

# 3

## Kommunikation und Prinzipien der Transformation

### Heilendes Prinzip

*Der erste Schritt in jeder Heilung ist Kommunikation.*

„Alles, was in deinem Leben geschehen ist,  
und alles, was du getan hast, ist eine Kommunikation.“

Chuck Spezzano, Mitbegründer der Psychologie der Vision

### Unterlagen

- Schachtel mit Gegenständen für Übung 3.2

### Ziele

Am Ende dieser Sitzung werden die Teilnehmer:

- ✓ eine Übung gemacht haben, um auf Körpersprache und Stimmlage zu achten.
- ✓ die drei Wege erfahren haben, in denen Menschen mit anderen wichtigen Personen kommunizieren.
- ✓ die Prinzipien transformierender Kommunikation besprochen haben.

## Einführung

Der erste Schritt bei jeder positiven Veränderung oder Transformation ist Kommunikation. Wenn wir etwas in unserem Leben verändern möchten, müssen wir es zuerst an die Oberfläche bringen und darüber sprechen können. Daher müssen wir, um unser Leben transformieren zu können, selbstbewusste Kommunikatoren werden und auch lernen effektiv zu kommunizieren. In diesem Modul erforschen wir Aspekte und Typen der Kommunikation. Wir werden drei Hauptformen der Kommunikation betrachten und Prinzipien transformierender Kommunikation besprechen.

## Kommunikationsebenen

### 1 Stunde

Der Schlüssel zum Verständnis aller Kommunikation im Leben besteht darin zu erkennen, dass alles Kommunikation ist. Was wir tun, wer wir sind, wie wir aussehen, welche Probleme wir haben, unsere Krankheiten und Erfolge sind Formen, wie wir mit unserer Welt im Allgemeinen und mit uns im Besonderen kommunizieren.

Der erste Schritt bei jeder effektiven Kommunikation besteht darin mitzuteilen, was dir durch den Kopf geht. Wenn wir nicht ehrlich kommunizieren, wird der Schmerz, den wir durch unsere defensive Kommunikation verbergen, in unserer Kommunikation übertragen und andere werden das Gefühl haben – wenn auch unterbewusst, dass wir sie angreifen. Wenn wir ehrlich und ohne Anschuldigungen kommunizieren, führt dies zu Transformation und Veränderung. In Wahrheit sind die einzige Person, die wir in irgendeiner Situation wirklich ändern können, wir selbst. Und wir fangen mit der Kommunikation an. Wir können beginnen, die Dynamik der schlimmsten Kämpfe oder Situationen zu verstehen und sie damit auch hinter uns lassen, indem wir kommunizieren. Indem wir eine Brücke zu den anderen Menschen bauen und zum Potential, das jenseits dieses schmerzvollen Orts liegt.

Kommunikation ist ein faszinierendes Thema, weil wir es ständig tun. Sie ist der Schrot auf der Mühle unseres Lebens. Eltern erzählen mir häufig, dass ihr Kind nicht mit ihnen spricht, oder ihr Partner nicht mit ihnen spricht. Das mag bezüglich der Worte stimmen, aber dennoch wird immer noch kommuniziert, weil Kommunikation auf vielen Ebenen und jederzeit abläuft: sogar nicht sprechen ist Kommunikation. Auf einer tieferen Ebene des Bewusstseins kommunizieren wir stets auf mindestens sieben verschiedenen Ebenen:

Alltagsebene, Sexuelle Ebene, Macht- oder Politische Ebene, Angriffs- oder Hilfeebene, Besonderheits- oder Bezogenheitsebene, Schamanische Ebene und Spirituelle Ebene.

## Sieben Ebenen der Kommunikation

Auszug aus *Heilung des Körpers durch den Geist*. Janie Patrick, Chuck Spezzano (2001)

**Alltagsebene** – die konventionelle, auf Übereinkunft oder Zustimmung beruhende Wirklichkeit. Information, die auf dieser Ebene weitergegeben wird, wird zu ihrem Nennwert genommen.

