

## Kommunikation beginnt im Körper - nicht im Kopf.<sup>1</sup>

„Embodiment beschreibt eine Verbindung zwischen Körper und Geist, auf der Prozesse immer zweiseitig ablaufen. In der Verbindung zwischen Körper und Geist herrscht Gegenverkehr“ (S. 31).

### Die „Kanaltheorie“

Eine der bekanntesten Kommunikationstheorien unserer Zeit beruht auf der Annahme, dass Botschaften eindeutig verständliche Daten seien, die zwischen einem Sender und einem Empfänger hin- und hergeschickt werden. Dieses Modell fasst Kommunikation als etwas Technisches auf, das dann gelingt, wenn Sender und Empfänger die „richtigen“ Ver- und Entschlüsselungswerkzeuge „korrekt“ anwenden.

Nach diesem Modell funktioniert Kommunikation wie folgt: Der Sender verschlüsselt seine Botschaft, schickt sie dem Empfänger, dieser entschlüsselt sie und antwortet danach auf demselben Weg. Probleme in der Kommunikation erklärt das Modell damit, dass z.B. der Empfänger die Botschaft falsch versteht oder der Sender sie unklar gesendet hat. Dieses sogenannte Sender-Empfänger-Modell wurde in den Jahren nach seiner Entstehung um verschiedene Aspekte erweitert; eine der prominentesten Modifikationen ist Schulz von Thuns Vier-Ohren-Modell, das Botschaften in verschiedene Kommunikationsabsichten differenziert: Sachaussage, Selbstaussage, Appell an den Anderen und Aussage auf der Beziehungsebene. Ein mechanistischer Kern bleibt jedoch, der der menschlichen Kommunikation in ihrer Komplexität nicht gerecht werden kann.

Das Sender-Empfänger-Modell basiert nämlich auf mehreren Grundannahmen, die mit dem Kontext seiner Entstehung zu tun haben: es wurde 1949 von zwei Mathematikern unter dem Titel „A mathematical theory of communication“ publiziert, um Prozesse der Informationsübermittlung für Telekommunikation und Kryptographie zu beschreiben.

Keineswegs war es gedacht, um menschliche Kommunikation zu verstehen - aber in den Jahren des Wiederaufbaus nach dem zweiten Weltkrieg und in der Zeit des Wirtschaftswunders galten Technik und Mechanik als so erfolgreich, dass viele Metaphern aus diesen Zusammenhängen ihren Weg in unser Denken fanden.

<sup>1</sup> Aus: Maja Storch/Wolfgang Tschacher: Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. Bern 2014.

Um den Ansatz der Embodied Communication (EC) zu verstehen, den die Trainerin und Therapeutin Maja Storch und der Psychotherapeut und Hirnforscher Wolfgang Tschacher als Alternative in ihrem Buch vorstellen, ist es hilfreich, sich die Grundannahmen des Sender-Empfänger-Modells anzusehen, gegen die sich die EC abgrenzen will. Diese Grundannahmen werden meistens nicht reflektiert, haben aber eine große Wirkung, weil sie den Rahmen des in diesem Modell überhaupt Denkbaren definieren.

## 1. Grundannahme:

Das technische Modell ging davon aus, dass Botschaften Gebilde sind, die eine eindeutige Bedeutung haben, die ebenso eindeutig entschlüsselt werden kann. Für die Datenübertragung in der Telekommunikation oder beim Militär war diese Eindeutigkeit tatsächlich wesentlich. In der Kommunikation zwischen Menschen ist sie eine Illusion, die immer wieder Missverständnisse und Blockierungen hervorbringt, weil eine solche Eindeutigkeit nur dann gegeben sein kann, wenn kontextfreie Informationen von geringer Komplexität übermittelt werden sollen.

## 2. Grundannahme:

Aus der ersten Annahme folgt, dass der Sender erstens in der Lage sein muss, eindeutig zu bestimmen, was er sendet, und dass er zweitens einschätzen kann, ob seine Botschaft richtig beim Empfänger angekommen ist. Auch dieses Prinzip war im Entstehungskontext des Modells von großer Wichtigkeit. Es führt aber in der menschlichen Kommunikation in die Irre, weil Menschen über Körpersprache, Mimik, Tonfall und andere non-verbale Äußerungen synchron und nicht streng nacheinander kommunizieren und weil sie zudem von Bedürfnissen geleitet werden, die ihnen nicht immer bewusst sind.

