

# *Kommunikation, das Gewebe unseres Lebens*



**Ingrid Lindemann 2013**

## **Kommunikation, das Gewebe unseres Lebens**

Zum ersten Mal habe ich über dieses Thema Anfang des Jahres zu einer Gruppe junger Studenten gesprochen. Je mehr ich mich zur Vorbereitung dieser Präsentation mit dem Thema beschäftigt habe, desto mehr habe ich verstanden, warum es ein Studium der Kommunikationswissenschaft gibt.

Kommunikation ist ein Thema, das in allen Bereichen des Lebens eine zentrale Position einnimmt, so auch in den Erziehungswissenschaften, Psychologie, Psychotherapie, in der Kunst und in der Wirtschaft. Kommunikation kann man aus den verschiedensten Blickwinkeln betrachten und auch Kommunikation an sich hat die verschiedensten Aspekte und Definitionen: Digitale, vokale, schriftliche Kommunikation; unterstützte Kommunikation sowie Gebärdensprache, visuelle Kommunikation und auch interreligiöse, interkulturelle Kommunikation, Unternehmenskommunikation und im erzieherischen Bereich gewaltfreie Kommunikation.

Alles das ist unmöglich in einer einzigen Präsentation zusammen zu fassen. Darum möchte ich Ihnen mit diesem Referat auch nur Gedankenanstöße geben zum weiter Diskutieren und Nachdenken. Mein Fokus heute ist die Kommunikation, betrachtet aus dem weiblichen Blickwinkel. Da ich eine Frau bin, ist es für mich auch kaum anders möglich, oder?

Wir leben im Zeitalter der Kommunikation. Für die Jugend ist es schwer, sich vorzustellen, kein Internet zu haben, Nachrichten nur im Radio zu hören, anstelle schneller Facebook Nachrichten in alle Welt einen Brief zu schreiben auf extra dünnem Papier für Luftpost. Ich kenne das noch, Telex und Telegramm sind noch wichtige Medien für mich gewesen.

Als ich 1975 als junger Mensch nach Uruguay ging, konnte ich meine Mutter fast nie anrufen, da es sehr teuer und nur in der staatlichen Telefonzentrale möglich war. Ich musste lange anstehen, um einen Platz in einer der wenigen Kabinen zu bekommen, in die dann das Gespräch vermittelt wurde. In den größeren Büros und Hotels gab es noch Telefonzentralen, in denen Angestellte die Verbindungen durch einstöpseln der Kontakte herstellten.

Heute senden wir Bilder und Statusmeldungen in alle Welt zu jeder Zeit, vom PC zu Hause oder Handy unterwegs. Ich genieße diese Vorteile der Technik selbst auch sehr. Vor allem, wenn ich per Skype mit meiner Familie sprechen kann und mich dabei in ihr Wohnzimmer versetzt fühle, da ich den Enkelinnen beim Spielen zuschaue, während ich mit meinen Söhnen und Töchtern spreche.

Wir sind ständig mit unseren Kontakten per email, Facebook oder Twitter verbunden und tauschen „words of wisdom“, „words to inspire the soul“, „our beautiful worlds fotos“ und „causes“ und „petitions“ oder auch die neusten tweets aus.

Aber sind wir so mit all unseren Facebook und Twitter Kontakten wirklich verbunden, innerlich, im Herzen? Wenn wir uns persönlich kennen, gemeinsame Ziele und Interessen haben, uns für etwas zusammen einsetzen, dann sind all diese Errungenschaften sehr hilfreich. Dann sind Respekt, Mitgefühl und Liebe die Grundlagen dieser Kommunikation. Ohne diese Grundlagen kann aber die technisierte Kommunikation Quelle großer Einsamkeit werden.

Ich habe beobachtet, wie während Pausen bei Konferenzen die Teilnehmer zusammen standen und anstelle miteinander zu sprechen schnell mal Emails oder Facebook Nachrichten auf dem Handy angeschaut haben. Dann bestimmt die mediale

Kommunikation unser Leben und wir verpassen wertvolle Momente der persönlichen, direkten Kommunikation.

Ist es möglich, nicht zu kommunizieren, ohne Kommunikation zu leben? Jeder kann wählen, nicht zu sprechen, nicht zuzuhören, sich nicht anzuschauen. Aber, auch das ist Kommunikation, denn durch diese Haltungen kommuniziert man, dass man keinen Kontakt will, nicht zuhören will, nicht interessiert ist, vielleicht verärgert ist.

Zum Beispiel kann Schweigen und Wegsehen als die Mitteilung „Ich möchte jetzt nicht sprechen“ interpretiert werden.

