

# Gute Kommunikation erlernen

Kommunikation ist nicht einfach nur Kommunikation. Es gibt tausendfache Ansätze und es ist ein kompliziertes Thema. Als ersten Einstieg in die Materie habe ich mal auf die Suche nach interessanten Webseiten gemacht, die das Thema näher beschreiben. Hier folgt eine Auswahl:

[Kommunikation im Betrieb](#)

[Gewaltfreie Kommunikation und logische Ansätze](#)

[Kommunikation in Beziehungen zwischen Mann und Frau](#)

[Interkulturelle Kommunikation](#)

[Kommunikation in der Schule](#) Sehr umfassende Seite, die noch andere lesenswerte Themen beinhaltet.

Leider stoße ich durch Google immer wieder auf ähnliche Seiten, ein kleiner Web-Wegweiser durch die Welt der Kommunikationsseiten wäre noch sinnvoll. Weiß jemand einen Link?

Zudem muss ich mal dringend meine Bücherseite reaktivieren. Das Buch „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg zum Beispiel wird sehr oft zitiert und zum Thema „Antiautoritäre Erziehung“ kenne ich im Grunde nur ein einziges lesenswertes Buch.

Gute Kommunikation ist immer eine Mischung aus dem Erlernen der Theorie und der anschließenden Umsetzung. Erst durch die Verzahnung beider Mechanismen kann man wirklich lernen und Fortschritte machen. Zudem braucht man Unmengen an Zeit und Geduld.

---

# Traurig

Ich liebe mein Handy. Es ist so positiv. Der T9-Speicher kennt noch nichtmal das Wort „erhängt“. Es wird [ihm](#) aber nichts mehr nützen. Eine tragische Geschichte.

Hey Leute, es ist doch nur ein Spiel!!

Ne, da lese ich in der Zwischenzeit lieber den Live-Ticker von der [DFB-Presskonferenz](#). Wunden lecken und so. Ist eh viel interessanter anzuschauen.

---

## Die schwierige Wahl der richtigen Worte

Nimmt man zwischenmenschliche Gespräche, egal nun in welcher Form, als Grundlage für das menschliche Miteinander, so wird schnell klar, wie wichtig eine gute Sprache und gewählte Worte für den Frieden und das Verständnis untereinander sind.

Ich analysiere die unterschiedlichsten Gespräche und merke oft, dass die meisten über die gewöhnlichen Töne der Anschuldigung, des Vergleichens, Vorhaltens, Zurechtweisung und andere verletzungsfördernde Töne nicht herauskommen. Herzlichkeit und Menschlichkeit zeigen sich aber gerade in der Sprache, in dem, was wir anderen vor den Kopf knallen. Worte können ungeheuer verletzend und böse sein, ich denke sogar, Worte sind die schlimmsten Waffen, die ein Menschen führen kann.

Sie vernichten und verletzen zwar nicht körperlich, zerstören und bedrohen aber die Moral und das Selbstwertgefühl eines

Menschen. Sie nehmen im schlimmsten Fall die Lebensfreude und zerstören ein Wesen von innen. Beinahe wie Würmer, die nur am sofortigen Genuss und am verwesenden Überbleibsel des Opfers interessiert sind, fallen die verletzenden Worte über uns her und zerfressen die Seele.

Ich bin sehr empfindlich, was das angeht. Ich erwische mich sogar dabei, dass ich Schwindelattacken oder andere psychosomatische Symptome zeige, wenn andere Menschen schlechte Dialoge führen und ich mittendrin oder gar die Zielscheibe bin. Meine Reaktionen sind heftiger als bei anderen, ich neige dadurch zu Depressionen und anderen Krankheiten, die damit in Verbindung stehen.

Als Frau ist man solchen verbalen und emotionalen Angriffen viel stärker ausgesetzt und je nach materiellen und praktischen Begleitumständen sowieso in der Defensiv-Position.

