

A photograph of a woman with dark hair and glasses, wearing a black top, smiling warmly at a man in a white shirt. They are in a bright, modern office setting. The woman is the primary focus, looking towards the man who is seen from the back/side.

Petra Jansen / Stefanie Richter

Einfühlsame Kommunikation

Wie wir uns selbst
und andere wahrnehmen

Einfühlsame Kommunikation

Einfühlsame Kommunikation

Petra Jansen, Stefanie Richter

**Petra Jansen
Stefanie Richter**

Einfühlsame Kommunikation

Wie wir uns selbst und andere wahrnehmen



Prof. Dr. Petra Jansen
Universität Regensburg
Fakultät für Humanwissenschaften
Universitätsstraße 31
93053 Regensburg
Deutschland
E-Mail: petra.jansen@ur.de

Dr. Stefanie Richter
Neue Straße 20
31675 Bückeberg
Deutschland
E-Mail: sr@bunyip.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Friederike Moldenhauer, Hamburg
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/monkeybusinessimages
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

1. Auflage 2021
© 2021 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96130-9)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76130-5)
ISBN 978-3-456-86130-2
<https://doi.org/10.1024/86130-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
<hr/>	
Teil 1: Was das Selbst ausmacht	17
1 Unser Verstand	19
1.1 Die eigene Brille für die Welt: Wahrnehmung	19
Wahrnehmung und ihre verschiedenen Kanäle	19
Wie täuschbar ist die Wahrnehmung?	23
Wahrnehmung – die Brille ist gefärbt	24
Nehmen wir wirklich alles wahr?	26
1.2 Ist sie wirklich so wichtig? Intelligenz	27
Was ist Intelligenz?	27
Ist Intelligenz wirklich messbar?	28
Und da wird wirklich Intelligenz gemessen?	30
Hochbegabung	31
Einmal intelligent, immer intelligent?	33
1.3 Intelligenz ist nicht alles: Kognition und Moral	35
Die vielfältige Kognition	35
Exekutive Funktionen – eine Wunderkognition?	39
Wie du mir, so ich dir	40
1.4 Die andere Art zu denken: Kreativität	42
Was ist Kreativität?	43
Kreativität und divergentes Denken	43
Die kreative Persönlichkeit	45
Kreativität fördern	46
Kreativität im Alltag	48

1.5	Zusammenfassung: Unser Verstand	49
2	Unser Herz	53
2.1	Das, was uns oft beschäftigt: Emotionen	53
	Emotionen, Gefühle und Stimmungen – Alles eins?	53
	Das Wechselspiel zwischen Emotion und Kognition	55
	Emotionen – Wichtige Einflussfaktoren	
	für unsere Entscheidungen und Urteile	57
	Deine, meine, unsere Emotion?	59
2.2	Das, was alle wollen: Glück	61
	Die wissenschaftliche Definition von Glück	62
	Ist Glück messbar?	63
	Gibt es „glückliche“ Körperprozesse?	64
	Kognitive und emotionale Glücksfaktoren	65
	Viele Wege führen zum Glück	66
2.3	Verbunden mit den anderen: Empathie, Mitgefühl, prosoziales Verhalten und Altruismus	67
	Ich sehe und verstehe, was du fühlst	67
	Ich fühle mit dir mit	68
	Ich handle für dich	69
	Ich stelle mein Wohl für das Wohl aller zurück	70
	Wie kann ich für dich und für das Gemeinwohl handeln?	72
2.4	Mit Herausforderungen umgehen: Stress	74
	Was ist Stress?	74
	Wie werde ich den Stress los?	76
	Alles hängt von den Ressourcen ab	78
	Und wenn ich den Stress trotzdem nicht loswerde?	79
2.5	Jeder ist anders: Persönlichkeit und Hochsensibilität	80
	Die Definition von Persönlichkeit	80
	Das Unbewusste, die Situation und das Wachstum	82
	Sei doch nicht immer so empfindlich!	84
2.6	Zusammenfassung: Unser Herz	86
3	Unser Körper	91
3.1	Wie wir unseren Körper sehen und wie er sich erinnert: Körperbild und Körpergedächtnis	91
	Das schwierig zu erfassende Bild unseres Körpers	91

