



## **FORUM LEBENSQUALITÄT ÖSTERREICH**

*c/o Büro Vital, A-4400 Steyr, Fabrikstraße 39 – Tel./Fax: +43(0)7252/86780  
mail: [info@jetzt-lq.com](mailto:info@jetzt-lq.com) – home: [www.jetzt-lq.com](http://www.jetzt-lq.com) – ZVR-Nr.: 436914089*

Gerald Koller

### **BEZIEHUNGSBILDUNG: Wie Kommunikation gelingt**



Grundlagen der Lebensqualität  
in der Gesellschaft von morgen

Essay, 2010

*«Entwicklung geschieht, wenn wir einen Unterschied setzen, der neue Unterschiede hervorbringt.»*  
Gregory Bateson

**Inhalt:**

1. Ein erster Überblick.....	S. 3
2. Die Vision: Lebensqualität – ein umfassender Zukunftsentwurf in Zeiten des Systemwandels .....	S. 5
3. Beziehungen: Grundlagen des Lebens .....	S. 11
4. Das Dilemma des asozialen Kapitalismus.....	S. 13
5. Beziehungsbildung als zentrales Instrument der Prävention.....	S. 16
6. Horizont der Beziehungsbildung: Vielfalt.....	S. 19
7. Mit der Welt im Dialog .....	S. 21

## 1. Ein erster Überblick

Der gesellschaftliche Umbruch, in dem wir uns befinden, ist grundlegend. Er fordert von uns allen einen umfassenden Kurswechsel: vom WAS zum WIE, von der Epoche des überzogenen Egoismus zum Zeitalter der Netzwerke, von der Orientierung am quantitativen Wachstum hin zur Lebensqualität.

Menschen, Betriebe und Organisationen werden diesen Kurswechsel nur dann bewerkstelligen können, wenn sie nicht von der Illusion geblendet werden, dass alles wieder so wird, wie es einmal war; und nicht von Panik erfasst, die wie das Karnickel auf die Schlange der Krise starren lässt. Denn nur durch jene, die das Wagnis eingehen, neue Horizonte anzusteuern, ist ein Kurswechsel möglich.

Ob diese neuen Horizonte jemals erreicht werden, steht noch nicht fest: Die Route führt durch unsicheres, für viele unbekanntes Gewässer. Eines jedoch darf als sicher gelten: Der Kurswechsel gelingt nur, wenn er gemeinsam versucht wird.

Die Ursache der aktuellen globalen Krise sind nicht in der Verknappung der Güter oder in Naturkatastrophen zu finden – sie sind vielmehr mentaler Natur. Und es sind auch die mentalen Auswirkungen des aktuellen und kommenden Umbruchs, die die zukünftige gesellschaftliche Entwicklung grundlegend formen werden. Diese wird nicht von jenen mitgestaltet, die sich zurückziehen, sondern von denen, die aufeinander zugehen: Für die Entwicklung neuer und zukunftsfähiger gesellschaftlicher, politischer und wirtschaftlicher Strukturen sind Zuversicht und tragfähige soziale Netzwerke grundlegende Voraussetzungen. Beziehungsbildung entwickelt dafür die notwendigen Fähigkeiten.

### **BEZIEHUNGSBILDUNG / DIALOGIK**

**ist das praktische Studium gelingender Kommunikation und Netzwerkbildung. Sie erforscht und fördert das Klima innerer und äußerer Verbundenheit, das die kreativen Potentiale von Menschen, Beziehungen, Netzwerken, Organisationen, Regionen, des globalen Miteinander und der Natur zum Leuchten bringt. Damit leistet sie einen Beitrag zu aktueller und zukünftiger Lebensqualität.**

Bedingungen für gelingende Kommunikation und Beziehungsbildung gedeihen in einem Klima

- \* des Respekts,
- \* der Empathie,
- \* der Solidarität,
- \* der Gleichwürdigkeit und Machtsymmetrie,
- \* der Risikobereitschaft und Authentizität.

Solcherart genährte und nährenden Begegnungen ermöglichen Flow, Wohlfühl und (Selbst-)Akzeptanz. Damit eröffnen sich – selbst im Konflikt – oftmals unbekannte Zugänge zu Kreativität, Entwicklung und Heilung für Menschen, Beziehungen, Prozessabläufe und die Natur.

Grundlagen der Dialogik sind

- \* die Alltagspraxis und deren Reflexion
- \* das UBUNTU-Konzept der Allverbundenheit sowie die Palaver-Kultur der Zulu und Xhosa
- \* Erkenntnisse und Übungswege der christlichen, sufistischen, buddhistischen und schamanischen Spiritualität sowie indigener Traditionen
- \* die neurobiologische Forschung zu Resonanz und Spiegelneuronen
- \* die Entwicklungsbilder der Gruppendynamik
- \* des systemischen Denkens und des Konstruktivismus
- \* sowie Dialogprozesse auf Grundlage der Erkenntnisse von Sokrates, Martin Buber und David Bohm.

Aktuelle Anwendungsgebiete öffnen sich

- \* in der Bildungsarbeit
- \* in der Gesundheitsförderung und Sozialarbeit
- \* in der Gemeinde- und Regionalentwicklung.

## 2. Die Vision: Lebensqualität – ein umfassender Zukunftsentwurf in Zeiten des Systemwandels

Gerade in der Krise und im Systemwandel, wie wir ihn aktuell erleben, gilt: bevor wir eine neue Lebens- und Wirtschaftsweise entwickeln, müssen wir sie uns erst einmal vorstellen können.

Es braucht also einen neuen globalen Zukunftsentwurf, für den es sich zu leben lohnt. Ein solcher Entwurf, der Sicherheit gibt und gleichzeitig Veränderung zulässt und einfordert, ist der der Lebensqualität<sup>1</sup>.

