

Teilen ist seliger denn Geben...

Handbuch für wechselseitiges, kommunikatives Erreichen

Walther M. Gelmini

Leseproben

14. Der Forderung nachkommen und nicht der Überforderung

Um dem Phänomen einer *Überforderung* entgegenzuwirken, ist es hilfreich, sich mit der zugrundeliegenden *Forderung* zu befassen. Durch die Bedeutung von *fordern*, haben wir etymologisch erfahren, dass es sich dabei um ein Verlangen, *etwas nach vorne zu holen* bzw. *etwas in die vorderste Reihe zu holen*, handelt.

Bevor man selbst in einem bestimmten Bereich des Lebens, auf Veranlassung bzw. Verlangen in die *vorderste Reihe tritt*, ohne sich dabei eben *überfordert* zu fühlen, bedarf es gegebenenfalls - infolge einer entsprechend ungünstigen Vorgeschichte - einer konsequenten Persönlichkeitsarbeit. Dabei wollen wir deutlich wahrnehmen, *welche Inhalte* wir durch diese *Beziehungsarbeit* im Sinne des KMN *hervorrufen* möchten, besser, von uns *fordern* können. Auch möchten wir ein Gefühl dafür entwickeln, was an Intensität der Wirkung uns erwarten würde bzw. wieviel wir davon verkraften werden.

Entscheidend nun im Laufe dieser Persönlichkeitsarbeit ist, beim „Etwas in die vorderste Reihe Holen“ nicht zu übertreiben, denn es kann sein, dass uns *der Inhalt* dessen, was „zuvorderst kommen soll“, eben nicht nur fordert, sondern auch *über-fordert*; also von der Qualität und Intensität seiner Wirkung her, emotional „zu viel“ für uns ist. Einen kognitiven und affektiven Zugang zu den Ursachen einer *Überforderung* zu finden. heißt, sich auf die - mit einer Anforderung einhergehenden, möglicherweise vorerst noch im Unbewussten „versiegelten“- Gefühle einzulassen, um diese nach und nach aus ihren körperlichen *Depots* herauszuholen. Diese Depots in uns bergen, gemäß KMN, eine Reihe von Dateninhalten (Cobits*/KMN), physiologisch gespeichert in einem neurobiologischen Netz von (Sinnes)-zellen. Darin sind - infolge elektromagnetischer bzw. chemischer Prozesse - im Laufe eines früheren Lebensabschnitts vorangegangene *Aktualisierungen* und *Informierungen* in unserem Organismus „angelegt“ worden. Das KMN bietet im Rahmen seiner *kommunikativen Orientierungshilfen* eine Gelegenheit, sich diesen Depots „zu stellen“. Dabei eröffnet uns das **5-Schritte-Prozesswerkzeug** (W.M. Gelmini, 2024, S.71 ff.) mit seinen *Instrumenten* des

*Cobit, für *Communication Bit*, die kleinste kommunikative Einheit im KMN

- **Benennens, Annehmens, Zerlegens, Neuordnens und Veränderns**

unter Mitwirkung des begleitenden *physiologischen Instruments* des

- *bewussten „Hin(ein)atmens“*,
einen Zugang.

Dieser wird durch **gezieltes, wiederholtes „in den Gedanken bzw. in das Gefühl Hin(ein)atmen“** fürs erste auch offengehalten.

Hierbei wollen wir darauf achten, dieses Prozesswerkzeug - Schritt für Schritt und mit der nötigen kommunikativen Begleitung - zum Zweck einer nachhaltigen Wirkung - anzuwenden. Denn nur allzu schnell verbinden sich im Erleben mögliche externe kommunikative „Auslöser“-Impulse und interne emotionale Reflexe zu einem, uns in den meisten Fällen, *bekannten Muster*, dass weder dem Gemeinsamen noch dem Individuellen dient.

Begebenheiten, Ereignisse, *treffend* benannt, sollen *nicht zum automatischen* Ablauf einer kognitiv-emotionalen Dynamik führen, die sich in altbekannten unerwünschten, *reflexartigen* Verhaltensweisen äußert.

Mit dieser schrittweisen Annäherung nach dem KMN, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ein *gestaltender Einfluss* auf diese *Dynamik*, innerhalb des „potentiellen Handlungsfensters“, zwischen *Auslöser* und *Anschlussemotion* bzw. *Anschlusshandlung*, „wirklich“ (Im Sinne von Wirkung) möglich ist und der *Raum für Frustration und Erschöpfung(!)* klein gehalten wird.