Frauen wollen gerne kompensieren und ausgleichen, im Allgemeinen können Frauen Gespräche besser leiten und sind psychologisch geschickter. Ja Frauen, sind oftmals die Einzigen, die überhaupt auf das „Wie“ im Gespräch achten und nicht nur auf das „Was“.

Wenn es also etwas gibt, was man *als Frau* lehren kann, dann ist es die Möglichkeit, Gespräche derart zu führen, dass nicht die Verletzung und Abgrenzung im Vordergrund stehen, sondern das Ausgleichen, Vermitteln und das Mitgefühl.

Grundsätzlich kann man sagen, dass es besonders die Urteile über Aussehen, Verhalten oder Leistung sind, die am ehesten verletzen, selbst wenn es nicht negativ gemeint ist. Da die Anerkennung als psychologischer Mechanismus so wichtig ist, sind wir dem gegenüber auch entsprechend empfindlich. Wenn wir vielleicht selbst nicht so recht glauben wollen oder können, dass wir gut sind, verstärkt sich die Empfindlichkeit und macht uns leicht zum Spielball der Außen-Bewertung.

## **Beispiel**

Ich erinnere mich da an den an sich belanglosen Fall, als ich in kurzer Zeit darauf hingewiesen wurde, dass meine Armbanduhr so laut tickt und auf die anderen störend wirkt. Ich mag diese Armbanduhr sehr und verbinde bestimmte Gefühle mit ihr, weil ich sie damals lange ausgesucht habe und in den Tagen vor der Hochzeit meiner Schwester gekauft habe. Sie war etwas teurer als sonst und ich war sehr stolz auf sie. Es ist auch meine einzige Uhr, weil ich da meistens Geld sparen will.

Zudem ist es eine Marke, die eine Vorbildperson von mir auch getragen hat und das schwang alles mit, als ich sie gekauft habe. (Vielleicht sind bestimmte materielle Einstellungen für mich doch wichtiger als gedacht?)

Jetzt haben mir mein Vater und mein Ehemann beide in kurzen Abständen gesagt, dass sie zu laut ist und störend wirkt. Ich bin darüber sehr verletzt. Ich fühle mich selbst abgelehnt, obwohl sie nur gesagt haben, dass es das Ticken ist, nicht ich selbst. Aber als empfindlicher Mensch höre ich „du nervst. Du bist nicht in der Lage, dir vernünftige Uhren auszusuchen und nervst uns jetzt mit deiner Unfähigkeit“.

Niemand hat gesagt, dass sie hübsch ist oder gut aussieht. Oder ich hab es dann vergessen. Nur die Kritik steht in diesem Moment im Raum.

### **Lösung**

Sowas ist kompliziert. Es wäre nun besser gewesen, wenn man gesagt hätte: „Weißt du, Julia, du hast wirklich eine schöne Uhr und sie gefällt mir. Punkt. Aber es gibt da etwas, was mir aufgefallen ist und ich weiß nicht, ob es dir auch schon aufgefallen war? Punkt. Das Ticken des Sekundenzeigers ist etwas sehr laut und ich störe mich ein wenig daran. Punkt. Ob es dir nicht möglich wäre, sie hin und wieder- zum Beispiel bei längeren Autofahrten- abzulegen oder in die Handtasche zu tun?“

Durch diese genauere und überlegtere Form des Beurteilens wäre

Leid vermeidbar geworden und die Botschaft wäre besser und zielgerichteter angekommen.

Wenn man andere, ihre Kleidung oder ihr Aussehen beurteilt und das in einer vorwurfsvollen Haltung tut, kann man im schlimmsten Fall erreichen, dass man als Beurteilte dem Gegenüber abwertet und ihm gegenüber aggressiv wird. (das war auch passiert)

Gerade dieser Punkt der Beurteilung ist also immer gesondert zu betrachten und sollte nicht vorschnell oder unüberlegt ausgesprochen werden.