**Lebensqualität** beschreibt das befruchtende Wechselspiel von gesellschaftlicher Gestaltungsvielfalt und persönlicher Zufriedenheit. Sie gedeiht dort, wo Individuen, Gruppen und Organisationen

- ihre Potentiale zum Leuchten bringen können
- zu einem Klima der Ermöglichung beitragen
- und an Balance im Umgang mit Stressoren und Ressourcen interessiert sind.

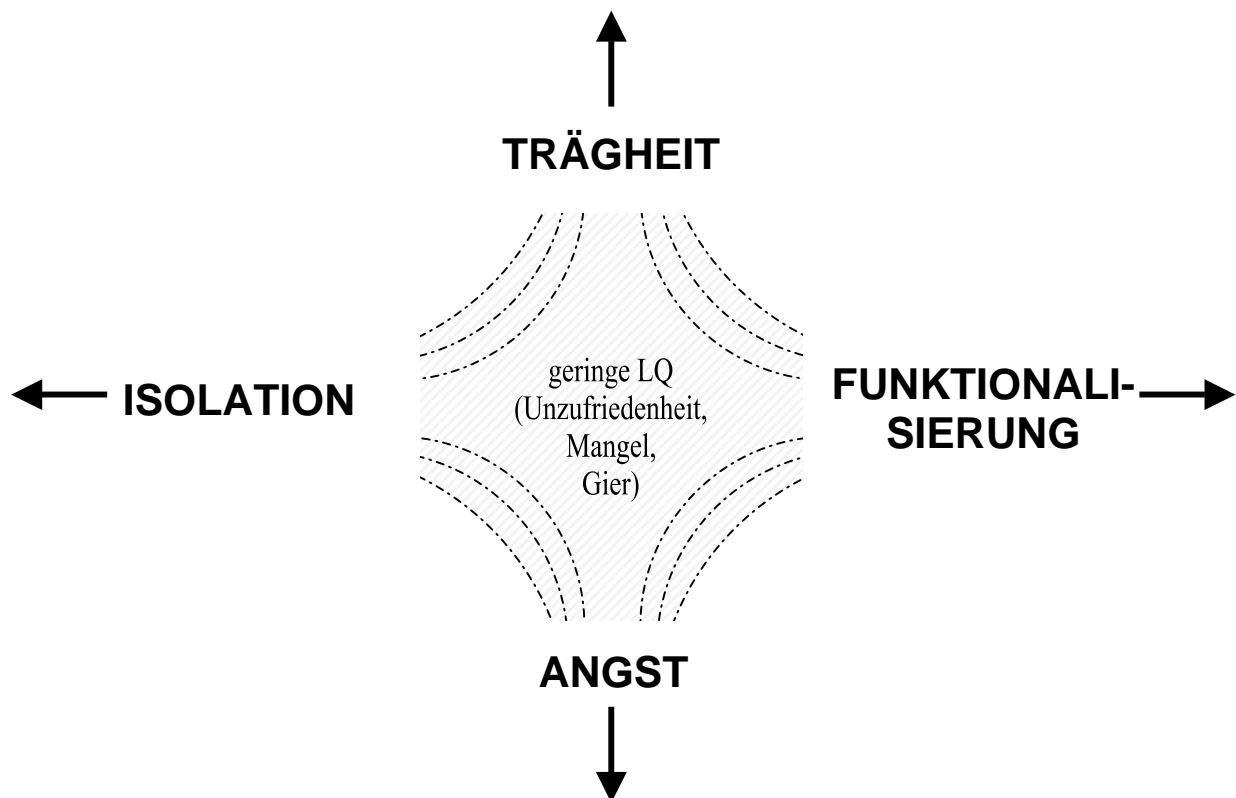
(Koller, 2009)

---

<sup>1</sup> Angesichts der stetigen Bedrohung der Existenz seit den ersten Zivilisationen bis zur aktuellen Systemkrise und der damit verbundenen Ahnung des biologischen oder sozialen Todes streben Menschen nach Sicherheit: sie wollen sich der Erhaltung oder Verbesserung des Status quo vergewissern. Dazu dienen Gewohnheiten, Rituale, soziale Netzwerke, aber auch die Tabuisierung möglicher Angriffsflächen (wie Schwäche) und die Fokussierung auf Leistung und wohlverdiente Rechte. Dies alles zielt auf die Etablierung von Heimaten, die Wohlstand und Wohlergehen sichern sollen. Dazu diente den westlichen Gesellschaften in den letzten beiden Jahrhunderten zunehmend das kapitalistische Wirtschaftsmodell. Nachdem dieses die illusionäre Hoffnung auf unbegrenztes Wachstum (und somit Sicherstellung des Erworbenen) nicht mehr einlösen kann, sind bisherige Sicherungsrituale, Rechte und Gewohnheiten brüchig geworden. Damit wird die Frage einer neuen Vision gesellschaftsbestimmend. Eine Antwort wird nur langfristig tragfähig sein, wenn sie auf jene machtvergessenen Strukturen setzt, die sich in krisenhaften Übergängen als stabilisierend erwiesen haben: Beziehungen und soziale Netzwerke.

Seit den diätetischen Konzepten der antiken Griechen ist der Begriff „Lebensqualität“ stark mit Wohlbefinden und Gesundheit verknüpft. Er führt aber auch über diese Zuschreibungen hinaus, weil er das ökologische Umfeld, die soziale Vernetzung und die politischen Grund- und Rahmenbedingungen für individuelles und gemeinschaftliches Leben mit einschließt. Nun, in Zeiten umfassender und integrativer Konzepte der Gesundheitsförderung, aber auch vermehrter psychischer Belastungen und sozialer wie ökologischer Bedrohungen, tritt er wieder vermehrt in den Vordergrund.

