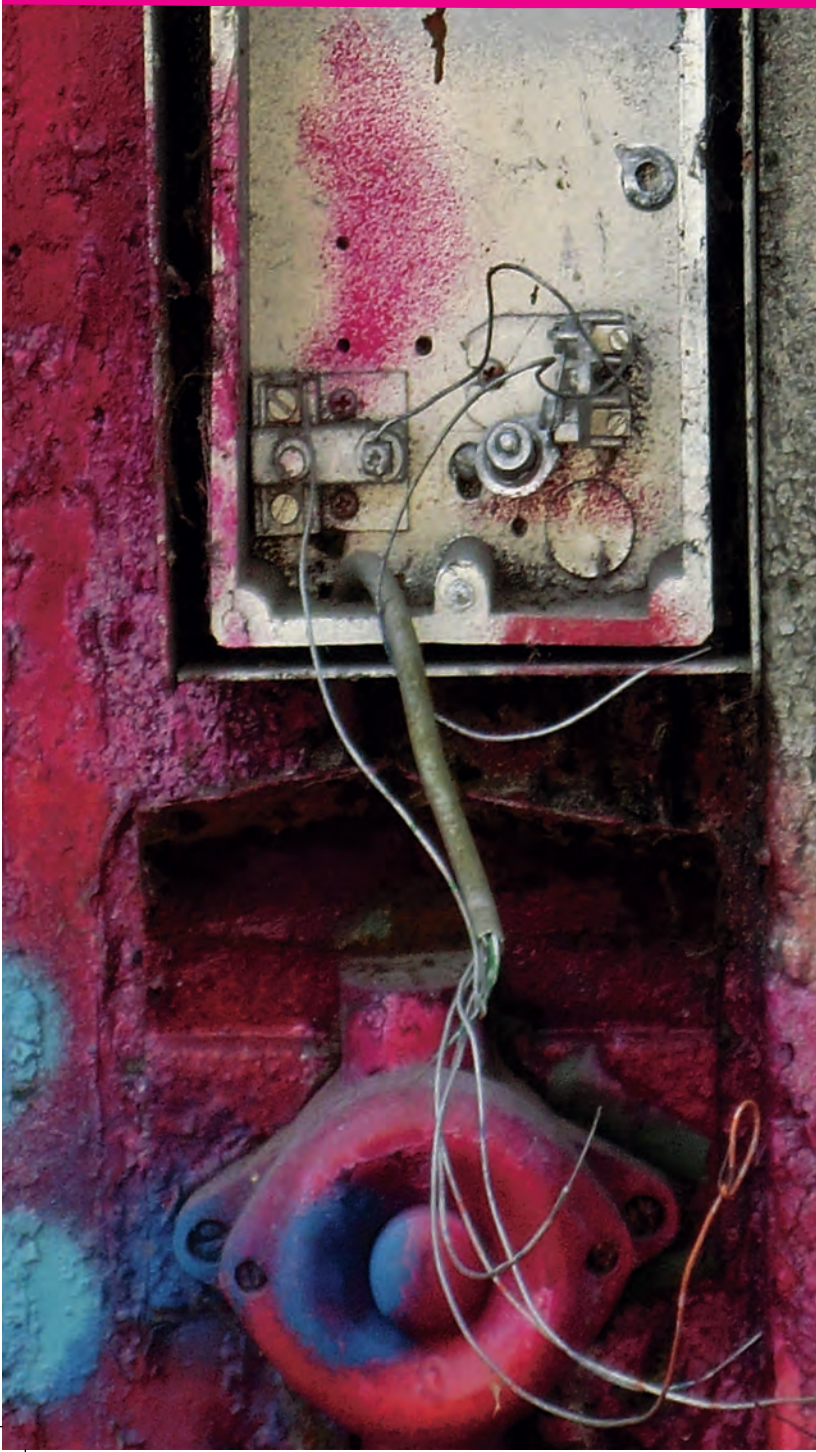




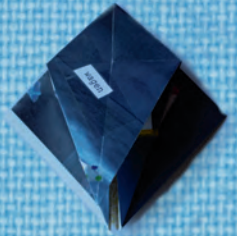
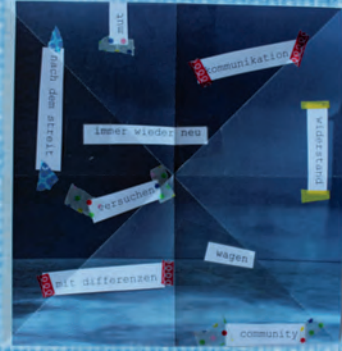
ein magazin des kollektiefs umkrepeln

