

Sabine Heilmann

## **Der Schubladen-Effekt**

Ein moderner Kommunikations-Knigge

Sag es doch bitte so, dass auch ich etwas damit anfangen kann!

alle Rechte vorbehalten ©Sabine Heilmann ab 2018/19/20

Ratgeber Gesundheit und Familie 6

### **genauere Inhaltsangabe:**

1. Vorwort und Themenerläuterung
2. Der Schubladen-Effekt
3. Der Sender
4. Der Empfänger
5. Komponenten des normalen Gesprächs
6. Die lästigen Fragen
7. Die Streitkultur
8. Meta-Kommunikation
9. Nachwort

Das Zuhören ist eine Tugend,  
das Hinsehen eine Freundlichkeit.  
Das Blicken hinter die Kulissen jedoch  
ist eine besondere Fähigkeit,  
die man ein Leben lang übt,  
selbst wenn man mit ihr geboren ist. (©S. H.)

### **1. Vorwort und Themenerläuterung**

Die Verständigung oder auch Kommunikation zwischen Menschen ist durch so viele Komponenten bestimmt, dass es eigentlich fast unmöglich ist, sich auf Anhieb vollständig zu verstehen. Der übliche Smalltalk ist hier nicht gemeint. Die Komponenten einer umfassenden Kommunikation reichen vom Überbewussten des Menschen bis hin ins tiefste Unbewusste hinein. Das dazwischenliegende, bewusste Band mit seinen Möglichkeiten der direkten Einwirkung während des Vorganges einer Verständigung – das Gespräch – ist ziemlich schmal. Oft kommt das Bewusstsein dem gesprochenen Wort nicht schnell genug hinterher, da es unter Umständen abgelenkt ist, gleichzeitig und nebenbei die weiteren Faktoren auszuloten, die ein Gespräch begleiten.

Dieses weitere andere Wahrnehmen läuft weitgehend unbewusst ab und kann oft erst im Nachhinein bearbeitet und richtig eingeordnet werden. Die Gedanken wirken dann rekapitulierend weiter und das Erlebte wird noch für eine ganze Weile abgearbeitet (ganzheitlich bestimmte innere Verdauung). Daraus können sich unter Umständen dann tiefere Erkenntnisse ergeben, die einer Verständigung erst die richtige Würze verleihen, ähnlich wie beim Kochen einer Soße. Dort wird

während des Köchelns mehrmals abgeschmeckt, die Tiefe eines Aromas erfassend – und verbessert. Das Letztere beschreibt dann die Erkenntnisse oder auch Konsequenzen, die ein Gespräch haben können.

Sind die Beteiligten gesundheitlich fit, versiert oder sogar speziell ausgebildet in der zwischenmenschlichen Kommunikation, können sie eine weit größere Bandbreite der auf sie einprasselnden Informationen direkt verarbeiten und auch viel schneller Rückmeldung geben beziehungsweise Elemente sowie Erkenntnisse positiv führend einsetzen. Ein Beispiel, wie dieses im Alltag umgesetzt wird, stellt zum einen das moderne Verkaufsgespräch dar. Der gut ausgebildete Verkäufer ist in der Lage, die Wünsche und auch Hemmnisse des Käufers während des Gesprächs bewusst wahrzunehmen, gegebenenfalls umzulenken und für seine Zwecke (Geschäftsabschluss) positiv einzusetzen. Man kann sich für derlei nur rüsten, indem man selbst gut aufpasst und vor allem genau darauf achtet, das einzukaufen, was man vorhatte. Ablenkung im Sinne der Werbung ist sehr schnell geschehen und es braucht in der heutigen Zeit ein besonders starkes Selbstbewusstsein, will man nicht dauernd seinen Geldbeutel unnötigerweise ausleeren und Manipulationen anheimfallen.

Der **Gesundheitseffekt** der Palette einer breiteren Wahrnehmung ist hier aber der eigentliche Gegenstand des Erkenntnisgewinns.

Da die Kommunikationsfähigkeit eine grundlegende Prämisse des angenehmen Lebens ist, möchte ich sie eben als Essenz einer modernen Menschlichkeit behandeln. Heute wissen wir, dass sogar die Pflanzen kommunizieren – lediglich auf einer anderen Ebene, als wir sie direkt wahrnehmen können ...

## **2. Der Schubladen-Effekt**

Das Problem der Komplexität

Eine Schublade enthält einen bestimmten Inhalt oder Content, wie es auch heutzutage benannt wird. Diese Schublade kann sich neben noch vielen weiteren befinden und letztlich einen kompletten Menschen benetzen/befüllen mitsamt einem tiefen Keller (das Unbewusste) bis unter die Füße und seinem überirdischen Geist (alle geistigen Ebenen über dem Kopf – das höhere Selbst und andere geistige Dimensionen).

Stellen Sie sich solch ein Wesen ruhig einmal konkret vor. Schließen Sie die Augen und lassen Sie es vor Ihrem inneren Auge erscheinen. Denken Sie dann an Ihren eigenen Körper, den Sie jetzt auf das vor Ihnen stehende Wesen projizieren. Sehen Sie eine Figur mit gleich großen Schubladen oder sind einige vielleicht größer als andere? Lassen Sie sich Zeit für diese Visualisation und wiederholen Sie sie eventuell an einem anderen Tag und zu einer anderen Tageszeit, falls das Bild noch unklar ist ...