

Lebensrad / Lebensbalance

1	Mut/Neubeginn/..	4	Geborgenheit/Entwicklung/..	7	Beziehung/Partnerschaft/..	10	Verantwortung/Grenzen/..
2	Werte/Wohlbefinden/..	5	Kreativität/Gestaltung/..	8	Wandlung/Verbindlichkeit/..	11	Freiraum/Vernetzung/..
3	Kommunikation/Bewegung/..	6	Gesundheit/Umwelt/..	9	Philosophie/Bildung/..	12	Zusammenarbeit/Vertrauen/..

3 / Juni 09

Inspiration zu Kommunikation und Bewegung

Kommunikation und Bewegung gehören zusammen und sind eine Einheit. Bevor das Kind spricht, lernt es greifen und macht seine ersten Gehversuche. Die Sprach- und Bewegungsfähigkeit ermöglicht dem Mensch in eine bewusste Kommunikation mit anderen Menschen zu treten.

Kommunikation stammt aus dem Lateinischen *communicare* und bedeutet „teilen, mitteilen, teilnehmen lassen, gemeinsam machen, vereinigen“. Der Mensch kommuniziert verbal (Lautsprache, Gebärdensprache und Schriftsprache) und nonverbal (Gestik, Mimik, Verwenden von Zeichen und Symbolen, Lachen, etc.). Kommunikation hat zwei Seiten: eine motorische, das Sprechen, und eine sensorische, das Hören und Verstehen. Beide wirken miteinander. (vgl. „Vier-Ohren“-Kommunikationsmodell)

Es gibt drei Motive, weshalb wir kommunizieren:

- Das Bedürfnis, sich in der Welt zu orientieren
- Zwischenmenschliche Nähe und Vertrautheit herzustellen
- Andere Menschen zu bestimmten Verhaltensweisen zu veranlassen.

Im Gespräch habe ich die Möglichkeit mich selbst und den anderen wahrzunehmen und zu verstehen. Eine **dialogische Grundhaltung** kann zur Verbesserung der Kommunikation und somit auch des eigenen Lebens beitragen. In dieser Gesprächsform geht es darum, aus der akzeptierten Vielfalt von Meinungen und Ansichten neue Erkenntnisse zu gewinnen – gemeinsam geteilten Sinn zu schaffen. Im Dialog wird die Wahrnehmung und das Zuhören tiefer und durch das Verstehen entsteht ein miteinander denken, bewegen und von einander lernen. (vgl. Dialogische Grundhaltung)

„man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick)