

# Kommunikation konstruiert, Kommunikation konstruieren

»it is your mind, that creates this world«

*Was soll das Gerede über Erreichen und Nicht-Erreichen? Tatsache ist folgendes: Denkst du an ›etwas‹, dann schaffst du eine Wesenheit; denkst du an ›nichts‹, schaffst du eine andere. Laß solch irrtümliches Denken vollkommen vergehen. Dann wird nichts zu suchen übrig bleiben.*

(Huang-Po 1983:98)

## 1.

**Der** ganze Konstruktivismus – samt seinen praktischen Anwendungen, wie den systemischen Aufstellungen der Humanistischen Kommunikationspsychologie (Schulz von Thun), dem Havard Modell der Konfliktschlichtung, oder den von Palo Alto ausgegangenen Kurzzeittherapien und der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) – scheint mir eine Funktionalisierung und Rationalisierung der buddhistischen Lehre: diese umgewandelt in eine pragmatische Erkenntnistheorie.

Ein entscheidender Unterschied ist, daß es sich bei den praktischen Anwendungen des Konstruktivismus um durchsetzungsorientierte Techniken handelt, während die buddhistische Lebenseinstellung eine praktische, lebbare Ethik ist. Mit den fünf Richtlinien, die er seinen Schülern nahe legt, hat der vietnamesische Zen-Meister und Mönch Thich Nhat Hanh diese Lehre für heutige westliche Menschen alltagstauglich gemacht. Dabei geht es 1) um Respekt für das

Leben, 2) um wirtschaftliche Gerechtigkeit, 3) um emotionale und sexuelle Verantwortung, 4) um konstruktive Kommunikation, 5) um Übernahme der persönlichen Verantwortung im Umgang mit Konsum und Konsumgesellschaft.

Wie diese Lehre, will die konstruktivistische Theoriebildung weder blindlings akzeptiert noch geglaubt werden: Da Wahrheit, unter der Annahme, daß jedes menschliche Bewußtsein seine eigene, subjektiv gültige Wirklichkeit erschafft, als Begriff obsolet ist, wollen beide Erkenntnisweisen nach ihrer Nützlichkeit überprüft werden, d. h. sie erheben den Anspruch, pragmatische Wissensweisen zu sein.

Grundlegend ist für den Konstruktivismus die These, »daß wir die Welt, die wir erleben, unwillkürlich aufbauen, weil wir nicht darauf achten –und dann freilich nicht wissen- wie wir es tun. Diese Unwissenheit ist alles andere als notwendig« (Glaserfeld 1981: 17). Die buddhistische Lehre nennt ebenfalls diejenigen unwissend, die glauben, ihr Bild der Welt sei die Welt, so wie sie ist. Diese Lehre zeigt, wie der Konstruktivismus auch, daß wir die mentalen Operationen, die unsere Erlebenswelt herstellen, uns durch Übung erschließen können. »Erkennen heilt die Wunde, die es selber ist«. Die Frage ist, wie?

Alles Erkennen ist Konstruktion – das sagen sowohl Niklas Luhmann (2001) wie der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh. Dessen wichtigster erkenntnistheoretischer Baustein ist das Konzept des ›Inter-sein‹ – al-

les sei mit allem anderen verbunden, nichts könne unabhängig existieren –, weshalb die Idee eines unabhängig existierenden Selbst – wie alle Konzepte und Begriffe auch – ein Produkt unseres Geistes sei.

›Konzept‹, von *concepire*, bedeutet Schaffen in Sinne von Empfängnis: man ›konzipiert‹ sowohl eine Idee wie ein Kind. Man setzt zwar etwas in die Welt im Sinne der ›Setzung‹ von Siegfried Schmidt (2002). Doch ist der Zeitpunkt der ›Konzeption‹ nicht die Geburt, sondern die Empfängnis: Und genauso unbewußt werden die meisten unserer Konzepte ›konzipiert‹, in die Welt gesetzt. »Selbst und andere [...] sind Schöpfungen unseres konzeptuelles Geistes«, Probleme mit Selbstwertgefühl beruhen auf die »Vorstellung, man sei von anderen getrennt« (Thich Nhat Hanh 2003: 186).