	Das verzerrte Körperbild	93
	Die Einflussfaktoren auf das Körperbild	95
	Hat unser Körper ein Gedächtnis?	97
3.2	Was wir mit unserem Körper machen: Motorik	98
	Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten	99
	Motorische Entwicklung und motorisches Lernen	100
	Die Leistung beeinflussen	101
3.3	Alles spiegelt sich im Körper: Embodiment	106
	Bewegtes Denken	106
	Das Denken im Körper	108
	Bewegte Gefühle	109
	Im Körper verankerte Gefühle	111
3.4	Zusammenfassung: Unser Körper	112

Teil 2: Transpersonale Aspekte 115

4	Jenseits des Selbst	117
4.1	Wissen ohne Verstand: Intuition	117
	Intuition und Entscheidungen	117
	Ist Intuition doch nicht alles?	120
	Unbewusste Heuristiken oder das „Eine Bewusstsein“?	123
4.2	Vertrauen in das Größere: Glauben und Spiritualität	124
	Glauben – Eingebettet in etwas Höheres	125
	Glauben – Heilkraft für das eigene Leben?	125
	Glauben – Was ihn beeinflusst	126
	Spiritualität – Vom Geist beseelt	128
	Spirituell – Von Anfang an?	129
4.3	Zusammenfassung: Jenseits des Selbst	131
5	Achtsamkeit: Wege zur Transzendenz	133
5.1	Den Geist beruhigen: Meditation	133
	Der aufmerksame Geist – Aufmerksamkeitsnahe Meditation	134
	Das liebende Herz – Mitgefühlernahe Meditation	135
	Die eigene Person schätzen lernen – Erfahrungsnahe Meditation	137

5.2	Stress achtsam reduzieren: MBSR oder die Wahl des richtigen Ortes?	140
	MBSR in der Praxis	140
	Ist Stressreduktion durch MBSR wissenschaftlich erwiesen?	143
	Stressreduktion durch die Wahl des richtigen Ortes	144
	Zuflucht in einem inneren Ort	146
5.3	Zusammenfassung: Wege zur Transzendenz	147

Teil 3: Das Selbst und die anderen 149

6	Kommunikation	151
6.1	Kommunikation ist gar nicht so einfach	151
	Die Perspektive – Wie kann ich dich verstehen?	151
	Die Verschlüsselung – Oder was meinst du?	152
	Die Kooperation – Keine Kommunikation ohne Kooperation?	153
	Der Dialog – Haben wir eine gemeinsame Sichtweise und Wirklichkeit?	154
	Die Komplexität – Kommunikation ist mehr als die Übermittlung der Nachricht	155
	Gewaltfrei kommunizieren – Damit Kommunikation nicht verletzt, sondern verbindet	156
	Achtsam kommunizieren – Freundlich aus dem jetzigen Moment heraus sprechen	158
	Mit dem Körper reden	159
6.2	Unbewusste Muster und die Angst vor dem Versagen: Unbewusste Kommunikation	160
	Unbewusste Muster leiten uns	160
	Unser Verhalten wird gebahnt	161
	Beweg dich doch – Wenn es nur so einfach wäre ...	163
	Das Verborgene – Die Macht der Kindheitsmuster	164
	Bloß keine Fehler machen!	165
	Kommunikation – Ein Unterfangen höchster Komplexität	167
6.3	Zusammenfassung: Kommunikation	168

7	Miteinander	171
7.1	Verbundenheit durch Liebe	171
7.2	Der Weg der Liebe	172
	Die persönliche Form der Liebe	172
	Selbstmitgefühl als eine Facette der persönlichen Form der Liebe	173
	Die universale Form der Liebe	174
7.3	Liebevolle Verbundenheit in der Praxis	176
	Die eigene liebevolle Verbundenheit	176
	Liebevolle Verbundenheit mit anderen	181
	Die liebevolle Verbundenheit mit der Welt	184
7.4	Zusammenfassung: Miteinander	184
8	Fazit: Brillentausch – Wie uns das Miteinander gelingen kann	187
	Referenzen	191

Einführung

Ist es Ihnen vielleicht auch schon einmal so ergangen, dass die Kommunikation mit Ihrem Gesprächspartner ganz anders verlief, als Sie es sich vorgestellt haben? Sie gingen guten Mutes in eine Sitzung hinein, weil die Vorbesprechungen so vielversprechend gewesen waren, und kamen enttäuscht heraus?

