

Am Anfang ist nicht das Wort sondern der Körper

Wann sind wir bereit, wirklich zuzuhören, wann fühlen wir uns in Gesprächen verstanden? Wie können wir unsere Ziele und Wünsche so ansprechen, dass wir vom Gegenüber angenommen und verstanden fühlen? Eine befriedigende Kommunikation beginnt bei uns selber, so könnte man die Grundidee von „Embodied Communication“ benennen. Gelungene Kommunikation zeigt sich in der gemeinsamen Stimmigkeit der an der Kommunikation Beteiligten. Das Konzept der „**Embodied Communication**“ ist demnach ein neues theoretisches Modell menschlicher Kommunikation, denn es berücksichtigt die wesentlichen Einflüsse körperlicher Reaktionen auf das Erlebte.

Auch in konflikthaften Situationen handlungsfähig und stimmig bleiben

Während wir kommunizieren werden wir andauernd von körperlichen Vorgängen beeinflusst, die meist unwillkürlich durch bisherige Erfahrungen, Erinnerungen und all den damit verbundenen Emotionen und Affekte ausgelöst werden. Alle Wort, Reize, Eindrücke die das Gehirn als Input aufnimmt, lösen im neuronalen Netzwerk Aktivität aus, die dem sprachlichen Inhalten Bedeutung verleihen und körperliche Affekte mit sich bringt. Es sind stets bewusste als auch unbewusste Ebenen beteiligt.

Besonderen Einfluss haben unsere Affekte auf das kommunikative Handeln, das ist ein Kernstück der EC-Theorie: durch Affekte gibt es den Antrieb für Handlungen, die Motivation, etwas zu tun. Dies ist wiederum Grund für Kommunikation. Affekte sind nicht unbedingt bewusst, daher sind sie schwer in Worte zu fassen. Die sich selber organisierenden Stimmungen zwischen Gesprächspartnern bringen eine Dynamik in Gang, die „wortlos“ funktioniert, jedoch nicht immer bewusst gesteuert werden kann.

Das Stimmigkeit-Gefühl guter Kommunikation heißt Synchronie

Bei guter, übereinstimmender Kommunikation versuchen die miteinander kommunizierenden Personen beidseitiges Verstehen zu erzeugen und/oder zu verhandeln. Für diesen Vorgang verwendet die EC-Theorie den Begriff der „Synchronisierung“. Das Gefühl, verstanden zu werden (Stimmigkeitsgefühl), wird begriffen als Folge einer Synchronie auf körperlicher, non-verbaler und auch „Verstandes“-Ebene der beteiligten Personen.

Wir haben die Möglichkeit, unsere Gespräche durch das Gestalten von dieser Randbedingung des körperlich-geistigen Zusammenspiels zu steuern. Die körperlichen Empfindungen werden vor und während des Gespräches gemeinsam genutzt. Den Gesprächsverlauf kann man im Verlauf den „Selbstorganisationsprozessen“ überlassen. Wie bei Zugvögeln und Fischeschwärmen wird deutlich, wie durch die sogenannte „Schwarm-Intelligenz“ Stimmigkeit gelebt werden kann. Diese Emergenz schafft das, was uns einzeln sonst so nicht gelänge. Führen wir ein solches Gespräch, kann gemeinsame positive Erfahrung und können neue Ideen entstehen.

Durch eigenes Erfahren in meinem Seminar ...

wird veranschaulicht, wie dabei sehr individuell vorgegangen werden kann, um günstige Rahmenbedingungen für eine stimmige und gelingende Kommunikation zu schaffen. Besonders dadurch, dass den eigenen unbewussten Anteilen ermöglicht wird, unsere Handlungen wirksam und hilfreich zu beeinflussen, ist das Vorgehen nach der EC-Theorie in der spontanen Umsetzung live gut nutzbar. Dabei muss es nicht immer nur friedlich zugehen. Die Werkzeuge, die wir dazu nutzen können sind als Affektbilanz, Pizza-Analyse, Wunderrad, Ideenkorb von Maja Storch benannt und nutzen so die bildhafte Sprache für einen gelingenden Lösungsansatz in komplexer Kommunikation.

Dr. Maja Storch und Prof. Dr. Wolfgang Tschacher nennen diese Kommunikationstheorie „Embodied Communication“, (abgekürzt EC-Theorie), weil sie körperliche, emotionale Prozesse, Gedächtnisfunktionen und Erfahrungswissen in ihrem Modell integrieren.

Der Körper beeinflusst den Geist und umgekehrt auch der Geist den Körper.

Verbindungen, die ein Zusammenwirken von Körper, Seele, Geist ermöglichen, sind ein komplexes sich wechselseitig beeinflussendes System. Das Konzept der Embodied Communication wird mit wissenschaftlichen Erkenntnissen vor allem aus der Embodiment-Forschung, der Systemtheorie sowie dem Prinzip der Selbstorganisation und Musterbildungen lebender offener Systeme in der Biologie und Sozialpsychologie (Synchronie) begründet.

Für weitere Details empfehle ich das Buch von Dr. Maja Storch und Prof. Dr. Wolfgang Tschacher