Sobald Menschen sich gegenseitig wahrnehmen, verhalten sie sich zueinander und das ist Kommunikation. Paul Watzlawick, (\* 25. Juli 1921 in Villach, Kärnten; † 31. März 2007 in Palo Alto, Kalifornien), ein österreichischer Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Soziologe, Philosoph und Autor, (seine Arbeiten hatten auch Einfluss auf die Familientherapie und allgemeine Psychotherapie) sieht das gesamte aufeinander bezogene Verhalten als Kommunikation an und sagte: **„Man kann nicht nicht kommunizieren“**.

Beim Ausarbeiten dieses Vortrags habe ich in unserem Wohnzimmer schweigend ein paar Stunden vor dem PC gehockt, nachgedacht und geschrieben. Mein Mann hat mich sehr unterstützt, wie so oft, wenn ich etwas ausarbeite. Der Fernseher blieb aus, obwohl er abends sehr gerne mal Nachrichten und Kommentare anschaut. Plötzlich stand ein Kaffee neben mir und dann auch ein paar Schnittchen zum Abendbrot. So kommunizierte er, ohne Worte, seine Unterstützung für mein Vorhaben.

Was bedeutet Kommunikation? Das Wort selbst kommt aus dem Lateinischen (communicare, communicatio) und bedeutet teilen, mitteilen, teilnehmen lassen; gemeinsam machen, vereinigen.

Durch die Kommunikation entsteht also etwas Gemeinsames, eine Gemeinschaft, in lateinisch die Communio.

Martin Buber, (jüdischer Philosoph) sagte:

*Wer mit den Menschen reden will ohne mit Gott zu reden, dessen Wort vollendet sich nicht. Aber wer mit Gott reden will ohne mit den Menschen zu reden, dessen Wort geht in die Irre.*

Das heißt, Kommunikation ist sowohl horizontal als auch vertikal notwendig und das eine geht nicht ohne das andere. Wie immer wir auch den Ursprung alles Seins nennen mögen, Allah, Gott, Große Mutter, Ursprungsenergie, es ist wichtig, dass wir in uns die Kommunikation mit diesem Ursprung aufrecht erhalten, damit auch die Kommunikation untereinander erfüllend sein kann.

Diese Verbindung mit dem Ursprung ist für uns Frauen sehr vielfältig. Es mag die Freude an den blühenden Apfelbäumen sein, das wohlige Gefühl beim Einatmen des Geruchs einer frisch gemähten Wiese, der Anblick der Furchen eines gepflügten Feldes, die Stimmen der Vögel am Morgen, der unvergessliche Augenblick des Eins Seins mit einem anderen Menschen, die Stille der Meditation. Alle diese Momente sind Momente der tief empfunden Beziehung zum Ursprung allen Seins.

### **Kommunikation ist das Gewebe unseres Lebens.**

Kommunikation ist auch ein Prozess, in dem sich etwas verändert und entwickelt; jeder Entwicklungsprozess braucht Zeit, Zeit zum Heranreifen, Wachsen, Sich vollenden. Daher ist eine wichtige Voraussetzung für alle Kommunikation, sei es in unserer Beziehung zum Göttlichen oder zu Freunden, Bekannten, Kontakten oder unseren Ehepartnern, dass wir diesem Prozess der Kommunikation auch Zeit geben und Geduld haben. Keine Kommunikation ist gleich

perfekt, vollkommen. Genau wie wir als Menschen heran reifen, so auch unsere Kommunikation.

Weihnachten habe ich meine Enkelinnen beobachtet. Die Kleinste, zu der Zeit vier Monate, quengelt erst und schreit dann, wenn sie Hunger hat. Spiele ich mit ihr, dann lacht sie und versucht Töne zu imitieren. Die zweite, sie ist anderthalb, spricht nur wenige Worte. Noch müssen Mama und Papa erraten, was sie will. Da kommt es dann schon mal dazu, dass sie nur noch ärgerlich den Kopf schüttelt und weint, wenn etwas nicht so geht wie sie es will. Die älteste Enkelin ist schon im Kindergarten. Sie spricht schon viel und versteht sowohl Englisch als auch Deutsch. Doch wenn sie etwas ausdrücken will und es nicht schafft, dann ist sie frustriert und die Tränen kullern.

So geht es dann weiter und wir üben in Kindergarten und Schule bis wir erwachsen sind und uns in Uni und Beruf, in Partnerschaft und Ehe und dann mit den Kindern und Enkelkindern wieder auf neue Kommunikationsarten einstellen.

Kommunikation geschieht mit anderen Menschen. Das hört sich selbstverständlich an. Doch es ist nicht selbstverständliches Denken in dieser Zeit des Internets. Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor in der Entwicklung. Menschen können sich nur in Bezug zu anderen Menschen entwickeln.

Ein Kind braucht die Kommunikation mit den Eltern von Anfang an. Schon im Mutterleib erfährt das Kind die Nähe seiner Eltern, die mit ihm kommunizieren. Gerade für Väter sind die ersten drei Monate nach der Geburt schwer, da sie empfinden, dass sie so gar nichts tun können, da das Baby zu dieser Zeit kaum zu reagieren scheint. Aber diese Zeit ist so wichtig.