*Wenn wir an einem Wintertag in die Küche kommen, fühlen wir uns warm und wohlrig. Unser Gefühl [...] rührt nicht von der Wärme des Ofens [...], es kommt von der Kälte draußen. Wenn das Wetter draußen nicht kalt und ungemütlich wäre, würden wir uns nicht wohlrig fühlen, wenn wir in die warme Küche kommen.* (Thich Nhat Hanh 2003: 191).

Angenehme Gefühle sind aus unangenehmen gemacht, unangenehme aus angenehmen. Die Schönheit der Rose hat mit Kompost und Müll zu tun, wie diese mit der Rose.

Verläßt man den Pfad der objektiven, ›wahren‹ Welt, so verlieren auch andere nützliche Begriffe an Konsistenz, etwa Beweisbarkeit. »Wissenschaft beweist nie irgend etwas«. Statt dessen haben wir, nach Gregory Bateson (1987: 37), mit ›Erklärungsprinzipien‹ zu tun. »Die so genannte Wirklichkeit ist das Ergebnis von Kommunikation«, erklärte Paul Watzlawick (1978) schon vor ein Vierteljahrhundert. Alle Kommunikation habe außerdem eine ›einschränkende Wirkung‹, womit gemeint ist, daß jedes Verhalten einen Präzedenzfall schafft und damit eine – eventuell unbewußte – Regel einführt

(101). »Wirklichkeit wie wir sie erfahren ist eine Konstruktion unserer Wahrnehmung«. Ähnlich schreibt der Neurobiologe Gerhard Roth (1997: 21): »Die Wirklichkeit, in der ich lebe, ist ein Konstrukt des Gehirns«.

Das Konstruieren von Wirklichkeit geschieht in ständiger Beeinflussung durch Kommunikation mit anderen. »Das Konzept der Kommunikation schließt alle Prozesse ein, bei denen Menschen einander beeinflussen« (Ruesch/Bateson 1995: 17). Seit Jahrzehnten wissen wir auch, daß das am wirkungsvollsten gerade durch unbewußte Kommunikation geschieht – z. B. zeigt die unbewußte Pupillenerweiterung einer Frau ihr unbewußtes Interesse an einem Mann an und trägt umgekehrt dazu bei, daß dieser sie unbewußt als attraktiv empfindet (Watzlawick 1978: 50).

## 2.

Als Dozentin an einer italienischen Universität benutze ich auf Konstruktivismus und Systemtheorie basierende Kommunikationstechniken, um gezielt Veränderungen bei meinen Studenten zu bewirken. Als zukünftige Architekten und Stadtplaner sollten sie in der Lage sein, den unterschiedlichsten Menschen zuzuhören, authentisch und effektiv miteinander – und mit etwas Phantasie auch mit Landschaften, Städten und Gebäuden – kreativ zu verhandeln, partezipative Prozesse mitzugestalten, Selbst- und Streß-Management in Alltag zu betreiben.

Denke ich darüber nach, wie ich diese in der Tat diffusen Kompetenzen im Rahmen eines Seminars ›lehren‹ kann, so stoße ich auf Verfahrensweisen, die ein naiver Beobachter quasi »magisch« nennen würde – da nicht restlos erklärt werden kann, wie sie funktionieren. Das wäre allerdings wieder nur eine Bewertung, und um sie vorzunehmen, muß man an die Existenz einer Welt glauben, wo Dinge restlos erklärt werden können, und diese Welt bewohne ich nicht. Fest steht, daß das, was ich tue, funktioniert: Soziale Kompetenz, Kooperations- und Teamfähigkeit,

eine *win-win*-Einstellung und interkulturelle Sensibilität sind dadurch tatsächlich erlernbar. Die Frage im Hintergrund wäre also: »Bringt es mir etwas, das zu denken oder mir anzuhören?«

