Ute Lauterbach
Kopf frei!

Ute Lauterbach

Kopf frei!

14 Tipps, wie Sie eingefahrene Kommunikationsmuster verlassen

Kösel

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagmotiv: mauritius images/Helga Bühler
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30932-0

www.koesel.de

Inhalt

Geleit- und Begleitwort 7

Sich freireden 8

Gesprächszwangsverläufe beobachten 11

Die Navigationssysteme des Menschen 21

Sprache und Sprechen – der Masterkey? 27

Entstehung und Zielsetzung des Kommunikationsmodells 30

Die Trainingspunkte 31

1. Bei-sich-Sein als Kontakt- und Gegenwartsgarantie 33
2. Neue Sprache, neue Wege im Gehirn 41
3. Geschichten erzählen, aber anders 45
4. Hintergrund der Kommentare zum Offensichtlichen erspüren 57
5. Festlegende Äußerungen unter die Lupe nehmen 62
6. Psychologisieren durch Verständnis ersetzen 68
7. Nicht über Abwesende auf Kosten Anwesender sprechen 75
8. Assoziationen, Wissenskonserve und Meinungskram mit Vorsicht genießen 80
9. Chatterer, Blogger, Second-Lifer verwandeln sich 87

10. Sprüchekloppereі großzügig versenken 95

11. Befindlichkeit als Kontakt- und Gegenwartsanker nutzen 102

12. Den Alltag bewältigen und gestalten 109

13. Quatsch machen, fantasieren, einander necken 114

14. Sich dem Wesentlichen durch gedankliche Vertiefung öffnen 122

Philosophisches Hinterstübchen 129

Alle Trainingspunkte auf einen Blick 135

Über die Autorin 139

Geleit- und Begleitwort

Um es direkt auf den Punkt zu bringen: Mit diesem Buch können Sie sich durch eine andere Art der Kommunikation zu einem freien Kopf navigieren. Es hilft, mit unseren unfreiwilligen Gedanken anders umzugehen. Beharrlichkeit bei diesem Unterfangen kann uns sogar in der Glückseligkeit absetzen. Das Vorgehen ist einfach und zugleich anspruchsvoll.
Vier Ziele erreicht das vorgestellte Kopf-frei-Kommunikationsmodell:

1. Es stellt echten Kontakt her.
2. Es lässt Sie mehr in der Gegenwart leben.
3. Es macht Sie und Ihr Gegenüber glücklicher.
4. Es befreit Sie.

Hugo taucht immer wieder auf. Er übt mit Lotti das beschriebene Kommunikationsmodell ein. Ob Sie sich mit Hugo oder Lotti identifizieren, weiß ich nicht. Aber im Endeffekt ist sowieso alles Tutti Lotti.

Sich freireden

Der Mensch ist das, was er den ganzen Tag denkt.
Ralph Waldo Emerson

1. Auftritt Hugo

Seine vorvorletzte Geliebte, seine vorletzte, seine letzte ebenso, sie alle befanden, dass Hugo zwar nett sei, viele gute Eigenschaften habe – nur reden, das ginge überhaupt nicht mit ihm. Es hat ihn stutzig gemacht, dass seine drei Verflossenen ihn alle aus demselben Grund verlassen haben. Man könne nicht mit ihm reden! Dabei redet er gerne und viel. Ihm fällt immer etwas ein. Kein Thema, bei dem er nicht mitreden könnte. Komisch. Da stimmt doch irgendetwas nicht. Soll er in Therapie gehen? Meditieren?
Was ist los mit seinem Sprechen? Oder gar mit seinem Denken?? Schlimmer kann es eigentlich nicht werden. Hugo will diese neue Art zu kommunizieren lernen. Unbedingt. Er hat eine Auszeit genommen und sitzt jetzt Lotti gegenüber. Sie ist seine Trainerin. Sie ist irgendwie komisch. Sie sei die erste Matriarchin der westlichen Zen-Dynastie. Dabei ist sie ganz locker und lustig. Hugo muss aufpassen, dass er sich nicht in sie verliebt. Gerade erläutert sie ihm, worum es in diesem Training geht:
»Es wird eine Weile dauern, bis du die Praxis beherrschst. Das Training umfasst 14 Schritte, wobei sich jeder Schritt aus folgenden Phasen zusammensetzt: In der ersten Phase geht es darum, Kommunikationsabläufe bei anderen zu beobachten. In der zweiten Phase beobachtest du dein eigenes Sprechen und Denken und übst parallel jeweils einen Schritt ein.« »Oh, das klingt anstrengend. Ich habe keine Lust zu üben und an mir zu arbeiten.«
Lotti reagiert mit einer ihrer irritierenden Bemerkungen: »Wenn du willst, kannst du dich anstrengen oder es einfach tun.«