Als ich zum ersten Mal vor mehreren Jahren meine Mutter traf - sie musste mich, als ich drei Monate war, ins Waisenhaus geben, weil sie mich nicht ernähren konnte,- dachte ich, ich würde eine fremde Frau treffen, die ich dann erst mal kennen lernen müsste. Aber, ich kannte ihre Stimme, das Gefühl ihrer Hände und sogar ihren Geruch. Drei Monate hatte sie mich umsorgt, mit mir gesprochen, mich geliebt. Diese Kommunikation hatte mich geprägt und weder Waisenhaus noch die Erlebnisse in meiner Adoptivfamilie hatten diese Eindrücke ausgelöscht.

Wenn wir das Wort Kommunikation hören, denken wir eigentlich zuerst an das gesprochene Wort, im Sinn von mitteilen einer Information. „Information“ ist in diesem Zusammenhang eine zusammenfassende Bezeichnung für Wissen, Erkenntnis, Erfahrung, Entscheidungen und Gefühle.

Doch zwischenmenschliche Kommunikation geschieht nicht nur in gesprochener Sprache, sondern auch nonverbal, durch Mimik und Gestik, durch den Tonfall und Rhythmus, das heißt, schnelles oder langsames Sprechen, durch Nähe und Berührung oder Distanz, durch Augenkontakt und durch die Körperhaltung.

Wenn ich schnell spreche, signalisiere ich Eile, Ungeduld. Spreche ich langsam und betont, wird das vom Gegenüber oft empfunden als würde ich ihm nicht zutrauen, dass er mich richtig versteht. Lautes Sprechen ist aufdringlich, zu leises Sprechen lässt Unsicherheit vermuten. Wenn Sie jetzt alle mit überkreuzten Armen und Beinen dasitzen würden, wäre mir klar, dass ich wenig Chance habe, etwas zu vermitteln, da eigentlich keine Bereitschaft zum Empfangen da ist. Gähnen wird meist als Desinteresse empfunden. Oft spielt auch die Kleidung, die wir auswählen, eine Rolle. Wir

können auch damit signalisieren, bewusst oder unbewusst, was wir empfinden.

Ganz wichtig ist der Augenkontakt. Weichen wir dem Blick des anderen immer wieder aus, so zeigen wir, dass wir unsicher sind, anders denken, aber es nicht sagen wollen, etwas verheimlichen, kurzum, nicht offen für eine ehrliche Kommunikation sind.

Berührungen können oft mehr ausdrücken als Worte. Manche Berührung vergisst man nie. Vor Jahren, als alle unsere Kinder noch zu Hause waren, stand ich in der Küche und räumte nach dem Essen auf, als unser Sohn Gabriel kam und mir ein paar Mal über den Rücken rieb. Dann verschwand er wieder, ohne Worte. Er war damals in der Pubertät, einer sehr schweigsamen Phase seines Lebens. Ich werde diese Berührung nie vergessen. Sie drückte mehr aus, als Worte es vermocht hätten. Ich wusste, Gabriel hatte meine Müdigkeit bemerkt und sich so bedankt für meine Arbeit.

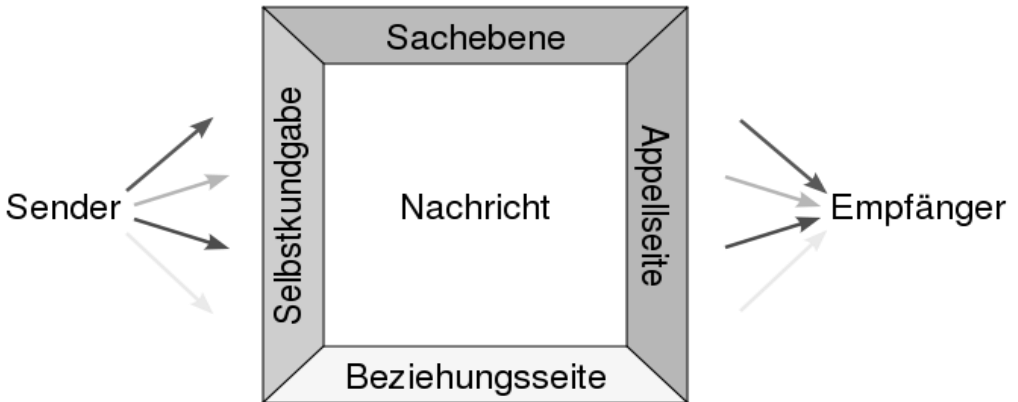
Der Auffassung des Pantomimen und Hochschullehrers Samy Molcho zufolge bewirkt der nonverbale Anteil der Kommunikation mehr als 80 Prozent der Reaktionen.

