Wege in eine authentische Beziehungskultur

Seit über fünf Jahren engagieren sich Irma Pelikan und Christian Lechner als Wegbereiter und -begleiter einer authentischen Kommunikationskultur. Hannah von Berg hat sie live erlebt und zu ihrer barfußpolitischen Arbeit befragt.

Fotos: Maria Noisternig

Wege zur Fülle

Irma Pelikan und Christian Lechner eröffnen und begleiten Räume für authentische Kommunikation.

Kontakt:
willkommen@wegezurfuelle.net

H: Wie seid ihr zu eurer Arbeit gekommen?
C: Ein Leitsatz von mir ist: Was dir fehlt, bringe ein. Seit ich fühlen und denken kann, bin ich erstaunt über die Auswirkungen von Konflikten – sowohl weltweit als auch in den eigenen vier Wänden. Die Gewalt gegen „fremde" Gruppierungen und die Unterdrückung von „unpassenden" Gefühlen und Bedürfnissen scheinen einen gemeinsamen Nenner zu haben: fehlende Verbindung zu sich selbst und anderen. Seither forsche ich an einer Kommunikationskultur, die Menschen unterstützt, mit sich, ihren eigenen Werten und den Mitmenschen verbunden zu leben – auch in Konfliktsituationen. Was für mich nicht bedeutet, dass man jetzt nur mehr „gewaltfrei" und nett sein darf: Das wäre eine erneute Unterdrückung. Meine Erfahrung ist, dass selbst Ärger und Wut wichtige Anliegen vertreten, und erst dann echte friedliche Wege gefunden werden können, wenn diese auch entdeckt und gehört werden.
I: Meine Anfangsmotivation war und mein Glaube ist, dass wir mit der Welt so umgehen, wie wir mit uns selbst umgehen. Der Ressourcenabbau, den wir auf der Welt betreiben, ist auch ein Spiegel unseres eigenen Ausbeutens. Die Welt würde anders aussehen, wenn Menschen auf Herzensstimmigkeit achteten. Geht mein Herz bei meinen Handlungen wirklich auf? Wir brauchen Wege, um das wieder wahrzunehmen und damit in Beziehung zu sein – mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur. Kommunikation ist Werkzeug und Ausdruck davon. Mich hat diese Arbeit persönlich sehr gestärkt: auszusprechen, wenn etwas nicht

> *Die Welt würde anders aussehen, wenn Menschen auf Herzensstimmigkeit achteten.*

stimmig ist. Und dadurch fester und kraftvoller in Begegnungen und Entscheidungen gehen zu können.

H: Was ist daran barfußpolitisch?
C: Frei nach Viktor Frankl: Zwischen Reiz und Reaktion ist ein Raum. Darin liegen unsere Verantwortung und Freiheit. Wir haben gesehen, wo eine Gesellschaft hindriften kann, wenn wir unsere Entscheidungskompetenz abgeben und ich etwas tue, weil ich es muss oder scheinbar dazu gezwungen werde. Die Rückverbindung zu meiner eigenen Gestaltungsmacht und mündigen Selbstverbundenheit ist für mich essenzielle politische Bildung: vom bloßen Reagieren zum bewussten Agieren. Das bedeutet natürlich auch, dass wir wissen müssen, was wir wirklich wirklich wollen. Und was wir tun können, wenn wir es noch nicht wissen. In unserer Konsumgesellschaft laufen wir oft unbewusst materiellen Gütern oder Image-Vorstellungen hinterher, dabei könnten wir uns so viele echte Bedürfnisse erfüllen, indem wir liebevoll, wach und authentisch miteinander umgehen. Die ganze Wertschätzung, Freiheit, wirklich gesehen zu werden, und alles andere, was wir uns wünschen, können wir im Zwischenmenschlichen, Immateriellen geben und bekommen, und wir brauchen dafür nicht alle Ressourcen der Welt in unser Wohnzimmer zu importieren.

H: Was dann oft gar nicht das ist, was wir wollen!
C: Genau, wo wir noch immer nicht „nachhaltig" erfüllt sind.
I: Grundlage ist für mich, dass ich mich in meiner Ganzheit wieder wahrnehme, „mich selbst wieder spüre", auch unterdrückte oder ungeliebte Seiten. Und weiters für diese vielen Seiten einstehe, indem ich aktiv Wege und Lösungen finde, anstatt über die Umstände zu meckern. Das Wahrnehmen der eigenen Gestaltungsmacht ermöglicht Selbstverantwortung, anstatt sich auf Autoritäten auszureden, und zeichnet einen Weg aus der Pflicht hin zur Lebensfreude, für viele ein radikaler Wandel mit gesellschaftlicher Wirkung.