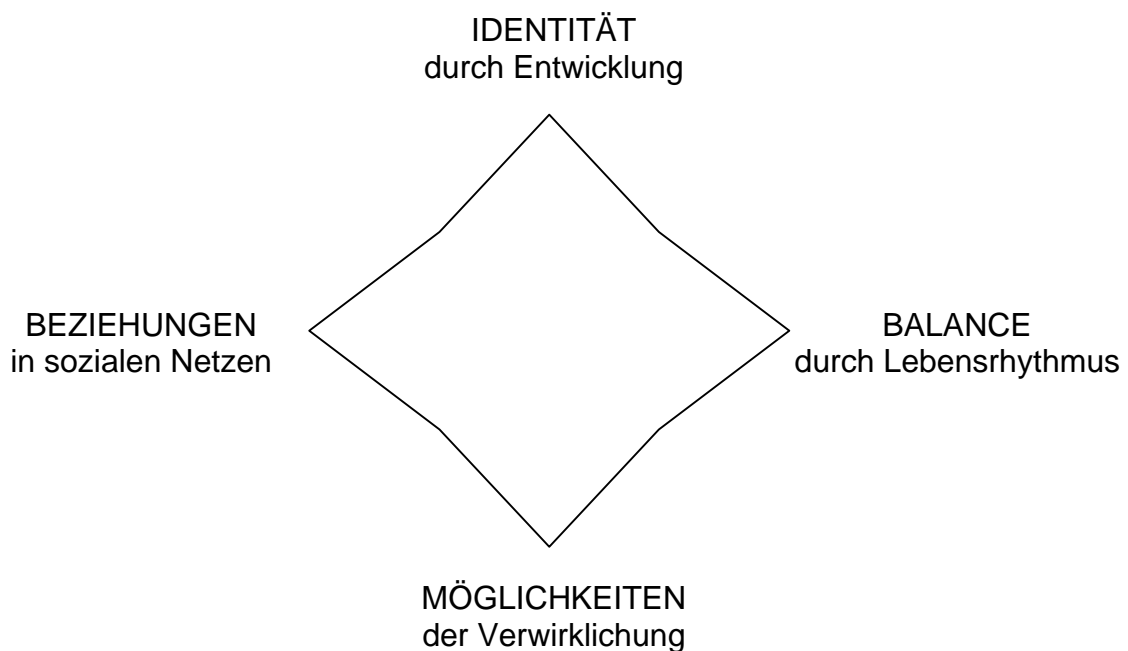
Das Bemühen um Lebensqualität zeigt sich zum einen in der Auseinandersetzung mit Stressoren, die das Entstehen von Zufriedenheit verhindern oder erschweren:



Neben der Auseinandersetzung mit den hier genannten Risikofaktoren betont *Norbert Elias* im Nenner der folgenden Formel<sup>2</sup> die Stärkung protektiver Faktoren:

Auftretenswahrscheinlichkeit von Störungen/Zufriedenheiten in einer Population	=	$\frac{\text{Indiv. Stressoren + Belastungen in der Lebenswelt}}{\text{Ermöglichung von sozialem Lernen + Sinnerfahrung} + \text{Raum für Gestaltungs- vielfalt} + \text{Gelegenheiten der Erfahrung von Mit-ein-ander}}$
--	---	---

Lebensqualität wird also dort möglich, wo gesellschaftliche, soziale und individuelle Ressourcen gefördert werden:



<sup>2</sup> Forum Lebensqualität Österreich nach N. Elias.

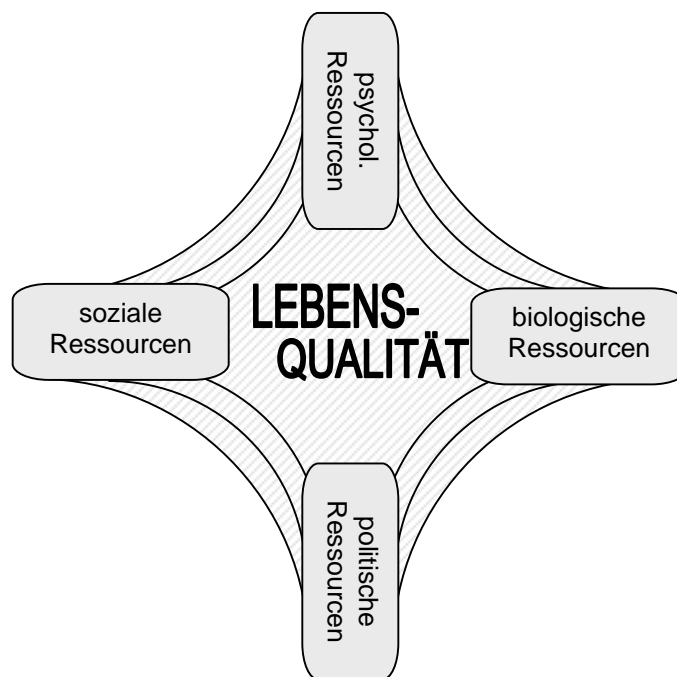
Da die westliche Welt unter steigenden Verlusten im Bereich alltagsnaher sozialer Netzwerke leidet, braucht es hier Maßnahmen zur Erhöhung der Lebensqualität, die vorrangig sozialer Natur sind und auf die Erhöhung von Empathie und Solidarität zielen – sie werden unter dem Begriff der **BEZIEHUNGSBILDUNG** zusammengefasst. Sie ermöglichen Begegnungsräume, in denen Lebensqualität in ihren verschiedenen Ausformungen wachsen kann und erlauben dabei den Blick auf Zusammenhänge wie das LQ-Modell<sup>®</sup> des Forum Lebensqualität Österreich:

**Entwickeln:  
LEBENSKULTUR**

(Kreativität, Spiritualität, Emotionale Bewegtheit: Umgang mit Trauer und Aggression, Empathie, Integration von Schwächen, Rituale, Risikokompetenz, Umgang mit Grenzen, Zeitkultur, Selbstvergessenheit, Balance Anpassung – Widerstand, Naturverbundenheit, Sinnorientierung)

**Wahrnehmen:  
LEBENSSTIL**

(Rhythmus Anspannung – Entspannung, Wachen – Schlaf, Genuss – Verzicht, Rausch – Nüchternheit, Bewegung, Ernährung)



**Begegnen:  
SOZIALES NETZ**

(Partnerschaften, Familien, Freunde, Gemeinschaften, Nachbarschaftshilfe, Vereine: Beziehungsfähigkeit, Konfliktkompetenz, Solidarität)

**Vertrauen:  
RAHMENBEDINGUNGEN**

(Grundrechte, Partizipation, Arbeit, ökon. Absicherung, Bildungsprozesse, ökologische Balance, Nachhaltigkeit, Generationen / globale Gerechtigkeit: generation)



Erst die dynamische Resonanz zwischen den vier Ressourcenfeldern ermöglicht das nachhaltige Gedeihen von Lebensqualität, Zuversicht und Zufriedenheit.