Es ist natürlich ein Unterschied, ob man über Magie und Hexerei schreibt als jemand, der derartige Techniken praktiziert, oder als distanzierter Wissenschaftler. In welcher Rolle schreibe ich? Als studierte Hexe mit italienischer akademischer Karriere und deutschem Dr. phil., mag ich das Anerkennungspotential der einen Rolle nicht aufgeben, obwohl die tiefere Befriedigung zur Zeit bei den Erfolgserlebnissen eben in der praktischen Anwendung solcher Techniken liegt – ich habe es gerne, Anerkennung und Legitimation zu erfahren für das, was ich tue. Ich gleiche darin allen anderen Menschen: Sie sind alle lieber glücklich als leidend, lieber geliebt als abgelehnt, lieber erfolgreich als besorgt, haben lieber recht als unrecht. Ich werde also auch hier, bei diesem Aufsatz, mein Bestes tun, indem ich mit dem Leser das konstruktive Spiel spiele: »Ihr werdet euch noch freuen, mich kennen gelernt zu haben.«

Magie ist allerdings traditionell entweder »weiß« oder »schwarz«: Ist die schwarze diejenige, die anderen Menschen schadet, so entspricht das in der NLP der Möglichkeit negativer Manipulation: von unbeabsichtigter »schlechter Stimmung« bis zu bewußtem *Mobbing* u. ä. Beim NLP wird immer die Frage danach aufgeworfen: Ein Messer kannst du zum Butterschmieren wie für etwas anderes benutzen, deine Hand für Gutes wie Schlechtes, die Verantwortung dafür wird dir keiner abnehmen. Ist allerdings die Sensibilität für dieses gefährliche Instrument Kommunikation und die konstruktive Fähigkeiten unseren Geistes einmal da, so sind Menschen vor Manipulation durch andere besser geschützt.

Besonders die Visualisierungsübungen aus der tibetischen Tradition des Buddhismus, die als »Traumreise«, Tiefenentspannung oder geleitete Meditation in der NLP eingesetzt werden, versetzen Menschen in

»magisch« veränderte Zustände. Eines der ersten Bücher der beiden NLP-Erfinder Richard Bandler und John Grinder (1982) hieß *Die Struktur der Magie*. In der Tat: Kommunikation bewirkt Veränderungen zwischen Menschen, die sich meist unbewußt ergeben – jeder erkennt sofort »dicke Luft«. Interessanterweise scheinen Menschen eher für negative Beeinflussungen sensibel zu sein als für positive. Wenn man in der Lage ist, eine Atmosphäre zu verderben, muß man auch das Gegenteil bewirken können. Genau diese Frage nach der positiven Beeinflussung stellten sich Bandler und Grinder, und um sie zu beantworten, beobachteten sie Therapeuten, die besonders erfolgreich waren, u. a. Virginia Satir und Milton Erickson, und erhoben daraus Regeln und Verfahren, wie effektive kommunikative Interventionen möglich und erlernbar seien.

Und wie sieht das nun im Uni-Unterricht aus? Meine Studenten bekommen Schemata – Kreidezeichnungen – an die Tafel gemalt, womit wir Zusammenhänge visualisieren. Ich benutze dabei in erster Linie die Schemata von Friedemann Schulz von Thun (1981 ff.), insbesondere das »innere Team«. Diese Schemata führe ich gezielt als »mentale Instrumente« ein – und damit verdingliche ich sie bewußt – magisches Vorgehen des menschlichen Geistes! Ich arbeite mit ihnen suggestiv und ziemlich direktiv. Es werden gemeinsam Beispiele erarbeitet, Rollenspiele erfunden, Übungen durchgeführt und zur individuellen Wiederholung aufgegeben, um Unterschiede subjektiv wahrzunehmen – »wie fühlt sich das an?« Inhalte werden nicht von mir doziert, sondern sie werden erfahren, und dies in einer Atmosphäre der Gelassenheit und des Vertrauens, die ich bewußt suggestiv einführe. Das geschieht sowohl explizit – »heute fangen wir mit einer Traumreise an ...«, und ich begleite sie in eine kollektive Tiefenentspannung –, wie auch implizit, durch mein Verhalten und eine bestimmte Weise zu sprechen.