## 3. Grundannahme:

Botschaften in diesem technischen Sinne waren Informationen, deren Ver- und Entschlüsselung ein rein rationaler Prozess war. Beim Morsen oder Funken war dies für eine reibungslose Informationsübermittlung unerlässlich. Kommunikation zwischen Menschen ist aber immer mehr als die Übermittlung rationaler Informationen: sie findet in mitschwingenden Kontexten statt, ist emotional grundiert und individuell gestaltet. Daher lässt sie sich nicht auf einen rationalen Gehalt reduzieren.



## 4. Grundannahme:

Aus der dritten Grundlegung folgt, dass Botschaften vermittelt werden können, indem sie immateriell von A nach B geschickt werden. Auch diese Idee trifft auf das Morsen oder Funken zu - Kommunikation zwischen Menschen ist aber von deren Körper nicht zu trennen, sondern in vielfältigste körperliche Prozesse eingebettet.

### Embodied Communication

Das Modell der Embodied Communication nutzt aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung ebenso wie aus der Kommunikationstheorie und ist konzipiert worden, weil das mechanistische Sender-Empfänger-Modell nach Meinung der Autoren einigen Schaden anrichtet.

1. Die Vorstellung, es gäbe eine fixe Botschaft, erzeugt die Idee, man könne diese Botschaft - sowohl beim Senden als auch beim Empfangen - eindeutig bestimmen. Aber erstens würde das voraussetzen, dass sich die unbewussten Bestandteile der Kommunikation von den bewussten unterscheiden ließen, und zweitens folgte daraus, dass die bewussten Anteile wichtiger oder richtiger sind als die unbewussten. Zudem beruht Idee, dass die Botschaft überhaupt dechiffriert werden muss, nach der Analyse der Autoren nicht nur auf dem überkommenen Kommunikationsmodell, sondern auch auf einem allzu populär verstandenen Begriff des Unbewussten: „da muss doch was dahinter stecken...“! Dechiffrieren ist aber fehleranfällig und zwangsinterpretiert die Aussagen des Anderen: „Man sollte aufhören zu versuchen, irgendeine irgendwo dahinter liegende Botschaft dechiffrieren zu wollen, und man sollte nicht nach etwas suchen, das vermeintlich unbewusst ‚in Wirklichkeit‘ der Fall sei“ (S. 16). Statt dessen wäre es wirksamer und einfacher, „davon auszugehen, dass das, was eine Person erzählt, genau das ist, was alle Beteiligten in diesem Moment zur Verfügung haben, um miteinander umzugehen“ (S. 15 f.).

2. Die Reduktion von Kommunikation auf rationale Inhalte blendet körperliche und emotionale Prozesse aus und macht es daher schwierig, genau wahrzunehmen, was geschieht. Die Hirnforschung der vergangenen Jahre zeigt deutlich, wie eng körperliche und geistige Vorgänge miteinander verzahnt sind - nicht nur, weil das Gehirn ja auch Körper ist, sondern auch, weil der Körper „zusätzlich auch durch Muskelanspannungen, Körperhaltungen, Herzklopfen, Bauchgefühle und hundert andere körperliche Abläufe und Zustände“ (S. 21) beteiligt ist. Um z.B. das Schriftwort Zimt zu verarbeiten, simuliert das Gehirn einen nicht vor-

handenen Zimtgeruch: „Zimt“ lesen und Zimt riechen aktiviert die selben neuronalen Netze. „Das Gehirn ist anscheinend kein Organ, das abstrakte Informationen verarbeiten könnte oder würde. Das Gehirn ist kein digitaler Computer. Beim Denken, beim Vorstellen, beim Lesen und beim Anschauen von anderen wird stets derselbe Prozess beobachtet: Das Gehirn verarbeitet alle diese Situationen immer so, als ob sie im Hier und Jetzt - eingebettet im eigenen Körper, mit eigener Wahrnehmung und eigener Muskelbewegung ausgestattet - tatsächlich stattfinden würden“ (S. 40). Daraus folgt: „Psychische Vorgänge (...) dürfen folglich nicht als reine Informationsverarbeitungsprozesse angesehen werden“ (S. 32).