Zur Entwicklung durch Kommunikation gehört des Weiteren die Teilhabe: Menschen sind auf die Erfahrungen und Fähigkeiten anderer Menschen angewiesen.

Ein Beispiel: Weihnachten haben wir zu Hause mit unseren Kindern über dieses Thema Kommunikation gesprochen. Dabei kamen viele Punkte zur Sprache, die ich auch in diesen Vortrag eingearbeitet habe, unter anderem der folgende:



Es gibt hauptsächlich vier Aspekte oder Ebenen in einem Gespräch, die Schulz von Thun, deutscher Psychologe und Kommunikationswissenschaftler, als „Seiten einer Nachricht“ bezeichnet:



1. Auf die Sache bezogener Aspekt: die beschriebene Sache („Sachinhalt“, „Worüber ich informiere“)
2. Auf den Sprecher bezogener Aspekt: dasjenige, was anhand der Nachricht über den Sprecher deutlich wird („Selbstoffenbarung“, „Was ich von mir selbst kundgebe“)
3. Auf die Beziehung bezogener Aspekt: was an der Art der Nachricht über die Beziehung offenbar wird („Beziehung“, „Was ich von dir halte oder wie wir zueinander stehen“)
4. Auf die beabsichtigte Wirkung bezogener Aspekt: dasjenige, zu dem der Empfänger veranlasst werden soll („Appell“, „Wozu ich dich veranlassen möchte“)

Genauso wird das Gesagte auch auf 4 verschiedenen Ebenen empfangen:



Störungen und Konflikte kommen zustande, wenn Sprecher und Hörer die vier Ebenen unterschiedlich deuten und gewichten.

Ein bekanntes, von Schulz von Thun in seinem Hauptwerk „Miteinander Reden“ zuerst verwendetes Beispiel ist ein Paar im Auto vor der Ampel. Die Frau sitzt am Steuer, und der Mann sagt „Du, die Ampel ist grün!“ Die Frau antwortet: „Fährst du oder fahre ich?“ und ist sauer!

Die Äußerung kann in dieser Situation auf den vier Ebenen folgendermaßen verstanden werden:

1. als Hinweis auf die Ampel, die gerade auf Grün geschaltet hat (Sachebene);
2. als Aufforderung, loszufahren (Appell-Ebene),
3. als Absicht des Beifahrers, der Frau am Steuer zu helfen, aber auch als Demonstration der Überlegenheit des Beifahrers über die Frau (Beziehungsebene);
4. als Hinweis darauf, dass der Beifahrer es eilig hat und ungeduldig ist (Selbstoffenbarung).

So kann der Beifahrer beispielsweise das Gewicht der Nachricht auf den Appell (du kannst fahren) gelegt haben. Die Fahrerin könnte die Aussage des Beifahrers dagegen überwiegend als Herabsetzung oder Bevormundung auffassen. Dies wäre ein Beispiel für ein Missverständnis, das die Kommunikation stört, und schon ist die Beziehung zueinander erst mal auf Eis gelegt.

Wie können wir durch gute, gelungene Kommunikation unsere Beziehungen gestalten, stärken, aufbauen und manchmal auch, wiederherstellen?

Augustinus soll gesagt haben: „Nicht Worte sucht Gott bei dir, sondern das Herz“

So ist es auch bei unserer Kommunikation mit anderen. Der wichtigere Aspekt der Kommunikation ist der innere. „Gelingende Kommunikation entsteht nicht nur durch einen Austausch von „Informationen“ und die Herstellung einer Beziehung, sondern fordert eine Bezogenheit auf andere, die von Achtsamkeit und Liebe getragen ist.“ Kommunikationswissenschaftlerin Barbara von Meiborn nennt diesen Aspekt die „verbindende Kraft der Liebe“,

der dann aus der Kommunikation die Communio, also die Gemeinschaft, die Verbundenheit zueinander schafft.

Diesem Aspekt möchte ich mich jetzt mehr zuwenden, denn er ist es, der unsere Beziehungen zueinander prägt und gestaltet.

Vorhin habe ich Kommunikation als das Gewebe unseres Lebens bezeichnet. Die Grundlage dafür ist, dass unsere Kommunikation mit Liebe gefüllt ist. Was bedeutet das?

Unsere Kommunikation ist beeinflusst von unserer Einstellung zu unserem Kommunikationspartner. Durch welche Augen sehe ich mein Gegenüber?

Die Religionen lehren uns, dass wir alle einen gemeinsamen Ursprung haben. So ist also jeder Mensch, dem wir begegnen, hervorgegangen aus diesem gemeinsamen Ursprung. Wir sind Ausdruck des Göttlichen.

Das verbindet uns und ist stärker als alles, was uns trennen könnte. In unserem Gegenüber begegnen wir also Gott, einem Aspekt und Ausdruck unseres gemeinsamen Ursprungs.