Infolge dieses Zugangs lässt sich eine *Neuordnung* von *Forderung* und *Überforderung* bewerkstelligen und somit *Einfluss nehmen* auf unser künftiges Verhalten.

15. Innehalten als Voraussetzung für Veränderung

Das Ziel des **5-Schritte-Prozesswerkzeugs** im KMN ist, das o.g. „potentielle Handlungsfenster“ für eine *Neuausrichtung* von Verhalten zu nutzen. Genauer besehen, soll dieses Fenster ein „Stück *Freiraum* von“ (also nicht *für*) *gewohntem, aber nicht zielführendem* Handeln und Verhalten sein; und indem *es* einen *Freiraum* definiert, in dem vorerst *nicht* „gehandelt“ und *nicht* „verhalten“ wird, entsteht ein „kommunikatives Fenster“, wodurch sich *Gestaltungsraum* eröffnet, um *Kontakt zu Neuem, zu Passenderem, zu Wirksamerem herzustellen*. Das angesprochene *Innehalten* (vgl. H.-J. Scheurle, 2016, S. 125 ff.) bewirkt die *nötige Ruhe* für ein „Gewahrwerden“ und *Aufgleisen* einer nachfolgenden Veränderung. Das Zurücktreten vertrauter physiologischer Dynamiken und Abläufe, eröffnet den Raum für eine „unverbrauchte“ Wahrnehmung, die unsere

Aufmerksamkeit auf neues - dem *Dazwischen* mehr zugewandten - Verhalten lenkt. Dabei spielt das *kommunikative Fenster* eine entscheidende Rolle.

Aus gegebener Erfahrung verlangen dieses *Innehalten* und sein *Freiraum durch Ruhe*, die ergänzende Gesellschaft mindestens einer *zweiten Person zur Unterstützung des Vertrauens* in die *eigene Wahrnehmung* gegenüber Neuem. Der kommunikative Austausch über dieses *mögliche Neue* im Handeln und Verhalten, profitiert, gemäß KMN, von *veränderten Aktualisierungen* und *Informierungen* infolge einer passenderen *Schwingungs- und Resonanzdynamik*. Eben diese wird im Zusammenwirken mit einer weiteren Person erschaffen und wäre alleine nur schwer zu etablieren.

Im *Schwingungsmodus* eines kommunikativen *Interesses* (KMN) zu einem bestimmten Thema, lassen sich individuelle, tendenziell *unbewusste Inhalte* in den eigenen Körpergedächtnisdepots als *kreative Quelle* überhaupt erst „ansprechen“.

Dieses gemeinsame Arbeiten an neuen Handlungs- und Verhaltensperspektiven benötigt die **wechselseitige Dynamik von Reiz und Resonanz**, als Voraussetzung für wechselseitiges *kommunikatives Erreichen*. Synchron dazu ist diese Dynamik in ihrer Lebendigkeit und „Buntheit“ auch ein Indikator für den Grad einer sich nach und nach einstellenden, möglichst umfassenden, *Kommunikativen Gestalt*. So würde dieses *Innehalten* im kommunikativen Fenster dazu führen, dass bisheriges Handeln und Verhalten, durch das **5-Schritte-Prozesswerkzeug** durch **stimmige Benennung** in Frage gestellt, **angenommen, zerlegt, evaluiert** und **neu geordnet** wird. Daraus erfolgt ein zielführendes, den Anforderungen *eher entsprechendes*, Teilen und Anteil haben an *gemeinsamer* Bewältigung - jedoch jetzt, *ohne sich und andere* dabei zu *überfordern*. Ein *Ziel* dieses Neuordnens ist, *mit Forderungen so umzugehen*, dass sich *Wirksamkeit* - auf Basis einer stimmigen Input-Output-Ratio - *im Werken und Werk* (also auch im Ergebnis) als Folge von „wirklichem“ *Teilen und Anteilhaben* ausdrückt. Damit erstrecken sich Anforderungen und Bewerbstellungen sowie eine diesbezügliche Verantwortung auf *mehrere Personen* und auch dadurch verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass aus einer *Anforderung* eine *Überforderung* wird.