Hugo denkt, dass das Theater in seinen Beziehungen wahrscheinlich anstrengender ist als jedes Programm mit Lotti. So bleibt er guter Dinge.
Ermunternd fügt Lotti hinzu: »Es geht übrigens um viel mehr als das Einüben anderer Sprechgewohnheiten.« »Aha! Worum geht's denn im Kern?« »Es geht darum, durch ein anderes Sprechverhalten den Geist in selbstbestimmte Bahnen zu lenken, anstatt von Denkgewohnheiten und neuronalen Fixspuren fremdbestimmt zu werden. Das heißt, im Kern geht es darum, sich vollständig zu befreien.«
In Lottis Dynastie herrscht Ordnung. Hugo unterhält sich mit Lotti über seinen Stand und Werdegang immer nach der Präsentation und den ersten Erfahrungen mit den einzelnen Übungsschritten.
In Lottis Einführung geht es darum, dass Gegenwart volles Leben ist. Sie führt aus:
»Wo dein Verstand ist, da ist deine Energie. Das bedeutet, wenn du im Gespräch egozentrisch um dich selbst kreist, kann kein wirklicher Austausch stattfinden. Wenn du in der Zukunft oder Vergangenheit hirnst, bist du mit deiner Energie nicht in der einzigen Zeit, die du unmittelbar zur Verfügung hast: nämlich der Gegenwart. Zwar ist es nützlich, Erfahrungen der Vergangenheit konstruktiv für Gegenwart und Zukunft auszuschlachten – allein ein unerquickliches Verweilen in der Vergangenheit ist abträglich. Du verpasst die Gegenwart auch, wenn du dich in Problemen drehst. Iss ein leckeres Stück Torte und denk dabei intensiv an die verletzende Bemerkung des Nachbarn ... Du wirst die Torte nicht genießen können, weil sich dein Geist von dem, was jetzt gerade ist – nämlich Torte – verabschiedet hat.«
Lotti hält inne. Hugo ahnt, was seine Geliebten vertrieben haben könnte. Aber er ist sich keiner Schuld bewusst. Denn seine Gedanken und damit seine Worte stellen sich immer ganz automatisch ein. Einerlei, ob es um den Urlaub in Schweden, Krampfadern oder Saugdruckpumpen geht.

Sprechen und Denken

Lotti bestätigt den Zusammenhang zwischen Sprechen und geistiger Aktivität. Sie fragt Hugo, ob er denn wirklich auf jeden Anreiz hin über Schweden, Krampfadern oder Saugdruckpumpen sprechen wolle. Hugo: »Ja, mein Urlaub in Schweden war total verregnet. Ich musste mir eine Regenjacke …« »Stopp!«, sagt Lotti. »Das ist keine Antwort auf meine Frage, sondern vermutlich Text, der deine Geliebten in die Flucht geschlagen hat.«
Huch! Hugo fühlt sich ertappt. Er hat sogar die Frage vergessen. Lotti wiederholt die Frage und erklärt Hugo, dass er gerade nur noch um sich und seine Schweden-Assoziationen kreist. Sie als Gesprächspartnerin sei außen vor. Schon wieder hat sie ihn ertappt. Eigentlich will Hugo gar nicht so automatisch sprechen. Aber die Gedanken kommen einfach. Lotti bestätigt: »Stimmt, unser Gehirn ist so strukturiert. Die Frage ist nur, ob wir das Gehirn benutzen oder das Gehirn uns.« Hugo möchte lieber Herr in seinem Kopf sein. Lotti: »Deshalb machst du dieses Training. Da Gesprochenes auffälliger ist als nur Gedachtes, werden wir es als Erstes einer kontakt- und gegenwartsfördernden Schulung unterwerfen. Die Kür ist, später auch das still Gedachte in den Freiwilligkeitsbereich, eben einen bewusst gewählten, zu ziehen. So lernst du, dich freizureden!«
Das klingt verlockend: sich freireden! Zunächst geht es einfach darum, Gesprächszwangsverläufe zu beobachten.
Lotti stellt die Aufgabe: »Fang damit an, dass du dir vergegenwärtigst, wie sich Gespräche in der Regel fast von selbst und meist ohne Eigenbestimmung bilden. Es ist sehr aufschlussreich, ein oder zwei Wochen lang wahrzunehmen und zu fühlen, wie es um Kontakt, wirklichen Austausch, Gegenwart, Nähe und Lebendigkeit in ›normalen‹ Alltagsgesprächen bestellt ist.«
Damit ist Hugo für die nächste Woche beschäftigt.

