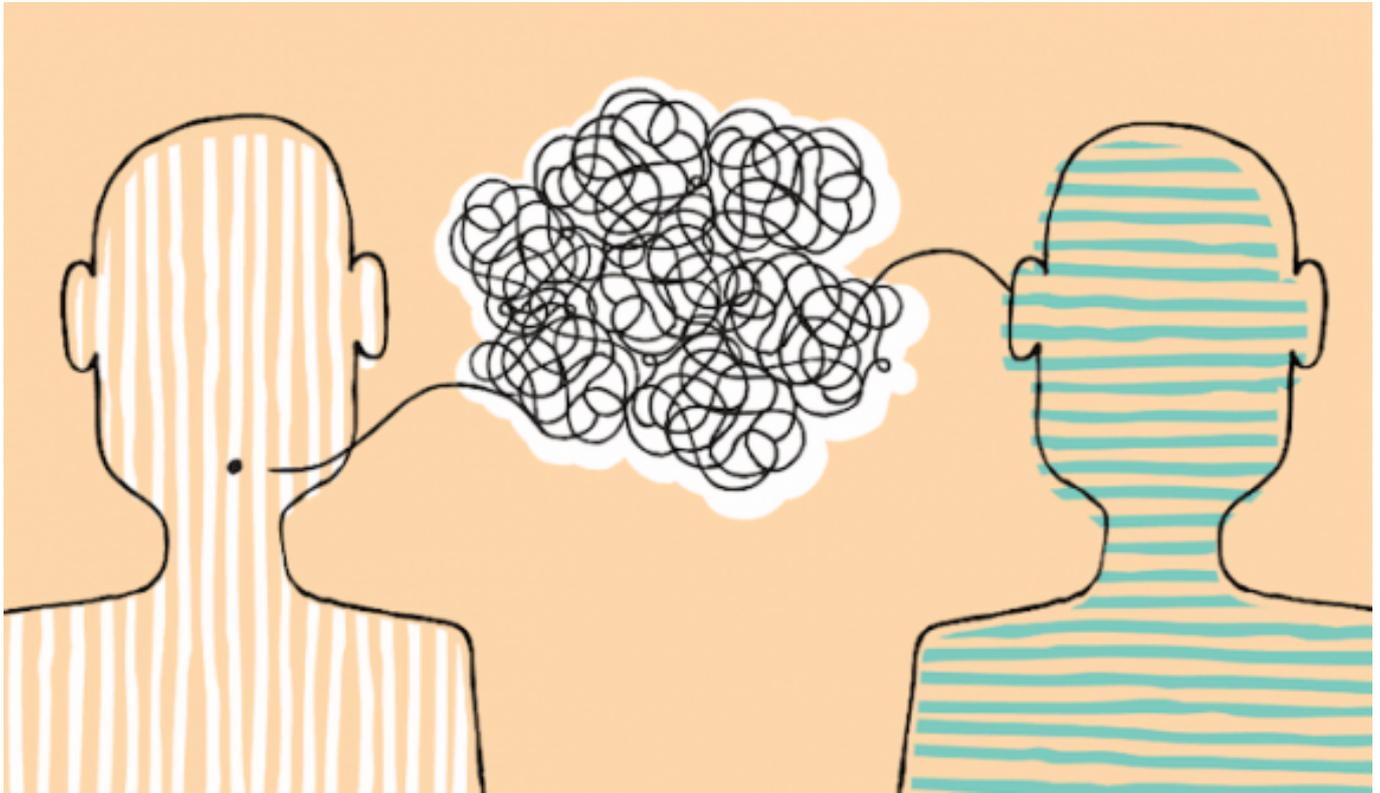


## Die Bedeutung der bewussten Kommunikation

gefunden auf [StillnessintheStorm](#), übersetzt von Antares



**Vorwort von Justin von Stillness in the Storm** – Es gibt mehrere Säulen des Lebens, die, sobald wir sie akzeptiert haben, alles andere in unserem Leben besser gelingen lässt. Oftmals bringen uns diese Säulen dazu, uns mit unseren Ängsten zu konfrontieren und zu wachsen. Das Leben verbessert sich, nicht weil es ohne Herausforderung daherkommt, sondern weil wir uns den Herausforderungen stellen und dabei stärker und weiser werden. Die Kommunikation ist eine dieser Säulen. Ohne effektive Kommunikation fallen die meisten Dinge, an denen du dich im Leben erfreust, auseinander. Es gibt eine Wissenschaft zur Kommunikation, eine uralte Weisheit, die wir noch heute in der modernen Welt an bestimmten Orten nutzen. Wenn wir diese Weisheit nehmen und überall dort einsetzen, wo wir es können, kann mit fast jedem Problem, das du dir vorstellen kannst, innerhalb gemeinsamer Bemühungen umgegangen werden.

