

Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



Herausforderung Kommunikation Brücken und Wege

Interview mit Friedemann Schulz von Thun zu Kommunikation und innerer Wahrheit **Dominik Probst** Die Bedeutung von Loben und Danken für das Gelingen von Kommunikation **Matthias Schnegg** Hört da wer? – Gebet als Kommunikation **Lukas Radbruch** Der Dolmetscher – Freund oder Feind?



9 Caroline Mohr | Gelungene Online-Kommunikation – Virtuelle Selbsthilfe im Internetforum der Frauenselbsthilfe nach Krebs



26 Mandy Falke | Paarkommunikation unter dem Aspekt (m)einer lebensbedrohlichen Erkrankung

36 Waltraud Reichle | Auf Intensivstation: Begleitung von sedierten und komatösen Patientinnen und Patienten



Inhalt

- 1 Editorial
- 4 Friedemann Schulz von Thun im Gespräch mit Sylvia Brathuhn
Interview zu Kommunikation und innerer Wahrheit
- 9 Caroline Mohr
Gelungene Online-Kommunikation – Virtuelle Selbsthilfe im Internetforum der Frauenselbsthilfe nach Krebs
- 12 Wolfgang Lalouscheck
Gesunde Kommunikation in der Krise – Was ist nötig? Was ist möglich? Was braucht es keinesfalls?
- 16 Helmut Dörmann
Trauer und Dialog
- 22 Gernot Brauchle und Maria Brauchle
Zur hilfreichen Kommunikation nach traumatischen Krisen – Aufgaben, Setting und Zeitpunkte von unterstützenden Gesprächen
- 26 Mandy Falke
Paarkommunikation unter dem Aspekt (m)einer lebensbedrohlichen Erkrankung
- 30 Dominik Probst
Die Bedeutung von Loben und Danken für das Gelingen von Kommunikation
- 33 Sabine Kirton
Eine Woche im September – Gesundheitswandern oder Lebenspilgern
- 36 Waltraud Reichle
Auf Intensivstation: Begleitung von sedierten und komatösen Patientinnen und Patienten
- 40 Matthias Schnegg
Hört da wer? – Gebet als Kommunikation
- 43 Vladimir Jankélévitch (Zitate) und Rainer Maria Rilke (Gedicht)
- 45 Doreen Herinek und Michael Ewers
Miteinander, nicht nebeneinander – Interprofessionelle Kommunikation



- 48** Patrik Honegger
Belastung und Entlastung – Nachbesprechungen auf der Notfallstation
- 51** Lukas Radbruch
Der Dolmetscher – Freund oder Feind?
- 53** داستانی نه شعر
- 54** Heinz Lahrmann
Herausforderung Kommunikation bei neurologischen Erkrankungen
- 58** Bettina Falzeder
Begleitung auf vier Pfoten – Wenn tierische Präsenz Vertrauen schafft ...
- 61** Martin Franken
Focusing in helfenden Gesprächen – Innere Achtsamkeit anregen und begleiten
- 64** H. Christof Müller-Busch
Kommunikation mit sterbenskranken und sterbenden Menschen
- 69** Andrea Ott Wabel und Heiner Kuhn
Kommunikation in der Führung
- 73** Isabelle Karzig-Roduner und Tanja Krones
Advance Care Planning (ACP) – Gesundheitliche Vorausplanung basierend auf dem individuellen Lebenssinn
- 76** Kathrin Lubig
Tod(d) als Begleiter: Dem Thema Raum geben
- 79** Kathrin Spielvogel
Diagnose Krebs – Helfen Kunst und Kommunikation in der Krise? – Gedankensplitter
- 81** Josef Beran
Kommunikation in der Kinderwunschpraxis – Eine Herausforderung für alle Beteiligten
- 84** Stefanie Becker
Wie Altersbilder unsere Sprache bestimmen – Kommunikation mit älteren Menschen
- 88** Tony Styger
Nähe durch Distanz – Darüber reden hilft!
- 91** Christian Gutzelnig
Kommunikation im Krankenhaus – Hinderliche und förderliche Strukturen und Prozesse
- 94** Aus der Forschung: Über den therapeutischen Nutzen schwangerer Palliativmedizinerinnen
- 95** Harald Tuckermann
Entschieden ist nicht erledigt – Die kommunikative Verfertigung von Entscheidungen in Spitälern
- 98** Fortbildung: Der Wahrnehmungszirkel
- 100** Rezensionen
- 104** Verbandsnachrichten
- 107** Cartoon | Vorschau
- 108** Impressum