Gesprächszwangsverläufe beobachten

Nicht nur Hugo, sondern auch wir beschäftigen uns mit seiner Aufgabe. Schauen wir von der Metaebene aus auf folgendes Gespräch:

Egon und Marion – Klappe, die erste

EGON: Mein Name ist »Künstler«.

MARION (*fragt, obwohl sie die Antwort nicht wirklich interessiert):* Heißen Sie nur so oder sind Sie auch ein Künstler?

EGON: Ich habe ein paar Kohlezeichnungen gemacht, nichts Erhebliches.

MARION *(driftet assoziierend in ihre Vergangenheit)*: Ich erinnere mich an die Zeit, als Oma noch mit Kohlen geheizt hat.

EGON *(antwortet noch mal auf die ursprüngliche Frage)*: Früher sollte ich ein Instrument lernen – Blockflöte. Es war schrecklich. Ich habe die Flöte dann heimlich weggeworfen und gesagt, sie sei mir verloren gegangen. Das war zum Glück das Ende der Tortur.

MARION *(etwas genervt und spitz, weil Egons Ausführung sie langweilt)*: Ich liebe Musik. Gerade Flötenklänge – Piccoloflöte, herrlich! Habe mir jetzt eine neue Anlage gekauft. Da hat man doch ’ne ganz andere Soundqualität.

EGON *(fühlt sich übergangen und macht Marions Begeisterung für Technik runter)*: Für Technik habe ich gar keinen Sinn. Die wird eh immer komplizierter und man muss zehn Stunden Gebrauchsanweisung lesen, bis man den modernsten Wecker bedienen kann.

MARION *(fühlt sich unwohl und kontert)*: Ich schlafe immer aus. Habe mir mein Leben so eingerichtet.

EGON *(ungehalten)*: Dass Sie immer ausschlafen, hat doch nichts mit meinem Einwand der Technik gegenüber zu tun.

MARION *(greift Egon direkt an)*: Jetzt werden Sie nicht patzig. Ich werde doch wohl noch sagen können, was ich will, und ausschlafen können. Sie sind wohl neidisch.

EGON *(fühlt sich missverstanden, will mit gutem Abgang das Gespräch beenden, weil er aber verletzt ist, baut er noch zu schlechter Letzt eine Spitze ein.)*: Ja, dann schlafen Sie weiter gut; ich habe jetzt noch einen Termin und muss mich verabschieden.

MARION *(ihrerseits verletzt)*: Die Terminhetzerei habe ich in meinem Leben schon lange abgeschafft.

EGON *(bissig):* Wichtige Menschen haben halt noch Termine. Guten Tag!

Wir sehen, dass dieses Gespräch zunächst harmlos anfängt, aber schnell bar jeder echten Kommunikation ist. Das Ende vom Lied: Beide gehen mit Unbehagen aus dem Gespräch. Es hat kein befriedigender Austausch stattgefunden. Die beiden sind an unbewussten Automatismen gescheitert.

In diesem Beispiel haben sich die Gesprächspartner ungut ineinander verhakelt. Fantasieren wir eine erfolgreiche Variante des Gesprächs von Egon und Marion:

Egon und Marion – Klappe, die zweite

EGON: Mein Name ist »Künstler«.

(Marion spürt zunächst einmal, was sie an Herrn Künstler wirklich interessiert, wodurch eine echte Austauschmöglichkeit vorbereitet ist.)

MARION: Mir fällt auf, dass Sie ein sehr schönes und ungewöhnliches Hemd anhaben.

EGON *(erzählt nicht die Geschichte vom Hemd, sondern spürt, was Marions Worte in ihm auslösen)*: Es freut mich, dass es Ihnen gefällt.

MARION *(spürt weiteres Interesse an dem Hemd)*: Wo haben Sie es erstanden?

EGON: Ich habe es mir in Indien schneidern lassen.

MARION: Nach Ihren eigenen Vorgaben?

EGON: Ja.

MARION *(ist wirklich beeindruckt, weil sie das Hemd außergewöhnlich findet)*: Sie haben wirklich einen guten Geschmack. Sind Sie Modedesigner?

