



**SYLVIA LÖHKEN
TOM PETERS**

**BEGEGNUNG
IM GESPRÄCH**

**WIE SIE MIT WORTEN
BEZIEHUNG GESTALTEN**

GABAL

Sylvia Löhken · Tom Peters
Begegnung im Gespräch

Sylvia Löhken

Tom Peters

BEGEGNUNG IM GESPRÄCH

**Wie Sie mit Worten
Beziehung gestalten**

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-941-9

Lektorat: Anke Schild, Hamburg

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Titelbild: Evdokimov-Maxim / Shutterstock

Autorenfotos: Schafgans DGPh, Bonn

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

Einleitung

Einleitung: Von Wortgebimmel und Sprachlosigkeit 9

TEIL I

EINLADUNG ZUM GESPRÄCH

- 1. Von der Anstrengung zur Leichtigkeit 17**
 - Was wir tun, wenn wir reden 17
 - Small Talk und Personal Talk: Wie wir uns begegnen 24
 - Klatsch: Schlechter Ruf, wichtige Aufgabe 31
 - Big Talk – die Oberliga 35
 - Überblick: Gesprächsformen 38
 - Warum uns Gespräche lebendig machen – und nützen 39

- 2. Vom Zeitdruck in die Ruhe 43**
 - Zeit als Schatz und Filter 43
 - Ruhe macht schöpferisch 47
 - Zeitstruktur: Ein Grundbedürfnis 48
 - Die dunkle Seite der Struktur 51
 - Kommunikation in Ruhe: Drei Wege 52
 - Die Kunst der Ruhe in der Aktion 56
 - Entschleunigung im Gespräch 58

- 3. Vom Hin und Her ins Hier und Jetzt 63**
 - Die Affen im Hirn 63
 - Die vier Emotionssysteme 66
 - Aufmerksamkeit wie von selbst: Hirngerechte Gespräche 73
 - Sich wohlfühlen statt Überstimulation: Eigenräume 77

Sich wohlfühlen in Gemeinschaft: Begegnungsräume	81
Das Gespräch als Spiel	85

TEIL II

GESPRÄCHE AUF AUGENHÖHE

4. Vom Banalen in die Beziehung	91
Zwei Storys à zwei Perspektiven	91
Perspektivenwechsel als Beziehungsgestalter	93
Mein Gedächtnis weiß mehr als ich!	96
Begegnungsübungen – mit Perspektivenwechsel!	97
5. Von der Angst zur Entwicklung	109
Die drei Sicherheitszonen	110
Sicherheit im Gespräch: Die Umgebung	112
Sicherheit mit dem Gegenüber	113
In Ruhe sehen, was geht: Die Sicherheit in uns	124
Neugier – Neulust	130
Mut zu Spontaneität	134
6. Von der Distanz zur gemeinsamen Sprache	139
Eine Vision	139
Ich spüre, wie es dir geht – und mir	141
Sprachtools für gelingende Gespräche	145
Wirkung jenseits der Worte: Körpersprache	148
Es sind immer wir selbst!	149

TEIL III

BEGEGNUNGEN IM GESPRÄCH HEUTE

7. Wo gibt es heute gute Gespräche?	157
8. Begegnung im Gespräch live: Josefine Meibert und Helmut Neunzert im Dialog	161

9. Räume schaffen für andere: Besondere Menschen, die Begegnungen in Gesprächen heute möglich machen 175

Pasta-Partys: Die Salons der Elisabeth »Sissy« Strauss, New York und Wien 175

Axel Schmidt-Gödelitz: Ost-West-Gesprächskreise oder: Wiedervereinigung ist ein Prozess 176

Everybody Eats: Essen und Gespräche zwischen den Welten 177

Deutschland spricht – eine Aktion von Spiegel, Zeit und neun weiteren deutschen Medien 2018 177

Geist ist großartig: Stefan Kleins Wissenschaftsgespräche 178

Bart Somers: Gespräche sind politisch. Ein Beispiel aus dem politischen Alltag Europas 179

Anhang

Anmerkungen 183

Literatur 188

Online-Ressourcen 192

Bildnachweis 193

Register 194

Die Autoren 196

Stimmen zum Buch 199

One day you realized [...] that you were more marvelous in your simple wish to find a way than the gilded roofs of any destination you could reach.