Interview zu Kommunikation und innerer Wahrheit

Friedemann Schulz von Thun im Gespräch mit Sylvia Brathuhn

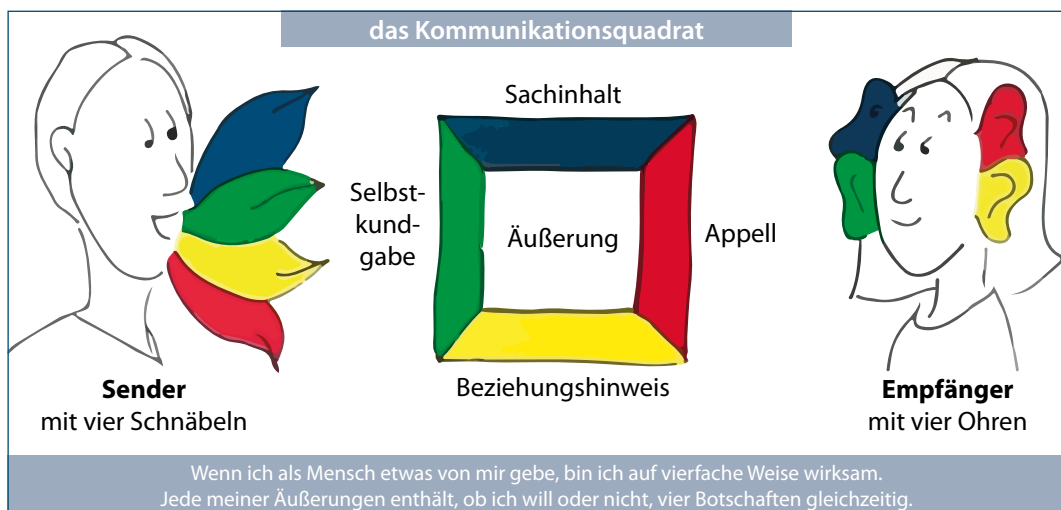
Sie sind einer der Pioniere auf dem Gebiet der bewussten Kommunikation. Was hat Sie bewogen, sich so intensiv mit dem Thema Kommunikation zu beschäftigen? Gibt es ein Initialgeschehen oder andere Gründe?

F. SCHULZ VON THUN: Das kam so: Ich konnte zwar gute deutsche Aufsätze schreiben, aber auf der Beziehungsebene war ich ein Spätentwickler. Ich hatte keine Sprache dafür, was in mir vorging, wie mir ums Herz war und was mich im Kontakt mit anderen Menschen irritierte oder unsicher machte. Deswegen spielte ich Schach und brachte es zu einem passablen Turnierspieler. In meiner Diplomarbeit wollte ich denkpsychologische Vorgänge beim Schachspielen erforschen. Mein Lehrer Reinhard Tausch jedoch fand es wichtiger, dass wir erforschen, wie Texte aller Art verständlicher geschrieben und gestaltet werden können. Also gut, darüber habe ich dann auch promoviert.

Und es dauerte gar nicht lang, da wollten Lehrer und Führungskräfte darin geschult werden.

Wir boten also Trainingsveranstaltungen an. Aber dann stellte sich heraus: Noch viel wichtiger war das Bedürfnis, auch auf der Beziehungsebene miteinander besser klarzukommen. Das war die Zeit nach 1968, als die autoritären Verhaltensweisen in Verruf gerieten und das Lernziel Partnerschaft in den Vordergrund trat. Nun wurde ich also Dozent für menschliche Qualitäten, an denen es mir selbst ermangelte. Bald reifte in mir das Kommunikationsquadrat (mit den vier Schnäbeln und den vier Ohren), das ich vor allem selbst brauchte, um hier klarer zu sehen. Dass dieses Modell einen solchen Anklang finden würde, war eine Überraschung.