EGON *(spürt durch den Kontakt mit sich und daher mit ihr, was ihre Worte bewirken)*: Sie machen mich ein wenig verlegen. Ich danke Ihnen für die Wertschätzung meines Geschmacks. Ich bin Innenarchitekt. Gestaltung und Design sind mein Steckenpferd. Und doch ist, was die Natur hervorbringt, mitunter das Schönste. So gefällt mir der Wohlklang Ihrer Stimme.

MARION: Ich danke Ihnen und bin jetzt auch ein bisschen verlegen. Darf ich Sie um einen Gefallen bitten?

EGON: Ja, natürlich.

MARION: Ich würde mich gerne mit Ihnen an meiner Seite neu einkleiden.

EGON *(fühlt sich durch diesen Wunsch geschmeichelt, weiß aber, dass er ihm aus zeitlichen Gründen vorerst nicht entsprechen kann)*: Die Idee ist wunderbar. Ich fühle mich geradezu geehrt und danke Ihnen. In den nächsten Monaten bin ich jedoch kaum abkömmlich, rufe Sie aber gerne an, sowie ich Zeit habe.

MARION: Ja, das wäre schön. Das verlängert die Vorfreude.

EGON *(ist gerührt, weil Marion seinen augenblicklichen Zeitmangel nicht persönlich nimmt. Deshalb beschließt er, ihr in den nächsten Tagen sein Hemd zu schicken.)*: Vorher werden Sie eine kleine Überraschung von mir erhalten ...

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann lieben sie sich noch heute … Für den Erfolg der gelingenden Variante dieses Gesprächs ist weichenstellend, dass beide immer wieder spüren und ausdrücken, was sie gegenwärtig fühlen, wahrnehmen und was sie interessiert. Dadurch landen sie sowohl im Kontakt als auch in der Gegenwart. Der Knüller ist natürlich, dass ein derart bewusst gestaltetes Gespräch weder Zwangsverläufe enthält noch gegenseitige Verletzungen provoziert.

Frau Knödel und Frau Möllich

Betrachten wir ein harmloseres, weil unverhakeltes Beispiel eines ebenfalls misslingenden Gesprächs. Die Wertung »misslungen« ergibt sich aus der Definition, lebendiges Sprechen verwirkliche echten Kontakt und verbinde mit der Gegenwart. Es unterhalten sich zwei Nachbarinnen.

FRAU KNÖDEL: Was kochen Sie denn heute?

FRAU MÖLLICH: Pfannkuchen – das mögen die Kinder immer.

FRAU KNÖDEL: Meine beiden sind grad mit der Oma auf Sylt.

FRAU MÖLLICH: Ich bin kein Fan von Sylt. Das Mittelmeer ist mir lieber.

FRAU KNÖDEL: Ich war das letzte Mal vor fünf oder sechs Jahren am Mittelmeer. Das war das Jahr, in dem mein Mann diese blöde Sommergrippe hatte.

FRAU MÖLLICH: Also wir reisen immer mit der Reiseapotheke!

FRAU KNÖDEL: Er hatte die Grippe daheim, nach dem Urlaub.

FRAU MÖLLICH: Trotzdem geht nichts über eine Reiseapotheke.

FRAU KNÖDEL: Haben Sie auch schon gehört, dass an der Ecke Römerwall und Lichweg eine neue Apotheke eröffnet wird? Dann haben wir zehn Apotheken in unserer Stadt. Ist doch wahnsinnig viel.

FRAU MÖLLICH: Meine Mutter schwört auf Wadenwickel.

FRAU KNÖDEL: Da sagen Sie was! Wollte ich meinem Mann auch machen. Wadenwickel. Es endete damit, dass das ganze Bett nass war.

FRAU MÖLLICH: Kann man nur froh sein, wenn die Kinder keine Bettnässer sind. Muss ja furchtbar sein. Bei meiner Tante wohnte nebenan eine Frau, deren Kind bis zum achten Lebensjahr ins Bett gemacht hat. Die Tante wohnt in Heidelberg.

FRAU KNÖDEL: Wo Sie's sagen, jetzt ist übrigens Heidelbeerzeit ...

Das Gespräch geht endlos so weiter. Markant ist, dass die beiden immer wieder einen Aspekt aufgreifen, um ihn als Hölzchen für ihr Stöckchen zu benutzen. Der Gesprächseröffnungsfehler von Frau Knödel ist, dass sie gar nicht wirklich interessiert, was Frau Möllich zu kochen gedenkt. Sie fragt nur, um etwas zu sagen. Jedweder Kontakt wird bereits im Keim erstickt. Es zeigt sich:

Nur wenn wir Kontakt zu uns selbst haben, ist eine Landefläche für den anderen bei uns vorhanden. Kontakt zu uns können wir immer nur jetzt haben.