Es kann natürlich sein, dass man andere beurteilt, sich alles gut überlegt hat und doch ins Fettnäpfchen tritt oder merkt, dass die Kritik schlecht ankommt. Das ist ein tragischer Fall und leider nicht ganz zu vermeiden.

Man kann dann aus der Reaktion des „Beurteilten“ Schlüsse ziehen und sich überlegen, wie man es beim nächsten Mal besser macht und ob es überhaupt sinnvoll und angebracht ist, ihn überhaupt zu beurteilen.

### **Fazit**

Manche Menschen werden einfach nicht so gerne beurteilt wie andere, es gibt dort Unterschiede. Man muss sich anschauen, wie Menschen leben und wo sie ihre Prioritäten haben (Beruf, Haushalt, Kinder, Freunde, etc.). Daraus lässt sich ein „Profil“ erstellen, eine gedachte Landkarte, mit deren Hilfe man Urteile und Meinungen über diese Person verbessern und optimieren kann.

Oder man verzichtet ganz einfach auf diese Urteile und bewegt sich komplett in anderen Gewässern.

So können am Ende alle sagen: Mit dir rede ich richtig gern, es macht Spaß!

---

# krasser bericht und so

Mood: aggressive

Music: rammstein

Ey Alder, ey isch hap letzt was [krasses](#) gelesen und so da gings um thema bildung

die wollen das bessa machen, damit alle was lernen und so und nicht mehr so dumm sind, ey.

vor allem wier haubtschüler, wier haben ein krasses problem. schule und so und ausbildung dahinter gehd voll nicht. erst hab ich kein bock gehapt und jetzt fint ich nix, ey

ich würds voll gern papa sagen aber der ist weg, hat ne neue Schlampe

mama hat keine zeit die ist gerade beim arbeitsamt.

muss ich halt saufen

oder dem sozial-typen da vom amt eine reinhauen

lol

---

## Arena, Teil 2

Der brüllende Tiger zeigte sich wie ein sanftes, verhuschtes Schmusekätzchen.

Der Gegner war stark und konzentriert, zu stark für unsere Mannschaft. So wundert es nicht, dass schon bald das erste Tor fiel und die Moral auf den Tiefstpunkt sank. Hatten die

Deutschen es beim Einstieg schon schwer und wirkten nicht mehr ganz so kampfstark wie im Vorgängerspiel gegen Polen, so brach ihnen das frühe Gegentor buchstäblich das Genick. Es war das Beste, was den Gegnern passieren konnte und sie verdienten es.

Deutschland hingegen war ständig in der Defensive und unfähig, gegen die taktisch und spielerisch starken Kroaten etwas dagegen zu setzen. Man wurde in unangenehmer Weise an die Trainierzeit von Berti Vogts oder Rudi Völler erinnert. Die Deutschen spielten mal wieder so, wie man sie leider zu oft schon gesehen hatte: Ideenlos, ohne Biss, gelangweilt, verunsichert.

Die Moral war der entscheidende Punkt in diesem Spiel und die Moral wurde auch in der Halbzeitpause nicht genügend verbessert. Sie wurden dann zwar stärker, erzielten auch noch den Anschlusstreffer durch Podolski, aber das war es dann leider.

Der eingewechselte Schweinsteiger brillierte ein wenig durch Dribbelstärke, Laufeinsatz und Ideenreichtum, musste seinen Elan und Übermut dann mit einer roten Karte bezahlen, als er einen Kroaten unschön umgestoßen hatte und dieser schmerzhaft mit dem Hinterkopf und Rücken auf den Boden knallte.

Das war der „krönende“ Abschluss eines rabenschwarzes Tages, der gut zum deutschen verregneten Wetter passte und hoffentlich bald vergessen ist.

---

## Reichtum

Gestern kam eine interessante Fernsehsendung über besonders reiche Menschen, also Personen, die sich vor allem über persönliche Leistung Reichtümer aufgebaut haben und jetzt zu

den „Oberen Zehntausend“ gehören. Beim Schauen der Sendung wurde mir schnell klar, dass es nicht die Leistung alleine ist, die motiviert, sondern vielmehr der Reichtum und die daraus resultierenden Annehmlichkeiten und auch Freiheiten.