David Whyte (2017)

Einleitung

Von Wortgebimmel und Sprachlosigkeit

»Ich halte dieses ständige Gequassel nicht mehr aus!«, stöhnt Katja Schmidt¹ in einer Coachingsitzung. Sie ist Führungskraft in einem mittelständischen Unternehmen, und im Coaching geht es eigentlich darum, ihre Wirkung in der Kommunikation zu gestalten. Und jetzt das.

Katja wird deutlicher. »Entweder geht es darum, etwas zu erreichen. Dann wird präsentiert, argumentiert, verhandelt. Dann ist das Business, Karrierebezogenes. Die Menschen wollen eben ihre Interessen vertreten. Oder sie quatschen einfach drauflos. Das ist dann meistens belangloses Zeug, Small Talk eben, Hauptsache, gute Stimmung und freundliches Kopfnicken. Wer gerade nicht redet, sieht aufs Smartphone. Ich verstehe ja, es geht um Beziehungen. Aber ich finde nicht, dass da wirklich Beziehungen entstehen. Das ist doch hohl. Und anstrengend ist es auch, dieses ganze Blabla!«

Katjas Klage hört sich im ersten Moment überzogen an. Wir können uns heute doch kinderleicht mit Menschen unserer Wahl über interessante Dinge austauschen. Wir haben in der digitalen Welt unendlich viele Möglichkeiten, um mit Menschen, Institutionen und Themen in Verbindung zu kommen, zu denen wir früher kaum Zugang gehabt hätten. Außerdem gibt es mehr Angebote als jemals zuvor, mit denen wir uns im Zweifel schlaumachen können, wie wir am besten mit anderen Menschen reden. Außerdem ist klar: Wir reden und reden und reden. Ständig. Unser demokratisch-gesellschaftliches Miteinander macht das möglich. Wir haben Kommunikationsräume, die wir eifrig nutzen: Denn wir wollen verstanden werden, unsere Meinung

sagen, Informationen austauschen, uns ablenken oder einander unterhalten.

Reden allein macht aber noch keine Begegnung. Es ist die Qualität des Gesprächs, die darüber entscheidet, was zwischen Menschen passiert: Sie entscheidet darüber, wie wir uns miteinander fühlen, woran wir uns erinnern, wie wir zueinander stehen, was wir wissen – und ja, das intelligente, nahbare Gespräch ist sogar ein Karrierefaktor. Je mehr Verantwortung Menschen in ihren Berufen haben, desto mehr beruht ihr Erfolg auf gelungener Kommunikation. Je höher der Platz ist, den wir in einer Hierarchie einnehmen, desto mehr besteht unsere Aufgabe im Reden: mit dem Team, mit Kolleginnen und Kollegen, mit Vorgesetzten, Geschäftskontakten und Geldgebenden. Das ist doch gut, oder?

Doch Katja spricht etwas an, was viele von uns fühlen, aber nicht äußern. Viele Menschen spüren in der Kommunikation mit anderen ein Unbehagen. Die Gründe dafür sind ganz unterschiedlich, und wir werden in den nächsten Kapiteln näher auf sie sehen. Einer der Gründe kommt dagegen nicht vor: Es gibt Menschen, die haben einfach kein Interesse an echten Gesprächen. Da Sie zu dieser Gruppe nicht gehören (immerhin halten Sie ja dieses Buch in den Händen ☺), verzichten wir darauf, darüber zu schreiben. Sie gehören zu denjenigen, die um das Potenzial guter Gespräche wissen.

Bremsen und Chancen

Das Schöne an Gesprächen ist, dass sie ein Thema, eine Perspektive, ein Problem von mehreren Seiten beleuchten können. Insofern: Ja, es gibt Schwierigkeiten, die guten Gesprächen im Weg stehen. Doch gleichzeitig gibt es, wenn wir diese Hindernisse von einer anderen Seite betrachten, lauter gute Gründe, uns echte Begegnungen mit Worten (und zwischendurch auch ohne Worte) zu erlauben. Wir sehen sieben solcher doppelten Seiten: Gesprächsbremsen und Möglichkeiten, wenn wir es dennoch versuchen.