Udo und Ina – Klappe, die erste

Betrachten wir einen Verhakelungshit schlimmster Sorte. Udo und Ina, ein Liebespaar, sitzen in einem Straßencafé. Ina hatte vor zwei Stunden ein gutes und wichtiges Gespräch mit ihrer Professorin. Sie erinnert sich gerade an eine einfühlsame und witzige Bemerkung, die diese gemacht hatte. Ina lacht unvermittelt auf. Udo missdeutet ihr Lachen und bezieht es auf sich.

UDO: Auslachen kann ich mich auch selber, dazu brauch ich nicht mit dir im Café zu sitzen. Am liebsten würde ich jetzt weggehen.

INA *(fällt aus allen Wolken, weil ihr nichts ferner liegt, als den Geliebten auszulachen. Daher ihre Erklärung)*: Ich habe dich doch nicht ausgelacht, sondern mich nur an eine witzige Bemerkung meiner Professorin erinnert.

UDO: Du nimmst mich einfach nicht wahr! Sitzt hier und denkst an deine Professorin.

INA: Aber du nimmst mich wahr, wenn du noch nicht mal zwischen Auslachen und Erinnerungsauflachen unterscheiden kannst. Außerdem fühle ich mich supermäßig wahrgenommen, wenn du es überhaupt für möglich hältst, dass ich dich auslachen könnte. Es liegt gar nicht in meinem Charakter, andere auszulachen. Aber du drehst ja so um dein eigenes Leid, deine eigenen Fantasien, dass diese Eigenheiten meines Wesens nicht bis zu deiner Wahrnehmung vordringen können. Aber das kenne ich schon: Meine Mutter hat mich auch nie wahrgenommen, nie gewusst, wie ich bin.

UDO: Ich hatte noch nicht mal eine Mutter! Vollwaise war ich mit vier Jahren!

Von der Metaebene aus betrachtet, sehen wir, was schiefgelaufen ist. Die Abfahrt in die Hölle beginnt mit Udos Glaube, seine Deutung,

er würde ausgelacht, sei richtig. Deshalb wirft er Ina vor, sie habe ihn ausgelacht. Er krönt seinen ungerechten Vorwurf mit der Drohung, weggehen zu wollen. Damit zieht er eines der schlimmsten Register, die in einer Liebesbeziehung denkbar sind. Ina deckt den Hintergrund ihres Lachens auf. Ohne Erfolg, denn Udo rast bereits in seinem Schmerzzug durch die Lande und strickt aus Inas Erklärung einen neuen Vorwurf: Sie nehme ihn nicht wahr. Jetzt ist der Projektionsmechanismus in voller Blüte. Udo ist als Gefangener seines eigenen Schmerzes seinerseits nicht in der Lage, Ina wahrzunehmen. Inzwischen ist auch seine Geliebte verletzt und schlägt mit Ironie zurück. Sie macht ihn darauf aufmerksam, inwiefern *sie* sich nicht wahrgenommen fühlt. Sie wird an einen eigenen Schmerz erinnert und bringt ihn zum Ausdruck: Sie wurde von ihrer Mutter nicht wahrgenommen. Udos Schmerzexpress ist nicht zu stoppen, weshalb er wieder nicht in der Lage ist, sich auf Ina einzulassen und *ihr* Raum zu geben. So holt er zum Kontaktvernichtungsgipfel aus, indem er Inas Schmerz, nicht wahrgenommen worden zu sein, nicht nur nicht versteht, sondern für gering erklärt, indem er mit seiner noch härteren Situation als Vollwaise auftrumpft. Ein eskalierendes Schmerzduell ohne Begegnung, ohne Kontakt, ohne Gegenwart! Was hier tobt, ist lediglich eine Wiederauflage von Vergangenheitsmist.

Udo und Ina – Klappe, die zweite

Wie hätte das Gespräch Kontakt verheißend verlaufen können? Die beiden sitzen also im Straßencafé. Ina erinnert sich an die witzige Bemerkung und lacht auf. Udo deutet, sie lache ihn aus. Das ist die kritische Stelle. Wenn er nämlich seine Deutung für die Realität hält, läuft das Gespräch wie oben dargestellt. Udo reagiert im Grunde auf seine Deutung und nicht auf das, was wirklich ist. Ist er sich jedoch dessen bewusst, dass seine Wahrnehmung möglicherweise eine Fehldeutung ist, hat er einen Gesprächs-Gestaltungsspielraum. Und zwar so:

UDO: Huch, was veranlasst dich zu lachen?