Das Wahrnehmen solcher Zusammenhänge und die darauf basierende Beziehungsbildung gedeiht in einem Klima des Dialogs, der UBUNTU<sup>3</sup> verwirklicht: das Mit-einander von um ihre Verbundenheit wissende Menschen, Teams und Organisationen – wobei der Begriff „ein-ander“ auch mögliche Spannungen als Beziehungsdynamik mit einschließt.

Der Dialog ist Wegbegleiter im aktuellen Systemwandel, der die Menschheit nach jahrtausendelang erprobtem Leben in Gemeinschaften und 2 Jahrhunderten des forcierten Individualismus zur Vision einer neuen sozialen Phase führen kann: gleichwürdige Netzwerke miteinander sich verbunden fühlender, autonomer Menschen, Systeme und Strukturen.

Das Gefühl dieser umfassenden Verbundenheit ist unverzichtbar für eine Weltkultur, deren Horizont Lebensqualität ist.<sup>4</sup>

Der Dialog führt von **meiner Welt** über das  
**zu einander** (Empathie),  
**mit einander** (Kooperation) und  
**für einander** (Solidarität)  
zur Gestaltung **unserer gemeinsamen Welt.**

---

<sup>3</sup> Die einem Klima der Lebensqualität zugrunde liegende Haltung bringt der Zulu-Begriff UBUNTU zum Ausdruck: Es ist die Fähigkeit von Menschen und Organisationen zu Mitgefühl, Gerechtigkeit und Gleichwürdigkeit. UBUNTU erhält und stärkt das Gemeinsame, weil es allseitige Verbundenheit und die Verantwortung jedes/r Einzelnen für das Ganze in den Mittelpunkt stellt.

Im Gegensatz zum „Cogito, ergo sum“ des René Decartes definiert sich hier Identität dialogisch. Paul Watzlawick bringt das auf folgende Weise zum Ausdruck: „Ich weiß erst, was ich gesagt habe, wenn ich die Antwort meines Gegenübers gehört habe.“

<sup>4</sup> Die politische Vision solcher zukunftsorientierter Systeme wird mit dem Begriff *genderation* zusammengefasst.

*genderation*

meint die Gleichwürdigkeit sowie die Zugangs-, Ressourcen- und Nutzungsgerechtigkeit zwischen Geschlechtern, Generationen, sozialen Gruppen und Völkern. Insbesondere umfasst die mit *genderation* verbundene gegenseitige Verantwortung auch jene Generationen, die in Zukunft mit den Folgen gegenwärtiger Entscheidungen leben werden.

**Lebensqualität ist also**

- **das Ergebnis individueller und struktureller Beziehungsbildung**
- **in einem Klima des Dialogs,**  
**der aus der Wahrnehmung von Verbundenheit und Verantwortung aller für**  
**alle entsteht.**

### 3. Beziehungen: Grundlagen des Lebens

„Glück ist ansteckend – diese Schlagzeile ging vor einiger Zeit um die Welt. Sie bringt das Ergebnis einer Studie auf den Punkt, die den Wert sozialer Netzwerke untersuchte. Der Politikwissenschaftler James Fowler und der Sozialmediziner Nicholas Christakis hatten dazu in einer Langzeitanalyse das Befinden von knapp 5.000 Probanden über 20 Jahre verfolgt. Sie entdeckten, dass sich Gesundheitsverhalten und allgemeines Wohlbefinden wie ansteckende Viren in Netzwerken verbreiten und dabei manchmal überraschende Fernwirkungen entfalten. So erhöht zum Beispiel ein glücklicher Partner die Wahrscheinlichkeit, selbst glücklich zu sein, um 8 Prozent; frohgemute Geschwister in der Nähe heben die Stimmung um 14 Prozent, glückliche Nachbarn nebenan sogar um 34 Prozent. Noch dramatischer ist der Einfluss des Umfelds auf das Essverhalten: Legt der Lebenspartner Pfunde zu, steigt das eigene Risiko für Übergewicht um 37 Prozent; fettleibige Freunde beeinflussen einen sogar zu 57 Prozent. Ähnliches gilt für die Gewohnheit des Rauchens.

„Alle diese Beziehungen zeigen die Wichtigkeit physischer Nähe“, schlussfolgern Fowler und Christakis im *British Medical Journal*. „Freunde, die in unmittelbarer Nähe wohnen, beeinflussen uns am stärksten, und mit zunehmender Entfernung nimmt der Effekt ab.“ Einflüsse auf Glück, Leibesumfang und Rauchverhalten konnten die Forscher in sozialen Netzwerken bis über drei Stationen nachweisen: Demnach hängt unser eigenes Glück selbst vom Glück der Freunde einer Freundin unseres Freundes ab. „Es könnte sein, dass diese ‚Drei-Stufen-Regel‘, auch für Depression, Angst, Einsamkeit, Alkoholkonsum, Essverhalten, Sport und viele andere gesundheitsrelevante Aktivitäten gilt“, schreiben Fowler und Christakis.