Dabei bringe ich den Studenten (ohne dieses Etikett je zu benutzen) in der Praxis bei, die buddhistische Technik der Achtsamkeit

zu üben: unparteiisch zu beobachten, wie jede Wahrnehmung im Geiste auf der Stelle Interpretationen und Urteile nach sich zieht, wie dieser sekundenschnelle Automatismus sofort Gefühle und Gedanken produziert, wie diese meine Interpretation bestätigen und mich zu einer Reaktion »zwingen«. Nicht-beurteilende Achtsamkeit und Gewährsein dessen, was in Körper und Kopf genau vor sich geht, bringt dagegen ein Gefühl der Offenheit mit sich, das eine Analogie zum Gefühl des Akzeptierens ist, eine Ja-Haltung, die erst Platz macht für Kreativität und neue Gedanken.

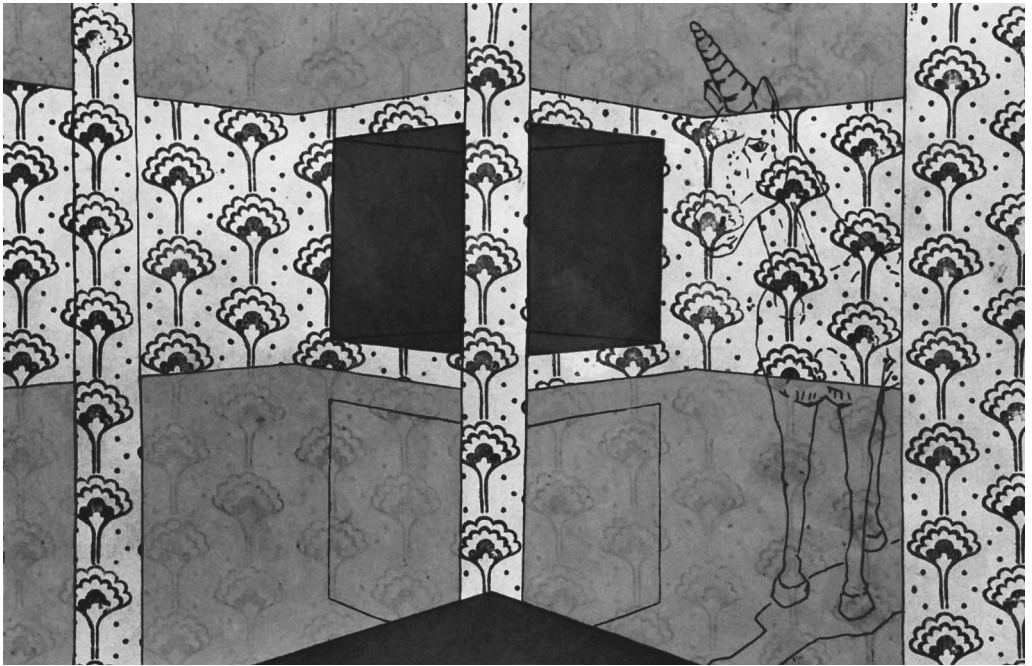
Ich arbeite mit der Vorstellungskraft der Studenten, und evoziere gezielt offene emotionale Zustände, damit sie neue Erkenntnisse für sich in ihren Köpfen konstruieren können. Veränderungen in ihren Verhalten treten spontan auf, wenn sie Dinge anders sehen. Wir sehen nämlich Dinge nicht so wie sie sind, sondern wie *wir* sind. Sind wir also zum Beispiel auf Erfolg getrimmt und haben Angst zu versagen, so fällt uns nichts neues ein, wir können keine eigenen Gedanken bilden, keine Kreativität riskieren. Unser Verhalten ist aber eine Funktion unserer Vorstellungen, Ängste, Hoffnungen und Entscheidungen, nicht eine pure Reaktion auf Umstände: Eine Interpretation, also eine mentale Konstruktion, die, wenn wir sie bewußt machen, uns befähigt, Macht über und Verantwortung für unser Verhalten weitgehend zu übernehmen.

