

Mehr Lebensqualität durch bewusstere Kommunikation?

AutorInnen: Karolin Walch und Stefan Knobel

Fotos: Karolin Walch

Diesen Artikel haben wir im Jänner geschrieben – Wochen bevor einer von uns ahnte, dass uns der Zufall (wenn man von Verschwörungstheorien absieht) schon bald mit von außen auferlegten Einschränkungen versehen würde. Die aktuellen Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie bedeuten ein «umfassendes Weniger», ein «kollektives Fasten» an sozialen Kontakten und Aktivitäten, ein Weniger an Arbeit und somit an Einkommen, ja sogar ein Weniger an Toilettenpapier ...

Innerhalb kürzester Zeit wird fast die gesamte Menschheit Teil eines unerwarteten Verhaltens-Experiments. Erstaunlicherweise zeigen sich viele der Erkenntnisse unserer kleinen Fastenübungen bereits jetzt auch im großen Stil in der Gesellschaft. Durch die Einschränkungen findet eine allgemeine Entschleunigung statt. Die Achtsamkeit für Alltägliches und für unsere Ressourcen ist sensibilisiert. Unsere individuellen und gesellschaftlichen Bedürfnisse rücken wieder in unser Bewusstsein. Die Auswirkungen auf verschiedenste Lebensbereiche machen uns klar, wie vernetzt wir sind – und wie viel abhängiger vom Funktionieren unseres solidarischen und kooperativen Miteinanders.

Mit einem Schlag wird auch uns privilegierten Mitteleuropäern vorgeführt, wie zerbrechlich unsere heile Welt ist und wie verletzlich wir als Menschen sind. Bleibt zu hoffen, dass dieses veränderte Bewusstsein und unser emotionales Näherrücken uns auch nach der Krise erhalten bleiben und zu positiven Veränderungen führen.

Stefan Knobel und Karolin Walch haben sich nach dem Interview zum Thema «Ordnung für ein stressfreieres Leben» (LQ 03/2019) zu weiteren Gesprächen getroffen. Sie haben sich gefragt, welchen Einfluss der in den meisten Lebensbereichen vorherrschende Überfluss auf die Qualität unseres Alltags, unseres Miteinanders und auf unser Lebensgefühl hat. Im ersten Teil schlagen sie vor, sich im Kommunikationsfasten zu üben.

Ausgangslage. Warum fühlen wir nicht Fülle, Erleichterung oder Verbesserung durch all unsere Dinge, Tools und Apps, sondern sind gestresst und unzufrieden? Wir fragen uns, was wohl passieren würde, wenn wir auf manches davon einfach verzichten würden. Würde sich durch eine Vereinfachung des Lebens die Lebensqualität relational dazu erhöhen?

In der Diskussion haben wir uns auf vier Lebensbereiche geeinigt, die wir uns genauer ansehen und im Selbstversuch in unserem persönlichen Umfeld erforschen wollen. Jeder dieser Bereiche ist als wichtiger Bestandteil des Menschseins nicht wegzudenken. Gerade darin liegt der Reiz, sich mit ihnen zu beschäftigen und zu beobachten, was geschieht, wenn sie (zumindest vorübergehend) bewusst reduziert werden.

Erster Bereich: Kommunikation. Der Bereich «Kommunikation» bietet den Einstieg in diese vier Themen. Wir werden täglich zum Konsum manipuliert und glauben, dass wir uns besser fühlen würden, effizienter, vielleicht auch sozialer seien, wenn wir mehr von allem haben. Auch Kommunikation ist zum Konsumgut geworden. Es stellen sich Fragen wie: Ist ein Mehr in diesem Fall wirklich besser? Kann ich auch zu viel kommunizieren? Was ist Kommunikation und warum haben wir das Bedürfnis danach?

Wir sind soziale Wesen. Als biopsychosoziale Wesen sind wir von der Kommunikation abhängig. Kommunikation ist ein Austausch von Informationen (verbal, nonverbal und paraverbal). Mit diesem Austausch treten wir mit unserem Umfeld in Verbindung. Es ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen von Wissen, Erfahrungen und Empathie. Dies alles sind Prozesse, die auf einer Skala von überlebenswichtig bis wohligh angenehm ihre Berechtigung und Wichtigkeit für uns haben.