Durch welche Mechanismen solche Einflüsse übertragen werden, ist ebenfalls noch nicht ganz klar. Natürlich spielt die Gruppenpsychologie, das Lernen am Modell, bei der Verbreitung von Gewohnheiten eine wichtige Rolle; Menschen sind nun einmal Herdentiere. Hirnforscher reden schon lange davon, dass das menschliche Gehirn vor allem ein „soziales Organ“ ist: Zeit seines Lebens wird es geformt und beeinflusst von äußeren Reizen; Erziehung und Kultur prägen unsere Art zu denken, und selbst im fortgeschrittenen Alter sind wir höchst sensibel für die Botschaften unserer Umwelt. Das angeblich eigenständige Individuum, das in der abendländischen Geistes-

geschichte gern hochgehalten wird, ist den Ergebnissen der Kognitionsforscher zufolge die sich ständig wandelnde Summe der genetischen und kulturellen Einflüsse, denen wir ausgesetzt sind. Anders gesagt: Wir denken und fühlen zum großen Teil in Resonanz mit unserem Umfeld.“<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Die Zeit Nr. 17 / 16.4.2009

## 4. Das Dilemma des asozialen Kapitalismus

Das mangelnde Wohlbefinden mancher Völker, so analysierte kürzlich die britische New Economics Foundation, sei eine Folge unterdurchschnittlicher sozialer Kontakte zur Familie oder zu Freunden. Offenbar ist uns in den vergangenen Jahren zunehmend der Gemeinsinn verloren gegangen. Der Anteil jener Westdeutschen, die einen Menschen haben, dem sie sich in schwierigen Zeiten anvertrauen können, sank zwischen 1996 und 2001 einer Befragung zufolge von 50 auf 25 Prozent. Und Jugendliche treten immer seltener einem Verein bei. Zugleich weiß jeder Hausarzt, dass in seiner Praxis viele Menschen sitzen, die nicht im eigentlichen Sinne krank, sondern lediglich einsam sind. So gesehen durchleben wir derzeit nicht nur eine Wirtschaftskrise, sondern seit Längerem bereits eine Rezession des „sozialen Kapitals“, wie es der Soziologe Pierre Bourdieu nannte. Besonders ausgeprägt ist der mangelnde Zusammenhalt nach der Heinz Nixdorf Recall Study in den unteren Schichten.<sup>6</sup>

Es stellt sich also die Frage nach langfristigen Kurszielen für die westliche Welt in einem Moment, in dem viele Bestrebungen nach Erfolg, Sicherheit und Gewinn sich als vergeblich entpuppt haben, weil sie den ersehnten Hafen des Glücks nicht zu finden vermögen. In solchen Zeiten sind Menschen und Gesellschaften anfällig für haltlose Heilsversprechungen oder die Flucht nach vorne. Nun: das ersehnte Heil liegt nicht im verlorenen Gestern der alten, gewohnten, aber nicht mehr gültigen Rechte; und auch die schnelle Flucht ins Morgen täuscht, weil sie das Trugbild der scheinbaren Sicherheit aufrecht erhält. Der Ruf aber, der in jeder Krise wie in der Krankheit an uns ergeht: jener nach Besinnung, Erholung und Veränderung – er bleibt auf diese Weise ungehört. Nächste, oft noch massivere Krisen sind dann oft die Folge.

### **Eine Währung, die keine Verluste schreibt: Sozialkapital**

Geld ist ein Produkt des Denkens – und daher in seiner Bewertung auch von kollektiven Überzeugungen, Vereinbarungen und Gefühlen abhängig. Der ideelle Wert, der ihm beigemessen wird, hat sich nicht erst in letzter Zeit von realen Sachwerten gelöst – er war naturgemäß schon immer mit Glaubenssätzen und den daraus gewonnenen Zielen oder Utopien verbunden. Finanzmittel können dafür eingesetzt werden, die

---

<sup>6</sup> Die Zeit Nr. 17 / 16.4.2009

Existenz sicher zu stellen, soziale Gerechtigkeit zu gewährleisten, kulturelle Erneuerung auf den Weg zu bringen; sie können aber auch ohne gesellschaftliches Ziel einzig dem Zweck dienen, sich selbst zu vermehren. Ohne Anbindung an Realinvestitionen verliert das Tauschmedium Geld seine Bestimmung – was zu einer Implosion des Systems führt. Einen solchen Systembruch, der nicht die Grundsätze der Kapitalwirtschaft in Frage stellt, sondern ihren Missbrauch aufzeigt, erleben wir soeben. Das Ergebnis ist – so viel sei vorweggenommen – nicht zwangsläufig der Kollaps unserer Gesellschaft. Ob die harte Landung auf dem Boden der Normalität jedoch gelingt, hängt von uns allen ab und ist das derzeit wohl bedeutendste sozialpolitische Projekt.

Seit René Descartes' Definition menschlicher Identität: „Ich denke, also bin ich“ haben sich allmählich intellektuelle von natürlichen, also leiblichen, emotionalen, insbesondere aber auch sozialen Prozessen abgespalten. Damit hat der jahrhundertlang auch stabilisierend wirkende Kapitalismus mit jedem Schritt mehr Boden unter den Füßen verloren. Verschiedene soziologische Studien zeigen die daraus entstandenen Identitätskonzepte der Menschen in der westlichen Welt: „Ich leiste – funktioniere – konsumiere – riskiere, also bin ich“. Zunehmend stand so nicht mehr die Qualität des Lebens, sondern die Quantität erworbener Güter im Mittelpunkt des Handelns und Strebens.

Die gegenwärtige Vertrauenskrise in diese Konzepte war vorhersehbar, dennoch trifft sie uns unvorbereitet und an der empfindlichsten Stelle: unserem Kontrollbedürfnis. Wäre die Rettung in Aussicht oder aber der Untergang prognostizierbar, könnten wir uns ja rüsten. Gerade die Unsicherheit der kommenden Geschehnisse verunsichert, lässt Angst aufkommen und oft erst jene Panikreaktionen in der Bevölkerung entstehen, die erneut die Wirtschafts- und Finanzwelt gefährden könnten – viel schlimmer aber noch: unser soziales Miteinander.