Kommunikation ist aus vielerlei Gründen wichtig. Als Individuen erkennen wir uns selbst, indem wir unsere Ideen, Überzeugungen, Träume und Werte mit anderen teilen. Im Akt des Gehörtwerdens wird eine Verbindung zu einer anderen Person erreicht, als Rapport bezeichnet, die als Grundlage für kooperative Arbeiten dient.

Im Leben werden wir durch Werte geleitet. Einige der Dinge, die wir wertschätzen, können nur durch eine Partnerschaft mit anderen realisiert werden. Ein Musiker, der Musik für eine Big Band schreibt, braucht die anderen Musiker, um seine Vision zu verwirklichen. Der Traum eines Architekten für ein neues Baudesign kann nicht ohne die Arbeiter verwirklicht werden. Und ein jeder von uns kann sein Bedürfnis nach Begleitung nicht ohne diesen Begleiter befriedigen. All dies erfordert Fähigkeiten in der Kommunikation. Je besser unsere Fähigkeiten, desto süßer die Neufassung für kooperatives Arbeiten, sowohl für uns als auch für die, mit denen wir

arbeiten.

*Für Wesen, ausgestattet mit Verstand und freiem Willen, ist die Kommunikation die Kunst, deinen Verstand mit jemand anderem zu teilen. Worte und Sprache helfen uns, Ideen zu teilen, durch akustische Wortsymbole, die für deren Bedeutung innerhalb des Geistes des Individuums dekodiert werden können. Im Idealfall, wenn wir sorgsam dabei vorgehen, unsere Worte zu definieren und Missverständnisse zu klären, gelangen in einer Diskussion alle auf die gleiche Seite des Verständnisses. Kommunikation hilft den Menschen zu verstehen, was in deinem Kopf vorgeht. Dies erschafft eine Gruppe oder einen miteinander geteilten Geist, in gewisser Weise, was die Abstimmung der Aktionen aller in der Gruppe koordiniert wie unser Gehirn die Organe in unserem Körper.*

*Zusammenarbeit bedeutet, dass zwei oder mehr Menschen gemeinsam arbeiten, um etwas zu tun, was sie beide tun wollen. Wie gut sie direkt zusammenarbeiten, hängt davon ab, wie gut sie kommunizieren können.*

*Wenn du Mutmassungen anstellst, wenn du es versäumst, klärende Fragen zu stellen, wenn du voraussetzt zu wissen, jedoch nicht gefragt hast, dann erschaffen all diese Dinge und vieles mehr ein Missverständnis, das eine effektive Zusammenarbeit behindert.*

*Die uralte Weisheit ist die des Vertrauens, der Ehre und der Verträge. Seit es die Menschheit gibt, kommunizieren und arbeiten Menschen zusammen.*

*Ein Vertrag ist eine formalisierte Vereinbarung, die auf einer klaren und effektiven Kommunikation basiert. Wenn du ersehnt, etwas zu tun, und du eine andere Person brauchst, die dir dabei hilft, diesen Wunsch zu realisieren, musst du mit ihnen darüber reden. Du musst klar beschreiben, worin deine Absicht liegt, etwas zu erschaffen oder zu tun, und das dann einem anderen anbieten, damit er dir helfen kann. Ihr beide arbeitet zusammen, um einen Weg zu finden, den gegenseitigen Wunsch zu manifestieren oder zu verwirklichen. Jedes Detail, jede Gefahr, jeder Aspekt der Bestrebung sollte diskutiert und ausgearbeitet werden. Je besser jede Person dies tut und dem anderen gegenüber klar angibt, was in ihrem Kopf ist, desto wahrscheinlicher werden sie ihre Ziele erreichen. Schliesslich, sobald ein richtiger Handlungsplan entwickelt wurde, spielen sie alle ihre Rollen und generieren das Ziel, zu dem sie sich verpflichtet haben.*

*Der folgende Artikel behandelt jene Art von Kommunikation, die als bewusste Kommunikation bezeichnet wird. Sie schliesst einen ganzheitlichen Ansatz der Kommunikation ein, bei dem die Körpersprache, Emotionen und Selbstreflexion verwendet werden, um diese wesentlichen menschlichen Fähigkeiten zu navigieren.*