Neue Medien. Die Entwicklung der Kommunikation ist ein evolutionärer, kulturell-sozialer Prozess, der sich in den letzten fünfzig Jahren in einer unübertroffenen



Geschwindigkeit entwickelt hat. Die Erfindung des Telefons ermöglichte es, dass wir uns plötzlich über tausende von Kilometern hinweg in Echtzeit unterhalten können. Eine Erweiterung der Sinne! Die Rufweite wurde durch die Anrufweite ersetzt. Mit den digitalen Medien werden wir in ein globales Netz von Interaktionen eingebunden, dessen Bedeutung wir selbst nicht oder noch nicht verstehen. Die physischen Grenzen der Wahrnehmung, der Interaktionsmöglichkeit wurden gesprengt. Mit den sozialen Medien werden der Personenkreis, mit dem wir interagieren, und die Art unserer Kommunikation radikal verändert.

Immer erreichbar. Früher konnte man sich der Kommunikation noch einfacher entziehen. Man konnte weggehen, sich zurückziehen und war dadurch von der Kommunikation abgetrennt. Einen Brief zu schreiben oder jemanden am Festnetz anrufen, war dagegen schon eine sehr bewusste Kontaktaufnahme, quasi ein kommunikativer Besuch im Zuhause der entsprechenden Person. Man wusste, an welchem geografischen Ort der Brief oder das Telefonat die angesprochene Person antrifft. Heute ist unsere Adresse nicht mehr an eine geografische Koordinate gebunden. Sie ist buchstäblich durch das Smartphone an unserem Allerwer-

In verschiedenen Selbstversuchen haben wir uns ganz bewusst für eine bestimmte Zeit eingeschränkt. Alle Experimente haben unsere Achtsamkeit erhöht und unser Wertebewusstsein, unsere Wertschätzung neu kalibriert. Mit einer wiederentdeckten Neugier und wachen Sinnen bewegen wir uns durch den Alltag und freuen uns an scheinbar unwichtigen Details – einfach am Leben.

testen. Wir tragen unsere Adresse und somit die sich rasant erweiternden Kommunikationsmöglichkeiten immer bei uns. Sie folgen uns, wohin wir auch gehen. Wir haben unendliche Möglichkeiten zu kommunizieren, gleichzeitig ist es aber schwierig, uns der Kommunikation zu entziehen, uns abzukapseln.

Keine Zwischenzeiten mehr. Im klassischen Brief mussten geschriebene Texte physisch transportiert werden. Der Weg des Briefes schafft Denk- und Emotionsräume, die beim Versand eines elektronischen Briefes nicht mehr existieren. Einem Gedanken oder einer Idee Entwicklungsraum zu geben – einmal darüber zu schlafen –, ist aufgelöst, weil wir durch die existierenden Möglichkeiten inzwischen gewohnt sind, annähernd in Echtzeit zu reagieren. Das heißt, unsere







natürliche Zeit zu «verdauen», ist nicht mehr da. Wir stellen uns folgende Frage: Kann eine radikale Kommunikations-Fastenkur unseren Interaktions-Metabolismus wieder in Balance bringen und einen neuen Zugang zu unseren Sinnen schaffen?

Wie damit umgehen. Die Geschwindigkeit, mit der sich unsere Kommunikationswege erweitert und entwickelt haben, entspricht nicht der bisher evolutionären Entwicklung und Anpassung unserer Wahrnehmung. Die neuen Richtungen schaffen neue Kommunikationsmöglichkeiten, die wir nutzen, ohne zu verstehen, was sie in und mit uns verändern. Um nicht Sklave der neuen Möglichkeiten zu werden, gilt es Fragen zu stellen: Wie werden wir uns unserer eigentlichen, unserer persönlichen Kommunikationsbedürfnisse bewusst? Wie können wir wieder besser wahrnehmen, welche Wirkungen und Auswirkungen Kommunikation auf uns hat?

Wenn wir Teil der Entwicklung sein möchten, müssen wir an dieser Stelle vielleicht neu lernen, unseren Ursprungsapparat, unseren analogen Körper mit all seinen Sinnen bewusster wahrzunehmen und neu in Szene zu setzen.