19. Unkontrolliertes Teilen - die „Schattenseite“ im KMN

Die kommenden Zeilen befassen sich mit einer Seite im KMN, die bis jetzt nicht beleuchtet worden ist. Wir haben den Betrachtungsfokus durchgehend auf die *wohlwollenden Aspekte* im *Teilen* und *Anteilhaben* gerichtet. Aber es gibt auch eine „Schattenseite“ *des Teilens* und diese soll im Rahmen des KMN nicht vorenthalten werden.

Stimmiges Teilen war bis jetzt immer ein Mehrwert in kommunikativen Austauschprozessen (z.B. im Dialog) und macht *im KMN* die Kommunikation zwischen lebenden Organismen durch

konstituierendes Herstellen von Wirkung und Wirklichkeit - bezüglich des *Ortes* und des *Impulses* der daran beteiligten, energetischen Dateninhalte in Form von Quanten (Cobits) - erst wirksam. (vgl. W.M. Gelmini, 2022, S. 78 ff.)

Genau hier spielt eine sehr alte Erkenntnis - jedoch nach dem KMN *ergänzungsbedürftig* - eine bedeutende Rolle, die neben anderen, Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt *Paracelsus*, zugeschrieben wird:

„(...), allein die Dosis machts, (...)“,

wobei gemeint ist, „(...), dass ein Ding kein Gift sei.“

In der Natur gibt es unter anderem - im Bereich der *Zellteilung* - eine Form von *Teilen*, die aufgrund von *Unverhältnismäßigkeit* bzw. „unpassender Dosis“ ihrer Teilungsschritte - bezogen auf den Gesamtrahmen und das zugrundeliegende biologische Kommunikationskonzept (KMN) - *nicht als* „wohlwollend“ oder *vorteilhaft* betrachtet werden kann. Denn dieses Phänomen *unverhältnismäßigen* „Sich-Teilens“ von Zellen im Organismus eines Lebewesens scheint zwar ein vorkommendes - im Sinne des KMN aber „*nichtkommunikatives*“- Geschehen zu sein.

Und hier ist die Aussage von Paracelsus zu ergänzen: Die *Dosis* entscheidet nicht allein über die Wirkung, denn was in einem Fall eine passende Dosis für ein bestimmtes Milieu ist, kann in einem anderen Fall ohne Wirkung bleiben. Damit soll ausgedrückt werden, dass *beide Komponenten*, die *Dosis wie das Milieu* zur Wirkung beitragen - denn lt. KMN - entsteht die Wirkung *dazwischen*, im *kommunikativen Zusammenspiel*.

Ein Organismus lebt von der Tatsache, dass seine Zellen, im Lebensprozess, einander *kommunikativ erreichen*, indem sie unerlässliche *Dateninhalte untereinander* durch *Teilen* und *Anteilhaben aktualisieren**, die wiederum dazu - synchron *informieren**. Im *hier angesprochenen* Szenario jedoch, erfolgt das wechselseitige zelluläre *Anteilnehmen* und *Teilen* von *Aktualisierungen* und *Informierungen* bezüglich systemerhaltender Signale und Datensätze *nicht mehr* im Sinne des KMN.

Ein solch unverhältnismäßiges bzw. unkontrolliertes Teilen, ist gemäß KMN ein Rückfall auf ein *niederhierarchisches Organisationsniveau* einer *Zelle* bzw. eines *Zellverbandes* im Organismus eines Lebewesens. Hier auf diesem Niveau *dominiert* die „allgegenwärtige, aktivistische **Dauer-Motorik**“ eines **Einzellers** - *lokal* - sein metabolisches System bzw. Umfeld.

*Aktualisieren und Informieren, Prozesse des Vergegenwärtigens ins Bewusstsein im KMN, siehe oben Kap. 2.

Nun zurück zum Anfang dieses Kapitels und zur Tatsache, dass es im KMN auch eine „Schattenseite“ gibt.

Wir sind dabei von dem Umstand der *Unverhältnismäßigkeit* der *Dosis* an Teilungsschritten innerhalb einer Zelle bzw. eines Zellverbands, bezogen auf den biologischen Rahmen und das zugrundeliegende Lebenskonzept, ausgegangen. Jedes Lebewesen treibt energetischen Aufwand nach einem bestimmten Ordnungsplan, mit Hilfe der o.g. universellen Ordnungskraft, um seinen angelegten Entwicklungsstatus im Laufe des Aufwachsens - im

Sinne der Entfaltung des möglichen Lebenspotentials - zu *erreichen* und anschließend auch *zu halten*.