Der eine Mann sagte sinngemäß, wenn ihm heute danach sei, nach Timbuktu zu fliegen, mache er es halt einfach. Der andere betonte diesen Aspekt der Freiheit auch besonders, dass er jederzeit machen könne, was er wollte und durch keinerlei materielle Grenzen gehindert sei.

Also jederzeit machen können, was ich will, kann ich auch. □ Sieht man mal von den lästigen Pflichten ab, die so was wie Lebensinhalt oder Lebensaufgabe darstellen.

Für mich bedeutet Freiheit, vor allem geistige Freiheit und innere Gelassenheit, die doch ein wenig schwieriger zu erreichen ist.

Zum Beispiel, schwierige Situationen ständig neu zu bewerten und an der eigenen Einstellung so lange zu arbeiten, bis man ein bestimmtes Problem überwinden kann. Vor allem im mitmenschlichen oder sozialen Bereich ist das für mich viel schwieriger. Die materiellen Ziele finde ich eher langweilig und interessiere mich nicht so dafür.

Bei den gezeigten Personen war es auffällig zu sehen, dass alle eine ähnliche Biografie hatten und durchgängig aus armen Verhältnissen stammten. Fast alle mussten einfache und schmutzige Jobs machen und haben sich dann vom sprichwörtlichen Tellerwäscher zum Millionär hochgearbeitet.

Indirekt lässt sich daraus ableiten, dass die Armut in der Kindheit eine besondere Motivation für Reichtum als Lebensziel ergibt.

Oder allgemeiner: Dass persönlich erlebte Phasen der Armut die Motivation erhöhen, einen eigenen Reichtum aufzubauen und den



unangenehmen Missstand der Armut endlich zu beseitigen.

Ein reicher Mann in dem Film fuhr mit seinem Sportwagen auf der Autobahn an allen vorbei; dabei sagte er, er erhoffe sich einen Nachahmeffekt bei den ärmeren Menschen, dass diese durch Neid das gleiche wie er erreichen wollen.

Genau hier liegt aber der psychologische Stolperdraht, denn nicht jeder Mensch wird durch Neid motiviert, viel und gerne zu arbeiten. Auch hat nicht jeder Mensch diese extremen materiellen Ziele und die Masse dürfte sich sogar mit weniger zufrieden geben.

Im Gegenteil: Solche Aussagen können leicht Hohn und Spott für den „Angeber“ provozieren und ihn zum Feindbild werden lassen. Auch wenn er es nicht beabsichtigt hatte. Man denke hier an die teils unmenschliche Vorgehensweise, wie prominenten und reichen Personen durch Massenmedien zugesetzt wird.

Die Religionen sehen das einseitige Anhäufen von Besitztümern zumeist kritisch und betonen immer wieder, wie wichtig der innere Reichtum und die Zuwendung zu den anderen ist.

Wenn es also ein Ziel geben könnte, was eine logische Folgerung aus beiden Wegen ist, dann würde ich es so formulieren:

*Wichtig ist, durch eigene Arbeit soviel Reichtum zu erwirtschaften, dass es allen Mitmenschen in der Umgebung gut geht und diese vom Reichtum genauso profitieren können wie man selbst.*

Damit schlägt man zwei Fliegen mit der Klappe: Man arbeitet selbst und wird reich und ermöglicht es auch anderen Menschen, reich und glücklich zu sein. Reichtum wird nicht mehr ein langweiliger und dekadenter Selbstzweck, sondern bekommt einen ethischen Sinn und eine tiefer gehende, spirituelle Bedeutung.