Sich bewusst werden durch Fasten. Das Fasten im Sinne von Nahrungsverzicht ist eine bekannte und bewährte Methode, eingefahrene Muster zu unterbrechen. Es ist als Reinigungstherapie oder -ritual in vielen Kulturen und Religionen verbreitet. Fasten «entgiftet» und hat somit auch erstaunliche Heil- und Klärungseffekte auf Gedanken, Gemüt und Körper. Striktes Fasten über einen überschaubaren Zeitraum ist wie eine Initialzündung, um ungesunde Gewohnheiten zu erkennen, abzulegen, den Lebensstil wieder ins Lot zu bringen und positiv zu verändern. Aus dieser Erfahrung ergibt sich oft auch ein differenzierteres Bewusstsein, neue Wahrnehmungsmöglichkeiten, neue Sensibilität und neue Gedanken. Man findet dadurch die Verbindung zu sich selbst.

Dieses Wissen um die Möglichkeiten und Auswirkungen des Fastens nehmen wir als Grundlage für unser «Kommunikationsfasten».

Wozu kommunizieren? Wozu wir Nahrung aufnehmen, wird wohl kaum jemand hinterfragen. Obwohl die Frage nach dem Wozu der Kommunikation aber nicht so einfach zu beantworten ist, wagen wir einen Versuch. Wir kommunizieren um:

- unsere Bedürfnisse, Freuden und Ängste mitzuteilen und entsprechende Resonanz zu erhalten,

- Wissen und Erfahrungen zu teilen, die einen Nutzen für unsere(n) Zuhörer erzeugen,
- durch unser Wissen unseren Status zu festigen, um zu imponieren,
- Empathie zu erhalten oder zu zeigen,
- etwas gegen die eigene Einsamkeit zu tun, uns mit einer mehr oder weniger großen Einheit verbunden zu fühlen,
- um einen Echoraum für unsere Wahrnehmung und unsere Gedanken zu schaffen.

Fünf Möglichkeiten im Kommunikationsfasten. Wir haben uns fünf kleine Fasten-Experimente vorgenommen:

- Telefon-Fasten
- E-Mail-Fasten
- Verzicht auf soziale Medien
- Stiller Spaziergang zu zweit
- Ein kommunikationsfreies Mahl

Vier dieser fünf Möglichkeiten werden wir in den nächsten Wochen durchführen, im LQ-Blog darstellen und damit unsere Erfahrungen mit den interessierten LeserInnen austauschen (siehe Kasten Seite 62). Die Möglichkeit «Verzicht auf soziale Medien» können wir nicht per Internet diskutieren und darstellen, weil wir ja genau darauf verzichten wollen. Karolin Walch hat diesen Versuch vorgezogen und beschreibt im Folgenden dessen Wirkung.

Verzicht auf soziale Medien

Aufgabe. Hier haben wir uns vorgenommen, mutig zu sein und niemandem vorab von unserem Experiment zu erzählen. Anders als bei Telefon und E-Mail soll bei den sozialen Medien komplett auf deren Nutzung verzichtet werden. Sowohl aktiv als auch passiv. Für die Dauer eines Fastenmonats wollen wir uns aus allen Programmen und Apps dieser Kategorie ausloggen und sind gespannt, was passieren wird. Denn dieses Experiment zeigt nur über einen längeren Zeitraum seine Wirkung. Karolin Walch hat es umgesetzt und beschreibt hier ihre Erfahrungen.

Erfahrung. Ich fühlte mich bei diesem Versuch tatsächlich wie von der Welt abgeschnitten. Unzählige Male am Tag wollte ich gerne kurz schauen, was so läuft bei «meinen Leuten». Der Verzicht auf diese



Telefon-Fasten

Aufgabe. Wir beschränken unsere Telefonzeiten auf zwei Stunden täglich. Von acht bis zehn Uhr tätigen wir ausgehende und beantworten eingehende Anrufe, den Rest des Tages beruhigt eine Ansage auf dem Anrufbeantworter unsere AnruferInnen und teilt ihnen mit, in welchen Stunden wir erreichbar sind und dass wir uns in dieser Zeit bei ihnen zurückmelden. Das halten wir versuchsweise für eine Woche so.