Sicher ist es oft nicht einfach, sich das ins Bewusstsein zu rufen. Aber, vielleicht liegt das ja auch mehr an meiner Einstellung zu mir selbst? Bin ich mir bewusst, dass ich Kind Gottes bin, in mir Göttlichkeit angelegt ist?

Wir sprechen in der Frauenföderation oft über die Würde des Menschen. In der Europäischen Verfassung ist der erste Abschnitt der Würde des Menschen gewidmet.

## TITEL I

### **WÜRDE DES MENSCHEN**

#### *Artikel 1*

#### **Würde des Menschen**

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie ist zu achten und zu schützen.

Der Philosoph Immanuel Kant sprach von der universellen Würde in jedem menschlichen Wesen. Er sagte: „Der Mensch ehrt die Würde der Menschheit in seiner eigenen Person, hat Anspruch darauf, dass die Menschheit in seiner Person die Achtung der anderen Menschen erfährt und ist seinerseits dazu verpflichtet, die Menschheit im Nächsten zu achten....“

Was Kant und die Menschenrechtserklärung sowie die Verfassung als Würde bezeichnet ist für mich die Gotteskindschaft, mein Bewusstsein darum, dass ich eine Tochter Gottes bin.

Wenn ich mich so empfinde und sehe, dann ist es leicht, auch mein Gegenüber so zu sehen. So wie ich mich selbst wahrnehme, so nehme ich auch mein Gegenüber wahr.

Ein weiterer Punkt ist, wie behandle ich mich selbst?

Wenn in mir Gefühle, egal welcher Art, hochkommen, was mache ich mit diesen Gefühlen?

Meine Gefühle kann ich aktiv steuern, sobald ich sie erkannt und verstanden habe. Das ist sicher nicht einfach. Wichtig ist zuerst einmal, dass ich mich nicht verurteile oder Gefühle unterdrücke. Ich kann sie anschauen und versuchen zu verstehen woher sie kommen. Manchmal braucht es eine Weile, bis wir soweit sind.

Zum Beispiel habe ich lange Zeit wütend reagiert, wenn mein Mann mich auf meine ach so dünnen und grauen Haare angesprochen hat und mir einen Besuch beim Friseur vorschlug. Ich wusste selbst nicht, warum ich so aggressiv wurde. Es hat wohl Jahre gedauert, bis ich mich erinnerte, dass ich als Kind bei allen großen Festtagen eine Perücke tragen musste, da meine Haare ja nicht schön genug waren.

Manchmal ist es auch gut, sich Hilfe zu holen, zum Beispiel durch ein Gespräch mit einem Menschen, dem wir vertrauen. Wichtig ist, dass wir mit uns selbst liebevoll umgehen. Grundlage für gelungene Kommunikation mit anderen ist liebevolle Kommunikation mit mir selbst, in mir selbst.

Wenn ich mich selbst achte, kann ich auch mein Gegenüber achten. Menschen, die sich selber nicht mögen, haben auch Schwierigkeiten, andere Menschen zu lieben. Manchmal hassen sie andere Menschen sogar, da sie in ihnen das sehen, was sie an sich selbst nicht mögen.

Bitte missverstehen Sie mich nicht. Selbstachtung ist etwas ganz anderes als Selbstzentriertheit (Egozentrik). Menschen, die nur um sich selbst kreisen und in ihrer Kommunikation ich bezogen sind erzeugen Trennung und nicht Gemeinschaft.

Achtung des anderen bringt dann auch mit sich, dass ich mit ihm auf Augenhöhe kommuniziere. Das bedeutet, dass ich mich nicht für besser, schlauer, erfahrener, stabiler, erwachsener oder in anderer Weise meinem Gegenüber überlegen fühle. Das geschieht so schnell und so unbewusst und ist wirklich eine Falle, in die wir immer wieder leicht hineintappen. Ist irgendwo diese innere Haltung vorhanden, kann ich nichts aus dem Gespräch gewinnen und verletze mein Gegenüber vielleicht sogar noch.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist Empathie, „Einfühlungsvermögen“. Der Begriff Empathie (altgriech.: ἐμπάθεια empátheia ‚mit leiden‘) bezeichnet die Fähigkeit, Gedanken, Emotionen, Absichten und Persönlichkeitsmerkmale eines anderen Menschen zu erkennen und zu verstehen. Zur Empathie gehört auch die eigene Reaktion auf die Gefühle anderer wie zum Beispiel Mitgefühl, Trauer, Schmerz oder Hilfe geben. Auch dafür ist die Voraussetzung, dass ich mit meinen eigenen Gefühlen gut umgehen kann.

Diese Empathie ist Kommunikation, die verbindet. Frauen haben diese Fähigkeit ganz besonders entwickelt. Sie versetzen sich in die Lage des anderen, werden eins in ihrem Herzen mit den Gefühlen des anderen und erkennen schnell, was der andere braucht und wonach er sich sehnt.