Kein sehr eingängiges Narrativ, oder? Vielleicht kann man so sagen: Das Schicksal webt seinen Teppich aus den Fäden des Talents (deutsche Sprache), des Entwicklungswunsches (Beziehungskompetenz, Herzensbildung) und dem, was gesellschaftlich in der Luft liegt und gefragt ist (partnerschaftlich statt autoritär).



Gibt es eine Meinung oder einen Standpunkt hinsichtlich Ihrer Gedanken zum Thema Kommunikation, der sich für Sie persönlich radikal geändert hat im Verlauf Ihrer Karriere und wenn ja, warum?

F. SCHULZ VON THUN: Ja, es gab mehrere solcher Wendepunkte im Verlaufe der letzten fünfzig Jahre. Der erste und vielleicht wichtigste war in den siebziger Jahren der Einfluss von Ruth Cohn und der Humanistischen Psychologie. Bis dahin wollten wir den Lehrern und Führungskräften ein kommunikatives Idealverhalten beibringen: wertschätzend, aktiv zuhörend, korrekte Ich-Botschaften und so weiter. Das war gut gemeint und haben wir dann in Rollenspielen trainiert. Wir waren ausgerichtet auf ein uniformes Idealverhalten, auf einen »kommunikativen Sonntagsanzug«, wie ich das später (selbst-)ironisch genannt habe. Was dabei unbeachtet blieb, war die Authentizität und die innere Wahrheit. Dass das, was ich von mir gebe, in Übereinstimmung sein muss mit dem inneren Menschen, der in mir wohnt. Das setzte aber etwas voraus, was beim Verhaltenstraining unterbleibt: die Selbstklärung! Der Kompass für gelungene Kommunikation stellte sich jetzt neu: »Habe den Mut und erwirb die Fähigkeit, zu deiner inneren Wahrheit zu stehen!«

Ich finde es spannend zu lesen, dass es jetzt eine andere Richtung nimmt. »Communicare« heißt ja »verbinden, gemeinsam machen, teilen« etc. Hier geht es jetzt jedoch erstmal in die Innenschau anstelle zum Gegenüber. Welche Hilfen bekommen Menschen von Ihnen, um sich dieser Innenschau zu widmen – Sie sprechen ja davon, dass der Mensch dazu Mut braucht?

F. SCHULZ VON THUN: Ja, dass der innere Mensch für das Gelingen des Zwischenmenschlichen eine so bedeutende Rolle spielt, darüber war ich zu Beginn meiner Karriere als Kommunikationstrainer noch ohne Ahnung. Bevor du zum Anderen ausweichst, musst du bei dir selbst gewesen sein – so formuliert es Buber. Aber es kann geschehen, dass ich in mich gehe und dort niemanden antreffe. Oder, im Gegenteil, dass dort ein großes ba-

bylonisches Durcheinander herrscht, meist auch ein Gegeneinander. Davon handelt mein Band 3 von »Miteinander reden«. Die frohe Botschaft darin: Es ist menschenmöglich, aus den Nöten (der Schwerhörigkeit nach innen, dem inneren Durcheinander und Gegeneinander) eine Tugend zu machen und aus den vielen »Seelen in der Brust« ein inneres Team zu entwickeln. Dieses gruppensdynamische Modell von Menschen ist inzwischen weit verbreitet und die dazugehörigen Methoden haben sich als erlernbar erwiesen.

Nun hat jemand seine inneren »Sprecher und Protagonisten« identifiziert, kennengelernt und sie möglicherweise auch als Team aufgestellt. Nach welchen »Spielregeln« wird dieses Team denn nun betreut, wie und von wem im Innen wird es »trainiert«, damit das babylonische Durcheinander nicht regelmäßig wiederkehrt?

F. SCHULZ VON THUN: Ja, jetzt wird es spannend! Für die innere Führung braucht es eine Instanz, die dafür sorgt, dass das Ganze mehr wird als die Summe seiner Teile. Eine übergeordnete Instanz, die die Integration der inneren Pluralität zustande bringt. So wie ein Dirigent oder eine Dirigentin, die sich das gelingende Zusammenspiel der einzelnen Stimmen zur Aufgabe macht. Jemand, der die inneren Konflikte durch eine gute Mediation zur Lösung bringt und der die inneren Ratsversammlungen moderiert, wenn es um verzwickte Entscheidungen geht. Ich spreche vom »integralen Oberhaupt«. Im Idealfall hat es einen guten Draht zu seinen Mitarbeitern, ohne aber sich mit ihnen zu identifizieren. – Das ist jetzt ziemlich abstrakt, oder?