K O M M U N I Z I E R E N

W A G E N



mit lust * ohne worte *
mit neuen formen * als wagnis
gewagt * mich trauen *
vertrauend
mutig
mit angst * trotz
diskriminierung trotz und mit
differenzen
wegen missverständnissen
mit mir * mit dir und allen
in communities zwischen
communities
* immer wieder neu *
.anwesend sein.
trotz und wegen
struktureller unterschiede
nach dem streit
vor verstehensgrenzen
in diskriminierungsstrukturen
wut * haltungen
* bestärkung *
sich wagen in kommunikation
ganz viel beziehungen
* miteinander *
mit mir * stimmen
in mir * in community
kommunizierend räume öffnen
sich selbst und konflikte
benennen
* achtsam *
mit mir und mit anderen.



intro

kommunizieren ist alles andere als einfach. alles andere als leicht. alles andere als selbstverständlich. kommunizieren wagen ist anwesenheit wagen, community wagen, fragezeichen wagen, abbrüche und neuanfänge ...

wie wollen wir kommunizieren?

was kenne ich an routinen? habe ich merksätze oder leitsätze für mein kommunizieren? können wir uns regeln geben, wie wir miteinander sprechen wollen? welche sind das? kann ich lernen, respektvoll und achtsam und zugewandt zu kommunizieren ohne mich zu verlieren? wie rede ich eigentlich mit mir selbst? wie wende ich mich an mich – bin ich dann zugewandt? wie bereite ich mich auf eine schwierige kommunikationssituation vor? welche fragen helfen mir dabei?

wie kann ich als *weiße* nicht-behinderte person zu rassismus und behinderung kommunizieren? und mit wem? und was? wie kann ich als gender-non-konforme person in einer sprache kommunizieren, die zweigenderung zur einzig möglichen sprechform macht? und welche leute verstehen mich, wenn ich versuche, sprachlich kreativ verändert anwesend zu werden? und wann verstehe ich mich? höre ich die nicht-anwesenheit von unterschiedlich diskriminierten personen in meinen teil-privilegierten und recht homogenen polit-gruppen-gesprächen? und wie kann es mehr vielstimmigkeit geben, weniger universalisierungen, mehr differenz und mehr differenzieren?

und wie machen wir das eigentlich - kommunizieren? ist es überhaupt kommunizieren, was wir so machen? reicht es zu reden manchmal und reicht es nicht zu reden manchmal, um das dann kommunizieren zu nennen? gutes, richtiges, inspirierendes, herausforderndes kommunizieren? wann können wir eine schwierige situation kommunizierend retten, wann fällt uns nichts mehr ein? wann ist es gut, das kommunikationsversuchen sein zu lassen?

wann wollen wir uns zurückziehen, einfach gar nicht mehr reden, basta bums aus, lieber nur noch auf der fensterbank kräuter ziehen, keine sms mehr schreiben und nur noch auf den wellensittich einreden.

wann wollen wir der anderen person so richtig die meinung sagen, klartext reden, überdeutlich? wann wollen wir, dass sie endlich mal zuhört, denn dann würde sie ja verstehen, dass ...

wie ist es überhaupt möglich zu kommunizieren in einer sprache, die gewaltförmig ist und nur für gewaltiges ausdruck findet, bei der es immer ein rumlavieren ist, zu versuchen, sich ein stückweit anders auszudrücken? und kann ich auch noch mal ganz anders kommunizieren? anders als bisher, anders in gesprächen, anders als mit worten? kann ich ein missverständnis-zuschreibungs-gewalt-kommunikations-karussell hinter mir lassen und noch mal ...