INA: Ich war eben bei meiner Professorin, wir sprachen über meine Arbeit und sie hat eine lustige Bemerkung gemacht, die mir soeben wieder in den Sinn kam. Außerdem war sie voll des Lobes, weshalb ich vielleicht auch ein bisschen übermütig bin gerade. Ich könnte dich vor lauter Glück in die Luft werfen – oder vernaschen.

UDO *(spürt, wie sich seine Not auflöst, kann Inas Freude teilen und ist dankbar, dass die Gegenwart nicht so schrecklich ist, wie ihn seine Vergangenheit fürchten ließ)*: Ach, toll, ich freue mich mit dir, und Vernaschen ist keine schlechte Idee. Ich fühle mich gerade so erleichtert und stolz.

INA: Interessante Kombination! Wieso denn?

UDO: Erleichtert, weil mein interner Vergangenheits-Auslachfilm nicht stimmt, und stolz, weil ich noch wacher und schneller war als mein Fehldeutungszwang.

INA: Schatz, das könntest du mir noch genauer erklären, wenn du magst. Bis jetzt hab ich kapiert, dass du irgendwie über dich selbst gesiegt hast und wir somit beide Grund zum Feiern haben.

UDO: Wenn ich gut nachspüre, ist mir das Feiern jetzt wichtiger als das Auseinanderpopeln meines Psychomülls.

So könnte eine unverstrickte und kontaktinnige Variante des Gesprächs aussehen. Halten wir als Fazit fest:

- Kontakt und Gegenwart sind verloren, wenn wir nicht bei dem innehalten, was jetzt gerade ist.
- Sie sind verloren, wenn wir uns von oberflächlichen Assoziationen zu Verbal-Outputs reizen lassen.
- Außerdem haben sie keine Chance, wenn wir uns verhakeln und Altlast durch unsere Seele tobt.

- Kontakt, Gegenwart und Glück werden ebenfalls im Keim erstickt, wenn wir auf schmerzliche Deutungen verstrickt reagieren, anstatt sie auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Oder positiv formuliert:

> *Je mehr wir uns selbst wahrnehmen, umso inniger und authentischer sind unsere Kontakte, umso mehr leben wir in der Gegenwart und umso glücklicher sind wir.*

Dieses Fazit ist die Essenz meines Kopf-frei-Kommunikationsmodells. Der später folgende »Trainingskatalog« zeigt, wie wir diverse Klippen im Gespräch umschiffen und durch neue Fahrwasser zu labenden Kontakten und mehr Freude finden. Auf dass wahr werde: Anders reden – besser leben!

2. Auftritt Hugo

Hugo hat – ähnlich wie wir – viele Gespräche zusammen mit Lotti beobachtet. Er ist nachdenklich, um nicht zu sagen, niedergeschlagen. Er ist beinahe davon überzeugt, dass es sicherer ist, überhaupt nicht mehr zu sprechen. Er fragt sich, ob er es jemals schaffen wird, nicht mehr Opfer seiner Automatismen zu werden. Ist es überhaupt möglich, anders zu sein, als man ist? Lotti fragt: »Wie bist du denn?« »Anscheinend so, wie ich spreche.« »Sprichst du immer automatisch?« »Ich glaube nicht, aber bin nicht mehr so sicher«, ist seine Antwort. »Überleg mal: Wann fühlt sich dein Sprechen entspannt an?« Hugo denkt nach und sagt dann: »Jetzt zum Beispiel.« Lotti: »Was ist jetzt anders als sonst?« »Ich be-

ziehe mich auf dich. Ich bin bei dem Gedanken, den wir besprechen, und nicht bei meinem Wissen und meinen Erinnerungen oder Assoziationen. Ich bin hier mit dir in der Gegenwart.« »Genau darum geht es beim Kopf-frei-Kommunikationstraining. Gibt es noch andere Gesprächssituationen, in denen du den Kopf eher frei hast und dich leicht fühlst und im Kontakt bist mit deinem Gegenüber?« »Ja«, sagt Hugo, »immer wenn ich mit jemandem lache und Spaß mache.« Lotti zieht folgendes Fazit: »Du bist also nicht immer Opfer deiner Muster, sondern der Ausstieg aus Gesprächszwangsverläufen ist möglich.« Hugos Erkenntnis ist inzwischen, dass er am sichersten in die Falle seiner Konditionierungen gerät, wenn er verstrickt ist. Dann nimmt er auch nicht mehr objektiv wahr. Ziel wäre also, sich selbst, seinen Mustern, seinen Gewohnheiten und emotionalen Süchten nicht mehr auf den Leim zu gehen.
Aber wieso verstrickt er sich so rasant schnell und deutet dann entsprechend falsch? Welche Teufel reiten ihn?
Es sind dieselben Teufel, die uns alle reiten. Die Formel gelingender Gespräche lautet:

Je freier der Kopf,
desto erfüllender die
Kommunikation.

Anders gesagt: Je besser wir drauf sind, desto wohltuender sind unsere Gespräche und Kontakte. Effizient und schön, dass uns das Streben nach einem freien Kopf obendrein mit gelingender Kommunikation belohnt! Daher der Name: Kopf-frei-Kommunikationsmodell. Betrachten wir das im nächsten Kapitel genauer.

Die Navigationssysteme des Menschen

Der Verstand setzt das Universum zusammen, das das Auge dann sieht.
Henryk Skolimowski

Lotti fragt: »Hugo, wie geht es dir? Wie bist du drauf?« »Ganz gut, ich bin gespannt auf deine neuen Erklärungen.« »Also gut, ich erzähle dir jetzt, wie du deine Befindlichkeit auf einer Skala einordnen kannst. Deine jeweilige Befindlichkeit bestimmt dein Lebensgefühl. Anhand der Bewusstseinsskala auf Seite 22 kannst du das ganze Spektrum deiner Befindlichkeit differenzieren.« Lotti fährt fort: »Du siehst, dass die Bewusstseinsskala von 0 bis 100 reicht. Sie zeigt, wie frei oder eben nicht frei dein Kopf ist. Bist du innerlich am Anschlag, dann hast du null Abstand zu dir und zum Leben. Und du hast null seelischen Spielraum. Diesen Punkt am linken Ende der Bewusstseinsskala nenne ich ›Nullinger‹.« »Aha«, unterbricht Hugo »das ist wohl der Augenblick, wenn in der Beziehung die Teller fliegen, Telefonate weggedrückt werden, wenn Jähzorn ausbricht.« »Stimmt, das passiert am Nullinger. Weiter auf der Skala! In seltenen, seligen Augenblicken ist dein Kopf ganz frei. Dann jubelt dein Herz. Du hast größtmöglichen Abstand zu allen Verstrickungen und deshalb volle Sicht – full sight. Und du erlebst totale innere Fülle. Daher der Punkt ›Fullinger‹ am rechten Ende der Skala. Kennst du den auch?«
»Ich kenne Momente der Verzückung, wenn ich Musik höre. Als wenn meine Seele ganz weit würde. Dann ist mir, als könnte ich die ganze Welt umarmen.« »Ja, das klingt nach einem Fullinger-Erlebnis«, fährt Lotti fort. »Genau in der Mitte beginnt oder endet die Gelassenheit. Die neutrale Mitte erlebst du als *KippPunkt* ganz markant, wenn dir deine Gelassenheit abhandenkommt, wenn du vom

Das Spektrum der Befindlichkeit

Nullinger

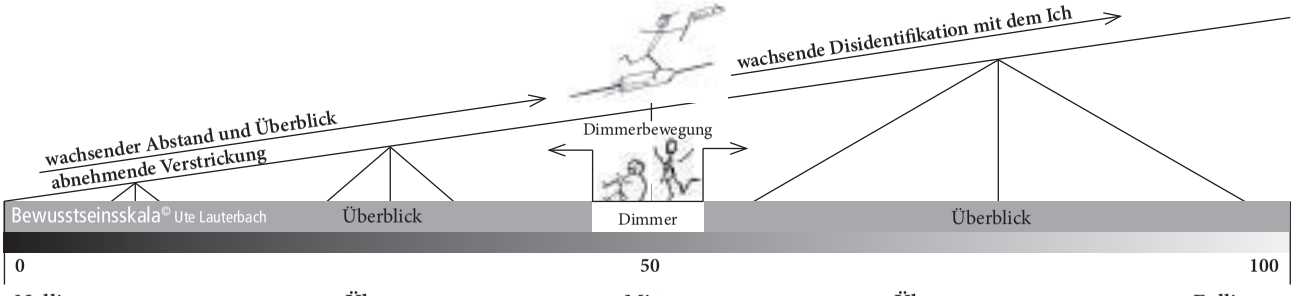
Null Abstand
zu sich selbst.
Totale Verstrickung
= Ich-Schwäche und
deshalb Egoismus.

neutrale MItte

Neutraler objektiver
Abstand zu sich selbst.
KippPunkt: Gelassenheit ade!
Oder Wendepunkt:
Zunahme der Ich-Stärke.