**Sexuelle Ebene** – eine Schicht von Kommunikation, die Ebenen von Anziehung und Flirten erkennt. Dies ist die Ebene von Zweideutigkeiten und Scherzen; auf dieser Ebene gibt es Integrität, Authentizität und Angemessenheit in Abhängigkeit vom Ausmaß der Freundschaft und des Bondings (Verbundenheit), die zwischen den kommunizierenden Menschen bestehen. Wenn die Verbundenheit fehlt, entsteht das Gefühl, dass mit der Kommunikation etwas nicht stimmt ist.

**Machtebene oder politische Ebene** – dies ist eine Bandbreite, die sich damit befasst, Macht zuzuteilen, entweder in Hinsicht auf die Wahrheit, oder wer der Chef ist. In dem fortwährenden Ringen und Wettbewerb um Macht hat alles am Körper mit Politik zu tun und wird zum Gewinnen oder Verlieren eingesetzt. Ermächtigung andererseits beruht auf wahrer Macht und dem Grundsatz der Gleichheit oder Ebenbürtigkeit.

**Angriffs- oder Hilfeebene** – diese Bandbreite beruht auf unserer allgemeinen Einstellung und Richtung. Entweder greifen wir andere an und sind dann ein Teil des Problems, oder wir helfen und unterstützen und sind damit ein Teil der Lösung.

**Besonderheits- oder Bezogenheitsebene** – diese Bandbreite oder Dimension beschreibt, wie sehr wir Konversation und Gespräch entweder einsetzen, um Aufmerksamkeit zu erlangen oder um uns wichtig zu machen, oder, am anderen Ende der Skala, wie wir Kommunikation verwenden, um zu teilen, anderen zu geben, hinaus zu reichen und uns mit anderen zu verbinden.

**Schamanische Ebene** – hier befassen sich Sprache, Energie, Ritual und Glaube mit dem einfacheren, ursprünglicheren Unbewussten. Dies ist eine Ebene visionären Gewahrseins und medialer Gaben. Die Kraft des Bewusstseins wird eingesetzt, um Aspekte des Realitätskonsenses zu verändern, meistens um zu helfen, doch manchmal wird dies auch für schädliche Zwecke eingesetzt.

**Spirituelle Ebene** – die Ebene von Liebe, Licht und Einssein. Diese Ebene der Kommunikation erkennt selbstverständlich von sich aus jeden als spirituelles, daher heiliges Wesen, unabhängig von irgendwelchen *äußeren Formen oder Verhaltensweisen*.

## Übung 3.1



Lest in der Gruppe die Gedichte von Hafes. Nehmt euch einige Minuten Zeit und geht den Text im Hinblick auf unterschiedliche Ebenen der Kommunikation durch.

### **Zwei Gedichte von Hafes, dem großen Sufimeister**

#### **Wir sollten über dieses Problem sprechen**

Ein wunderschönes Geschöpf  
lebt in einer Höhle, die du selbst gegraben hast.

Des Nachts  
stelle ich Früchte und Getreide  
und Töpfchen mit Wein und Milch  
neben deine weichen Erdhügel,

und ich singe oft.

Doch noch immer, mein Liebster,  
kommst du nicht heraus.

Ich habe mich in jemanden verliebt,  
der in dir verborgen ist.

Wir sollten über dieses Problem sprechen –

Denn sonst  
werde ich dich nie in Ruhe lassen.

## Das Geschenk

Unsere  
Vereinigung ist so:

Du frierst  
Also greife ich nach der Decke  
um unsere eisigen Füße zu bedecken.

Dein Körper wird von Hunger befallen,  
also laufe ich in meinen Garten  
und grabe Kartoffeln aus.

Du bittest um einige Worte des Trostes und der Führung,  
Ich knie geschwind an deiner Seite und biete dir  
dieses ganze Buch –  
als Geschenk.

Eines Nachts hast du Schmerzen vor Einsamkeit,  
du weinst so sehr

Und ich sage:

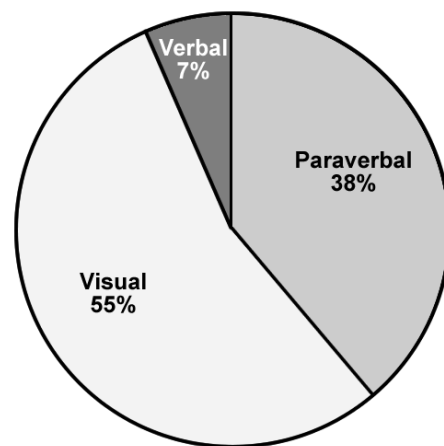
Hier ist ein Seil,  
binde es um mich,

Hafes  
Wird dein Gefährte  
fürs Leben sein.