irgendwie so waren fragen von uns, zwei *weißen* nicht behinderten genderqueeren personen auf unseren aktivistischen wegen in den letzten jahren. in diesem prozess habe wir dieses magazin gestaltet, als teil unseres suchens und immer wieder versuchens mit dem kommunizieren irgendwie neu und verändert zurande zu kommen: kommunizieren zu wagen.

mit diesem magazin wollen wir unser denken, hadern, zweifeln, lachen, rumspielen mit euch teilen. uns mitteilen. mit neuen genres, neuen ausdrucksformen neues ausprobieren. neue kommunikationsformen.

und wie immer in kommunikation ist alles im fluss, verändern sich unsere ausdrucksformen und gedanken und gefühle die ganze zeit. nichts ist fertig, komplett, richtig (oder falsch), alles ist ein ver_suchen miteinander über wichtige themen in kontakt zu kommen und dafür auch neue ausdrucksformen zu finden. und wie immer haben wir vielleicht etwas bestimmtes gemeint und lest ihr etwas ganz anderes heraus. neue anlässe für kommunikation eben...

herzlichst, euer kollektief umkrepeln
ihr könnt uns erreichen unter:
kollektivumkrepeln@wortenundmeer.net

inhalt

aufmerksam kommunizieren	6	wut - eine annäherung in schleifen	16
wie möchte ich kommunizieren? - eine fragenliste von less d. bakel	10	kommunikation zum angucken - verwickelte fingerübung	20
schreibend bilder zum kommunizieren finden - eine schreibübung	11	eine collage zu kommunikation	21
kommunikation in communities - reflektionsideen	12	empowernde kommunikations- karten - zum spielen, ansehen, weitergeben	24
kommunikation zum angucken - fragiles	13	(mich selbst) feiern - ein paar übungen	41
kommunikation zum angucken - nicht aus zucker!	14	mich meiner wut zuwenden - ein selbstgespräch	42
kommunikations spicker - ein handout	15	"du bist immer so..." oder: wenn ich vorwürfe höre	43
changing my routines and worlds - eine übung	15		



mich selbst wahr_nennen
- ein gedicht
..... 44

test: was für ein kommunikationstyp
bist du?
..... 46

kommunikation in communities
- wahrnehmen ... kommunizieren
..... 48

kommunikation in communities
- sich gegen sich wenden
..... 48

kommunikations wohlfühl spiel
..... 49

warum eigentlich reden wir
miteinander?
- über bestätigung, anwesenheit,
soziale differenzen und
konfliktvermeidung in gesprächen
..... 50

wertschätzung und anerkennung
finden in schwierigen
kommunikationssituationen
..... 54

zweifel unsicherheiten ambivalenzen
dürfen sein
- gedichtet
..... 55

kommunikation in communities
- wenn ich als kritik immer mails
schreibe
..... 56

kommunikation in communities
- mit namen ansprechen
..... 56

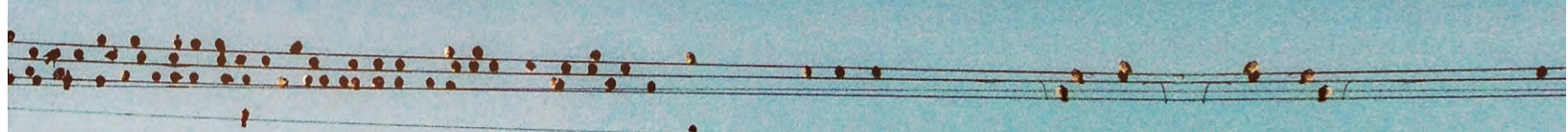
kommunikation zum angucken
- wagen aus dem eigenen schatten
zu springen
..... 57

kommunikation zum angucken
- kommunizieren wagen!
..... 58

mit_teilen
- kleinanzeigen
..... 59

bildnachweise
..... 62

impressum
..... 63





wir waren gefrustet. dachten, wir hören auf zu kommunizieren. mit anderen - in communities, in politischen zusammenhängen, in unseren wohn- und lebensbeziehungen. und dann haben wir doch wieder angefangen, übers kommunizieren zu reden. notizen einer versuchten annäherung.