Schon die Katastrophe von New York am 11. September 2001 mit ihren globalen Folgewellen der Angst hat uns fragen lassen: was bleibt, wenn alles schwankt? Diese Frage tritt auch heute wie in jeder individuellen oder gesellschaftlichen Krise wieder zu Tage. Die Antwort ist immer die selbe: Es sind die Beziehungen, in denen wir leben, die uns Halt geben. Familie, Freunde, unsere Kontakte in der Nachbar-

schaft und im Gemeinwesen: Sie bilden das Sozialkapital, dessen Leitzinsen nie gesenkt werden. Seinen Wert erkennen wir jedoch gerade in der Krise. Frank Schirmacher zeigt in seinem Buch „Minimum“<sup>7</sup> anhand eindrücklicher Beispiele, dass es die vertrauten sozialen Netzwerke sind, die in Krisenzeiten überleben – und nicht die erfolgsverwöhnten Individualisten und lonesome heroes. Was für das Überleben gilt, gilt erst recht für das Leben. Zur Zufriedenheit trägt eben vornehmlich das Miteinander bei, in dem wir uns aufgehoben fühlen. Das soziale Netz und seine vielfältigen Ressourcen sind eine der zentralen Grundlagen von Lebensqualität.

Statt wie bisher das Individuum als Kulturträger in den Blick zu nehmen, muss es also darum gehen, durch Beziehungsbildung Handlungsfähigkeit in Gruppen herzustellen und Vertrauen zu stiften.

---

<sup>7</sup> Frank Schirmacher: Minimum; erschienen im Blessing-Verlag, 2006

## 5. Beziehungsbildung als zentrales Instrument der Prävention

Krisen, die das Vertrauen von Individuen und Gesellschaften erschüttern, geben Anlass zur Kurswende. Diese ist in drei verschiedene Richtungen möglich:

- \* Zur Hierarchie, zum Ruf nach dem starken Staat, schlimmer noch: dem starken Mann, der das Verlorene zurückbringen soll –  
bzw. zu Kompensation, Sucht und burnout aufgrund von Überlastung
- \* zur Anarchie, zum Kampf um die übrig gebliebenen Güter, die den Menschen zu des Menschen Wolf werden lässt
- \* oder zur Äquirarchie, zur Gleichwertigkeit aller Menschen, die auf die Bildung von sozialen Netzwerken setzt.

Welche Wege in die Zukunft eingeschlagen werden, hängt keineswegs nur von persönlichen Vorlieben und Fähigkeiten ab, sondern ist immer auch eine Folge des Beziehungsklimas einer (Teil-)Gesellschaft, wie das Trichtermodell (Grafik auf der nächsten Seite) zeigt:

Das Trichtermodell erweitert die individual-orientierte Darstellung des Klaviermodells zu einer systemischen Sicht: Demnach sind die Klimata in einem System, einer Organisation oder einer Gesellschaftskultur dafür verantwortlich, ob Menschen problematische oder salutogene Entwicklungen nehmen.

In einem Klima des Dialogs und der Achtsamkeit wachsen Beziehungen und die Vielfalt von Gestaltungs- und Handlungsmöglichkeiten – in ihm wird empowerment möglich.

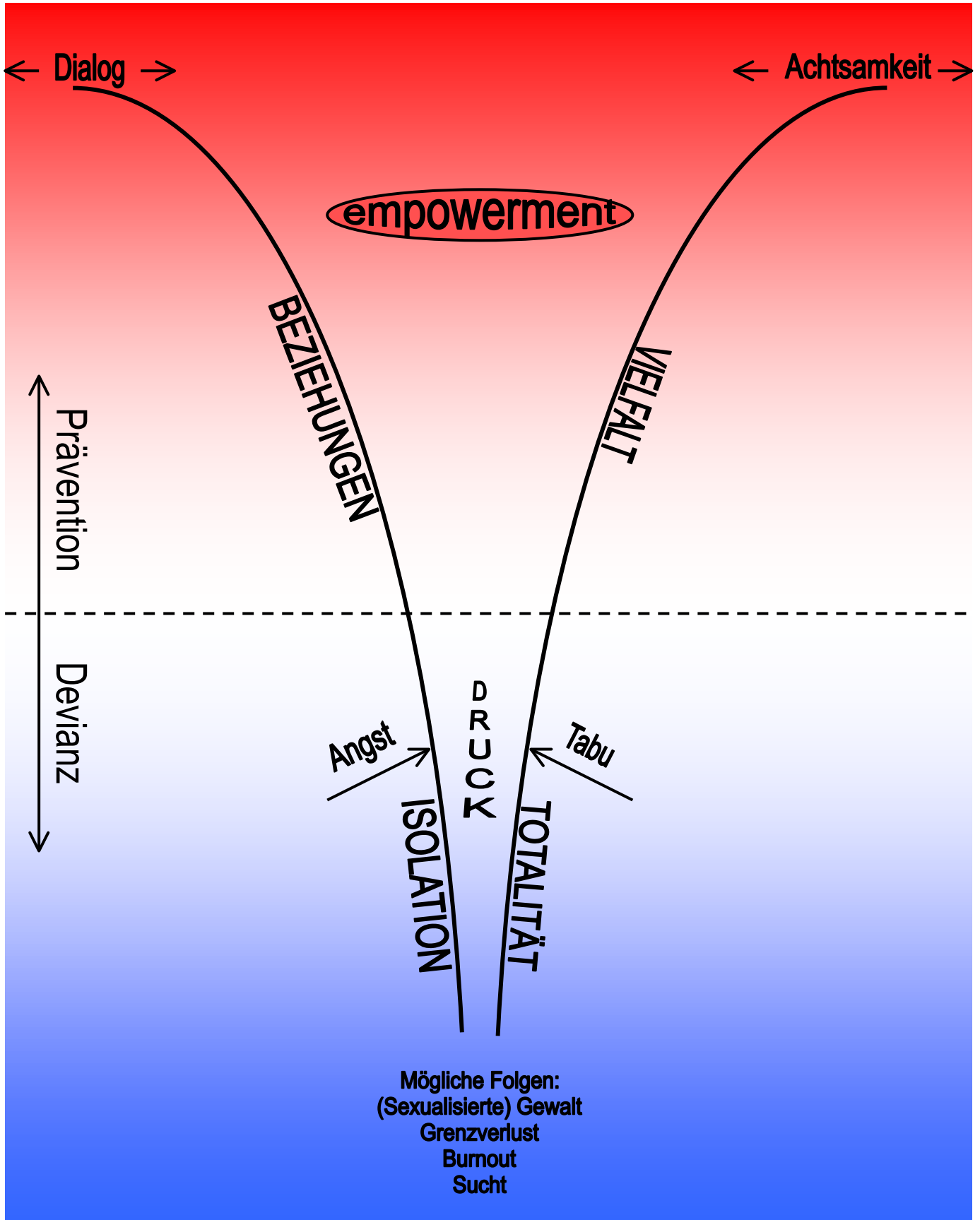
In einem Klima, das von Angst und Tabus geprägt ist, verkümmern Beziehungen hin zur Isolation, die Vielfalt weicht der Totalität einer Ideologie, Moral oder Macht. In diesem Klima wächst der Druck auf die Individuen – oftmals sind pathogene Formen des Empathieverlusts die Folge.