Oft kann man den gelungenen Ausgang einer Kommunikation gar nicht vorhersehen. Es gibt viele Tipps, wie man sich in bestimmten Situationen (Bewerbungsgespräche, Sitzungen usw.) verhalten soll, und es existieren Modelle, die die Zusammenhänge zwischen Sender, Adressat und Botschaft einer Kommunikation einleuchtend darstellen. Doch obwohl wir das alles wissen, geschieht es, dass wir uns manchmal trotzdem nicht verstehen. Dann gehen Sie aus der Besprechung heraus und merken, dass nur einige der Teilnehmenden den Sachverhalt so verstanden haben, wie Sie ihn gemeint haben. Wie kann das sein?

Oder haben Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie eine ganz andere Vorstellung von „Glück“ haben als Ihre Partnerin? Für Sie mag „Glück“ ein Abend unter vielen Freunden sein, für Ihre Partnerin, ein gutes Buch in Ruhe zu lesen.

Natürlich wissen wir, dass Menschen verschieden sind. Aber je länger wir darüber nachdenken, umso mehr wird deutlich, was es wirklich bedeutet, dass jeder Mensch die Welt mit seiner eigenen Brille wahrnimmt – und genau diese Brille auch dem anderen zugedient. Was zunächst trivial klingt, öffnet uns doch die Augen: Wir sehen die Welt *wirklich* so, wie wir geprägt sind, und der andere sieht sie *wirklich* so, wie er sie erfahren hat. Es ist selbstverständlich, dass jeder seine eigene Sicht hat. Nicht selbstverständlich ist aber, dass wir ein tiefergehendes Verständnis dafür haben, welche Faktoren die eigene und natürlich auch die Brille des anderen bestimmen.

Doch was macht unsere Sichtweise der Welt aus? Wir sind als Person einzigartig, unsere Persönlichkeit ist geprägt von einer individuellen Kombination aus kognitiven, emotionalen und physischen Facetten, die durch die Gene und die Umwelt bestimmt sind. Dies anzuerkennen, fällt in der Theorie nicht schwer, es jedoch wirklich zu fühlen und auch auf den anderen und auf die gemeinsame Kommunikation zu übertragen, schon eher.

Noch schwieriger wird es dann, wenn wir einen Schritt herauswagen und zu den drei Aspekten noch eine weitere Facette, die jenseits des Selbst ist, miteinbeziehen – die transzendente Facette. Vielleicht kennen Sie Menschen, die Ihnen so vorkommen, als könnten sie tiefer sehen, als würden sie aus einer anderen Quelle schöpfen. Manchmal wirken diese Personen so, als seien sie in der realen Welt nicht ganz anwesend, doch sind sie mit dieser Welt nur anders verbunden. Spirituelle Menschen beurteilen beispielsweise Konflikte, die Sie vielleicht als tragisch empfinden, als weniger bedeutsam. Auch das erschwert die Kommunikation.

Wir möchten Ihnen in diesem Buch die unterschiedlichen Facetten, die einen Menschen formen, also die geistige, körperliche und seelische Facette, im Detail vorstellen und Ihnen zeigen, dass sie nicht unverbunden nebeneinanderstehen, sondern eng miteinander verwoben sind. Zudem möchten wir verdeutlichen, dass es eine weitere Facette gibt, die bislang wenig untersucht wurde. Wir meinen die Fähigkeit zur Transzendenz, die den einzelnen Menschen genauso prägt wie sein Geist, sein Körper und seine Seele.

Unser Anliegen ist es, Sie zu einem Perspektivenwechsel und zu dem Verständnis zu ermuntern, dass wir uns in unseren kognitiven, emotionalen, physischen und transzendentalen Aspekten unterscheiden und jeder Mensch den Weg in der Entwicklung dieser unterschiedlichen Facetten in seinem Tempo und seiner Tiefe geht. Kein Weg ist besser, kein Weg ist schlechter, es ist eben der individuelle. Dennoch ist es möglich, den anderen zu schätzen, eben dann, wenn wir begreifen, was uns und was den anderen als Person ausmacht. Das Verständnis für sich selbst und für den anderen ermöglicht es, trotz aller Individualität das Gemeinsame zu spüren. Die Verbundenheit wird deutlich, wenn wir unsere Einzigartigkeit klar erkennen.