Fullinger

Innere Fülle, Full sight.
Keine Identifikation
mit dem Ich.
Kopf und Herz
sind frei.



Nullinger	Übergang	Mitte	Übergang	Fullinger
obermies drauf	**mies drauf**	**drauf**	**gut drauf**	**supergut drauf**
Spielverderber hat gewonnen und trumpft auf.	Kampf mit dem jeweiligen Spielverderber des Glücks.	Meisterung der Spielverderber des Glücks.	Wachsende Lebensgestaltung Eigenverantwortung anstelle von Opfertum.	Das Sein berühren und Erfüllung spüren.
Verzweiflung	**Unglück**	**Zufriedenheit**	**Glück**	**Glückseligkeit**

freien Agieren ins unfreiwillige Reagieren rutschst. Zum Beispiel, wenn deine Geliebte sagt: ›Ohne dich wäre die Welt ein besserer Ort.‹ Logischerweise sackt dann auch die Qualität deiner Kommunikation in den Keller.«

Hugo lacht. »Der Punkt ist mir bekannt. Erlebe ihn fast täglich. Immer wenn mir was gegen den Strich geht.« »Exakt! Unsere Befindlichkeit kann sich sekündlich ändern. Ein Dimmer veranschaulicht auf der Bewusstseinsskala diese Stimmungsschwankungen. Er gleitet zwischen Nullinger und Fullinger. Seine Position gibt die Helligkeit deiner Befindlichkeit auf der Skala an. Am Nullinger ist es zappenduster, und du bist verzweifelt. Je besser es dir geht, umso heller wird es, und am Fullinger bist du glückselig. Und alles Sprechen ist ein Fest. Deine Befindlichkeit macht zwar dein Lebensgefühl aus, aber sie hat nicht das Glücksruder in der Hand. In der Regel ist die Befindlichkeit rasant schnell trüber oder lichter, dunkler oder heller – längst bevor du sie hast bewusst steuern können. Zum einen ist sie Seelenfeedback, zum anderen beeinflusst sie, wie du denkst, sprichst und wahrnimmst. Reitet dich ein Teufel, dann eben gern im Kreis herum. Im Teufelskreis. Ein Unglück kommt selten allein. Das Gegenteil gilt ebenso. Beflügelt dich ein Engel, dann jagt ein Glück das nächste.« »Ja, so fühlt es sich an. Aber wie kommt das?«

»Alte Schmerzen, traumatische Erfahrungen und emotionale ›Vor‹-Urteile lösen deine Befindlichkeiten rasant schnell aus. Sie wirken als chemische Katalysatoren im Langzeitgedächtnis und lassen in Neuronennetzen repräsentierte, alte Erfahrungen wieder aufleben. Wer sich als Kind immer wieder zurückgesetzt fühlte, legt die gleiche Verletzungsplatte in der Partnerschaft wieder auf. Wäre dieser Mechanismus absolut, könntest du dich nicht entwickeln, verändern und befreien.«

Hugo will wissen: »Ist er absolut? Hat er uns vollständig im Griff? Können wir neue Wege einschlagen?« Lotti erklärt: »Manchmal scheint es so, als seien wir vollständige Opfer unserer Neuronenfixspuren im Hirn. Als seien wir Hamster im ewig gleichen Psychorädchen. Und manchmal fühlen wir einen erfüllenden Wachstums- und Gestaltungsspielraum. Stell dir vor, dass auf dem Dimmer dein Glückspilot steht. Er navigiert dich im besten Fall Richtung Fullin-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Ute Lauterbach

Kopf frei!
14 Tipps, wie Sie eingefahrene Kommunikationsmuster verlassen

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30932-0

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2011

Wer den Kopf frei hat, kann eingefahrene Muster verlassen. Mit dem in der Praxis erprobten Kommunikationsprogramm von Ute Lauterbach gelingt es Ihnen, anders zu sprechen und echten Kontakt herzustellen. 14 konkrete Tipps zeigen, wie Sie nicht nur reden, sondern auch was zu sagen haben!

Der Titel im Katalog