Studenten, so meine Erfahrung, lähmen sich durch Sorgen hinsichtlich ihres Studiums und ringen um Akzeptanz: Was muß man unbedingt wissen, lesen, glauben, können, um in dieser mehrdeutigen, verwirrenden Welt Anerkennung zu bekommen? Diese angsterfüllte Unruhe ist allzu bereit, Sehnsucht zu werden nach Sicherheit, nach Werten, die Halt gäben, aber auch nach jemandem, der sagen kann, wo es lang geht. Eine Welt voll Ambiguitäten und Unsicherheit zu akzeptieren fällt ihnen schwer: »Die Entdeckung, daß wir unsere Wirklichkeit selber erschaffen, kommt einer Vertreibung aus dem Paradies des vermeintlichen So-Seins der

Welt gleich, an der wir zwar leiden können, für die wir uns aber nur in sehr beschränktem Maße verantwortlich fühlen« (Watzlawick 1981: 107). In der konstruktivistischen Welt sind wir für unsere inneren Zustände dagegen verantwortlich.

Vor Jahren verblüffte mich die Anweisung des Dalai Lama, jeder solle sich zuerst mit der eigenen Unzufriedenheit beschäftigen: Unzufrieden zu sein und sich zu beklagen, sei einfach eine andere, abgemilderte und sozial akzeptierte Variante von Kritik und Aversion gegen die Welt. Wie alle Aversion würde diese Haltung anderen Schaden zufügen. Zunächst solle also jeder, der eine ethische Lebenshaltung anstrebt und also anderen nicht schaden will, die eigene Geistesverfassung kultivieren und Zufriedenheit lernen. Allerdings nicht so platt, wie das die Technik des »positiven Denken« propagiert, durch einfache Willensanstrengung, sondern durch langwieriges, geduldiges, liebevolles und akzeptierendes Üben mit sich selbst, durch achtsames Beobachten – ein emotionales Nachhol-Erziehungsprogramm angesichts einer generationenübergreifenden Hilflosigkeit.

Diese Hilflosigkeit finde ich bei fast allen Studenten vor. Um ihr beizukommen, wäre eine Kritik ihrer Verhaltensweisen der falsche Weg. Alles Verhalten ist irgendwie als nützlich interpretierbar: Hat man z. B. beim Lesen beobachtet, wie unangenehme Empfindungen auftauchen – Ungeduld z. B. –, so kann man mit diesem Gefühl arbeiten, indem man sich fragt, ob man oft ungeduldig sei, ob gerne, und wenn nicht, was man bräuchte, um geduldiger zu werden. Unzufriedenheit ist ernst zu nehmen als Indikator, daß uns eventuell etwas fehlt. »Unzufriedenheit«, »Einstellung«, »Vorstellungskraft« – alles nur Konzepte, aber sehr nützlich: Wenn wir unser Aufmerksamkeit darauf richten, was wir brauchen, können wir mit der Vorstellungskraft arbeiten und neue Haltungen in uns »installieren«. Mit meinen Studenten übe ich genau dieses Installieren neuer »Teile«, mit dem Ziel, daß sie ihre Ängste und Unsicherheiten bewältigen lernen.



### 3.

Probieren wir es einmal kurz : Stell dir vor, du merkst beim Lesen, wie die Anziehungskraft der Erde auf deiner Seite ist, du sitzt bequem, dein Gewicht wird von der Unterlage selbstverständlich getragen.

Stell dir vor, wie du ganz dort bist, wo du gerade bist: Du siehst Farben und Formen, hörst Geräusche und Lärm, riechst etwas Angenehmes in der Luft, und es ist, als ob du dies alles zum ersten Mal erlebst.