1. Da gibt es das Gefühl, dass ein »richtiges« Gespräch anstrengend ist – und unser Leben ist doch schon anstrengend genug. Am liebsten ist uns, wenn alles leicht geht. Und unsere Energie ist sowieso knapp.
▷ Dabei waren Gespräche immer schon da. Sie sind so alt wie die Menschheit. Und wenn wir uns näherkommen, weil wir miteinander reden, dann macht uns das glücklich.
2. Da gibt es den enormen Zeitdruck, der unser Leben heute ständig begleitet. Ein richtiges Gespräch kann Zeit in Anspruch nehmen. Und diese Zeit bringt kein messbares Ergebnis wie einen Abschluss, einen Applaus oder eine Umsatzsteigerung.
▷ Dabei bringen Gespräche Ruhe, äußere und innere, wenn wir Effizienzgedanken zur Seite schieben und uns auf eine geistige Entdeckungsreise im Dialog einlassen.
3. Da gibt es die ständige Ablenkung, die es uns schwer macht, bei einem Thema zu verweilen und uns auf unser Gegenüber zu konzentrieren. Über mobile Apparate aller Art rufen Textnachrichten, Erinnerungen und Anrufe ständig nach unserer Aufmerksamkeit. Hinzu kommen Eindrücke aus der Umwelt, die ständig und oft in hoher Dichte auf uns einströmen, meist über unsere Augen und Ohren.
▷ Dabei kann ein Gespräch an die Stelle der wahllosen Zerstreuung das pure Leben setzen: eine unmittelbare Begegnung ohne Display, einen echten Kontakt ohne Bildschirm, Freude statt Fahrigkeit.
4. Da gibt es die Vorsicht, um Komplexes lieber einen Bogen zu machen. Wir haben genug damit zu tun, uns in unseren Fachgebieten und Berufen auf dem aktuellen Wissensstand zu halten. Die großen Themen und Probleme dieser Welt erscheinen uns so unüberschaubar kompliziert, dass wir dann doch lieber über das Wetter reden. Oder vielleicht über Sport und Feiertage.
▷ Dabei bringt ein gemeinsames Ringen um einen Standpunkt, der Vergleich unterschiedlicher Haltungen, etwas Unvergleichliches: eigenes Wachstum und persönliche Entwicklung.

5. Da gibt es die Angst, dass wir anecken, es anderen schwer machen oder unser Gegenüber sogar brüskieren, wenn wir etwas sagen, was über Floskeln und Einvernehmliches hinausgeht. Bestimmte Themen erscheinen uns wie vermintes Gelände. Denken Sie zum Beispiel einmal an Vollverschleierung, den Syrienkonflikt, Gleichberechtigung oder die Legalisierung von Drogen. Wer zu solchen Themen eine Meinung kundtut, landet allzu leicht in einer Schublade: links oder rechts und schlimmstenfalls naiv oder schlicht. Und wer nichts sagt, kann also viel weniger falsch machen.
▷ Dabei kann eine eigene Haltung wie ein Bollwerk sein: gegen die Vereinnahmung oder Manipulation, gegen Bevormundung und Gleichgültigkeit.
6. Da gibt es die Sprachlosigkeit, die uns manchmal ergreift, wenn wir mit Menschen reden sollen, die ganz anders sind als wir. Die Unterschiede können in der Herkunftskultur liegen, in der sozialen Zugehörigkeit, im Alter oder schlicht in dem, was wir für richtig halten. Wenn ein Altlinker und eine Pegida-Anhängerin ein echtes Gespräch führen können, ist das eine große Leistung.
▷ Dabei bauen wir im Gespräch etwas, was reine Information ebenso wenig schafft wie belangloses Geplänkel: Brücken. Und damit Verständnis und Toleranz für das, was wir am anderen Ende dieser Brücken finden.
7. Da gibt es die Verletzlichkeit, die wir spüren, wenn wir über Themen reden, die uns persönlich berühren. Oder mit denen wir uns herumtragen, weil wir vieles nicht beantworten können, was uns umtreibt. Was passiert, wenn andere sehen, dass wir nicht allwissend und abgeklärt sind?
▷ Dabei wird uns im Gespräch deutlich, dass wir nicht allein sind – und dass uns die Gruppe tragen kann. Gespräche können ein großes Wir schaffen.

Sie sehen: Es gibt ganz verschiedene Blockaden auf dem Weg zu echten Begegnungen im Gespräch. Und ebenso viele Chancen und Einladungen. Wahrscheinlich haben Sie eine solche Liste noch nie gesehen. Wir auch nicht, und das ist kein Wunder. Es gibt kaum Gelegenheiten, zu lernen, wie wir uns von Mensch zu Mensch tatsächlich begegnen und berühren. Small-Talk-Seminare, Präsentations-, Konflikt- und

Verhandlungsworkshops gibt es dagegen reichlich. Das war früher übrigens anders: Zur Ausbildung eines gebildeten Menschen gehörte es, sich in echter Konversation zu üben und ihre Grundlagen zu lernen.