Dieses Buch möchte Sie mitnehmen auf eine Forschungsreise zu Ihrer eigenen „Brille“, zu Ihrer eigenen Sichtweise. Dabei werden wir immer wieder auf psychologische Experimente zu sprechen kommen, um menschliches Verhalten auf anschauliche Weise zu illustrieren.

Im ersten Teil des Buches gehen wir auf die drei Facetten der Kognition (Geist), der Emotion (Seele, Herz) und der Physis (Körper) des Menschen ein. Im Mittelpunkt dieses Teils steht die Differenzierung der drei Aspekte: Die Kognition ist nicht nur einfach Intelligenz oder „schlau sein“, sie umfasst viele unterschiedliche Funktionen, wie die Fähigkeit zu sprechen oder Probleme zu lösen. Auch Emotionen gibt es viele: Manche sind grundlegend, andere wiederum komplex. Positive Emotionen können zum Glück führen, sie steigern die Empathie und das Mitgefühl, negative Emotionen sorgen dafür, dass wir beispielsweise aus Situationen fliehen. Viele unserer Gedanken und unserer Gefühle bilden sich im Körper ab. Eine gekrümmte Haltung kann ein Ausdruck von zu viel Schreibtischarbeit oder einer sehr traurigen Stimmung sein. Über Jahre kann sich ein ganz unterschiedliches Körperbild entwickeln. So beschäftigt sich die Embodiment-Forschung z.B. damit, wie Gedanken und Gefühle verkörpert werden.

Im zweiten Teil des Buches geht es um eine Ebene, die sich jenseits des eigenen Selbst entwickelt. Im Kapitel „Jenseits des Selbst“ behandeln wir hauptsächlich die theoretischen Aspekte der Transzendenz und der Achtsamkeit als eine Möglichkeit, die Ebene jenseits des eigenen Selbst zu erreichen. Im Kapitel 4.1 zur Intuition beantworten wir die Frage, wie Sie diese Ebene erkennen. Warum glauben manche Menschen, ein Ereignis vorhersehen zu können? Das darauffolgende Kapitel 4.2 fokussiert auf die Aspekte des Glaubens und der Spiritualität, bevor wir uns der Achtsamkeit zuwenden. Was bedeutet Achtsamkeit und wieso kann sie uns helfen, mehr über uns selbst zu erfahren? Auch wenn Achtsamkeit unabhängig vom Außen erfahren wird, gibt es Orte in der Natur, die das Gefühl der Transzendenz vermitteln. Wie können wir mit diesem scheinbaren Widerspruch umgehen? Im Kapitel 5 zeigen wir Wege auf, Achtsamkeit zu praktizieren.

Ausgehend von den Aspekten der Kognition, Emotion, Physis und Transzendenz stellen wir uns im dritten Teil die Frage, wie Kommunikation gelingen kann: Wir stellen gängige Kommunikationsmodelle dar, wie zum Beispiel das Modell von Schulz von Thun, in dem vier Ebenen einer Kommunikation differenziert werden. Die Modelle werden dadurch ergänzt, dass wir die Bedeutung der eigenen Brille des Sprechers und der des Adressaten betonen. Dies führt zu einer Erweiterung aller Kommunikationsmodelle – miteinander zu kommunizieren, ist umfassender, als man denkt. Es bedeutet nicht nur die Ebene der Kommunikation zu ver-

stehen, sondern die Einzigartigkeit der Kommunizierenden miteinzubeziehen. Die eigene Einzigartigkeit klar zu erkennen, führt zu einer Verbundenheit, aus der wie selbstverständlich eine wertschätzende und liebevolle Kommunikation entsteht.

Dieses Buch gibt Hilfestellungen, um das eigene Selbst zu erforschen. Ebenso zeigt es Möglichkeiten, über das Selbst hinauszuwachsen. Diese transzendentalen Wege können über die Meditation führen, über die Musik oder das Lösen komplexer mathematischer Probleme. Der Weg ist für jeden anders und abhängig davon, welche Facette (der Kognition, Emotion, Physis oder Transzendenz) jeweils besonders ausgeprägt ist. Stellen Sie sich einen hochbegabten Studenten bzw. eine Studentin vor. Vielleicht werden diese Menschen einen Moment der Glückseligkeit und der völligen Präsenz beim Lösen eines hochkomplexen mathematischen Problems empfinden, aber viel weniger, wenn sie bei einer Zen-Meditation ruhig sitzen müssen.

