

**Ariane Brena**

## **Kommunikation ohne K(r)ampf**

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“, sagte der 2007 verstorbene Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick. Ständig kommunizieren wir mit Worten, Mimik, Gestik und Handlungen. Persönlich, am Telefon, per eMail, SMS und Brief. Auch ein Schweigen kann eine Mitteilung sein.

Ein großer Teil unserer Kommunikation geschieht unbewusst. Ebenso unbewusst kommt die eigentlich gesendete Botschaft an. Was wir wirklich meinen, glauben und fühlen, können wir zwar durch unsere Worte kaschieren; doch unsere Stimme verrät unsere Stimmung, und unsere Körperhaltung drückt unsere Haltung dem anderen gegenüber aus.

Kommunikation mit Krampf und Kommunikation mit Kampf binden Energie. Sie machen schlapp, verspannt und sogar krank. Wir schleppen uns lustlos an die Arbeit und muffeln uns durch unsere Partnerschaft. Kommunikation ohne K(r)ampf ist beziehungsfreundlich. Sie setzt Energie frei. Unsere Schaffenskraft gedeiht, und fruchtbare Beziehungen in der Familie nähren unsere Lebensfreude.

Kommunikation ohne K(r)ampf kann man lernen. Krampf entsteht immer dann, wenn unsere Worte nicht deckungsgleich mit dem sind, was gerade wirklich in uns los ist. Also bedeutet **Kommunikation ohne Krampf**: sich seiner Bedürfnisse bewusst werden und sich dann klar für deren Erfüllung einsetzen.

Kampf (mit Worten oder anderem) beginnt bereits da, wo ich denke: „Ich habe Recht, und der andere muss meiner Meinung sein.“ Überall, wo Bedürfnisse der einen auf Kosten der Bedürfnisse anderer erfüllt werden, herrscht Kampf, und es gibt Gewinner und Verlierer. **Kommunikation ohne Kampf** bedeutet daher: klar sagen, worum man bittet, und die anderen bitten, dies ebenfalls zu tun. Dann können Lösungen gefunden werden, die ein Gewinn für alle sind.

Ariane Brena • 2008