aufmerksam kommunizieren

aufmerksam kommunizieren ist ... ist machtdifferenzen wahrnehmen und reflektieren.

es gibt keine situation, in der zwei leute einfach nur miteinander sprechen. machtdifferenzen spielen immer eine rolle in kommunikation. zum beispiel: stehen wir in einem abhängigkeitsverhältnis zueinander (erwachsene bezugspersonen-kind/arbeitsverhältnis/job-center)? glauben wir, dass wir gleichberechtigt sind, da wir 'einfach' miteinander befreun_det oder in einer liebesbeziehung sind – und dass machtdifferenzen zwischen uns deshalb keine rolle spielen? glauben wir, dass wir die gleichen erfahrungen (in bezug auf diskriminierung, rassismus, alter, beHinderung, herkunft, trans*diskriminierung, ...) haben? oder sie keine rolle spielen für unseren kontakt? oder machen wir die unterschiede zwischen uns zum thema, sprechen wir über unsere unterschiedlichen positionierungen? kann das raum haben und bedacht werden in unserem kommunizieren?

wenn ich als trans*person mit einem cis-typen rede, dann bringe ich erfahrungen und erwartungen mit in das gespräch – in form von vorsicht oder misstrauen zum beispiel. wie lange dauert es, bis er etwas respektloses sagt oder sich selbst als reflektiert abfeiert? wenn es diesmal nicht passiert ist, passiert es dann vielleicht im nachklapp? oder finde ich den dann besonders toll, nur weil er sich 'normal' (nicht diskriminierend) verhält?

oder wir unterhalten uns zu zweit über etwas – wie zum beispiel einen 'volks'entscheid – aber nur eine person von uns hat die möglichkeit mit abzustimmen. wenn personen miteinander kommunizieren, wirkt eine lange geschichte mit, die weit über uns hinausreicht und trotzdem auch teil von uns und unserem kontakt ist. also zum beispiel eine lange geschichte von sklaverei, unterdrückung, ausbeutung und verfolgung. mit dieser geschichte sind über generationen privilegien angewachsen, traumatisierungen und diskriminierungen. häufig können machterhältnisse auch nach generationen noch klar zugeordnet werden, manchmal ist es schwieriger. es kann produktiv sein, historisch gewachsene privilegien zu betrachten und nicht klein zu reden, wegzureden.

in manchen situationen ist dies alles nicht klar und reflektiert und bewusst und explizit verhandelt und weitergegeben. häufig ganz im gegenteil, gerade wenn es sich um privilegien handelt. und all das, die machterhältnisse und ihre geschichten, ihre aufarbeitung und verdrängung, alles das schreibt sich vielschichtig in unser kommunizieren ein: unser misstrauen und vertrauen, unsere wort- und ausdrucksformen, unsere erwartungen und vorstellungen, unsere über generationen gewachsenen bilder zu uns selber und anderen, unser selbstbewusstsein, unsere träume, unsere verletzbarkeiten. und das hat dann wieder viele konsequenzen dafür, wie wir uns wahrnehmen und miteinander kommunizieren. anzufangen, diese dimensionen mitzudenken und gemeinsam über diese ebene zu sprechen, könnte ein teil aufmerksamen kommunizierens sein: mehr-

schichtigkeit anzunehmen, misstrauen nicht persönlich zu nehmen, offen zu sein für meine eigenen unerwarteten re_aktionen und die anderer ...

aufmerksam kommunizieren ist ... da bleiben und handeln bei diskriminierungen.

wenn diskriminierungen stattfinden, passiert gewalt und gewalt schreibt mich zu und richtet mich zu, nimmt mich nicht mehr als person wahr. dann kann ich nicht mehr im kontakt sein, nicht mehr anwesend sein im kontakt. deshalb gehört zum aufmerksamen kommunizieren die auseinandersetzung mit machtdifferenzen, um so dazu beizutragen, begegnungen zu ermöglichen.