Das ist oft auch in uns so stark, dass wir ganz darin aufgehen und darüber vergessen, wer wir selbst sind. Wichtig für gute Kommunikation ist also auch, dass wir uns selbst erkennen, unsere Fähigkeiten, unser Wesen, unsere Sehnsüchte und dass wir so sind, wie wir sind, also unser eigenes Wesen, unsere Weiblichkeit leben. Wenn wir das nicht machen und nur in den Bedürfnissen der uns umgebenden Menschen aufgehen, kommen wir irgendwann an einen Punkt, wo wir erschöpft und ausgebrannt sind und uns nach dem Sinn dessen, was wir tun, fragen.

Ein weiterer ganz entscheidender Aspekt für gute Kommunikation ist für mich, dass ich mein Gegenüber so nehme wie er/sie ist. So oft haben wir Erwartungen und sind enttäuscht und verletzt, wenn sie sich nicht erfüllen.

Ich erinnere mich an einen Abend zusammen mit meinem Mann vor vielen Jahren. Wir beobachteten einen wunderschönen Sonnenuntergang. Ich war so begeistert! So etwas Schönes! Unglaublich! Einfach einzigartig, himmlisch!

Da holte mich mein Mann von meiner Wolke runter: „Nun beruhige dich mal!“ Ich war verletzt und sprach diesen Abend nicht mehr viel. Ich hatte erwartet, dass er seiner Freude genauso Ausdruck verleihen würde. Ich hatte erwartet, dass er so wäre wie ich. Ich hatte ihm nicht zugestanden, anders zu sein.

Haben wir Erwartungen an die Reaktionen des anderen, wird jede Unterschiedlichkeit zum Konfliktherd. Erwartungen sind Gift für das Gelingen von Kommunikation.

Erst viele Jahre später begriff ich, dass große Freude in seiner Kindheit immer gebremst worden war und sich so eine unbewusste Angst entwickelt hatte, dass auf zu viel Freude immer etwas Trauriges folgt.

Damit kommen wir zum nächsten Punkt. Jeder Mensch hat andere Erlebnisse, Lebenssituationen, einen anderen kulturellen oder religiösen Hintergrund. Um eine gute Kommunikation aufzubauen, ist es wichtig, sich darauf einzustellen. Selbst wenn wir in derselben Stadt aufgewachsen sind, in derselben Gemeinde, so gibt es doch so vieles, was unser Leben unterschiedlich geprägt hat.

Das ist faszinierend und unser Leben und unsere Kommunikation werden nie langweilig, wenn wir die Unterschiedlichkeiten als etwas Bereicherndes annehmen und akzeptieren.

Die Unterschiede unserer Herkunft und Erfahrungen sind gerade zwischen den Generationen oft der Grund gestörter Kommunikation. Ich spreche oft mit Frauen, die sehr viele Schwierigkeiten in der Beziehung zu ihrer Mutter haben.

Die Generation meiner Mutter ist im Krieg aufgewachsen, erzogen von Müttern, die ihre Männer, Väter und Brüder im Krieg verloren haben. Diese Frauen haben nur ums Überleben gekämpft. Oft waren sie hart geworden. Liebe war kein Thema, nur Disziplin,



Arbeit und Pflichterfüllung, als Frau, als Mutter. Sie wurden nicht gefragt nach ihren Sehnsüchten und Wünschen und so haben sie unsere Mütter erzogen.

Mangel an Zuwendung, Verständnis und Zärtlichkeit haben dann unsere Mütter auch geprägt. Was konnten sie dann an uns weitergeben? So gab und gibt es viele Konflikte, manchmal sogar Anklagen und Hass.

Manchmal ist es auch für unsere Jugend schwer, uns, ihre Eltern, zu verstehen. Warum? Weil sie die Umstände, die Geschichte, die Hintergründe unseres Handelns nicht kennen. Den jungen Menschen empfehle ich, ihre Eltern zu interviewen, sie zu fragen nach ihrem Leben, ihrer Kindheit, zu fragen, was ihre Sehnsüchte als junger Mensch waren. Auch die Elterngeneration kann die Jugend fragen nach allem, was unverständlich ist. Erlauben wir nicht, dass ungelöste Fragen und Konflikte unsere Kommunikation zerstören. Liebevolle Kommunikation ist das Gewebe unseres Lebens, sowohl horizontal als auch vertikal.