Ein Buchgespräch

Dieses Buch schließt also eine Lücke. Schritt für Schritt erfahren Sie, wo mögliche Hürden für Ihr eigenes Gespräch liegen. Die Kapitel entsprechen ungefähr den soeben dargestellten kritischen Punkten. Sie werden Lösungen entwickeln, Möglichkeiten und Chancen sehen, Strategien zu nutzen lernen und Versuche wagen (hoffentlich!).

Der Text gliedert sich in drei Teile. Teil I zeigt in drei Kapiteln, wie wir selbst Gesprächsrahmen und Gesprächsthemen gestalten und entwickeln können. Teil II bringt Licht in das, was in uns vorgeht, wenn wir mit anderen reden – und welche Möglichkeiten wir haben, mit Angst und Distanz umzugehen und zu »echten« Themen zu kommen. Teil III ist sozusagen die Kür: Sie finden dort ein buntes Buffet unterschiedlicher Begegnungen mit realen Menschen. Wir wollen mit diesem Teil illustrieren, wie spannend die Umsetzung aus den ersten beiden Teilen ist. Und Freude macht sie auch!

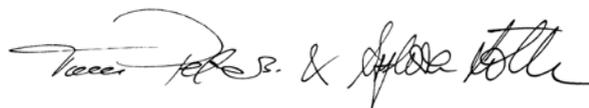
Wenn Sie beim Lesen genau hinsehen, werden Sie merken, dass die Worte, die Sie lesen, ebenfalls die Folgen einer Begegnung im Gespräch sind: im dritten Teil ohnehin, weil Sie dort Gesprächspraxis »in freier Wildbahn« miterleben oder Zugang zu ihr bekommen. Doch auch dieses gesamte Buch ist die Folge eines Gesprächs, das wir schon lange miteinander führen. Wir haben jeweils unsere eigene Sprache und unseren eigenen Zugang zum Thema beibehalten, damit Sie am Wechsel merken: Da denken und schreiben zwei Menschen – und dabei entsteht etwas ganz Neues. Wir laden Sie herzlich ein, Ihre eigene Stimme zu entdecken. Nutzen Sie alles, was Ihnen persönlich entspricht!

Auch Katja Schmidt hat sich auf den Weg begeben. Sie hat beschlossen, sich ihr ganz eigenes Gegengewicht zum täglichen Geschwafel zu schaffen, und ist inzwischen aktives Mitglied eines Buchklubs, der ausschließlich kontroverse Werke liest. Von den meisten Abenden in

ihrer neuen Runde kommt sie mit blitzenden Augen und hochroten Wangen zurück ...

Wir haben während der Arbeit an diesem Buch viele außergewöhnliche Begegnungen im Gespräch erlebt. Wobei es gar nicht immer die großen Weltthemen sind, die diese Situationen herbeiführen: Manchmal sind es kleine Gespräche über kleine Dinge, die sehr besonders sein können. Jeder echte Austausch, groß oder klein, kann uns helfen, ein etwas anderer Mensch zu werden. Deshalb werden wir Sie zwischendurch immer wieder zu Experimenten und Wagnissen einladen, damit Sie genau das selbst erfahren können.² Je mehr Sie davon in Ihrem eigenen Leben ausprobieren, umso lebendiger und schöner werden – das ist unsere Hoffnung – auch Ihre Gespräche.

Viele freudige, außergewöhnliche und spannende Begegnungen wünschen Ihnen

A handwritten signature in black ink, reading "Tessa & Jule". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'T' and 'J'.



TEIL I

Einladung zum Gespräch



Tom Peters, onde, Chinatusche auf Karton (Walddaubenfeder), 2017

1. Von der Anstrengung zur Leichtigkeit

Wir sind nie vereinzelt; wir sind eine Konversation.

(Original: We are never one thing; we are a conversation;
eigene Übersetzung)

David Whyte (2012)

Gespräche sind Lebensqualität: Sie machen glücklich und sind alt wie die Menschheit. Alles, was wir brauchen, ist schon da – es ist nur freizulegen!

