



Kommunikation und Achtsamkeit in der digitalisierten Welt

Kennen Sie das, Sie haben endlich Feierabend, ihre Kinder sind im Bett oder sie haben einfach „nur“ einen stressigen Tag zu Ende gebracht. Sie sehnen sich nach Ruhe, Entspannung – einfach einmal sich selbst etwas Gutes tun.

Wäre da nur nicht ständig dieses Handy.

Immer wieder haben wir es dabei, so sehr es uns oft auch nervt, erfüllt es doch in vielerlei Hinsicht einen sehr sinnvollen Zweck. Gleichzeitig sind wir ständig und überall für alles und jeden erreichbar. In der heutigen Zeit der digitalen Kommunikation wird es immer schwieriger, die gesunde Balance zwischen Erreichbarkeit und Ruhe zu finden. Ebenso ist es immer öfter so, dass Gespräche, welche früher persönlich stattgefunden haben, heute oftmals über WhatsApp, Facebook und Ähnliches ersetzt werden. Auch ist es fast schon Standard, eher eine zweizeilige E-Mail zu senden als kurz zum Hörer zu greifen, um dem anderen ein paar persönliche Worte zu widmen.

Dabei kommt es immer öfter zu Missverständnissen, genauso werden Streitigkeiten oder Missverständnisse fast künstlich in die Länge gezogen und das, obwohl wir alle wissen: wir erzeugen auf diese Art und Weise ständig Missverständnisse und können nur schwer transportieren, was uns am Herzen liegt.

Woran liegt das? Es ist schlicht und ergreifend so, dass für gute Kommunikation deutlich mehr notwendig ist, als die Wahl von fünf aneinandergereihten Worten. Es spielt die Mimik, die Gestik, der Ton und unsere Sprechlautstärke genauso mit hinein wie die Geschwindigkeit, in der wir sprechen. Ein Mensch, der schnell spricht, wird von uns als gestresst und belastet empfunden. Jemand, der hingegen sehr langsam spricht, wird von uns als entspannt und in sich ruhend wahrgenommen.

So können wir oftmals schon an der Geschwindigkeit des Sprechens oder der Tonlage wahrnehmen, wie es dem anderen geht, welche Emotion hinter gewählten Worten steckt. All das fehlt uns nun aber, wir lesen nichts anderes als ein paar oftmals hastig aneinandergereihten Buchstaben.



Dadurch, dass wir WhatsApp jederzeit und überall bedienen können, wird eine Nachricht oftmals kurz im Vorbeigehen und vollkommen achtlos in ein Handy getippt. Schnell, hastig und eben einfach einmal zwischendurch.

Wen wundert es also, dass wir hierbei immer wieder Missverständnisse hervorrufen. Wie soll man denn auch Worte achtsam wählen, wenn man sie gerade im Vorübergehen tippt? Wie sollen wir auf unser Gegenüber eingehen können, wenn wir doch gar nicht wissen, in welcher Stimmung sich dieser Mensch befindet. Wir sehen keinen Gesichtsausdruck, wir haben in einer Reaktion keinerlei Mimik, müssen uns einen Ton wild herbei interpretieren. Realistisch betrachtet stecken gerade einmal 28 % dessen, was für gute Kommunikation notwendig ist, im Geschriebenen. Die restlichen 72 % fehlen unserem Gehirn also, um vollkommen verstehen zu können, was unser Gegenüber denn nun meint. Dadurch verstehen sich selbst Menschen, die einander seit Jahren kennen, vollkommen falsch. Und das hat selten etwas damit zu tun, ob wir unsere Botschaft, die wir senden wollen, korrekt verpackt haben. Oftmals ist es schlicht und ergreifend ein Wort, das der andere möglicherweise ein klein wenig anders interpretiert, als wir es gemeint hatten. Und wir haben kaum eine Möglichkeit, zu überprüfen, ob das was wir meinten wirklich korrekt angekommen ist. Würden wir dies auch noch tun, würden unsere WhatsApp Diskussionen mindestens dreimal so lang dauern.