Stell dir vor, ein Gefühl der Dankbarkeit zu empfinden, für die unbewusste Ressource des Verstehens, die uns tagein tagaus zur Verfügung steht, und darüber hinaus Schätze wie Poesie, Literatur, Kunst, Mythen, Symbole, Vorstellungen der menschlichen Gattung öffnet.

Und stell dir vor, du bist ein Teil dieser ungeheuerlichen Schätze – des produzierenden Gesamt-Geistes oder -Kopfes, der die ganze Geschichte – und die Geschichten (Schmidt 2002) – mit allen ihren Institutionen geschaffen hat – jede Form, jede Entscheidung, jede Unterlassung, jeden Satz, jedes Gesetz, jedes Verbrechen und jedes sonstige Kulturpro-

dukt kommt aus diesem einem menschlichen Gesamt-Geist : und du hast dazu ganz natürlich Zugang.

Worte haben eine eigentümliche Macht : Stell dir vor, du weißt genau, daß sie kränken, und krank machen, und genauso heilen, gut tun können : Magie nennen die Menschen das, wenn sie es überhaupt merken.

Stell dir vor, wir arbeiten mit deiner Vorstellungskraft und sehen das Spiel einfach an : Immer diese Bestätigung oder Ablehnung auf der Beziehungsebene !

Stell dir vor, du fragst dich jetzt, wie es kommt, daß wir gemeinsam so etwas denken können. Stell dir vor, es wird uns beiden klar, daß immer und überall von Menschen das, was denkbar ist, gedacht wird, und was teilbar ist, geteilt.

Und stell dir vor, du empfindest jetzt sogar eine langsam, aber sicher sich über alles mögliche ausdehnende Dankbarkeit, auch für das Gefühl der Unzufriedenheit, diese gute Bekannte, diese schleichende dunkle Kraft, Wissenschaftler würden sagen, sie sei notwendig in Sinne der Evolutionstheorie.

Stell dir vor, deine Fähigkeit, Konzepte, Begriffe, Gedanken, Werte, Gefühle und

was auch immer zu schaffen, konnte es sich gerade jetzt leisten, etwas ganz neues zu denken, zu fühlen, sich vorzustellen, stell dir vor, es würde gerade jetzt gerade dir passieren. Stell dir vor, du spürst, wie in deinem eigenen Gehirn irgendwelche elektrischen oder sonstigen Kräften hin- und herschießen: Irgend etwas baut sich ein neuen Weg, irgend etwas will, genau, gerade von dir, heute und in diesen Land, hier und in dieser Sprache gedacht oder erkannt, gefühlt oder erfunden werden.

Stell dir vor: »Indem ich das hier lese, kommt es mir so vor, als ob ich es geschrieben hätte«.

Stell dir vor, du wirst langsam ungeduldig und weißt nicht, was das ganze soll. Und stell dir vor, die Neugier gewinnt, und du hast das Heft noch nicht an die Wand geknallt. Stell dir vor, eine kleine Freude, erst ganz ungemerkt, dann eher vorsichtig, dann ganz klare helle Freude stellt sich ein, beim Lesen, Nachdenken und Vorstellen, und du merkst, was für ein Luxus es ist, dafür gerade Zeit zu haben, Neugier, gute Gesundheit. Ein voller Kühlschrank summt Sicherheit spendend in Hintergrund.

Beim Lesen hast du dein Körpergefühl wieder vergessen, dabei liegst du oder sitzt du bequem, die Anziehungskraft der Erde bleibt auf deiner Seite und hält dich hier unten, ganz sicher, bei uns. Ohne sich zu beklagen, daß du sie dabei kaum bemerkst. Stell dir vor, du genießt das behagliche Gefühl, das du gerade spürst, du hast nichts dagegen einzuwenden.