zum beispiel bedeutet es für mich als privilegierte person in bezug auf rassismus und beHindert-werden zu hören und stehenzulassen, wenn eine diskriminierte person sich durch eine sprachhandlung diskriminiert fühlt. es bedeutet nicht, die ohren mit aber-äußerungen direkt zu verschließen (aber bist du sicher, dass...), nicht legitimationen zu suchen (das war bestimmt nur, weil...), nicht das erlebte runterzuspielen (na so schlimm wird es schon nicht gewesen sein), sondern zu lernen zuzulassen, dass diskriminierungen vielleicht mehr sind, als was ich mir bisher habe vorstellen können.

zu lernen zuzulassen und darauf zu vertrauen, dass andere personen selbst entscheiden, was diskriminierungen für sie sind und ob sie das wissen darüber teilen möchten. und wenn sie von vorfällen erzählen, machen sie sich angreifbar, zeigen was von sich, sind anwesend. anwesend sein macht mich immer auch ein stück weit schutzlos, ich kann mich nicht mehr schnell verstecken oder erst gar nicht da sein in der situation. anwesend kommunizieren ist immer das risiko der begegnung mit mir selbst und einer anderen person – eine situation, zu der ich mich immer wieder neu entscheiden muss, insbesondere, weil es machtdifferenzen in kommunikationen gibt. vielleicht ist anwesend kommunizieren auch ein privileg ...

aufmerksam kommunizieren ist ... meine projektionen loslassen.

zuerst mal erkenne ich an: ich habe projektionen über bestimmte gruppen, verhaltensweisen usw. ich versuche, mir meine projektionen und vorurteilsvollen vorstellungen, die ich als *weiße* privilegierte person, die nicht beHindert wird, habe, mir bewusst zu machen und sie zu verändern. ich versuche meine pauschalen urteile und erlernten vorstellungen, meinungen, bewertungen zur seite zu legen, soweit wie möglich.

und ich erkenne an: ich habe ideen dazu, worüber ich mit 'allen' anderen 'einfach' reden kann und denke,

meine vorstellungen gelten für alle. und ich versuche, mir klar zu machen, dass diese vorstellungen andere diskriminieren.

als beispiel: ich akzeptiere ein 'nein' nicht, nachdem ich vorgeschlagen habe, schwimmen zu gehen, sondern bohre nach und frage: warum denn nicht, warum willst du nicht im brandenburger see schwimmen etc. - in meiner vorstellung ist das die beste sommerbeschäftigung (und kein ding) – für eine andere person kann es beängstigend, bedrohlich, unsicher sein (aus so vielen verschiedenen gründen!). aufmerksam wäre dann, nicht nachzuboahren (warum willst du denn nicht schwimmen?), die person teilt, soviel sie will und muss mir nichts erklären. auch noch möglich: ich kann signalisieren, irgendwann und vorsichtig, dass wir gerne mehr dazu kommunizieren können, wenn es passt, wenn es sinn macht. muss aber nicht. manchmal hilft es, wenn ne andere person zeigt: hier, ich hab das gehört, es beschäftigt mich. du interessierst mich. aber nur als anbot und vielleicht auch gar nicht in der situation selbst.

aufmerksam kommunizieren ist ... akzeptieren und respektieren.

dann nehme ich eine haltung ein, in der ich andere personen einfach erstmal hin nehme. und alles was mir auffällt, was mich irritiert, verstehe ich als teile von mir (bei irritationen und nicht bei diskriminierungen!) und nicht als teile von der anderen person. und ich überhäufe die andere person nicht direkt mit meinen vorannahmen, die häufig gewaltvolle zu_schreibungen sind. ich kann nicht sehen_hören_wissen, was die andere person ausmacht, wie sie diskriminiert wird, wie sie sich fühlt. und ich kann die erfahrungen einer anderen person nicht vergleichen oder mit meinen erfahrungen gleich setzen. ich weiß nicht, welche strategien sie für sich selbst für diskriminierende situationen gefunden hat und immer wieder findet. das muss für mich nicht sofort und eindeutig wahrnehmbar sein und schon gar nicht von mir beurteilt werden und meinen vorstellungen davon entsprechen, wie menschen sich denn zu verhalten hätten.