## Sprechen und Körpersprache

Albert Mehrabian, ein amerikanischer Kommunikationsforscher, untersuchte, wie verschiedene Aspekte von Kommunikation die Glaubwürdigkeit eines Sprechers/Redners beeinflussen. Er wunderte sich, warum man manchen Menschen nicht glaubt, wenn sie die Wahrheit sprechen. Woran lag es, dass die Botschaft nicht rüber kam?

Um das besser zu verstehen, zerlegte er die Kommunikation in drei Ebenen, der vierte Bereich ist dabei die Wirksamkeit der Botschaftsübermittlung. Seine Ergebnisse waren:



Weiteres zu Albert Mehrabians Forschung findest du in seinem Buch *Silent Messages* (Stille Botschaften).

**Para-verbal** sind Stimme und Klang (Stimmelage). *Wie* wir die Dinge sagen. (38%)

**Visuell** ist, was Menschen sehen, während wir sprechen, den Körper, die Haltung, die Bewegung; Körpersprache. (55%)

**Verbal** sind die *Worte*, die wir in unserer Kommunikation verwenden. (7%)

Denk an die letzte Situation mit jemandem, der mit gekreuzten Armen dastand, mit den Füßen wippte und ärgerlich drein blickte, und als du fragst, wie geht es dir, meinte die Person: „Mir geht es gut.“ Welchen Signalen hast du geglaubt? Den Worten, der Körpersprache oder der Stimmelage? Körperliche, nicht verbale Botschaften senden oft eine viele lautere Botschaft als Worte.

Die meisten von uns glauben, dass das, was wir sagen, der wichtigste Teil der Kommunikation sei, doch insgesamt macht das nur 7% aus. Körpersprache macht 55 % aus, und 38 % sind davon bestimmt, wie wir Dinge sagen. Wenn wir daher mit einer anderen Person kommunizieren, ist es wichtig, dass wir mindestens auf diesen drei Ebenen hören, denn ihr Körper sagt uns am meisten, gefolgt von wie sie es sagen und erst zuletzt, was sie sagen.



## Übung 3.2

Der Kursleiter bringt eine Schachtel mit lustigen Dingen, wie einen Golfball, und ein Spielzeug oder Haushaltgeräte mit und bittet einen Teilnehmer, drei Minuten lang darüber zu reden. Anschließend gibt die Gruppe Rückmeldungen in Bezug auf seine Körpersprache und Stimmführung.

**Alternative Übung:** Mit deinem Buddy, wähle jeweils ein Ereignis der letzten Woche, das einen Zusammenbruch der Kommunikation mit jemanden zeigt. Betrachtet, warum eure Kommunikation ineffektiv war, in Körpersprache, Stimmführung und Inhalt.

## Zuhören

Ein weiterer lebenswichtiger Aspekt von Kommunikation ist, wie wir auf Kommunikation eines anderen hören. Wenn du dieses Thema weiter erforschen willst: NLP bietet in diesem Bereich hervorragende Werkzeuge und Lehren, die weit über das hinausgehen, was uns hier interessiert. Doch diese grundlegenden Werkzeuge können dich unterstützen, dass deine Mitteilung erfolgreich und transformierend ist, sogar wenn du mit einer Person sprichst, die dir nahe steht.

Menschen hören und nehmen vier grundlegende Arten der Kommunikation auf:

1. **Visuell**, d.h. sie sehen Dinge, sie empfangen Botschaften hauptsächlich durch Handlungen.
2. **Auditiv**, d.h. sie hören Dinge, sie empfangen Botschaften hauptsächlich durch Worte.
3. **Kinästhetisch**, d.h. sie fühlen Dinge, sie empfangen Botschaften hauptsächlich durch Berühren und Emotionen.
4. **Intuitiv**, d.h. sie spüren, vernehmen die Welt in sich und wissen Antworten über die Welt um sie herum.

Es gibt noch weitere Aspekte von uns, die auf wieder andere Weisen hören, doch halte ich das für einen guten Ausgangspunkt. Ein volles Verständnis dieser vier Formen des Zuhörens kann uns helfen, mit anderen wirksam in Beziehung zu sein.