Den jungen Menschen helfen oft ein paar Tricks, Missverständnisse zu vermeiden:

- Ich bereite mich auf die Situation und mein Gegenüber vor
- Ich versuche Begriffe genau zu definieren (= Mehrdeutigkeit vermeiden)
- Ich gebe Feedback: Ich teile dem Kommunikationspartner mit, was ich verstanden habe.
- Ich kann den Sprecher über einzelne Aspekte, die unklar oder unverständlich geblieben sind, befragen.
- Ich kann den Kommunikationspartner bitten, das Gemeinte noch einmal mit anderen Worten zu beschreiben
- Ich höre zu und unterbreche nicht

- Ich beurteile oder richte nicht
- Ich benutze nur positive Formulierungen
- Ich bedanke mich für die Mitteilungen und Erklärungen
- Ich drücke meine Gedanken und Gefühle ehrlich aus als „Ich-Botschaften“

Diesen letzten Punkt hat mir meine Tochter Andrea ans Herz gelegt. Für sie ist das ein äußerst wichtiger Punkt. Ich denke, wir kennen diesen Hinweis alle, aber, im Eifer des Gesprächs vergessen wir es oft. Dann wird aus meinem Gefühl, dass mein Gegenüber nicht alles genau erzählt: „Du lügst!“ und mein Empfinden, dass ich das ja schon gehört habe zu: „Du wiederholst dich!“ Vielleicht wollen wir um Hilfe beim Aufräumen bitten und sagen stattdessen: „Da hast du ja sowieso keine Lust zu!“

Dazu gehört auch der andere Aspekt, wenn wir auf der Seite des Empfängers sind: Nicht der andere macht oder sagt etwas verkehrt, sondern ich empfinde oder erlebe es so. Dann können wir dieses Gefühl auch als Ich-Botschaft zurückgeben und um Klärung bitten.

In der Politik und in den Schulen wird von gewaltfreier Kommunikation gesprochen. Ich möchte einen Schritt weitergehen und von liebevoller und ehrlicher Kommunikation sprechen. Unser Herz sehnt sich danach. Unser ursprüngliches Gemüt führt uns zurück zum Geben und Empfangen in Harmonie. Liebevolle Kommunikation ist immer gebend, dem anderen etwas Schönes sagen, ihn heben. Mit etwas Fantasie fällt einem immer was ein. Aber es erreicht den anderen nur, wenn es ehrlich gemeint ist, bedingungslos, ohne damit etwas erreichen zu wollen.

Wenn wir aus dem Herzen kommunizieren, ist damit auch immer Humor verbunden. So, wie Mutter Theresa sagte, ist es immer ihr

Anliegen, eine Person glücklicher gehen zu lassen, als sie gekommen ist. Selten ist etwas so ernst, dass man nicht auch etwas zum Lachen finden könnte.

Also, laden wir die verbindende Kraft der Liebe in unsere Kommunikation ein und schaffen wir eine Kultur der inneren Verbundenheit.

Damit möchte ich meine Präsentation beenden. Nachdem ich so viel geredet habe, hoffe ich, dass Sie noch viele Fragen und Ideen zu diesem Thema haben, Kommunikation ist eben nicht einseitig!

Vielen Dank für das geduldige Zuhören.

# **Das Machtwort der Großmütter**

[www.ratdergrossmuetter.de](http://www.ratdergrossmuetter.de) [kontakt@ratdergrossmuetter.de](mailto:kontakt@ratdergrossmuetter.de)

## **1. Wir sind verbunden**

Wir Menschen sind nur eine von vielen Lebensformen der Erde.

Du bist verbunden mit Allem und Teil von Allem.

Alles, was Du tust, hat eine Wirkung auf das Ganze.

***Lerne und respektiere die Naturgesetze!***

***Sie wirken immer und überall!***

## **2. Wir hüten die Weisheit**

Du trägst das Wissen und die Weisheit Deiner AhnInnen und der Welt  
in Dir.

***Erinnere dich! Ehre und achte deine Wurzeln!***

***Entwickle dich selbst zum Wohle aller!***

## **3. Wir wägen die Wahrheit**

Menschen sehnen sich nach Gerechtigkeit.

Mitfühlende Liebe führt Dich auf den Weg der Wahrheit und in ein  
tiefes Verstehen. So heilt Schmerz.

***Betrachte die Vielfalt und Unterschiedlichkeit als Bereicherung!***

***Im Grunde sind wir alle gleich. Handle aus deinem Mitgefühl.***

## **4. Wir schauen in die Weite**

Es gibt eine sichtbare und eine unsichtbare Welt.

Beide gehören zusammen.

***Lebe mit der Realität beider Welten, damit dein Handeln weitsichtig  
wird!***

## **5. Wir hören zu**

Unsere Welt ist laut und atemlos geworden.

Wir wissen: Alles Lebendige will sich mitteilen und gehört werden.

***Lass dir Zeit, werde still und höre mit dem Herzen!***

## **6. Wir erzählen unsere Geschichte**

Wir sind geprägt von einer patriarchalen, verdrehten und gefälschten  
Geschichtsdarstellung und Berichterstattung.

Die Geschichte der Frauen kommt darin nicht vor.

Wir bringen sie wieder ans Licht.