Wird nun aus bekannten und unbekannten Gründen diese Ordnungsdynamik *zu stark* gestört, sodass einige Lebensvorgänge „aus der Spur“ geraten, genauer - aus der Ordnungsdynamik herausfallen - und sich dadurch der Ordnungswirkung entziehen, *triften* sie - in einer Art „konzeptferner, biologisch eingerasteter Motorik“- auf ein niedrigeres, *archaischeres* Organisationsniveau *ab*.

Diese *motorisch-dynamische Monotonie*, als eine Art *Ventilfunktion*, ist im KMN die Folge einer fehllaufenden Zellkommunikation, in der Reiz- und Resonanzschwingungen einander mehr stören als stärken, wodurch die *Beziehung zum Milieu* nachteilig beeinflusst wird.

Wenn der *kommunikative Austausch innerhalb* der Zelle bzw. des Zellverbandes mit dem Milieu *nicht mehr stimmig* abläuft, hat dies, mit den Worten Hartmut Rosas, „...eine bedrohliche Resonanzkrise und „Resonanzblockade“ zur Folge und geht mit dem *Verstummen* des Individuums und mit der Erschöpfung persönlicher Ressourcen einher“. (Hartmut Rosa, 2017, S. 308)

Gleichzeitig bedeutet „archaischer“ in diesem Zusammenhang (KMN): „in Richtung kommunikationsfreies, ursprüngliches Chaos triftend“, was im Falle des vorab beschriebenen - sich *unverhältnismäßig teilenden - Zellverbandes* durchaus so gesehen werden kann.

Der sich unverhältnismäßig teilende Zellverband fällt aus bestimmten, biologischen Vorgaben des Ordnungskonzepts seines biologischen Wirts heraus. Er verändert sein Verhalten und regrediert in dem Sinne, dass sein Bestreben nicht mehr die Ordnungsherstellung und -pflege gemäß dem Lebenserhaltungskonzept dieses Lebewesens (Wirt) ist. Folglich wirkt sich die zunehmende zelluläre *Konzeptlosigkeit* in einem motorisch-dynamischen Abtriften in die archaisch niedrigere *Dauertätigkeit* einer - in diesem Fall - unkontrollierten Zellteilung, aus.

Teilung ist hier nicht das Teilen bzw. Anteilhaben im Sinne eines *stimmigeren* Ganzen, wie im KMN, sondern ein *nicht* „wohlwollendes“ *biologisches Agieren als Ventileffekt*, das aber doch eine Wirklichkeit abbildet.

Genau hier kommt Paracelsus' „Dosis“ und ihr Einfluss auf das Milieu in ihre Wirkung. *Sich zu teilen* kommt im gesunden Organismus auch in *nachteiliger Weise* vor, wird aber durch Wiederherstellungs- und Ordnungsmechanismen auf das geringst Mögliche beschränkt. Die, im zugrundeliegenden Lebenskonzept eines biologischen Organismus (Wirt), vorgesehenen Mechanismen, verhindern ein „Ausufern“ des *nicht* stimmigen Teilens und Anteilhabens. Dies ist die *interaktive* - im *Interesse (KMN)* als Reaktion auf eine misslungene *Zellkommunikation* hin geborene - *Antwort des Milieus* und gleichzeitig sein korrigierender Beitrag zur *Wirkung im Ganzen*. Hier sind weder die *Dosis* noch das *Milieu für sich allein* zielführend, sondern die *Wirkung* erschafft im gemeinsamen *Interesse* sich *dazwischen*.

Wenn nun diese Teilungsvorgänge unverhältnismäßig werden, kommen die Wiederherstellungs- bzw. Ordnungskräfte ihrem biologischen Auftrag nicht mehr in gewohnter Weise nach.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass - aus *mangelnder* konzeptioneller *Orientierung (Ursache dafür?)* - ein grundsätzlich biologisch sinnvoller Teilungsprozess in eine unkontrolliert motorische Dynamik des Teilens abrutscht. Dies erinnert entwicklungsgeschichtlich an die frühere biologische Organisationsstufe eines Einzellers (z.B. Flimmertierchen) und führt gleichzeitig in die Unverhältnismäßigkeit im Zusammenwirken von Dosis und Milieu.

Hier haben, so die Hypothese (KMN), fehlendes, neurobiologisch-kommunikatives Erreichen und damit *fehlerhaftes Aktualisieren* und *Informieren* von Datensätzen (KMN) in der Zellkommunikation zu einem anderen als dem biologisch erwünschten Ergebnis geführt.