Ja, tatsächlich klingt es für mich logisch und abstrakt zu gleich. Ich verstehe, dass das »integrale Oberhaupt« immer auch in Verbindung mit dem Thema Bewusstheit steht und die »inneren Mitarbeitenden« letztlich zunächst ein undomestiziertes Eigenleben führen. Bedeutet dies nicht in der Quintessenz, dass es uns Menschen ein hohes Maß an Bewusstheit und Achtsamkeit abfordert?

Spielt das Thema »Achtsamkeit« in Ihren Trainings auch eine Rolle? Und wenn ja, wie fördern Sie diese Fähigkeit?

F. SCHULZ VON THUN: Mein Leitstern für gelingende Kommunikation lautet »Stimmigkeit«: Deine Kommunikation ist gut, wenn sie stimmig ist, das heißt in Übereinstimmung mit dir selbst und mit der Wahrheit der Situation (wesensgemäß und situationsgerecht). Dafür ist tatsächlich eine dreifache Achtsamkeit erforderlich. Erstens die Achtsamkeit für das, was in mir vorgeht. Davon haben wir schon gesprochen, und das Modell vom Inneren Team ist hier eine entscheidende Hilfe, um Selbstempathie zu erlangen. Zweitens die Achtsamkeit für dein Gegenüber: Übungen zum aktiven Zuhören können die Empathie erhöhen und verfeinern. Drittens die Achtsamkeit für die Wahrheit der Situation: wozu sie mir Gelegenheit gibt und was sie mir abverlangt. Jede Situation enthält eine Forderung, auf die wir zu hören und der wir wenn möglich zu gehorchen haben. Dies aber auch mit dem dazugehörigen Rollenbewusstsein, denn Situationen sind in einen systemischen Kontext eingebettet und stimmiges Verhalten setzt ein entsprechendes Kontextbewusstsein voraus. Um das zu üben, benutzen wir ein Situationsmodell, das die Achtsamkeit auf vier Situationskomponenten lenkt. Also in der Tat: Diese dreifache Achtsamkeit ist für gelingende Kommunikation essenziell.

Nun sprechen Sie ja schon das Situationsmodell an. Was sind die vier Komponenten, auf die es zu achten gilt, und können Sie dies vielleicht anhand eines praktischen Beispiels verdeutlichen? Vielleicht aus dem Feld »Krise, Leid, Trauer«?

F. SCHULZ VON THUN: Eine Situation, in der wir uns begegnen (zu zweit, zu mehreren), hat erstens eine Vorgeschichte: Es ist etwas vorgefallen, jemand hat einen Anlass gesehen, die Begegnung herbeizuführen, im Vorfeld sind Entscheidungen getroffen worden und so weiter – Gut, wenn alle Beteiligten diese Geschichte im Hinterkopf haben! Zweitens hat eine herbeigeführte Begegnung

ein Thema: Ist allen klar, worum es hier gehen soll – und auch, worum es nicht gehen soll? Wenn jemand äußert »Darum geht es doch gar nicht!«, ist das ein wichtiger Hinweis, dass kein gemeinsames Themenverständnis gegeben ist. Jetzt haben wir schon die historische und die thematische Dimension einer Situation vor Augen. Jetzt kommt die menschliche Dimension: Wer alles ist, mit welchem Rollenhut auf dem Kopf und an welchen Fäden hängend, an der Begegnung beteiligt? Passen diese Beteiligten zum Anlass und zum Thema der Situation? Ist Frau X hier als Betroffene oder als Sachverständige eingeladen oder als Beobachterin ihrer Chefin? Hat jeder der Beteiligten Klarheit über seine eigene Rolle und über die zwischenmenschliche Konstellation? Nicht selten haben Beteiligte mehrere Hüte gleichzeitig auf dem Kopf. Und viertens, was soll am Ende herauskommen? Was ist der Zweck des Treffens? Geht es um Fehleranalyse und um Ermittlung der Schuldfrage, oder geht es darum gar nicht, sondern darum, den ersten Schritt zur Lösung festzulegen? Ein Segen, wenn alle Beteiligten ein gemeinsames Situationsverständnis im Hinblick auf alle vier Dimensionen haben, dann ist stimmige Kommunikation erleichtert und wahrscheinlicher. Ein guter Moderator sorgt am Anfang und zwischendrin immer mal wieder für die Überprüfung dieses gemeinsamen Situationsverständnisses.