Die Schwierigkeit, das eigene Selbst zu erforschen, besteht darin, die individuelle Kombination der vier Facetten – Kognition, Emotion, Physis und Transzendenz – zu erkennen. Dabei müssen wir auch akzeptieren, dass manche Aspekte im Leben stabil sind und andere sich wiederum verändern. So müssen wir zum Beispiel hinnehmen, dass sich unser Körper im Laufe des Lebens verändert und wir mit fünfzig nicht mehr so leistungsfähig sind wie mit zwanzig. Hingegen kann uns unsere ruhige Art, mit Problemen umzugehen, das ganze Leben erhalten bleiben. Deswegen kann es auch nie den einen Plan geben, wie man sich selbst am besten kennenlernt, denn das eigene Erkennen ist immer individuell und dynamisch. Dies trifft auch für die Begegnung mit dem anderen Menschen zu.

Diese Einsicht mag trivial klingen, sie ist aber wesentlich, weil sie entspannt. Warum ist das so? Verstehen wir unsere Individualität nicht nur mit dem Kopf, sondern können sie auch fühlen, erfahren wir mit Erstauen, wie ähnlich wir Menschen doch sind. Denn die Einzigartigkeit der Kombination der vier Facetten verbindet uns auch wieder, ebenso wie die Sehnsucht, so gesehen zu werden, wie wir sind, ein jeder von uns in seiner individuellen Komposition. Wir sind verschieden, und der tiefe Wunsch, in dieser Verschiedenheit wahr- und angenommen zu werden, ist das, was uns als Menschen verbindet.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Reise, auf der Sie Ihre eigenen Facetten und die Ihrer Mitmenschen entdecken. Die eigene Person wohl-

wollend anzuerkennen, führt zur Entwicklung von Selbstliebe. Das warmherzige Sehen der eigenen Person wird auch helfen, den anderen so zu schätzen, wie er ist. Gelingt uns diese Akzeptanz auf individueller Ebene, wird es uns vielleicht gelingen, sie ebenso auf die gesellschaftlichen und kulturellen Unterschiede zu übertragen.

Teil 1: Was das Selbst ausmacht

1 Unser Verstand

1.1 Die eigene Brille für die Welt: Wahrnehmung

Haben Sie es schon einmal erlebt, dass Sie sich ein neues Kleidungsstück gekauft haben, voller Freude damit nach Hause gekommen sind und etwas verwirrt geschaut haben, als Ihre Teenager fanden, die Farbe sei ja super. So türkis! Türkis? Das Oberteil ist doch grün! Sowohl in der Umkleidekabine als auch zu Hause sehen Sie kein Türkis, sondern Grün. Wie kann es sein, dass wir die Farben so unterschiedlich wahrnehmen? Unterscheidet sich Ihre visuelle Wahrnehmung auch von der Ihrer Kinder?

Oder wie kann es beispielsweise sein, dass Ihre Chefin in einer Sitzung etwas verkündet, das Sie ganz anders verstanden haben als Ihr Kollege? Was hat die Abteilungsleiterin denn nun wirklich gemeint? Unterscheidet sich Ihre auditive Wahrnehmung von der Ihres Kollegen? Diese Fragen können wir beliebig weiterspinnen – beispielsweise bezüglich unserer Geruchs- und Geschmackswahrnehmung: Was für den einen nur mittelscharf ist, ist für die andere extrem scharf.

Gibt es überhaupt eine objektive Wahrnehmung?

Wahrnehmung und ihre verschiedenen Kanäle

Wahrnehmung kann als der Vorgang und das Ergebnis von Reizverarbeitung gesehen werden. Es wird ein Abbild der objektiven Realität, aber zum Beispiel auch der eigenen Person, der Innenwelt, geschaffen [1]. In der Regel wird davon ausgegangen, dass die Wahrnehmung bewusst ist, das heißt, wir sind uns bewusst, dass die Textilie uns grün erscheint. (Daneben gibt es auch eine unbewusste Wahrnehmung, dazu kommen wir