H: Kannst du ein Beispiel bringen?
I: In einem multinationalen Unternehmen kamen Stress und Leidensdruck zur Sprache, und die von den Mitarbeitenden angegebene Ursache war der dominante Chef – die Autorität wurde zum Feindbild. Wir versetzten uns in die einzelnen Rollen, dabei wurden auch die Menschlichkeit und das Anliegen in der Chefrolle spürbar. Ein Teilnehmer meinte: „Dann liegt das ja gar nicht an ihm, sondern an unserer Struktur!" Ist das einmal erkannt, können Menschen je nach ihrer Veranlagung die Strukturen und Prozesse den tatsächlichen Bedürfnissen entsprechend verändern. Oder sie hinter sich lassen. Nur wenn wir auch in Organisationen nach ihrer Stimmigkeit fragen, kommen wir darauf, dass wir sie ändern wollen und vielleicht die Einzigen sind, die das auch können.

H: Ja, aber funktioniert das dann? Lassen sich Strukturen so leicht verändern?
I: Die wichtigste Struktur, die wir tagtäglich reproduzieren, ist unsere Art zu denken und zu kommunizieren. Wir haben verinnerlicht, aus Zwang zu lernen und aus Pflicht zu arbeiten. Der Glaube „Menschen tun doch nichts, wenn sie nicht müssen" beruht auf einem fremdmotivierten System. Dabei wissen wir längst aus der Motivationsforschung, dass intrinsische Motivation weit mehr Erfüllung und Leistung erbringt.

> *Die wichtigste Struktur, die wir tagtäglich reproduzieren, ist unsere Art zu denken und zu kommunizieren.*

C: Bei innerem oder äußerem Zwang ist gesunderweise immer Widerstand mit dabei – und der wird für das Individuum als auch für die Organisation teuer. Die entscheidende Frage ist: Wie geht ein Team oder eine Führungsperson mit Widerstand um? Oft haben wir Angst die Einsprüche zu hören, weil sie uns unter Druck setzen könnten und wir die Fähigkeit nicht haben, sozial kompetent damit umzugehen. Die Angstreaktion daher: Keinesfalls zulassen! Wenn der Chef mit den Mitarbeitenden einmal im Monat einen offenen Gesprächsraum ermöglicht, wo ehrliches und konstruktives Feedback gemeinsam erarbeitet werden kann, ist das bereits der wichtigste Schritt zu einer dienlicheren Struktur. Dafür braucht es Gesprächskompetenzen: hinhören, nachvollziehen, klarstellen, im gemeinsamen Dialog Lösungen finden.

H: Warum „Wege zur Fülle"?
C: Wir brauchen Wege zur Fülle, weil unser Mangeldenken wohl eine der wirkungsvollsten Anleitungen zu Unglück und Gewalt ist. Gandhi meinte bereits: *„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier."* Echte Fülle erlebe ich, wenn ich die Vielfalt hören und Ja dazu sagen kann. Ja zu all meinen Gefühlen und Bedürfnissen, ja zu all den normalen und verrückten Menschen dieser Erde.
I: Fülle ist ein Weltbild. Mich bezaubern Menschen, die nicht die Beschränkungen sehen, sondern die Möglichkeiten, und das Leben so gestalten, wie sie es mögen.

Wege zur Fülle

- ○ Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation
  29. – 31. Jänner 2016
  18. – 19. Februar 2016
  26. – 27. September 2016
- ● Basistraining Authentische Kommunikation (3 WE)
  4. – 6. März + 1. – 3. April + 30. April – 2. Mai 2016
- ● Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation
  startet am 9. März 2016, 14-tägig
- ● NEU: Vertiefungstraining für Erfahrene (3 WE)
  20. – 22. Mai + 17. – 19. Juni + 2. – 4. September 2016
- ○ Abendkurs Ganzheitlicher Tanz: startet am 16. März 2016
- ○ Natur-Auszeiten „Im Spiegel der Natur": 20. 3., 19. 6. 2016

○ = offen für alle
● Vorerfahrung notwendig

Alle Infos und Termine:
www.wegezurfuelle.net