Bei diesem Situationsmodell sind prägnante Beispiele immer schwierig, weil es in seinem Wesen liegt, das ganze »Drumherum« zu erfassen, und das ist in der Regel in seiner Komplexität »nicht ohne«! Vielleicht hier ein einfaches Minibeispiel: Eine Frau hat sehr darunter zu leiden, wie ihr Ex-Mann sich unfair und niederträchtig verhält. Immerhin ist sie froh, dass sie gegenüber ihrer sechzehnjährigen Tochter ihr Herz ausschütten kann, wie zu einer guten Freundin, wie sie sagt. Auch (und gerade) wenn sie authentisch über ihr Zumutesein spricht und auch (und gerade) wenn die Tochter empathisch und mitfühlend reagiert, würden wir diese Begegnung für problematisch und un-stimmig halten. Denn die Wahrheit der



Mein Leitstern für gelingende Kommunikation lautet »Stimmigkeit«: Deine Kommunikation ist gut, wenn sie stimmig ist, das heißt in Übereinstimmung mit dir selbst und mit der Wahrheit der Situation.

Situation ist nicht, dass sich zwei beste Freundinnen begegnen, sondern Mutter und Tochter, auch des Vaters. Je empathischer die Tochter sich verhält, umso mehr verschärft sich ihr Loyalitätskonflikt. Selbstverständlich gilt das genauso für Gespräche des geschiedenen Vaters mit seinem Kind.

Jetzt würde ich gern einen Schwenk zu den Social Media machen. Was ist Ihre Meinung, was sind Ihre Gedanken zu der virtuellen Kommunikation? Wie sehen Sie die Gefahr des Verku(e)mmerns gesprochener Kommunikation im Zeitalter des Daddelns und der digitalen Medien? Welche Aspekte sind Ihrer Meinung nach wichtig, dass Kommunikation weiterhin verbindet?

F. SCHULZ VON THUN: Oha, Frau Brathuhn, jetzt machen Sie aber noch mal ein ganz großes Fass auf! Ein uralter Traum der Menschheit wird Wirklichkeit: ein Leben im Schlaraffenland. Das digitale Schlaraffenland ermöglicht und verführt uns dazu, mit wenigen Mausklicks oder mit gesprochenen Befehlen zwar keine gebratenen Tauben, aber doch fast alles andere in erschlagender Fülle geliefert zu bekommen: umfassende Informationen über alles, herrliche Bilder, ganze Filme, wunderbare Musik nach Wunsch, schnelle Kontakte von Mensch zu Mensch über den ganzen Erdball, demnächst eine gehorsame künstlich-intelligente Umwelt. Alles frei Haus, alles frei Bildschirm. Das »normale Leben« kann mit dieser Faszination nicht konkurrieren, oder? Was

»macht das mit uns«? Was wird aus dem Bildschirm-Schlaraffen, der vor lauter Macht und vor lauter Erwartung, beliefert zu werden, bald nicht mehr laufen kann, trotz seiner Schrittzähler?

Meine Befürchtung ist, dass die »Festplatte« des Menschen überbevölkert wird mit all den leicht zugänglichen Fertigwaren und dass der innere Kern dabei unausgereift bleibt. Ich habe die Metapher von Nektar und Honig kreiert: Man sagt ja: »Da habe ich Honig gesaugt!« – zum Beispiel bei einem Vortrag, aus einer Zeitschrift oder einem YouTube-Video. Die Bienen saugen aber gar keinen Honig, sondern Nektar. Honig entsteht daraus erst, wenn die Biene den eingesaugten Nektar mit der Eigensubstanz aus ihrem Inneren verbindet. Ich befürchte, dass im digitalen Schlaraffenland viel Nektar fließt und wenig Honig daraus wird. In unseren altmodischen »analog« Seminaren suchen wir immer wieder auch den inneren Menschen auf. Der gehört zu den wenigen Dingen, die man nicht schnell mal eben herunterladen kann. Die gebratenen Tauben hingegen werden wir irgendwann demnächst auch noch hinkriegen ...