aufmerksam kommunizieren ist ... wertschätzend kommunizieren.

anwesend kommunizieren ist eine positive, wertschätzende, zugewandte haltung, eine offenheit, das kommunizieren anderer personen offen wahrzunehmen und nicht schnell mit bewertungen zu belegen und abzuurteilen. anwesend kommunizieren ist dann bei mir zu bleiben und nicht mich zu normalisieren, indem ich die andere person anders, komisch, fremd, seltsam... finde. alle diese empfindungen sind

projektionen von meiner irritation auf eine andere person. sobald ich nicht mehr bei mir bin, und statt über mich zu sprechen, eine andere person zu schreiben, bin ich nicht mehr anwesend und die andere person auch nicht, weil ich ihr keinen raum lasse, sondern stattdessen ein bild hingestellt habe, was meinen erwartungen und vorstellungen entspricht – und mich nicht herausfordert. denn jedes in-kontakt-sein mit mir und einer anderen person ist eine herausforderung, ein wagnis von anwesenheit.

aufmerksam kommunizieren ist ... wertzuschätzen, wenn eine andere person mit mir kommuniziert.

wenn personen mit mir reden, so ist dies in der regel ein vertrauen, das sie mir entgegenbringen, ein sich in dem moment mit mir anwesend machen und ein wunsch nach kontakt. ich bin dankbar, dass eine andere person etwas von sich in dem moment mit mir teilt und mir so die möglichkeit gibt eine andere perspektive wahrzunehmen und vielleicht ein stückweit zu verstehen. das ist dann eine offenheit zu den äußerungen der anderen und die bereitschaft oder der wunsch, das, was sie mit mir teilt, als relevant für diese person aufzufassen. nicht sachen abzuwehren durch z.b. ‚aber‘-äußerungen, sondern sie aufzunehmen, für das erleben der anderen versuchen zu verstehen und meine eigene relation dazu aufzubauen.

aufmerksam kommunizieren ist ... selbstanwesenheit.

anwesend kommunizieren ist mit mir anwesend sein in kommunikationsituation. ist auch mich selbst genauer zu beobachten, meine eigenen bilder, vorannahmen wahrzunehmen und zu reflektieren. meine aufmerksamkeit darauf zu lenken, was bei mir passiert in der begegnung mit anderen und mir fragen stellen zu können, sobald ich andere bewerte und zu schreibe. anwesend kommunizieren ist dann: mich mit mir kritisch und reflektiert zu beschäftigen.

eine anwesende kommunikative haltung wende ich also auch konkret auf mich an im kommunizieren. es bedeutet für mich auch: in mich hineinzuhören, mich differenziert wahrzunehmen – und auch irritationen und ängste und unsicherheiten, die ich im sprechen mit anderen bei mir und anderen wahrnehme. und das zunächst bei mir zu spüren und nicht direkt anderen ‚schuld‘ zuzuschreiben und zuzuschieben, nur weil ich gerade unsicher bin.

mit mir anwesend zu sein im kommunizieren ist die vielschichtigkeit und vielstimmigkeit in mir wahr-

zunehmen und zu akzeptieren und verstehen zu lernen. wie alt ist die stimme, die da gerade spricht? wie alt fühlt sich dieses gefühl an und wie könnte ich es anders ausdrücken, mit einem stärkeren bezug auf mich? was ist mein bedürfnis, das ich so nicht äußern kann gerade, sondern in verzweiflung ausdrücke, was ist mein gefühl, dass ich in einen vorwurf kleide?

aufmerksam kommunizieren ist ... stille hören. und zu lernen, stille und nicht-anwesend-sein können auseinanderzuhalten.