Aufgabe von Prävention sowie der Förderung von Gesundheit und Lebensqualität ist es, das soziale Klima in Systemen zu erwärmen und damit pathogenen Prozessen vorzubeugen.



# Das Trichtermodell:

Welches Klima pflegt Ihre Einrichtung, Organisation, Familie, Nation?



Die vier großen Herausforderungen in der Gegenwart und Zukunft mitteleuropäischer Gesellschaften:

- \* die demoskopische Wende – zu geringe Geburtenraten – bzw. der Kulturwandel durch zunehmende Migration
- \* der Umbau des Kapital- und Wirtschaftssystems hin zu dezentralen, vernetzten Einheiten
- \* die Öko-Dynamik des Klimawandels und
- \* der Anstieg von Depressionen und burnout zur verbreitetsten Erkrankung in den kommenden Jahren

zeigen auf, dass nach 150 Jahren der einseitigen Betonung individueller Fähigkeiten und gesellschaftlicher Konkurrenzmodelle der Schwerpunkt auf Empathie, Solidarität und Netzwerkbildung zu legen ist – jene grundlegenden kooperativen Eigenschaften, die inzwischen von der Gehirnforschung als zentrale neurobiologische Muster erkannt wurden, die menschliches Leben ermöglichen.

## 6. Horizont der Beziehungsbildung: Vielfalt

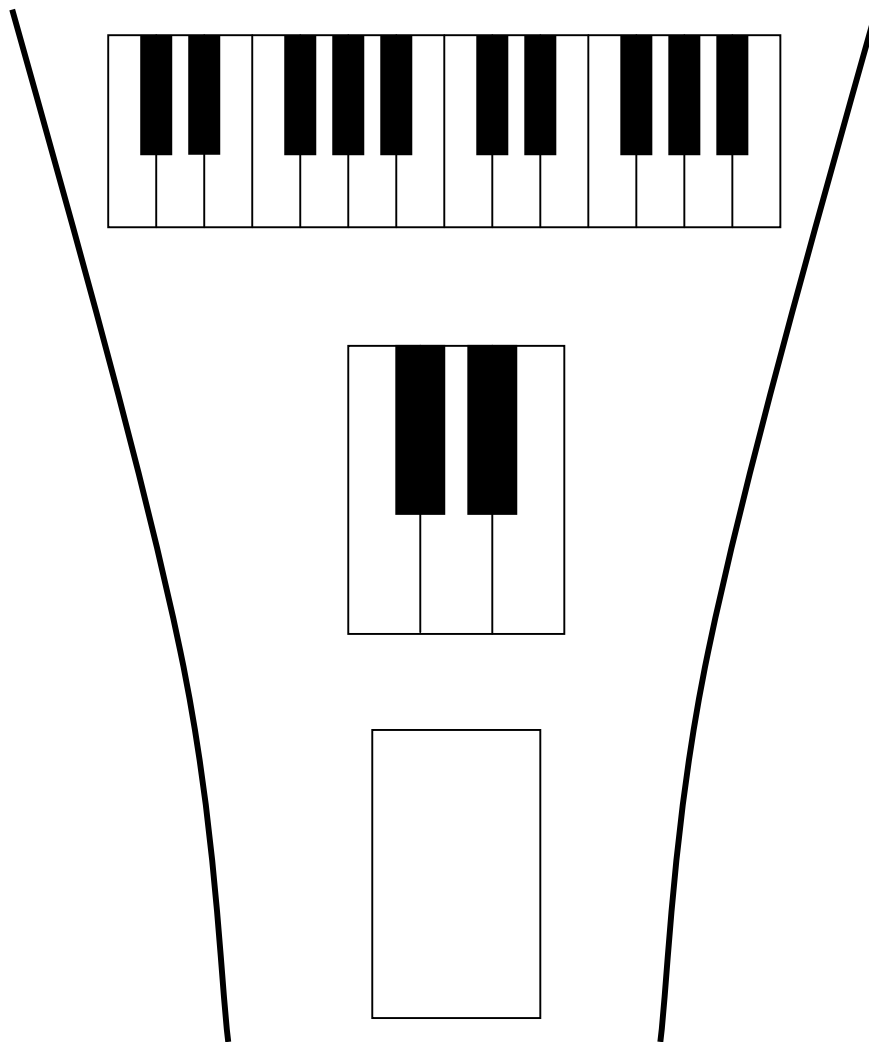
Wer ängstlich oder gierig im Tunnelblick des (vermeintlichen) Überlebenskampfes auf die jeweilige Zielerreichung fixiert ist, übersieht die vielen Möglichkeiten, die das Leben bietet. Gerade die Vielfalt aber ist es, die Lebensqualität in Individuen, Beziehungsnetzen, Gemeinwesen und Organisationen entstehen lässt.