*Demut ist die Fähigkeit, die Wahrheit anzunehmen, auch wenn sie deinen persönlichen Überzeugungen zuwiderläuft. Daher wirst du durch die Wahrheit stärker und weiser.*

*In der Kommunikation wollen wir häufig, dass Menschen Dinge für uns tun oder auf eine bestimmte Weise handeln. Wir wollen, dass unsere Überzeugungen respektiert, unsere Wünsche geehrt werden und wir wollen, dass andere unsere Erwartungen erfüllen. Dies geschieht oftmals unbewusst, erkennbar daran, dass Menschen unsere Bedürfnisse nicht erfüllen und uns zu einem gewissen Grad frustrieren. Indem du dich selbst in Schach hältst, erkennend, dass du diese Antriebe hast, kannst du besser kommunizieren durch die Klarheit*

*des Geistes, die dadurch entsteht, dass du die Ressentiments loslässt. Und das ist nur ein Faden, den es zu berücksichtigen gilt.*

*Was wäre, wenn wir alle uns die Zeit nehmen würden, unsere Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern? Was wäre, wenn wir lernen würden, in unserem sozialen Austausch nachsichtiger, mitfühlender und mutiger zu sein? Angesichts der Tatsache, wie viel in unseren Leben von einer klaren und effektiven Kommunikation abhängt, denke ich, dass es eine grossartige Verbesserung wäre. – Justin*

## **Die Bedeutung der bewussten Kommunikation**

Quelle – [Explore your mind](#), geschrieben von Staff Writer



Achtsamkeit ist heutzutage ein beliebtes Konzept, hast du darüber jedoch schon einmal in Bezug auf die Kommunikation nachgedacht? Erfahre hier, wie du die Achtsamkeit in deine Interaktionen mit anderen integrieren kannst!

Wir beginnen bereits im Mutterleib, mit unserer Umgebung zu kommunizieren. Wir reagieren auf die Reize um uns herum, obwohl unsere Reaktionen nicht das Ergebnis bewusster Entscheidungen sind. Während wir aufwachsen, gestalten und modifizieren wir unsere Kommunikation, um sie an bestimmte soziale Muster anzupassen. Damit erreichen wir einen Punkt, an dem wir zwischen intentionaler Kommunikation und bewusster Kommunikation unterscheiden können.

Die Kommunikation deiner Grundbedürfnisse sichert dein Überleben, indem sie Verbindungen zu den Menschen um dich herum erstellt. **Dies ist ein natürlicher und spontaner Impuls.** Allerdings haben die Menschen auch über eine andere Art der Kommunikation gesprochen: die bewusste Kommunikation.

Achtsamkeit, oder bewusste Kommunikation, gibt uns ein Gewahrsein für die Gegenwart. In der modernen Welt, in der wir mehrere Möglichkeiten haben, mit anderen zu kommunizieren, sagt uns einige Forschungen, dass wir mit dem Multi-Tasking aufhören sollten. Wir müssen uns auf eine Aufgabe konzentrieren und aufhören, unsere Aufmerksamkeit zu teilen. Wir sprechen sowohl über das Erzeugen wie das Empfangen von Informationen. Letztendlich geht es bei der Kommunikation nicht nur um den Austausch von Informationen, sondern auch darum, zu wissen, wie man sie interpretiert.

### Was ist Achtsamkeit?

Menschen glauben oftmals fest an ihre Sichtweise. Wenn du jedoch eine Botschaft von jemand anderem erhältst, teilst du deine Aufmerksamkeit. **Deshalb ist es wichtig, sich während eines Gesprächs zu fragen: „Höre ich wirklich zu? Oder warte ich nur darauf, dass die andere Person fertig ist, damit ich reden kann? Bin ich mir der nonverbalen Kommunikation gewahr?“** Im Guten wie im Schlechten ist ein grosser Teil der Botschaften, die wir mit anderen Menschen teilen, nonverbal.

**Wenn du ein bewusster Kommunikator sein willst, musst du ein aktiver Teilnehmer sein.** Das ist kein einfacher Prozess. Er muss in den Schulen beginnen, wo die Schüler und Lehrer bereits einige Übungen zur bewussten Kommunikation praktizieren. Zum Beispiel sind Aktivitäten der Empathie und der Akzeptanz gute Möglichkeiten, dieses Thema bei kleinen Kindern einzuführen. Emotionen sind der Schlüssel unseres täglichen Lebens. Sie effektiv zu managen erfordert viel Geduld und Übung.