Stell dir vor, du würdest es einfach so sein lassen und das, was Buddhisten »Achtsamkeit« oder »nicht urteilende Gewahrsein« nennen, nicht nur üben, sondern in deinem Leben anwenden. Stell dir vor, wir machen diese Evolutionssprung in unserem Kopf hier und jetzt gemeinsam. Nur durch Zeitverschiebung ist es woanders schon passiert oder kommt noch. Stell dir vor zu verstehen, was der Buddhismus, diese Wissenschaft des Geistes, seit zweieinhalb Jahrtausenden sagt: Glück ist die Freiheit von Vorstellungen. Wie die Dinge zu sein haben, wie du zu sein hast.

Wie Buddhismus zu verstehen zu sein hat.

Stell dir vor, du hast immer Zugang zu dieser nie endende Ressource der Vorstellungskraft: Du kannst bewußt deine mentale Zustände beeinflussen, indem du deine Interpretationen der Welt beobachtest. Stell dir vor, du kannst dies alles wie auf einem Fernseh Bildschirm erleben, sobald du willst, und es interessant finden. Stell dir vor, dein Leben ist ein Spiel, ein Zirkus, wo du mal beim Publikum und mal bei der Manege bist, und du hast nichts dagegen. Stell dir vor, du machst deine Dinge aus Spaß und Neugier und nicht aus Angst. Stell dir vor, es funktioniert, und du kannst es sagen: »es ist wahr«. Und du meinst natürlich, es ist »wahr für mich«.

Geht das überhaupt? Besser, stell dir vor aufzuhören, dir etwas vorzustellen. Geht es jetzt besser? Oder: stell dir vor, dir vorzustellen, aufzuhören, dir etwas vorzustellen.

#### 4.

Wir können so viele Ebenen einführen, wie wir in der Lage sind, uns vorzustellen. Das buddhistische Konzept, den Beobachter als Achtsamkeit in das eigene Leben einzuführen, schafft eine De-Identifizierung, eine Dissoziation, die – bewußt eingesetzt – sehr hilfreich ist, um persönliches Wachstum und Veränderungen zu erreichen. Wir können uns vorstellen, hier und jetzt in irgendeinem fernen Land zu sein, versetzt in Raum und Zeit, und uns selbst von außen zu beobachten wie Ethnologen. Bei der NLP arbeitet man mit der Idee, sich eigene Erfahrungen wie im Kino vorzustellen, in der Phantasie sie näher oder ferner, blasser oder klarer zu sehen, bis sich ein Umschlagen der subjektiven Interpretation bemerkbar macht.

Jede noch so unbedeutende kommunikative Interaktion bewirkt entweder eine Bestätigung oder einer Infragestellung der Personen, die an die Transaktion beteiligt sind, und ihrer »Welten« und Werte. Deswegen ist es so schwer, bewertungsfrei an jemanden zu denken. Wir sind gewohnt, automatisch

zu bewerten – kaum haben wir jemanden im Blickfeld, fragen wir uns: »Wie steht er da, wie ist er angezogen, sieht er freundlich oder gefährlich aus, bestätigt und teilt er die Regeln meiner Welt oder stellt sie in Frage?«

›Interpunktion‹ nennt Watzlawick nun die Tatsache, daß jeder dabei anders bewertet, was vor sich geht. Da jeder ein Bedürfnis nach Sinn habe, sei es unerläßlich, der Wirklichkeit eine bestimmte Ordnung zuzuweisen. Wir können nicht anders, als eine Ordnung zu konstruieren. Verschiedene Interpunktionen erzeugen aber verschiedene Wirklichkeiten. Wenn wir dies einmal wissen, können wir aufhören, uns bei den unvermeidlichen Konflikten als Opfer anderer zu fühlen, und uns lieber einen ›Übersetzer‹ suchen, der uns dabei hilft, den alltäglichen ›interkulturellen Konflikt‹ zu entwirren.