Dennoch tun wir das, obwohl wir alle wissen, dass Kommunikation auf diesem Wege meist schief läuft.

Immer mehr Menschen sehnen sich danach, wieder an den Punkt zu kommen, an welchem man sich einfach einmal kurz verabreden kann – durch eine Nachricht, in der es heißt: "Hast du heute Abend Zeit?" Die Antwort lautet: "Natürlich gerne ab 19:00 Uhr." Und wir schreiben nur zurück: "Super, treffen wir uns im gleichen Café wie immer?". Um eine Antwort in Form von "Ja" oder einem anderen Ortsvorschlag zu erhalten. Dennoch brauchen wir oftmals Stunden, bis wir ein Treffen vereinbart haben. Weil wir diese und jene mehr oder weniger sinnvolle Information noch mit einfließen lassen. Ist es doch heute so herrlich einfach, andere ständig zwischendurch auf dem Laufenden zu halten.

Doch wie viel davon kommt beim anderen wirklich an? Durch die Flut von E-Mails, Nachrichten per WhatsApp, SMS und sonstigen Messengern schon sind wir regelrecht reizüberflutet.



Faktisch verlieren wir an Qualität. Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, vollkommen egal - ob wir nun über den beruflichen oder privaten Bereich sprechen - leiden darunter. Wir haben möglicherweise oder sogar sehr sicher immer mehr soziale Kontakte über den Tag verteilt, doch die Frage ist: erreichen wir mit dieser Quantität auch nur ansatzweise die Qualität, nach welcher wir uns sehnen? Wie soll ein Paar denn heute noch bestehen können, wenn es seine Streitigkeiten unpersönlich über WhatsApp löst, wo man einander noch nicht einmal in den Arm nehmen kann?

Selbstverständlich gibt es heutzutage Emojis und Co, die es ein wenig erleichtern, Emotionen auch in geschriebenen Nachrichten zu transportieren. Dennoch sind wir auch wieder bei der Frage, interpretiert unser Gegenüber das Gesicht, das er sieht auch so, wie wir es meinen? Wir wissen es nicht. Und vermutlich werden wir es auch nicht erfahren. So tippen wir weiterhin hastig in unser Smartphone, unseren Rechner oder Laptop und wundern uns, dass unsere Beziehungen - egal welcher Art - immer mehr an Qualität verlieren. Wir sind zunehmend gestresst, weil wir spüren, dass eine ständige Erreichbarkeit vielerseits gewünscht wird.

Langsam gibt es immer mehr Menschen, die Lesebestätigungen deaktivieren, ihren "zuletzt online"-Status verbergen. Warum? Um der ewigen Kontrolle zu entgehen, und ein bisschen mehr Ruhe zu finden. Beobachtungen zeigen aber, dass wir uns dadurch zwar der Kontrolle der anderen entziehen, doch selten mehr zur Ruhe kommen. In der Regel hängt man dennoch ständig am Smartphone, ständig online während man die reale Welt mehr und mehr verpasst. Wann haben sie zuletzt auf einer Bank gesessen und einfach einmal in die Ferne geschaut, fernab von ihrem Handy, weil dies einfach zu Hause lag. Können Sie sich heute noch vorstellen, morgens aus dem Haus zu gehen, in die Arbeit, danach zum Einkaufen und möglicherweise noch ein wenig spazieren zu gehen, ohne ihr Handy auch nur für 2 Sekunden zu vermissen? Können Sie sich vorstellen, ein ganzes Wochenende ohne ihr Handy zu verbringen? Ja vielleicht gehören sie zu denjenigen, die sich insgeheim wahnsinnig danach sehnen. Doch was passiert, wenn sie es letztendlich tun? Sind Sie sicher, dass Sie die Ruhe finden, die Sie suchen? Oder sind Sie nicht auch schon derart gefangen im Strudel der ständigen Erreichbarkeit unserer digitalisierten Welt, dass sie in den ersten Stunden wirklich mit sich zu kämpfen hätten? Würden Sie sich nicht zwischendurch immer wieder einmal fragen, ob sie möglicherweise etwas vollkommen Wichtiges verpassen? Nur um am Sonntagabend festzustellen, die Welt dreht sich immer noch. Sie ist nicht untergegangen. Und selbstverständlich haben auch keine 30 Menschen um Hilfe gerufen.