Wenn Sie einmal ganz frei zu dem Thema »Herausforderung Kommunikation« assoziieren, welche Begriffe fallen Ihnen ein? Und wie würde ein Filmtitel oder ein Buchtitel lauten, den Sie daraus kreieren würden und der sozusagen wie eine Empfehlung für Ihre Leserschaft lauten könnte?

F. SCHULZ VON THUN: Das ist eine ungewöhnliche Frage an einen Wissenschaftler, Frau Dr. Brathuhn! Ich nehme sie mal als Erlaubnis für ein etwas verrücktes Brainstorming. Wie wäre es mit dem Buchtitel »Auch du bist Parzival!«? Parzival war (wie ich) ein »tumber Tor«, was den Umgang mit Menschen anging, war (anders als ich) ein mutiger Draufgänger, aber er hatte keine Empathie und kein Gefühl für Stimmigkeit, nur ein paar Regeln und Rezepte, die man ihm eingeschärft hatte – und die dann prompt zum Scheitern führten. Dann jedoch suchte er in seinem Leben »Weiterbildung« – durch weise Menschen und durch das Leben selbst und am Ende war er sogar ausersehen und imstande, einen Gral zu hüten. Treiben wir die Analogie nicht zu weit, aber mein Gral wäre die Quintessenz der Kommunikationslehre, über die wir hier gesprochen haben.

Und so, denke ich mir, kann jeder »tumbe Tor« der Kommunikation sich als ein Spätentwickler erkennen, kann durch Weiterbildung und durch die Lektionen seines eigenen Lebens einen geistigen Schatz entwickeln. Daher die Ermutigung: Auch du bist ein Parzival! Unschön an diesem Ti-

tel wäre, dass er männlich akzentuiert ist, denn für Frauen gilt das haargenau so. – Also gut, ich denke weiter darüber nach!

Ich danke Ihnen von Herzen für dieses inspirierende Gespräch.



Friedemann Schulz von Thun war Professor für Psychologie an der Universität Hamburg und leitet das Schulz von Thun Institut für Kommunikation.