Diese Fähigkeit des Geistes kann jeder bewußt trainieren und einsetzen, um gewünschte innere Zustände zu erreichen. Ein ruhiges, gelassenes Bewußtsein, Nebeneffekt der buddhistischen Praxis, wird durch die NLP gezielt erreicht. Die Techniken, um diese Wirkungen der Kommunikation bewußt herzustellen, kann man also genauso gut in buddhistischen oder in NLP- und ähnlichen Kursen und Trainings lernen – es ist Arbeit mit der Vorstellungskraft. Ich kann sie in inneren und äußeren Team-Sitzungen einsetzen, um unauffällig zu moderieren, zu schlichten, anderen Menschen als Konfliktlotse behilflich zu sein, ihre Versöhnungs- und sogar Heilungsprozesse wie im Traum möglichst zu beschleunigen.

Zweitausendfünfhundert Jahre sind in Hinblick auf unsere Evolution als Spezies ein Klacks. Ich mag es, mir vorzustellen, daß Buddha einer der ersten war, der seinen Kopf gezielt konstruktiv einsetzte und es schaffte, die Vorgänge in seinen Geist genau zu beobachten. Dies zu lernen heißt, so etwas wie eine Meta-Ebene zu erreichen, wo man das eigene Leben, die Interaktionen mit anderen und die Art miteinander umzugehen wie ›von oben‹ beobachtet,

Die Kommunikationstherapeuten Mandel und Mandel schrieben 1971: »Explizite

Metakommunikation ist völlig unüblich [...]. Es würde geradezu einer Evolution gleichkommen, gelänge es, sie in der nächsten Generation zur Gewohnheit zu machen« (Schulz von Thun 1981: 18). Ich stelle mir gerne vor, daß dieser evolutionäre Zug, darüber zu kommunizieren, wie wir miteinander kommunizieren und ganz bewußt Kopf und Herz einsetzen, um Gutes für uns und andere zu konstruieren, alle erfasst. »Dann wird nichts zu suchen übrig bleiben«. Oder: »Wenn kein Sinn darin ist, so erspart uns das eine Menge Arbeit, denn dann brauchen wir auch keinen zu suchen«, wie kein geringerer als der König in *Alice im Wunderland* bemerkte (Watzlawick 1978: 83).

### Literatur

- BANDLER, Richard; John Grinder. [1976] 1982. *Kommunikation und Veränderung. Die Struktur der Magie.* [The Structure of Magic] Paderborn [Palo Alto].
- BATESON, Gregory. 1987. *Geist und Natur.* Frankfurt/Main.
- GLASERSFELD, Ernst von. 1981. »Einführung in den radikalen Konstruktivismus«. In: Paul Watzlawick (Hg.). *Die erfundene Wirklichkeit.* München.
- HUANG-PO. 1983. *Der Geist des Zen.* Bern.
- Luhmann, Niklas. 2001. »Erkenntnis als Konstruktion«. In: *Aufsätze und Reden.* Stuttgart, 218–242.
- ROTH, Gerhard. 1997. *Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen.* Frankfurt/Main.
- RUESCH, Jürgen; Gregory Bateson. 1995. *Kommunikation. Die Matrix der Psychiatrie.* Heidelberg.
- SCHMIDT, Siegfried J. 2002. Geschichte und Diskurse. Die gesellschaftliche Bearbeitung von Kontingenz. [Ms., Wien].
- SCHULZ VON THUN, Friedemann. 1981 ff. *Miteinander reden.* 1: Störungen und Klärungen der Kommunikation. *Differentielle Psychologie der Kommunikation* (1981). 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung (1989). 3: Das ›innere Team‹. *Situationsgerechte Kommunikation* (1998). Reinbek.
- THICH NHAT HANH. 2003. *Aus Angst wird Mut. Grundlagen buddhistischer Psychologie.* Berlin.
- WATZLAWICK, Paul. 1978. *Wie wirklich ist die Wirklichkeit?* München.
- WATZLAWICK, Paul. 1981. »Selbsterfüllende Prophezeiungen«. In: *Die erfundene Wirklichkeit.* München.