20. Geben und Nehmen oder Teilen in der Kommunikation

Wenn wir im Allgemeinen von Kommunikation sprechen, dann ist uns in der Regel nicht bewusst, dass wir damit auch vom „Teilen“ sprechen. Denn *Teilen* oder *Anteil haben* ist, wie wir bereits erfahren haben, die etymologische Bedeutung des lateinischen Begriffs „communicare“. Was uns landläufig als *Kommunikation* so vertraut ist, hat *eher* mit „wechselseitiger Information“ zu tun und hat tendenziell das bloße „In Kenntnis setzen“ des jeweils anderen zum Ziel.

Bei *Kommunikation im Sinne des KMN* ist ein *wirkliches Teilen* unerlässlicher Bestandteil des sozialen Austauschs. Hier entdecken die an der Kommunikation Beteiligten auch etwas *Gemeinsames*, worin die Anliegen beider Seiten ausreichend Berücksichtigung finden mögen.

Dieses *Gemeinsame* wirkt *synchron* auf die Teilnehmenden *zurück*. Neben seiner eigenen Angelegenheit stellt der eine auch den kommunikativen Raum für das Bedürfnis des anderen bereit, und umgekehrt. Damit ist eine Basis gelegt, auf der beide versuchen, unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse, aus diesem Austausch einen *gemeinsamen* Nutzen zu ziehen.

Dieser kann einerseits darin liegen, dass durch diese Art des zusammenspielenden Austauschs, *jeder für sich* eine passende Antwort auf sein Anliegen findet und das jeweilige kommunikative Gegenüber die Geburtshelferfunktion ausgeübt hat; andererseits kann der Nutzen auch darin liegen, dass *beide gemeinsam* eine Lösung für eine bestimmte, *sie beide* betreffende, Aufgabenstellung erarbeiten.

Tendenziell wird der Unterschied zwischen *Teilen* und wechselseitigem *Geben* und *Nehmen* nicht ausreichend klar wahrgenommen.

Beim *Geben* und *Nehmen* gibt der eine das, was er hat und geben kann und nimmt was er braucht, ebenso agiert der andere. Das bewirkt, dass an diesem Austausch jene beteiligt sind, die hinsichtlich ihres Gebens und Nehmens gut zueinander passen, wobei dadurch die *umfassendere Wirkung* einer stimmigen, *die Umstände wiedergebenden*, kommunikativen Gestalt eher *nicht entsteht* bzw. *nicht zur Wirklichkeit* wird.

Jedoch gibt es auch ein *Teilen*, bei dem ein spontanes *Geben* und *Nehmen* nicht möglich ist und man *gemeinsam* eine Antwort auf eine *noch zu bewältigende* Aufgabenstellung finden will.

In diesem Fall beginnt das Teilen mit dem *Benennen* jener Wünsche, die beim Teilen nach Möglichkeit auf *beiden* Seiten nicht zu kurz kommen dürfen.

Das wiederum erfordert eine *Klarheit* hinsichtlich der eigenen Bedürfnisse und die *Bereitschaft* zur Offenheit gegenüber den Bedürfnissen des anderen.

Wenn nun die Beteiligten auf diese Weise kommunizieren, erlangen sie - durch *wechselseitig teilendes, stimmiges Benennen* - *gemeinsam* Klarheit über die jeweils *eigenen Bedürfnisse* und eine *Offenheit* für diejenigen ihres *Gegenübers*. Damit entsteht im sozialen Austausch energetisch ein „erhellender“ *Rhythmus* (etymologisch: „Strom“) *an Impulsen*, der eine Anteilnahme an einem *kreativeren* Gestaltungsraum fördert.

Dies wiederum vergrößert für beide die Wahrscheinlichkeit nachhaltig, dadurch zu passenden Antworten zu kommen.

- Wechselseitiges, stimmiges Benennen,
- Klarheit über eigene Bedürfnisse,
- Offenheit gegenüber Bedürfnissen anderer,

sind drei Qualitäten, die im KMN eine wichtige Voraussetzung für stimmiges Teilen im Rahmen des sozialen Austauschs bilden. Im Folgenden ergänzen wir die notwendige zweite Seite im Teilen und unterscheiden sie gleichzeitig von der oben bereits angesprochenen „Schattenseite“ des Teilens.