit kann sich das als erstes unter anderem als Stress-Reaktionen in den Vor- bzw. Klar-Tests, als blockierte Regulation und/oder als „gefrorene Muskeln“ zeigen.

Den anderen zu sehen und ihn anzuerkennen mit allem was er mitbringt, Verständnis und Mitgefühl zu zeigen, bringt beim Gegenüber unter anderem physiologische Entspannungsprozesse ins Laufen. Stresshormone und Alarm-Bereitschaft fahren runter, Atmung und Puls beruhigen sich, und erstes Vertrauen kann aufgebaut werden. Achtsame und wertschätzende Worte bringen Menschen also in ihre Regulationsfähigkeit, was für die kinesiologische Arbeit bedeutet, dass die Vortests keinen oder weniger Stress anzeigen und folglich weniger Zeit in Anspruch nehmen, und dass Veränderungs-Impulse auf „fruchtbaren Boden“ fallen können.

Das Angleichen von Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimmlage, Lautstärke und Sprechtempo im Gespräch ist vergleichbar mit dem Angleichen von Körperhaltung, Schrittlänge, Drehrichtung, Rhythmus und Dynamik beim Tanzen. Genauso, wie es ungünstig ist, im Walzerschritt zu starten, wenn der andere gerade einen Jive auf's Parkett legt, ist es vielleicht nicht zielführend, schnell und mit großen Gesten drauf los zu quasseln, wenn das Gegenüber gerade bedächtig dabei ist, langsam seine Gedanken in Worte zu kleiden.

Wenn wir ins Gespräch kommen wollen, nähern wir uns einander an, indem wir – bewusst oder unbewusst – Resonanz herstellen. Man sagt auch, man baut einen „guten Draht“ auf. Als Metapher für die Verbindung kann auch das Bild einer Brücke herangezogen werden.

Einfacher

Brücken-Baustein: „UND“

Das UND ist eine der einfachsten und vielleicht auch wichtigsten Wörter um Verbundenheit, Verbindung und Gemeinsamkeit auszudrücken. Es baut eine Basis auf, auf der gleichwertig in einen gemeinsamen Prozess gestartet werden kann. Es unterstreicht auch den Ausdruck von Wertschätzung, um dem Gegenüber zu vermitteln, dass er hier willkommen ist und gesehen wird mit allem, was er mitbringt – also auch mit seinen Sorgen und Ängsten und allen Erfahrungen, die eventuell Einfluss nehmen können auf das gemeinsame Tun.



Probier's mal:

Vermeide einen Tag lang das Wort „ABER“!

Verwende bewusst „UND“!

Interne

Gesprächs-Brücken

Üblicherweise wird unter dem Begriff Kommunikation etwas „Zwischenmenschliches“ verstanden, also ein Dialog zwischen zwei oder mehreren Menschen. Im Bewusstsein, dass wir mit niemandem mehr reden als mit uns selbst, ist wahrscheinlich vor der Kommunikation mit jemand anderem entscheidend, wie die Kommunikation mit und in uns selbst abläuft.

Selbstgespräche tummeln sich immer in unseren Köpfen herum, ob wir wollen oder nicht, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Die Frage, ob Worte bzw. Gedanken allein – durch ihre im Gehirn gespeicherte Erfahrung – den Organismus beeinflussen, ist auch durch viele praktische Beobachtungen im Alltag ganz einfach mit einem klaren Ja zu beantworten. Wer kennt das nicht: ich denke an eine unangenehme

Situation wie zum Beispiel eine Prüfung oder eine peinliche Begegnung, und mir wird bei dem Gedanken übel oder flau in der Magengrube, ich krieg Gänsehaut oder meine Gesichtsfarbe verblasst.

Intern ablaufende mentale Prozesse sind auch sehr oft direkt am Gewebe zu spüren, sie beeinflussen den Cranio-Sacralen-Rhythmus und den kinesiologischen Test genauso wie die Gelenkbeweglichkeit und die physische Muskelkraft.

Genauso wie Worte an unserem Gewebe und in unseren Körperflüssigkeiten Wirkung hinterlassen, bewirken sie auch emotionale Reaktionen aufgrund von Erinnerungs- oder Vorstellungstrigger, bestärken uns in unserer Gesundheit oder beeinträchtigen unsere gesundheitliche Stabilität. Wie auch sonst in vielen Bereichen, beginnt die Veränderung mit der Beobachtung. Das achtsame Wahrnehmen des inneren Dialoges eröffnet neue Möglichkeiten.



Mach eine Liste:

Wie oft ärgerst du dich über sich selbst, streitest du mit dir selbst, vergraulst du so manchen Anteil von dir?

Wie oft freust du dich mit dir oder über dich, kannst du dich gut annehmen, lachst du über dich?

Wir können mit der bewussten Wahl unserer Gedanken uns selbst beschränken oder uns Türen öffnen. Und es sei jedem einzelnen ans Herz gelegt, seine Selbstgespräche so achtsam und wertschätzend wie möglich zu handhaben.

Auch hier eröffnet das einfache, kleine Wörtchen „und“ eine Gesprächs-Brücke von einem inneren Anteil zum anderen und damit neue Möglichkeiten.

Ein Beispiel: Wie oft ärgern wir uns über uns selbst, beschimpfen uns, zu schwach,

zu unfähig oder ähnliches zu sein, weil wir ein bestimmtes Vorhaben nicht so durchziehen, wie wir uns das vorgestellt hatten. Stattdessen könnten wir uns selbst loben und stolz sein darauf, wie wir unseren Weg bisher gemeistert haben, UND annehmend erkennen, dass das Vorhaben sich jetzt scheinbar schwieriger gestaltet als ursprünglich gedacht. Diese selbstgebaute Brücke zwischen beiden Anteilen in uns, eröffnet nun den Raum für neue Möglichkeiten: wir könnten uns zum Beispiel fragen, welche Adaptierung es braucht, um das Vorhaben weiter umzusetzen, oder auch, ob es vielleicht sinnvoll sein könnte, es zeitlich zu verschieben.

Für welche Lösung wir uns dann auch immer entscheiden, alle Anteile in uns sind beachtet, fühlen sich gesehen und verstanden. Das fördert die Zufriedenheit mit uns selbst und bringt uns in selbstwirksame Schöpferkraft.



Probier's mal:

Du stellst fest: ein Teil in dir will „x“, ein anderer „y“.

Verbinde beide Bedürfnisse mit einem „UND“!
Was entsteht Neues daraus?

Viel Freude dabei!



Petra Schleritzko

Kinesiologin,
Physiotherapeutin,
dipl. Mentaltrainerin,
Lebens- und Sozial-
beraterin in Ausbildung
und unter Supervision

Ostergarten 27
3580 Mödring

Tel.: 0699 106 25 006

petra.schleritzko@ganzheitlich-bewegt.at

www.ganzheitlich-bewegt.at