Denn ist es vollkommen unnötig, ständig erreichbar zu sein. Vor allem aber ist es kontraproduktiv. Wer kaum noch abschaltet verliert an Leistungsfähigkeit und vor allem an Lebensqualität.

Viel notwendiger ist es daher, mehr auf uns selbst zu achten. Mehr darauf zu achten, wie wir miteinander umgehen. Achtsamer zu leben, achtsamer mit unseren Mitmenschen umzugehen, mit mehr Einfühlungsvermögen zu kommunizieren, als es im Geschriebenen überhaupt möglich ist.

Vielleicht gelingt es Ihnen, ein paar Minuten darüber nachzudenken. Vielleicht kommen sie den Punkt, an dem sie es einfach einmal ausprobieren.

Was halten Sie denn davon, feste Handyzeiten einzuführen?

Sich täglich Zeit zu reservieren für Ruhe und in dieser Zeit ihr Handy ins Eck zu stellen? Vielleicht kaufen Sie sich einen kostengünstigen Handyständer, nutzen ihren "nicht stören"-Modus für genau diese Zeit und lernen dadurch wieder, etwas mehr bei sich selbst anzukommen.

Probieren Sie es aus. In den ersten Tagen wird diese Ruhe kaum auszuhalten sein. Doch ich verspreche Ihnen, spätestens nach einer Woche fühlen sie sich deutlich befreiter. Bis dahin heißt es Disziplin zeigen. Denn heutzutage und auch das ergeben Studien, sind über 70 % der Gesellschaft regelrecht süchtig nach der dauerhaften Information durch digitale Medien. Warum wundern wir uns also darüber, dass wir immer mehr Burnout haben, Depressionen, Erschöpfungszustände und auch andere Dinge wie Kopfschmerzen, nachlassende Sehkraft, Schlafstörungen ganz vorn an. Es gibt dazu genug Studien, die ich hier ungern im Detail zitieren möchte. Ich möchte Sie nur ein wenig sensibilisieren.

Achten Sie wieder mehr auf sich selbst. Ich bin sicher, Sie fühlen sich zunehmend gestresst, andernfalls würden sie diese Zeilen kaum lesen.

Also halten Sie einen Moment inne, legen sie für 2 Minuten oder vielleicht auch 2 Stunden ihr Handy auf die Seite.

Gehen Sie wieder einmal raus in die Natur, erlauben Sie sich nicht erreichbar zu sein.

Und wenn Sie dann irgendwann in all der Ruhe feststellen, dass es möglicherweise noch den einen oder anderen Bereichen Ihrem Leben gibt, in welchem Sie für sich etwas verändern möchten, dann trauen Sie sich.

Haben Sie den Mut, sich die Wege zu suchen, um dorthin zu kommen, wonach Sie sich sehnen!



Wichtig ist, wie es Ihnen geht!

Geht es Ihnen also vollkommen gut mit ihrer ständigen Erreichbarkeit, machen Sie so weiter. Fühlen Sie sich frei, das zu tun was ihnen guttut.

Fühlen Sie sich zunehmend gestresst, probieren Sie doch einfach einmal aus, was passiert, wenn Sie ein kleinwenig digitale Pause in ihren Alltag einplanen. Ich verspreche Ihnen, die Welt steht auch danach noch wie zuvor.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen den Mut hinzusehen und auch den Mut, sich vielleicht einmal wieder ein Stück mehr abzugrenzen. Achten Sie auf sich, Sie selbst, Ihre Zeit und Ihre Gesundheit sind das wertvollste Gut in Ihrem Leben.