Die Vielfalt ist es, die ein breites Instrumentarium an Handlungsmöglichkeiten bereit stellt, mit dem nicht nur Krisenzeiten überlebt, sondern auch Leben aktiv gestaltet werden kann.

Vielfalt, Flexibilität und Beziehungen haben uns Menschen zuerst überleben und schließlich gedeihen lassen. So wie die Natur ihre Existenzen durch Vielfalt sichert, ist auch menschliches (Zusammen-)Leben von Beziehungsvielfalt geprägt. Dass diese Beziehungen oft Spannungen mit sich bringen, ist durchaus natürlich: Beziehen meint die Suche nach Balance zwischen Menschen mit verschiedenen Geschichten, Interessen und Zielen.

Wie diese Vielfalt die Voraussetzung von Beziehungen ist, sind Beziehung und Dialog wiederum der Nährboden für eine vielfältige Zukunft. So entsteht ein Fächer von persönlichen Wahl- und Handlungsmöglichkeiten, so wächst aber auch das Sozialkapital von Netzwerken – wie Familien, Schulen, Betriebe, Vereine und Gemeinden -, das es möglich macht, die verschiedenen Tasten der Lebensmelodie zu spielen:

## Das Klaviermodell<sup>9</sup>



Statt also alles auf eine Karte – eine Taste – zu setzen, die Wachstum und Gewinn heißt, entsteht Lebensqualität und Zuversicht dort, wo vielfältige Tasten das Leben bunt machen: Freundschaften – körperliche Entspannung – Naturerfahrungen – Kultur – wirtschaftliches Fundament – eine ökologisch intakte Welt – Neugier auf Unbekanntes – das Netz der Familie – Humor – Sinn.

Die Symphonie des Lebens ist ein mächtiges musikalisches Werk.

Die Vertrauenskrise in die eintönige Melodie der westlichen Welt birgt nun die Chance in sich, in Beziehungen vielfältigere Gestaltungsmuster für zukünftiges Leben zu entwickeln.

---

<sup>9</sup> Gerald Koller, 1994

## 7. Mit der Welt im Dialog

„Dia“ heißt „durch“ und „logos“ meint „das sinnvolle Wort“ im Sinne „Bedeutung“. Der Begriff meint also das Fließen von Sinn und das Erschließen von Bedeutung um und durch die Menschen.

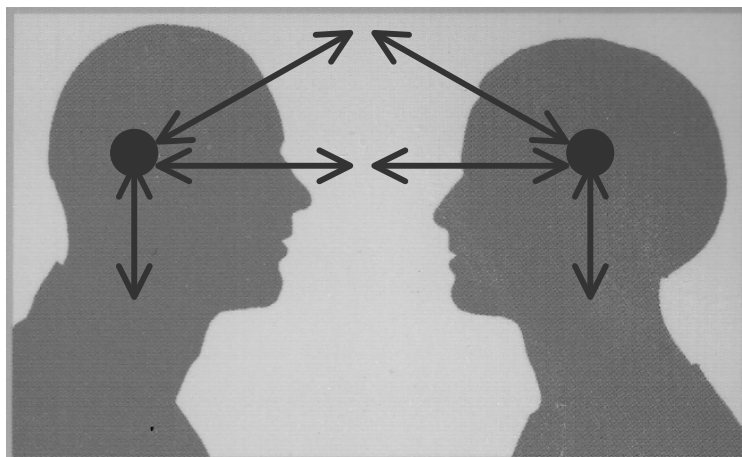
Der Dialog ist ein modernes Kommunikationsverfahren, in dem es im Gegensatz zur Diskussion weder um überzeugen, recht haben oder gewinnen geht, noch um rhetorische Brillanz, Eindruck schinden oder Schnelligkeit. An die Gedanken des Quantenphysikers David Bohm sowie des Religionsphilosophen Martin Buber angelehnt entsteht in der Kommunikation ein kollektives Prinzip, man denkt „miteinander“: das Ganze wird mehr als die Summe der Einzelteile.

Zentrales Moment der Dialogik ist der *link*:

er ist der Moment der Begegnung im „Zwischen“ (Martin Buber), der durch und in dem Resonanz entsteht. In dieser Resonanz kann kreatives Potential freigesetzt werden.

Dialogik übt den *link* als tägliche Praxis des Herstellens von Verbundenheit

- mit der eigenen Lebenswirklichkeit
- mit der Wirklichkeit anderer und
- mit der Wirklichkeit der Beziehung und ihres Wirkungsraums.



Die drei Richtungen der Aufmerksamkeit im *link*

Der *link* kann als Wahrnehmungsmoment der Verbundenheit das kommunikative Klima wandeln, balancieren oder festigen. Seine Integration in den Lebens- und Beziehungsalltag ist das zentrale Übungsziel der Beziehungsbildung: er ist das Herz von Empathie, Kooperation, Solidarität, aber auch gelungener Konfliktgestaltung.

BeziehungsbildnerInnen verstehen sich nicht als TrainerInnen, die vorrangig Inhalte vermitteln müssen, sondern als ModeratorInnen von Bildungsprozessen :

Sie ermöglichen mit den Mitteln des Dialogs ein Klima der Resonanz und Mitte, die alle daran Beteiligten durch folgende Haltungen des Zu-einander fördern:

- \* Nicht-Wissen und Erkunden
- \* Verlangsamen und Wahrnehmen
- \* Von Herzen sprechen und Aktives Zuhören
- \* Gleichwürdigkeit und Respekt

Auf diese in vielen Beziehungskulturen jahrtausendlang erprobte Weise entwickelt der Dialog ein Klima der Zuversicht, das als Beziehungsgeschehen Nährboden für eine gute Zukunft ist.

Denn klug werden wir nur aneinander.

Gerald Koller, 2010