Was wir tun, wenn wir reden

In einem Artikel über den Berliner Flughafenbus TXL beschreibt Tobias Rütter unter anderem ein Gespräch zwischen zwei sich bis dahin fremden Frauen:

»Einmal saßen zwei ältere Damen im hinteren Teil des Busses nebeneinander. Die eine beugte sich vor und fragte, ob die nächste Station denn der Hauptbahnhof sei? ›Thank you, my dear‹, sagte sie dann und seufzte, ihr Englisch klang warm und träge wie der amerikanische Süden. ›Ich steige auch am Hauptbahnhof aus, ich nehme Sie dann einfach mit‹, sagte da die Dame auf dem Platz neben ihr, und deren Englisch [...] klang wie aus einem Film von Aki Kaurismäki. ›Woher sind Sie denn?‹, fragte die Amerikanerin. ›Aus Finnland‹, sagte die Finnin,

und dann unterhielten die beiden sich darüber, dass die Amerikanerin aus Texas sei und zum ersten Mal in ihrem Leben in Europa und dass sie am Hauptbahnhof in einen Zug nach Polen steigen würde, um dort ihre Verwandtschaft zu besuchen, und dann fragte die Texanerin, woher genau denn in Finnland die Finnin sei, und die Finnin nannte den Namen ihrer kleinen Stadt hoch im Norden, und der klang wiederum wie ein Filmtitel von Aki Kaurismäki im Original. [...] Schließlich stiegen sie gemeinsam aus und zogen ihre Koffer Seite an Seite hinter sich her.« (Rüther 2018)

Wir Menschen sind erstaunliche Geschöpfe. Wir treffen uns als Fremde, tauschen uns mit Gesten, Worten und Tonlagen aus – und dann haben wir einen Eindruck davon, ob wir einander trauen können oder nicht. Die Sprache prägt unsere Beziehungen: die zwischen Eltern und Kindern, zwischen Freunden, Verwandten, Kolleginnen und Kollegen und auch die zwischen Fremden.

Tiere haben ebenfalls Sprache. Wir kennen Schreie, Gurren, Miauen, Bellen, Wiehern. Doch die menschliche Kommunikation ist einzigartig. Tiere können sich vor einem gefährlichen Raubtier warnen. Ein Mensch kann einem anderen erzählen, dass er beim Waschen am Fluss ein merkwürdiges Raubtier bemerkt hat; eines, das er noch nie gesehen hat. Er kann den Ort und den Weg zu diesem Ort beschreiben, auch das Aussehen des seltsamen Tieres. Er kann über die Angst reden, die ihn gepackt hat, als er ihm plötzlich gegenüberstand. Und er kann mit seinem Stamm beraten, was zu tun ist, damit das Dorf vor gefährlichen Tieren besser geschützt ist.

Über die Sprache können wir große Mengen an Informationen und unglaublich komplexe Zusammenhänge verarbeiten und weitergeben, also teilen. Das bietet uns in unseren Beziehungen Entwicklungsmöglichkeiten, die auch hoch entwickelte Säugetiere nicht haben:

■ **Wir denken gemeinsam, indem wir miteinander reden.**

Wir legen unsere Leistungsvermögen zusammen, indem wir uns über Sprache verständigen. Dadurch schaffen wir einzigartige Dinge: Wir können Hochhäuser bauen, Theorien entwickeln, Kochrezepte weitergeben, die Zukunft beschreiben.

Wozu wir mit Sprache fähig sind, das zeigen in einem einfachen Gespräch die beiden Frauen, die wir am Anfang des Kapitels belauscht haben. Sie treffen sich unterwegs, auf Reisen in einem deutschen Ballungsgebiet, in dem sie beide fremd sind. Die eine kommt aus den amerikanischen Südstaaten, die andere aus dem Norden Finnlands. Den großen Abstand zwischen ihren Lebenswelten überbrücken sie mit einem Austausch in Englisch, der Sprache, die in der westlichen Welt am wahrscheinlichsten eine Verständigung ermöglicht. Sehen wir einmal en détail hin: Was genau passiert in dieser Begegnung, die mit diesem kleinen Dialog beginnt?

1. Die Redenden tauschen Informationen aus

Ist das der richtige Weg zum Hauptbahnhof? Ja! Mühelos wandert das Wissen zu einer weiteren Person und wird geteilt. Das spart die womöglich mühsame eigene Orientierung in einer unbekanntem Umgebung.

Über gesprochene und geschriebene Sprache lernen wir, ohne Erfahrungen unbedingt selbst machen zu müssen. Wir können einfach anderen folgen, die sie bereits hinter sich und womöglich sogar ausgewertet haben. Schnell und leicht sichern und teilen wir Erkenntnisse über Wissensgebiete und neue Welten, die wir uns erschließen. Das gibt uns Zeit und Raum, um uns ungelösten Fragen zu widmen. Aller menschliche Fortschritt – im Leben des Einzelnen und gesellschaftlich – ist nur über sprachliche Vermittlung von Bestehendem und Neuem vorstellbar.