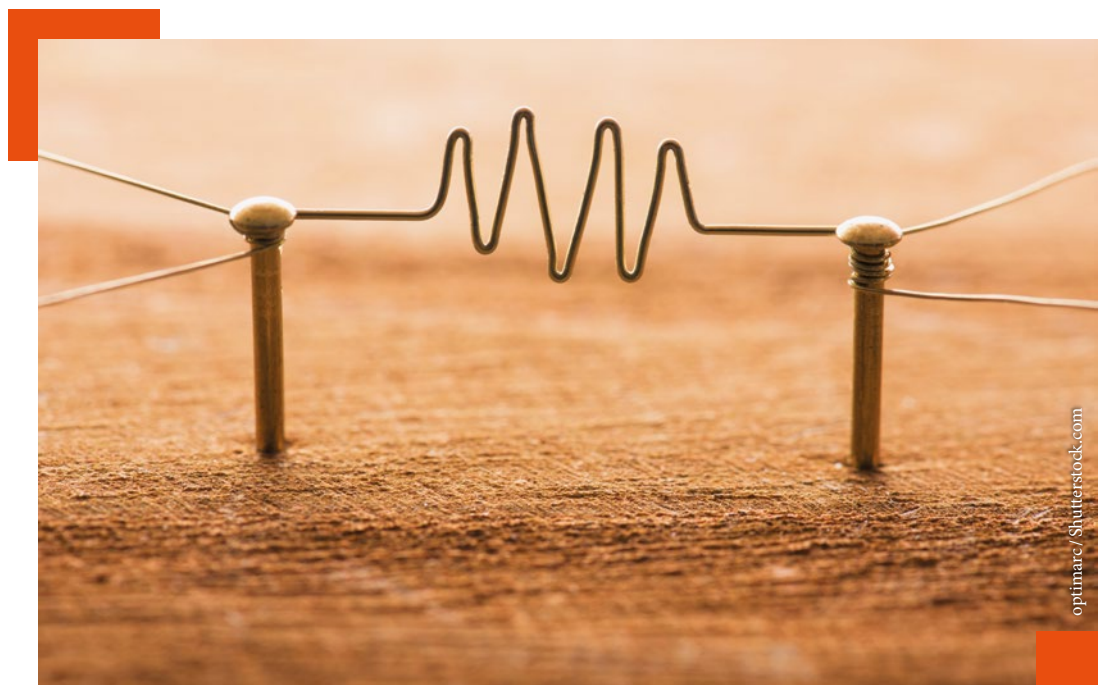
Website: www.schulz-von-thun.de



Dr. Sylvia Brathuhn, Diplom-Pädagogin, ist in der psychoonkologischen Beratung und Betreuung für krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen tätig; Bundesvorsitzende des Bundesverbandes Frauensebsthilfe nach Krebs e. V., Landesvorsitzende der Frauensebsthilfe nach Krebs Rheinland-Pfalz/Saarland e. V., Mitglied der IWG (International Workgroup of Death, Dying and Bereavement); Trainerin in den Bereichen Sterben, Tod, Spiritualität und Kommunikation, Trauerbegleiterin; Fachbuchautorin.

Literatur

Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander reden. Band 3: Das »innere Team« und situationsgerechte Kommunikation.* Reinbek.



Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



Leidfaden

Das Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

Die Zeitschrift möchte allen, die Menschen in Krisen und Trauer therapeutisch, medizinisch oder seelsorgerlich begleiten, zur Seite stehen und sie mit fundierten Beiträgen bei ihrer Arbeit unterstützen.

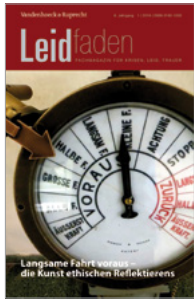
Geschäftsführende Herausgeber: Monika Müller (Rheinbach), Lukas Radbruch (Bonn) und Sylvia Brathuhn (Neuwied).

Herausgeber: Dorothee Bürgi (Zürich), Arnold Langenmayr (Ratingen), Heiner Melching (Berlin), Christian Metz (Wien), Petra Rechenberg-Winter (Hamburg), Erika Schärer-Santschi (Thun), Margit Schröer (Düsseldorf), Patrick Schuchter (Wien), Reiner Sörries (Erlangen).

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com





2019 Heft 1:
**Langsame Fahrt voraus –
die Kunst ethischen
Reflektierens**

ISBN: 978-3-525-40665-6



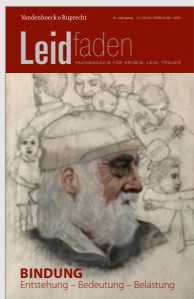
2019 Heft 2:
**Herausforderung
Kommunikation.
Brücken und Wege**

ISBN: 978-3-525-40666-3



2019 Heft 3:
**TrauerPolitik –
Verluste gestalten**

ISBN: 978-3-525-40670-0



2019 Heft 4:
**Bindung: Entstehung –
Bedeutung – Belastung**

ISBN: 978-3-525-40671-7

Hiermit bestelle(n) ich/wir von

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage
Theaterstraße 13
37073 Göttingen

über die

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice GmbH
Holzwiesenstr. 2
72127 Kusterdingen
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de

die Zeitschrift:

Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

erscheint 4-mal jährlich mit einem Umfang von je etwa 100
Seiten, durchgehend farbig

ISSN print 2192-1202 | ISSN online 2196-8217

- Bitte senden Sie mir zunächst ein kostenloses Probeheft.
- Ich möchte die Zeitschrift »Leidfaden« kostenpflichtig als Privatkunde abonnieren.
- Ich möchte die Zeitschrift »Leidfaden« kostenpflichtig als Institution abonnieren.

Abonnement

Für Privatkunden: print + online: € 70,- D | € 72,- A*

Für Institutionen: print + online: € 132,- D | € 135,80 A*

*Preise zzgl. Versandkosten. Preisänderungen vorbehalten. Die Bezugsdauer verlängert sich um 1 Jahr, wenn das Abonnement nicht bis zum 01.10. des Jahres gekündigt wird.

Absender: _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____