3. Die Vorstellung, Kommunikation ließe sich in klar voneinander unterscheidbare Phasen des Sendens und Empfangens unterteilen, isoliert die Kommunizierenden voneinander und leitet sich aus den Grundannahmen ab, es ginge um rationale, immateriell vermittelte Inhalte. Beim Morzen ist es wichtig, dass erst der eine sendet und dann der andere, sonst wird es schwierig, sich zu verstehen. Im Gespräch mit einem leibhaftigen Gegenüber aber wird Kommunikation von den miteinander kommunizierenden Personen gemeinsam, synchron, erzeugt: „Wer sendet, empfängt gleichzeitig auch, und wer empfängt, ist zugleich auch weiterhin Sender“ (S. 54). Daher lassen sich Kommunikationen auch besser systemisch als komplexe Prozesse begreifen, die sich synchron selbst organisieren, d.h., die im Zusammenspiel der beiden Kommunikationspartner, aus ihrem ineinander verflochtenen Agieren und Reagieren, bilden.

Die Idee, einer der beiden sei in der Lage, die Kommunikation zu kontrollieren, erweist sich aus diesen drei Gründen als Illusion: Jede Kommunikation entsteht aus dem Bezogensein auf ein Gegenüber, die Selbstorganisation des Systems bringt eine Dynamik ins Spiel, die nicht von nur einem der beiden gesteuert werden kann und die Verankerung von Kommunikation auch im Körper lässt Elemente ins Spiel kommen, auf die der Zugriff prinzipiell fehlt.

## Das AAO-Geschenk

Dieser ganzheitliche Blick auf unsere Kommunikation macht deutlich, dass Kommunikation dann gelingt, wenn wir uns als Teil eines Systems auffassen, an dessen Gestalt wir beteiligt sind, ohne sie kontrollieren zu können. Zwischen Beteiligung und Kontrolle liegt ein Spielraum, den wir nutzen können, um Stimmigkeit, Offenheit und Verstehen möglich zu machen.

Mit den Erkenntnissen der EC besteht dieser Spielraum darin, die eigene Geschichte im eigenen psychischen System mit der Geschichte des Gegenübers zu synchronisieren. Aufmerksam zu sein gegenüber den Synchronisierungen, die auf körperlicher, geistiger, sprachlicher und sozialer Ebene stattfinden. Und: diese Aufmerksamkeit meinem Gegenüber mitzuteilen, indem ich mich aufmerksam und entschieden zuwende, statt ständig aufs Handy zu schauen oder es eilig zu haben. Indem ich Blickkontakt halte, ohne zu starren. Indem ich zuhöre, ohne damit nur auf einen Stimulus zu warten, der mir dabei hilft, in Windeseile mein eigenes inneres Theater zu betreten.

Maja Storch und Wolfgang Tschacher nennen dieses Verhalten das AAO-Geschenk:

- Aufmerksam sein, und zwar auf drei Elemente: auf die Situation, auf die eigenen Affekte und auf die des Gegenübers. Die eigenen Affekte aufmerksam wahrzunehmen kann auch dazu führen, dass ich beschließe, nicht in eine volle Synchronie zu gehen.
- Augen auf: Wir sind visuelle Wesen, die eine Menge für die Synchronisation relevante Informationen bekommen und zeigen, indem wir bereit sind, zu sehen und gesehen zu werden.
- Ohren auf: Zuhören ist eine Intervention. Jemandem das Ohr leihen ist eine gute Tat.

„Geschenk“ deshalb, weil es keine Gegenleistung erwartet. Menschen, die nicht zu einer AAO-Haltung in der Lage sind, tut es gut, wenn wir ihnen so begegnen. Situationen, die verfahren scheinen, können sich öffnen, wenn einer konsequent AAO-Geschenke macht.