Achtsam oder gewahr zu sein bedeutet, sich nicht der Frustration oder Wut hinzugeben, wenn man mit anderen Menschen kommuniziert. Zu wissen, wann man seinen Emotionen freien Lauf lässt, ist ein Zeichen für eine bewusste Kommunikation. Dies genau ist der Moment, wenn sich die emotionale Intelligenz als nützlich erweist, weil sie dir hilft, deine Emotionen zu managen und die anderer Leute zu akzeptieren.

### Wie kann ich bewusste Kommunikation praktizieren?

Der erste Schritt ist das Verstehen, dass **Kommunikation ein Prozess ist**. Der Wunsch, achtsam zu sein, ist nicht dasselbe wie *achtsam zu sein*. Es ist eine komplexe Fähigkeit mit einem weitreichenden Ausmass:

– **Schreiben und Argumentieren:** *Wenn du viele Grammatikfehler machst und viel Slang verwendest, schiebst du dir selbst ins Knie. Deine Worte machen den allerersten Eindruck, stelle daher sicher, dass du eloquent sprichst.*

– **Fehlende Emotionen:** *Kommunikation dreht sich nicht nur um die Übertragung von Informationen. Wenn das alles ist, was du tust, wirst du es schwer haben, zu deinen Zuhörern durchzukommen. In emotionaler Weise zu sprechen, die Empathie mit anderen Menschen weckt, ist viel effektiver. Deine Zuhörer werden sich als Teil des Kommunikationsprozesses fühlen und dir als Ergebnis dessen zuhören. Emotionen in deiner Rede zu nutzen erhöht auch*

die Wahrscheinlichkeit, dass deine Botschaft haften bleibt.

– **Nonverbale Kommunikation:** Dies bezieht sich nicht nur auf Gesten und andere Arten von Körpersprache, sondern auch auf implizite oder praktische Informationen, die du mit anderen teilst. Konsequenterweise solltest du versuchen, auf diese beiden Aspekte zu Acht zu geben. Das bedeutet, stelle sicher, dass deine Körpersprache aussagt, dass du offen für den Dialog und andere Denkweisen bist. Darüber hinaus sind praktische Elemente der Schlüssel. Du musst derartige Dinge wie Kultur und soziale Normen im Auge behalten, damit du die Person, mit der du sprichst, besser verstehen kannst.

– **Verantwortungsvoller Umgang mit Emotionen:** Nicht jeder fühlt in der gleichen Weise, und nicht jeder kann seine Emotionen auf die gleiche Weise ausdrücken. Wenn du etwas von jemand anderem willst, musst du den besten Weg finden, darum zu bitten.

## **Bewusste Kommunikation ist die Mühe wert**

Ein bewusster Kommunikator zu sein, wird dich zweifellos zu einem effektiveren Kommunikator werden lassen. Es wird dich empathischer machen und leichter nachzuempfinden. Für dich wird es sich einfacher gestalten, dich selbst in einem bestimmten sozialen Kontext bestmöglich auszudrücken. Dies ist ein schwieriger Prozess, da du deine Fehler identifizieren und erkennen musst. Was du jedoch dadurch gewinnen kannst, macht all dies tatsächlich sehr wertvoll.

*Stillness in the Storm-Editor: Warum haben wir das veröffentlicht?*

*Psychologie ist das Studium der Natur des Geistes. Philosophie ist die Anwendung dieses Geistes im Leben. Beide sind von entscheidender Bedeutung, um ein Verständnis davon zu erlangen, da sie Aspekte des Selbst sind. Alles, was du tust und erlebst, wird durch diese Torwege des Seins gehen. Der vorhergehende Artikel gibt einen Überblick über diese Selbsterkenntnis und bietet Hinweise darauf, dass die Menschen sich oft nicht die Zeit nehmen, darüber nachzudenken. Mit der Wahl, Selbst-Gewahrsein zu erlangen, kann du beginnen zu sehen, wie dein Wesen funktioniert. Durch die Weisheit des Selbst-Gewahrseins erhältst du die Werkzeuge, um dein Sein und Leben im Allgemeinen zu meistern und Ordnung ins Chaos zu bringen, indem du die Herausforderungen meisterst mit der Fähigkeit zum richtigen Handeln. – Justin*