2. Das Gespräch schafft Sicherheit

Die beiden Frauen sind im Transit und somit verletzlich als in ihrem heimischen Umfeld. Die Amerikanerin wird in der unbekanntem Umgebung sanft aufgefangen: Eine nicht weiter erwähnte Person vor ihr bestätigt ihr, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Ihre finnische Sitznachbarin bietet ihr an, sie persönlich zu begleiten. Der Effekt: Da, wo vorher Unsicherheit war, ist eine doppelte Sicherheit entstanden – über Worte vermittelt. Über die Signale, die sich die beiden senden, wird deutlich: Sie können sich vertrauen. Also vermutet die Amerikanerin, dass die Finnin sie tatsächlich zum Hauptbahnhof lotsen wird

(und nicht etwa in eine dunkle Ecke der Stadt, um sie in Ruhe auszuplündern).

Wenn wir miteinander reden, macht das die Unwägbarkeiten des Lebens ein wenig berechenbarer.

3. Das Gespräch macht die Redenden stärker und effektiver

Die Finnin und die Amerikanerin haben mit ihrem Austausch eine neue Gemeinschaft gebildet: die der beiden Zum-Hauptbahnhof-Reisenden. Sie koordinieren sich. Und sind zu zweit stärker als allein. Indem sie sich helfen, sich Zeit und Gehör, Aufmerksamkeit und Unterstützung schenken, bekommen sie beide Vorteile, die sie allein nicht hätten.

Gemeinsames Überlegen, das Zusammenrücken im Reden darüber und das darauffolgende Handeln machen uns stark. Mit Sprache können wir leicht kooperieren. Menschen, die sich noch nie begegnet sind, können in kürzester Zeit etwas gemeinsam bewirken, und zwar viel mehr als dort, wo sie auf sich allein gestellt sind. Sprache macht also erfolgreich – und uns Menschen ziemlich einzigartig. Über die Entwicklung der Sprache vor ca. 70 000 Jahren wurde dann auch das gemeinsame Jagen oder das Miteinander in größeren Gemeinschaften möglich: mit entsprechend größeren Resultaten. Nicht mehr ein Büffel wurde getötet, sondern eine ganze Büffelherde in einen Talkessel getrieben. Fundstellen für Früchte und Pilze konnten ebenso beschrieben werden wie eine Bärenhöhle in der Nähe.

Informationen aller Art konnten ausführlich geteilt und im Anschluss Strategien entwickelt und koordiniert werden. Das konnten Warnungen sein, Lösungen für Probleme, Hinweise auf Gefahren oder das Verhalten von Gruppenmitgliedern. Durch das Teilen von Wissen wurden Überleben und Fortpflanzung einfacher.

All dies ist gleich geblieben, seit wir mit dem Reden begannen. Neue Gemeinschaften brauchen selbst in digitalen Zeiten Raum und Gespräche, um zu wachsen. Wenn sich etwa durch Heirat zwei zuvor fremde Familien näherkommen, geschieht das dadurch, dass die Familienmitglieder mit den Menschen der anderen Familie zu reden beginnen.

Ein neues Projektteam braucht Begegnungen mit Worten, um zusammenzuwachsen. Auch die Gemeinschaft von Freunden oder Verwandten gewinnt erst durch das Gespräch an Substanz. Das Gleiche gilt für religiöse, politische, kulturelle und weltanschauliche Kreise bis hin zu sehr bodenständigen Gemeinschaften mit sehr konkreten Anliegen (z. B. Schrebergartenvereine ☺). Ein formales Miteinander ersetzt niemals die echte Begegnung. Und die passiert immer im Gespräch.

4. Es entsteht glückliche Nähe

Nachdem die ursprüngliche Frage – der Weg – geklärt ist, tauschen die beiden Frauen persönliche Informationen aus. Das Gespräch bewegt sich über das Problem (Wo ist der Hauptbahnhof?) hinaus. Denn die Frauen gehen nun zu persönlichen Fragen über: Woher kommen Sie? Wohin reisen Sie? Warum? Die beiden nähern sich über diesen freundlichen Austausch einander an und gehen mit dem Teilen von Informationen aus ihrem Leben vorsichtig weiter. Das bereits im Ansatz entstandene Vertrauen vertieft sich.