Beobachtungsfragen. In welcher Reihenfolge erledige ich aktive Telefongespräche? Wie konzentriert gehe ich dabei vor? Welche Inhalte bevorzuge ich? Geht es mir vorrangig um Informationen oder um Kommunikation oder ...? Verlaufen die Gespräche anders als gewohnt? Nehme ich alle eingehenden Anrufe entgegen? Werden mir auch Gewohnheiten außerhalb der Telefonzeiten bewusst? Wann oder wie oft ertappe ich mich dabei, zum Hörer zu greifen? Verändern sich Inhalte und Wichtigkeit der Telefonate, die auf den nächsten Tag warten müssen? Wie fühle ich mich während und außerhalb meiner Telefonzeiten und wie wirkt sich das auf meine anderen Tätigkeiten aus?

E-Mail-Fasten

Aufgabe: Wir bearbeiten unsere E-Mails nur einmal täglich. Immer zur gleichen Zeit. Wir nehmen uns dafür maximal eine Stunde Zeit. Auch hier weist eine Nachricht (zum Beispiel in Form einer Notiz in der Fußzeile der Mails) auf unser Experiment hin und erklärt, weshalb E-Mails manchmal nicht sofort beantwortet werden. Auch das halten wir versuchsweise für eine Woche so.

Beobachtungsfragen: Lässt sich die Erfahrung mit der ersten Woche, mit dem Telefonfasten, vergleichen oder fällt es vergleichsweise leichter oder schwerer? Wie nehmen meine E-Mail-Kontakte das Experiment wahr? Wird es akzeptiert, vielleicht sogar respektiert? Auch hier wieder: In welcher Reihenfolge lese und bearbeite ich Inhalte und Aufgaben, die unverhofft vor mich hingeschmissen werden? Was ist mir willkommen, was nicht? Wie verändern sich meine Prioritäten, mein Fokus, meine Arbeitsweise durch die Zeiteinschränkung? Wie wirkt sich diese selbst auferlegte Einschränkung auf den Inhalt meiner E-Mails aus? Was fange ich mit der «Stille» des restlichen Tages an und wie fühle ich mich dabei?

Stiller Spaziergang

Aufgabe: Ein schweigender Spaziergang ist eine überschaubare kleine Einheit, eine gute Gelegenheit, die eigenen Gewohnheiten zu beobachten. Natürlich nicht alleine, sondern in Gesellschaft einer Person, mit der wir uns normalerweise in derselben Situa-

tion angeregt unterhalten würden. Und selbstverständlich wissen beide Personen von dem Experiment. In unserer Themenwoche kann diese Aufgabe natürlich beliebig oft wiederholt werden. Vielleicht ändern sich die Erfahrungen ja auch mit den involvierten Personen oder mit dem Ort des Spaziergangs ...

Beobachtungsfragen: Hat das Schweigen einen Einfluss auf die Art meiner beziehungsweise unserer Bewegungen, vielleicht auch auf das Tempo? Wie empfinde ich meine Wahrnehmung, meine Sinne, in der Stille? Fühle ich mich mit meiner «MitläuferIn» verbundener oder fühle ich mich abgeschnitten ohne die übliche Kommunikation? Nehme ich mehr oder andere Dinge in meinem Umfeld wahr? Gibt es eine andere Art der Interaktion mit der zweiten Person? Welchen Weg nehmen meine Gedanken auf diesem stillen Spaziergang? Welche Themen tauchen auf und wie verändern sie sich unterwegs, ohne die übliche Resonanz meines Gegenübers? Was nehme ich mit nach Hause und was davon möchte ich am Ende tatsächlich mit jemandem teilen? Was bewirkt diese gemeinsame Bewegung im Raum der Stille, wie fühlt sie sich an und wie klingt sie nach?

Kommunikationsfreies Mahl

Aufgabe: Wir wählen eine Alltagstätigkeit in Gesellschaft. Wir haben uns für die Zubereitung und den Genuss einer Mahlzeit entschieden, inklusive anschließender Räumung des Schlachtfeldes (vielleicht fällt den LQ-Lesern auch etwas Vergleichbares ein, über das wir uns weiter austauschen könnten). Geht so etwas überhaupt ohne Kommunikation? Wir haben uns auch hier darauf geeinigt, auf banales Gestikulieren oder Spickzetteln zu verzichten, um stattdessen andere Wege zu entdecken, uns mitzuteilen und uns gegenseitig zu «lesen», zu erkennen, was die Situation oder die andere Person gerade möchte oder braucht. Und um das Experiment noch spannender zu gestalten, werden wir vorab nicht besprechen, was wir kochen wollen.