Wir sollten einschätzen können, wie wir Kommunikation am wirkungsvollsten vorbringen können, oder wir könnten nicht gehört oder empfangen werden.

Ein Partner bringt vielleicht jeden Abend Blumen mit nach Hause, um seine Liebe auszudrücken, doch ist dies die Handlung einer visuell orientierten Person. Wenn die Partnerin nicht visuell ist, könnte es sein, dass sie das Gefühl hat, ihr Partner würde nie seine Liebe zeigen. Wenn die Partnerin jedoch auditiv ist, dann würde sie die Liebe ihres Partners hören, wenn er es ihr sagt, oder flüstert, denn sie hört, was gesagt, nicht was gezeigt wird. Wenn die Partnerin kinästhetisch ist, wird sie sich durch Blumengaben nicht geliebt fühlen, ihr Hauptzugang zum Gefühl der Liebe ist Berührung und Fühlen. Kinästheten erscheinen vielleicht als langsam, doch beruht dies darauf, dass sie Informationen tief aufnehmen und gründlich verarbeiten. Stark kinästhetisch veranlagte Menschen haben oft Schwierigkeiten in unserem Schulsystem, denn dieses bevorzugt eher das visuelle und auditive Spektrum. Visuelle Menschen verarbeiten Informationen sehr rasch und lassen Kinästheten oft hinter sich, wenn sie nicht achtsam sind.

Wir tragen diese Kanäle alle in unterschiedlichen Ausmaßen in uns. Gute Kommunikatoren lernen, mit einer Gruppe auf allen Ebenen zu kommunizieren. Wenn wir mit einer Einzelperson reden, sollten wir darauf achten, welche Worte sie verwendet, denn dies gibt uns, oft unterbewusst, Hinweise auf ihren bevorzugten (Wahrnehmungs- und Denk-) Kanal.

Eine kinästhetische Person antwortet zum Beispiel mit „Das *fühlt* sich nicht richtig an.“ Eine auditive Person sagt „Das *klings* nicht richtig“, oder „Das will ich noch mal *hören*.“ Eine visuelle Person sagt etwas wie „Ich kann *sehen*, wie das läuft.“ Die Sprache zeigt im übertragenen Sinn (metaphorisch), auf welchem Kanal Menschen Botschaften empfangen.

### Übung 3.3



Teilt miteinander, welche Form der Kommunikation eine dir nahe stehende Person (in der Gegenwart oder kurz zurückliegenden Vergangenheit) bevorzugt. Und dann, welche Form bei dir am stärksten ist. Teilt mit, wie dieses Verstehen Einsichten in deine Beziehungen geben kann.



## Transformierende Kommunikation

**1 Stunde**

Jede Heilung beginnt mit Kommunikation. Wenn du kompetenter kommunizierst, wirst du in jedem Bereich des Lebens wirksamer.

Wenn wir mit jemandem kommunizieren, müssen wir uns auf sie einlassen, einen bestimmten Rapport eingehen und Verbundenheit aufbauen.

Wenn wir transformierend kommunizieren wollen, müssen wir uns üben, eine Einstellung von keinerlei Schuldzuweisung, dass niemand in unserer Kommunikation einen Fehler gemacht hat, einzunehmen. Wenn wir anfangen, anderen Vorwürfe zu machen oder sie anzugreifen, unterbricht das die Kommunikation. Oft fangen wir unsere Kommunikation mit den besten Absichten an, doch ist das Ergebnis nicht das erhoffte. Schauen wir uns darum die folgenden Grundsätze für eine wirksame und transformierende Kommunikation an.