Das Gespräch bringt uns in Gemeinschaft, und Gemeinschaft tut uns gut. Im besten Fall spüren wir, dass wir bei anderen auf Resonanz stoßen, dass etwas zwischen ihnen und uns passiert. Wir vertrauen uns Persönliches an: die Verwandtschaft in Polen in unserem Beispiel, aber auch Themen, die das Menschsein schon immer begleitet haben: Schwangerschaft und Geburt, Krankheit, Liebe, Tod, das Aufziehen und Gedeihen des Nachwuchses. Befürchtungen und Hoffnungen, Erlebtes und Erfundenes, Skandalöses über die benachbarte Horde. Das Wir-Gefühl, das im Gespräch entsteht, schickt uns eine schöne Botschaft: Wir sind nicht allein auf der Welt. Früher saßen wir abends um ein Feuer und tauschten uns über uns und die Welt aus. Und damals wie heute gilt: Gespräche wärmen uns. Sie geben uns das Gefühl: Anderen ist unser Wohl wichtig. Darüber hinaus macht es uns auch glücklich, wenn wir im Gespräch am Schicksal anderer Anteil nehmen: Wer sich um Mitmenschen kümmert, dem oder der geht es selbst besser. Nicht nur der Amerikanerin geht es durch die aktive Unterstützung besser als vor dem Gespräch, sondern auch der spontan helfenden Finnin.

Das kann sehr nachhaltig wirken, wie sich solide wissenschaftlich beweisen lässt – zum Beispiel anhand der Ergebnisse der Grant-Studie. Dies ist die größte und weltweit älteste Studie zu Langlebigkeit und Lebensqualität und kombiniert seit über 80 Jahren medizinische, psychologische und soziologische Daten über 268 Harvard-Absolventen der Abschlussjahrgänge 1939 bis 1944. Aus den Informationen lassen sich sehr konkret Hinweise ableiten, die ein erfülltes, gelungenes Leben wahrscheinlicher machen.³ Einer davon lautet: Pflegen Sie Ihre Kontakte zu anderen Menschen und bauen Sie ein funktionierendes soziales Netz auf. Gestalten Sie vertrauensvolle Bindungen zu anderen Menschen. Die Menschen, mit denen wir zu tun haben, so bestätigten auch die Wissenschaftler der vergleichbaren Terman-Studie⁴, entscheiden wesentlich über unsere Gesundheit und unser Wohlergehen mit. Ihnen zufolge ist es der stärkste Faktor für ein langes, gutes Leben. Die Wissenschaft ist sich also ziemlich einig: Die Begegnung mit unseren Mitmenschen, und natürlich auch die im Gespräch, kann Ihr Leben verlängern und verschönern.

5. Das Gespräch klärt Machtverhältnisse und Rangfolgen

In dem beschriebenen Gespräch ist kein Machtkampf zu spüren. Er wäre aber denkbar. Die Finnin könnte ihrem Angebot über den Tonfall einen Hauch von Herablassung verleihen. Die Amerikanerin könnte sich divenhaft so bewegen, dass die Botschaft lauten würde: Ich habe eben überall mein Personal!

Der Blick auf die Statusklärung zwischen Menschen ist wichtig. Denn über sprachliche Signale klären wir: Wer ist die überlegene Person? Wessen Wort hat Gewicht? Wer ist so stark, dass wir auf ihn oder sie hören sollten, wenn es plötzlich gefährlich wird?

Selbst wenn Ihnen diese Funktion der Sprache auch eher unangenehm erscheint: Sie ist ebenso überlebenswichtig wie das Schaffen von Sicherheit oder die Stärke, die in der Gemeinschaft liegt. Denn wenn wir geklärt haben, wer den Vorrang hat, haben wir auch die Person gefunden, von der wir in Krisenfällen Hilfe erwarten dürfen. Wer stark ist, der bekommt in Gemeinschaften mehr Ressourcen (z. B. mehr Essen), aber auch mehr Verantwortung: Er oder sie hält im Ernstfall den Kopf hin und soll das Fortbestehen der Gruppe sichern. Das kann ein

Machtwort sein, wenn es Konflikte im »Rudel« gibt, aber es kann auch bedeuten, sich mit eher feindlichen Außenstehenden auseinanderzusetzen, wenn die eigene Gruppe bedroht ist. Oder blitzschnell zu reagieren und Ansagen zu machen, wenn im Wohnbereich ein Feuer ausbricht ...