Beobachtungsfragen: Wie gelingt der Einstieg? Wie entscheiden wir, welche Zutaten wir verwenden und was wir gemeinsam kochen werden? Wie funktioniert die Arbeitsaufteilung und die Zusammenarbeit ohne die übliche Kommunikation? Wie fühlt sich dieses neue Miteinander an? Wie wirkt sich die Stille auf die Stimmung am Tisch aus? Passe ich mein Essverhalten an oder nehme ich mich selbst und mein Gegenüber anders wahr? Wirkt sich das Schweigen auf den Genuss der Mahlzeit, vielleicht sogar auf den Genuss der Gesellschaft aus, wenn meine Sinne nicht mit Gesprächsinhalten belegt sind? Kann ich mein Gegenüber durch Beobachtung von Bewegung und Mimik besser oder anders «lesen» als sonst? Wie funktioniert das Umschalten von An- und Entspannung zwischen den handelnden und den genießenden Phasen? Wie fühlt sich diese geteilte Erfahrung an und was davon nehme ich mit zurück in meinen Alltag?



Gewohnheit löste tatsächlich so etwas wie Entzugserscheinungen aus. Warum bin ich gerade in diesem Bereich so überraschend abhängig? Es fühlte sich an, als hätte ich mich selbst aus der Gesellschaft ausgeschlossen. Ich erlebte einen Hauch von Einsamkeit.

Dann stellte sich langsam die Frage ein, ob es wohl jemandem auffällt, dass ich «nicht da» bin, ob ich jemandem fehlen würde. Und dann fiel mir auf, dass ich mir gegenüber und auch in den analogen Begegnungen plötzlich eigentlich viel präsenter war als gewöhnlich. In Situationen, in denen ich sonst Fotos geknipst und gepostet hätte, konnte ich den Moment viel bewusster wahrnehmen – mit all meinen Sinnen, statt durch den Filter meines Handys. Der Impuls, etwas teilen zu wollen, wurde mir immer unmittelbarer bewusst. Fast so, als wären Situationen erst dann real, wenn ich die erwarteten Reaktionen meiner «Freunde» als Bestätigung hätte. Es war das Bedürfnis eben dieser Bestätigung, zum Teil aber auch ein Bedürfnis zu imponieren oder zu provozieren. Wer bin ich denn ohne diese Reaktionen, ohne dieses Gefühl von Zugehörigkeit?

Es dauerte gar nicht lange, bis sich ein paar der wenigen echten Freunde nach mir erkundigten, mal eben kurz anrufen oder überraschend auf einen Besuch vorbeischnitten. Das hat mich an mein reales Netzwerk erinnert und mir wurde bewusst gemacht, wie viel mehr Ressourcen ich plötzlich frei hatte, um mich um direkte Begegnungen zu kümmern. Es ergaben sich neu aufgelebte Aktivitäten wie gemeinsames Kochen und Spieleabende. Natürlich immer mit der Auflage, dass alle Beteiligten ihre Handys während dieser Zeit in der Garderobe parkten. Für uns alle hat in dieser Zeit das «echte» Leben durch das Weniger an Ablenkung und das Mehr an Präsenz an Qualität gewonnen.

Fazit

Ein Fazit zum «Kommunikationsfasten» werden wir im Teil zwei von «einfach leben» in der LQ 02/2020 ziehen, wenn wir auf die Erfahrungen der anderen vier Experimente zurückgreifen können. ●



Machen Sie mit beim Kommunikationsfasten
 Karolin Walch und Stefan Knobel experimentieren mit den fünf Möglichkeiten des Kommunikationsfastens. Machen Sie mit und teilen Sie Ihre Erfahrungen auf dem Blog «einfach-leben» des *verlags lebensqualität*. Sie finden Zugang zum Blog unter:

<https://verlag-lq.com/diskutieren>



Karolin Walch begleitet Menschen dabei, sich von Un-Ordnung und unnötigem Ballast zu befreien, Dingen einen Platz zu geben und Raum für sich selbst zu schaffen. Sie lebt in Frastanz, Vorarlberg, in Österreich.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____