### Die Zwölf Prinzipien der transformierenden Kommunikation

1. Es gibt keine BÖSEWICHTER. Wir können alle gewinnen.
2. Anschuldigungen unterbrechen die Kommunikation. Nur Kommunikation, bei der niemand beschuldigt wird, ist effektiv. Jeder muss in der Lösung eingeschlossen sein. Es gibt immer eine Lösung, bei der alle gewinnen.
3. Das Ergebnis der Kommunikation ist das, was wir sein wollen! Sei dir deines Zwecks bewusst und setze dir vorher dein Ziel. Niemand kann bei mir Gefühle verursachen. Ich bin für meinen emotionalen Zustand verantwortlich.
4. Um unsere Probleme zu überbrücken, sind wir aufgefordert, körperlich, emotional und geistig präsent zu sein.
5. Unterbrich nicht, weil das die Kommunikation stoppt. Wir unterbrechen, weil wir das Gefühl nicht aushalten können, das auftaucht, und weil die Konkurrenz zu groß ist.
6. Wenn wir angreifen oder verteidigen, werden wir angegriffen. Gleiches zieht Gleiches an.
7. Wenn wir darauf bestehen, Recht zu haben, können wir uns nicht ändern, und die Situation bewegt sich nicht weiter. Gib dich der Situation hin, höre zu und lerne.

8. Kompromisse oder Anpassungen sind keine Lösung. Kommuniziere solange, bis es eine Lösung gibt. Eine Lösung tritt ein, wenn alle Parteien bekommen, was sie wollen, oder wenn sich die Situation so ändert, dass alle gewinnen.
9. Wir sind vollkommen für unser Verhalten und das Verhalten der Menschen um uns herum verantwortlich.
10. Vertraue anderen Menschen – sie zeigen dir, was dir wirklich durch den Kopf geht. Unsere ungesagten Dinge sind eine Form des Angriffs, die keine Lösung erlaubt.
11. Erkenne, dass die Kommunikation eines anderen Menschen immer eine Bedeutung für dich und die Situation hat.
12. Bei jedem Streit oder Konflikt fühlen beide Seiten auf der tiefsten Ebene das gleiche Gefühl. Drücke Wertschätzung aus, um Machtkämpfe zu beenden. Das Ausdrücken von Wertschätzung hilft, Machtkämpfe zu beenden.

### Übung 3.4



Besprecht diese Prinzipien.

### **Unerledigte Angelegenheiten und transformierende Kommunikation**

Schau dir das Kapitel zur transformierenden Kommunikation (Weg 34) in **50 Wege, sich mit jedem zu verstehen** samt Übung an. <sup>1</sup>

Wir haben bereits darüber gesprochen, dass unerledigte Geschäfte aus der Vergangenheit die Gegenwart beeinflussen. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, näher auf dieses Thema einzugehen. Der Begriff Übertragung bezieht sich auf die Tatsache, dass überall, wo Probleme bestehen, diese aus Gefühlen, Problemen und unerledigten Beziehungen aus der Vergangenheit bestehen, die in die Gegenwart getragen werden. Das heißt: Wenn wir nicht Liebe, Freude, Kreativität und Fülle erfahren, versuchen wir, die Vergangenheit in der Gegenwart zu heilen. Unsere gegenwärtigen Probleme sind eigentlich verkleidete Probleme aus unserer Vergangenheit. Wenn wir uns bewusst sind, dass verstörende Gefühle in der Gegenwart einfach unerledigte Schmerzen aus der Vergangenheit sind, sind wir eher motiviert und haben mehr Verständnis dafür, die Situation in der Gegenwart zu heilen. Mit anderen Worten: Wenn wir als Frau eine ungeheilte Situation mit unserem Vater haben, kann dies unsere Beziehungen mit unseren Brüdern, dem

---

<sup>1</sup> Spezzane, Chuck: 50 Wege, sich mit jedem zu verstehen (2007), Via Nova Verlag

Freund, Vorgesetzten, Ehemann und Söhne beeinflussen. Dies sind wohl die Beziehungen, die am häufigsten von Vaterthemen beeinflusst werden, doch kann dies bei jeder laufenden Beziehung auftreten.

Dieses Konzept hat weit reichende Implikationen, denn es bedeutet, dass alles, was nicht Liebe ist, eine Übertragung ist. Unsere Herzensbrüche im Erwachsenenalter gehen auf Herzensbrüche in der Kindheit zurück. Und unser Versagen als Erwachsene geht auf Versagen in der Kindheit zurück. Lebenssituationen reflektieren tatsächlich verschiedene vergangene und gegenwärtige Beziehungen. Das bedeutet, dass unerledigte Heilungsthemen, die wir bei unserem Aufwachsen mit unserer Familie hatten, unser gesamtes Leben beeinträchtigen können. Wenn wir diesen Menschen aus unserer Vergangenheit vergeben, kann dies eine transformierende Wirkung auf unser jetziges Leben haben, und wenn wir Menschen in unserem gegenwärtigen Leben vergeben, wird diese unsere Beziehungen in der Vergangenheit verbessern.