anwesend kommunizieren heißt auch zu hören und mitzubekommen, wenn nicht geredet wird, wenn geseufzt wird, die augen verdreht oder geschlossen werden, wenn personen den raum verlassen, wenn personen im zweiten oder dritten workshoptreffen nicht mehr wiederkommen, wenn personen nicht wagen zu sprechen in gruppensituationen, wenn sie nicht wagen mit mir in welcher form auch immer im kontakt zu sein, wenn bestimmte personen in bestimmten settings einfach sowieso gar nicht und nie anwesend sind und sein können. wenn menschen verstummen oder nicht schreiben, wenn sie keinen augenkontakt aufnehmen und nicht lachen. es kann viele sehr verschiedene gründe dafür geben, z.b., dass eine nicht-binäre transperson angst hat, immer wieder mit zwangszweigendernden formen – er oder sie – angesprochen zu werden in einem workshop. und eine Schwarze person will auf einer fast ausschließlich weißen party nicht als diejenige herhalten, die erzählen muss, wie es so als Schwarze person ist, oder gar wie es ‚woanders‘ ist. es bedeutet also den unterschied zwischen stille und nicht-sprechen-können, keinen sprechort zu haben, hören zu lernen und damit zu arbeiten bei mir selbst.

aufmerksam kommunizieren macht mich anwesend und kommuniziert meine anwesenheit.



wie möchte ich kommunizieren?

eine fragenliste

von less d. bakel

was brauche ich, um anwesend zu sein in einem gespräch und wann will ich in einem gespräch anwesend sein?

wann ist das reden mit einer anderen person kein kommunizieren für mich? was muss sein, damit ich ein gespräch als kommunizieren erlebe?

nehme ich mich wahr, nehme ich dich wahr, oder möchte ich mich in einem wir auflösen?

wieviel widersprüchlichkeit darf sein für mich in mir? in gesprächen mit anderen?

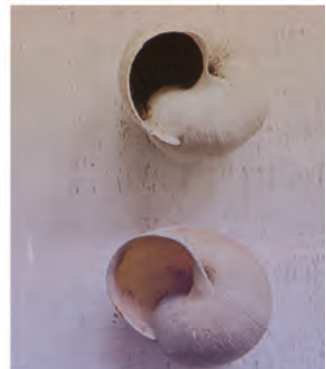
konkret vor einem gespräch: was will ich von dem gespräch? was sind meine bedürfnisse? wie möchte ich kommunizieren und wie möchte ich, dass die andere person mit mir kommuniziert?

was will ich gerade von einem gespräch? bestätigung, anerkennung, verständnis, mitgefühl, herausforderung oder was sonst? wann will ich was?

wie bin ich strukturell und sozial positioniert? und wie die andere person, mit der ich rede? was kann verstehen und begegnen sein mit unseren strukturellen unterschieden in konkreten kommunikationssituationen?

wie verstehen wir uns? spüre ich verbindung, kommen wir miteinander ins schwingen durch unser kommunizieren? und kann ich meine grenzen wahrnehmen?

less d. bakel ist mediator_in und verstehenskünstl_erin mit praxis_atelier in kreuzberg. less baut mobile kommunikationsbrücken und bietet offene zuhörgruppen an. www.lessdeebakel.net



schreibend bilder zum kommunizieren finden

du könntest zum beispiel einen der folgenden satzanfänge nehmen und dann eine oder drei oder fünf minuten lang weiterschreiben – ohne den stift abzusetzen, egal was kommt. und wenn dir nix einfällt, schreibst du so etwas wie „bilder ... brücken ... verbindungen ... kommunizieren ... faden finden“, bis die zeit um ist. meist kommt dann nochmal eine schlaufe zum satzanfang. und wenn nicht – auch gut.

mit mehr leuten macht das auch viel spaß – danach könnt ihr teilen, was ihr teilen wollt – vielleicht auch nur die wichtigsten drei wörter aus eurem text.

oder: ihr habt – zu zweit, zu dritt – ein schwieriges gespräch vor euch, es fühlt sich nicht nach fließen an. warum nicht zusammen mit einer schreibübung anfangen?

das sind mögliche satzanfänge für die übung:

- ★ damit kommunizieren sich wie eine brücke anfühlt ...
- ★ damit kommunizieren wie leichtes ein- und ausatmen wäre ...
- ★ damit kommunizieren wie zusammen ein bild malen wäre ...
- ★ damit kommunizieren sich anfühlt wie gemeinsam ein stück nebeneinander laufen/fahren ...
- ★ damit kommunizieren ...