Der Kommunikationsprofi Michael Rossié zeigt in einem Video sehr anschaulich, wie Körper und Stimme die Aussage beeinflussen:
<https://www.youtube.com/watch?v=z0wlvTO62EE>.

Das Klären von Status geschieht dabei nicht nur über das, was wir sagen. Auch *wie* wir etwas sagen, ist wichtig. Der Tonfall, die Körperhaltung, die Art unserer Bewegung, unsere Mimik: All dies gehört zur Sprache dazu und wirkt in Gesprächen ebenso stark wie der Inhalt. Dazu erfahren Sie im sechsten Kapitel mehr.

6. Das Gespräch bringt Entwicklung

Das Gespräch zwischen der Finnin und der Amerikanerin schafft neue Spielräume. Es gibt auf einmal Möglichkeiten: Die eine kann auf den Koffer der anderen aufpassen. Die Amerikanerin kann der Finnin einen Kaffee bei Barcomi's empfehlen, wo es original amerikanischen Käsekuchen gibt. Die beiden können die politische Situation in Polen und Deutschland erörtern oder die Geschichte ihrer Familien vergleichen. Dabei könnte die Finnin einen neuen Blick auf amerikanische Juden mit osteuropäischem Hintergrund bekommen und die Amerikanerin eine frische Perspektive auf die Nachbarschaft von Russland und Nordeuropa.

In einem echten Gespräch liegt eine große kreative Kraft. Fremde, die zu unterschiedlichen Generationen, Kulturen, Wertesystemen oder Persönlichkeitstypen gehören, teilen Perspektiven. Gemeinsam lassen sich Standpunkte vergleichen und weiterentwickeln, Informationen auf neue Art zusammenbinden und Lücken füllen. Und in den besten Gesprächen verändern wir uns auch selbst: weil wir unsere Standpunkte hinterfragen, andere Meinungen verstehen und uns von Un erwartetem berühren lassen. Weil wir Anregungen aufgreifen und sie später in unseren Gedanken oder unserem Tun weiterentwickeln. Weil wir unser begrenztes Wissen ein Stück erweitern, eine neue Erfahrung

machen oder – gemeinsam mit anderen – Ideen für unser Tun entwickeln. Und all dies macht Freude.

Im dritten Teil dieses Buches können Sie diese Freude konkret miterleben: in einem langen Gespräch zwischen einer jungen Frau und einem alten Herrn, das wir (auch unsererseits mit viel Vergnügen) vermittelt und begleitet haben.

Small Talk und Personal Talk: Wie wir uns begegnen

Sie werden im Verlauf dieses Buches sehen: Begegnungen sind in den verschiedensten Formen und in unterschiedlicher Intensität möglich. Es gibt sehr viele Arten, Gespräche und Begegnungen zu gestalten. Alle haben sie ihre Berechtigung. Berufliche und Fachgespräche lassen wir außen vor, denn dort stehen sehr spezifische Sachinhalte und konkrete Ziele im Vordergrund. Wir sehen lieber auf das, was zwischen Menschen passiert: auf der Beziehungsebene und bei der gemeinsamen Entwicklung eines Themas.⁵ Wir gehen von vier Formen des Gesprächs – Small Talk, Personal Talk, Klatsch und Big Talk – aus.⁶ Jede Ebene bietet dabei besondere Möglichkeiten, und oft haben Menschen ihre Lieblingsformen und bestimmte Gruppen ihre Rituale, etwa der Klatsch am Männerstammtisch oder das Ringen um Erkenntnis im Lesezirkel. Und eine Ebene, der Big Talk, ermöglicht auch eine Begegnung, wenn das Thema selbst im Vordergrund steht.

■ Die Qualität eines Gesprächs hängt nicht von seiner Länge ab.

Bevor es losgeht, eine wichtige Information, die für alle Gesprächsformen gilt, die Sie gleich näher kennenlernen: Es kommt nicht auf die Länge an! Es gibt Begegnungen im Gespräch, die nur wenige Worte haben. Und es gibt sehr lange Gespräche, in denen nichts Besonderes an Begegnung passiert, einmal abgesehen von der gemeinsam verbrachten Zeit. Sie werden in diesem Buch ganz verschiedene Längen finden. Allerdings wissen die Beteiligten meistens nicht, wie lang ihr Austausch wird. In gewisser Weise hat ein echter Austausch so etwas wie ein offenes Ende: einen Entwicklungsspielraum, der zur Fortsetzung einlädt.