Häufig, wenn wir eine Verärgerung haben, die eine unerledigte Angelegenheit/ Geschäft in der Gegenwart ist, können wir uns fragen: „Auf welche Beziehung oder Situation in der Vergangenheit bezieht sich das?“ Wir haben Zugang zu einer weiteren Dimension von Heilung, wenn wir erkennen, dass wir in gegenwärtigen Beziehungen Bedürfnisse befriedigt haben wollen, die eigentlich unerledigte Bedürfnisse aus der Vergangenheit sind. Es ist dieser Zusammenhang, der unsere gegenwärtige Beziehung und Kommunikation so belastet und bedrückt, da wir nicht nur zur anwesenden Person, sondern auch mit jemandem aus der Vergangenheit sprechen. Da ist es kein Wunder, dass Kommunikation manchmal verwirrend und verwirrt ist. Das Verstehen von Übertragung ermöglicht uns, auch in der Gegenwart verantwortlicher zu werden, denn wir erkennen, dass wir die Vergangenheit in die Gegenwart gebracht haben, um sie zu heilen. Dies ist ein Grund, warum wir die gegenwärtige Situation oder das Thema mit der jetzigen Problemperson überhaupt manifestieren.

### Übung

Eines der besten Mittel, um Situationen oder Themen mit problematischen Menschen zu beheben, ist die Kommunikation. Selbst wenn es nicht angemessen sein mag, mit einer Person, mit der du ein Problem hast, auf dieser tiefen Ebene zu kommunizieren, kann es sehr hilfreich sein, dieses Prinzip zu kennen. Die Kommunikation kann erstens damit beginnen, dass du ein Ziel setzt, was als Ergebnis der Kommunikation geschehen soll. Während der gesamten Kommunikation, doch besonders, wenn sie sich zum Schlechteren zu wenden scheint, stelle das Ziel, von dem du willst, dass es eintrete, wieder her. Zweitens, übernimm die Verantwortung für deine Gefühle. Wenn du meinst, dass jemand dafür verantwortlich ist, dass du dich so oder so fühlst, verstehst du nicht, wie Gefühle aus uns heraus kommen. Unsere Gefühle sind unsere Verantwortung. Sie kommen aus Entscheidungen, die wir in Reaktion auf bestimmte Ereignisse trafen, obwohl es so aussehen mag, als ob der andere uns diese Gefühle spüren ließ. Negative Emotionen kommen aus einem selbst gefällten Werturteil. Wenn wir negative Gefühle haben, haben wir sie höchstwahrscheinlich schon eine Weile mit uns herumgetragen. Unser Ego sucht nach Ereignissen, um unseren Schmerz zu

### MODUL 3 - KOMMUNIKATION

vertiefen, während unser Höheres Bewusstsein nach Gelegenheiten Ausschau hält, um den inneren Schmerz zu heilen.

Führe deine Kommunikation engagiert und unterstützend, damit beide gewinnen. Erzähle dem Anderen, was für dich nicht funktioniert, übernehme dabei Verantwortung für deine Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen.

Wenn du mitgeteilt hast, was für dich nicht funktioniert, sprich darüber, was du gerade fühlst und erfährst. Übernimm Verantwortung für deine Gefühle und bitte den anderen um Unterstützung. Erwarte nicht von ihnen, dass sie sich verändern, nur weil du bestimmte Gefühle hast. Teile deine Gefühle und kläre deine Erfahrung im Zusammenhang mit dem Ereignis. Vielleicht fangen sie auch an, ihre Erfahrung ungefragt mitzuteilen. Mache niemals Vorwürfe, weder in deiner Einstellung, durch Worte oder Tonfall, denn dies sind Angriffe. Die Kommunikation hört auf, wenn Vorwürfe anfangen. Es ist ein Hinweis, dass du Angst bekommen hast, einen Schritt nach vorne zu tun. Du verwendest Angriff, Kampf oder Urteile, um deine Angst zu verdecken und versuchst zu kontrollieren, damit du es auf deine Weise haben kannst. Verwende nicht deine Gefühle, um dich zu bremsen. Verwende sie, um sowohl dich wie den anderen zu befreien.