Du und Deine Lebensgeschichte sind wichtig und ein Teil der Geschichte  
deiner Kultur.

***Entdecke die Lust am Erzählen, um das Spiel des Lebens und seinen  
Reichtum für alle sichtbar zu machen!***

## **7. Wir lieben**

Jeder Körper ist heilig. Für die Würde und Unversehrtheit der Frauen  
einzustehen ist oberstes Gebot.

Das Prinzip der Mütterlichkeit beinhaltet bedingungslose Liebe, Fürsorge,  
Mitgefühl, Selbstliebe und Sinnlichkeit gegenüber allem Lebendigen.

***Wir rufen alle Frauen und Männer auf, nach diesen mütterlichen  
Prinzipien in allen gesellschaftlichen Zusammenhängen zu leben und zu  
handeln!***

## **8. Wir heilen**

Alle haben das Recht auf ein glückliches Leben mit gesunden  
Lebensgrundlagen.

Alles ist eingebettet in die natürlichen Kreisläufe.

Wir bestehen auf einem selbstbestimmten Umgang mit Krankheit,  
Gesundheit und Tod.

***Die Heilung mit Pflanzen gehört zum Urwissen aller Kulturen.  
Setze dich auf allen Ebenen dafür ein, dass alle Wesen ein gutes Leben  
führen können, frei von Hunger, Massenproduktion, Gentechnik,  
Ausbeutung und Ausrottung.  
Lass jeden Tag einen Tag der Heilung sein!***

### **9. Wir hüten die Zukunft**

Wir stehen in einer langen AhnInnenreihe mit Generationen  
vor und nach uns.

Wir tragen die Verantwortung dafür, dass kommende Generationen auf  
der Erde gut leben können.

***Auch du bist verantwortlich für einen maßvollen, gerechten und  
achtsamen Umgang mit den Gaben der Erde!***

### **10. Wir weben das Netz**

Verbunden durch sichtbare und unsichtbare Fäden leben und wirken wir  
vielfach vernetzt. Wie weben mit am Netz der Solidarität von Mensch zu  
Mensch. Niemand fällt durch die Maschen.

***Knüpfe am Netz des Lebens mit all deiner Kreativität!***

### **11. Wir gehen aufrecht**

Gier und Egoismus verbreiten Lügen über die Folgen der Ausbeutung der  
Erde und all ihrer Geschöpfe. Dies führte zur Ausbreitung  
lebensfeindlicher Werte.

***Gehe aufrecht und mutig den Weg der Wahrheit deines Herzens.  
Tritt vor, zeige dich, sei eigenmächtig.  
Trenne ab, was lebensfeindlich ist!***

### **12. Wir feiern das Leben**

Das Leben ist ein Geschenk. In der Balance von Geben und Nehmen wird  
es zu einem Fest. Wenn wir den Weg des Schenkens neu erkennen, wird  
sich die Gesellschaft verändern.

***Gib dem Dank in deinem Alltag Raum, so kann sich die Fülle über dich  
ausgießen. Stecke andere mit deiner Freude an!***

### **13. Wir leben unsere Vision**

Bestehende Strukturen brechen zusammen.

Veränderung ist notwendig, wendet die Not.

Wandlung ist das Prinzip des Lebens.

***Lass dich mutig und bewusst auf die Wandlungsprozesse ein.  
Erkenne deine Vision.***

## **Impressum:**

Redaktion: Christine Sato, E-Mail: [satokuri@gmx.de](mailto:satokuri@gmx.de)  
und Ingrid Lindemann: [ingridlindemann@gmail.com](mailto:ingridlindemann@gmail.com)

**Sekretariat:** Blaihofstraße 62, 72074 Tübingen

**Bankverbindung:** Frauenföderation für Frieden, Volksbank Mittelhessen  
e. G.

IBAN DE 5139 0000 0047 4011 00

BIC VBMDE5F

**Kontaktadresse in Österreich:** Renate Amesbauer ÖFFW

Tivoligasse 4 - 6 / 1 / 6

A – 1120 Wien

+43-650/ 751 40 73,

E-Mail: [renate.amesbauer@gmail.com](mailto:renate.amesbauer@gmail.com)

## **Folgende Themen sind als Broschüre erhältlich:**

- Frauen führen anders / Anders denken, anders handeln
- Friedensbrücken
- Frieden durch die Kompetenz des Herzens / Gedanken für meine Freundin / Zum Glück
- Ich als Friedensbrücke / Die spirituelle Macht der Frauen
- Ist Frieden möglich / Samen des Friedens
- Kultur des Friedens / Der erste Friede
- Paradigmenwechsel / Unsere Würde leben

***Frauenföderation für Frieden e. V.***



**Finden Sie uns im Internet:**

[www.friedensbruecken.de](http://www.friedensbruecken.de)

[www.diewuerdederfrau.de](http://www.diewuerdederfrau.de)