Sobald sie sich mitteilen oder erklären, bringe die Kommunikation auf eine tiefere Ebene und fühle deine Gefühle um diese Situation. Teile deine Gefühle so tief wie möglich mit und reflektiere dann über Ereignisse aus früheren Jahren, die zu diesen Gefühlen führten. Vielleicht erzählst du deinem Partner die Geschichte, doch betone vor allem, wie du dich fühltest. Manchmal taucht keine Geschichte auf, sondern nur tiefere, ältere, doch vertraute Gefühle. Wenn du jetzt deinen Partner nicht angreifst, in dem du deine alten Gefühle aus der Vergangenheit auf ihn wirfst, wird er sich in der Regel motiviert fühlen, dich zu unterstützen. Es ist paradox: Je mehr du all diese schlechten Gefühle mitteilst, desto besser fühlst du dich, da du dich durch deine Kommunikation von dem Muster entweder ganz oder zumindest teilweise befreit hast. Wenn du lernst, dich so mitzuteilen, förderst du dein Selbstvertrauen in deine Kommunikationsfähigkeit, und du bringst dich von Aufruhr zum Frieden. Diese Art sich mitzuteilen befreit dich und die Person, in deren Gegenwart diese Gefühle auftauchten.

Wenn es nun nicht angemessen sein sollte, dich mit der Person auszutauschen, wegen einer Arbeitssituation, dann bitte einen Freund, die Rolle der Problemperson so gut sie können zu spielen. Wenn du dem Grundsatz der transformierenden Kommunikation folgst, kannst du dich von der Vergangenheit heilen, die versucht, in der Gegenwart geheilt zu werden.

Wähle eine Karte für einen Teilnehmer, um einen Kommunikationsaspekt zu teilen, der in seinem Leben nicht funktioniert, und mache die Übung mit der Gruppe als Unterstützung.

## Unterbewusste Kommunikation

Wie wir bereits erwähnt haben, alles an uns ist eine Form der Kommunikation. Einige dieser Kommunikationen sind bewusst, wir haben sie bei vollem Gewahrsein gewählt, doch oft spielt sich noch mehr ab. Denk nur daran, wie wir beispielsweise der Kleidung kommunizieren, die wir tragen. Wenn wir zu einer Verabredung oder zum Essen ausgehen, nehmen wir uns oft Zeit, um uns schön zu machen, und wenn wir nur zu Hause rumhängen, kleiden wir uns viel lockerer. Die beiden Stile widerspiegeln offenbar unsere Stimmungen und Absichten.

Natürlich trifft es auch zu, dass einige von uns Kleider nicht so wichtig finden, und sie takeln für andere Gelegenheiten oder aus anderen Gründen auf oder ab. Doch halten wir im Bewusstsein, dass alle Handlungen eine Form von Kommunikation sind. Das schauen wir uns jetzt in der Gruppe an. Manchmal sehen wir Menschen, deren Kleider zwei unterschiedliche Muster aufweisen, das Muster auf der Bluse oder dem Hemd kontrastiert mit dem auf der Hose oder dem Rock – das eine mag horizontal, das andere senkrecht gestreift, das andere senkrecht getupft sein. Dieser Zusammenprall wirkt, als ob zwei verschiedene Personen die Kleidungsstücke gewählt hätten. Das kann eine Reflektion davon sein, dass der Träger in Bezug auf etwas ein gespaltenes Bewusstsein hat.

### Übung 3.5



Nimm dir einige Minuten Zeit und betrachte die Gruppe. Diskutiert kurz die Idee, dass die Kleider, die die Menschen tragen, und die Art, wie sie sie tragen, eine verdeckte Kommunikation widerspiegeln. Diskutiert auch weitere Aspekte ihrer Erscheinung und was nach unserem Gefühl damit kommuniziert wird.

#### Zum Abschluss

Als Abschluss dieses Moduls stellen sich die Teilnehmer gegenüber. Reihum steht jeder Teilnehmer auf und sagt etwas Positives über die erste Person in einer völlig glaubwürdigen Weise. Wiederholt diese Übung mit jeder Person, einschließlich des Gruppenleiters.

Triff dich mit deinem Buddy und nutzt die Zwölf Grundsätze der transformierenden Kommunikation, um eure Beziehung miteinander zu verbessern.