Ich möchte aber zum Schluss darauf hinweisen, dass diese eine Theorie ist und in der Praxis wahrscheinlich nur sehr schwer

zu erreichen ist. Reichtum bekommt man in unserer Gesellschaft vor allem durch Leistung, aber auch durch Konkurrenz und durch Besiegen oder Übertrumpfen von Mitstreitern. Also wie kann man diese Wege schon von Anfang an vereinen? Wenn man von Anfang an versucht, solidarisch zu bleiben und den eigenen Reichtum nicht auf die Kosten anderer zu machen, wird man wahrscheinlich sehr viel länger brauchen und vielleicht auch nie an diese materielle „Millionenspitze“ kommen.

Dafür hat man „soliden Reichtum“, der ehrlich verdient ist und niemanden neidisch gemacht hat. Somit hat man auch weniger Feinde oder Leute, die einem was wegnehmen wollen.

Ich finde diesen Mittelweg auf jeden Fall besser, als ein Extrem von den anderen beiden Möglichkeiten. (extreme Armut oder extremer Reichtum)

---

## Arena

Deutschland spielt wieder. Nach zwei langen Jahren Fußball-Pause kann man „unsere Jungs“ wieder auf dem Rasen bewundern, wie sie stellvertretend für den Zuschauer Leistung erbringen, sich anstrengen, bis der Schweiß tropft und am Ende hoffentlich siegen.

Fußball ist der deutscheste Sport von allen. Mit Gemeinschaft zum Ziel. Mit Härte zum Erfolg. Durchhalten, bis zum Umfallen, kein Meckern und Jammern zwischendurch. Die Bälle durch Präzision geschossen, der Trainer am Rande anfeuernd, die Spielerfrauen daheim wartend und den umkämpften Mann aufbauend.

Eine kurze Siegespose, männliche Erotik, Bescheidenheit war zu sehen. Der beste Mann von allen, ein tragischer Held,

zerrissen zwischen den Fronten und im eigenen Herz, muss er diejenigen besiegen, von denen er einst selbst stand und grau sein Gesicht, beinahe traurig nach dem ersten Treffer.

Doch dann siegt das Kalkül! Es ist nur ein Spiel! Möge der Beste gewinnen! Die Statistik, die Punkte zählen!

*Er macht noch einen rein.* Kann es nicht lassen. Sein Siegeswille und sein Pflichtbewusstsein dominieren.

Mit dem erlegten Wild fährt er gelassen nach Hause, knallt es den schon wartenden Frauen mit einem Lächeln auf den Tisch und bekommt anschließend sein Fell gekraut.

Fußball ist Männersport. Kampf und Jagd mitten in der Natur. Schonungslos, direkt, archaisch.

Ich liebe diesen Sport.

---

## Leistungsgesellschaft

In einem Blog wie diesem treten hin und wieder bestimmte Begriffe häufiger auf, die dann aber auf Grund von Zeit- oder Platzmangel nicht näher diskutiert werden können, hinter denen dann eine „kleine Welt“ verborgen bleibt. Wenn ich sehr viel in diesen Begriffen bleibe und diese nie näher erläutere, kann es sein, dass die Texte immer ähnlich wirken, aber nicht weiter in die Tiefe gehen und bestimmte Fragen und Details einfach offenlassen. Das Klären von Begriffen, so wie man sie gerade sieht und denkt, ist daher eine nützliche Methode, das wissenschaftliche und philosophische Denken ein wenig zu trainieren und sich nicht von einfachen Aussagen oder gar Zitaten verleiten zu lassen. Beim Schreiben ist das wirklich sehr einfach möglich und ein Blog bietet zudem den nötigen Schreib-Freiraum, um das mal mit der nötigen Geduld zu tun.

## **Begrifflicher Kontext**

In den letzten Tagen habe ich mich näher mit den Themen „Burnout“, „Depression“, „Überarbeitung“ und auch mit der „Leistungsgesellschaft“ auseinandergesetzt. Besprochene Fernsehsendungen wie GNTM bedienen bestimmte Denkweisen, die in unserer „Gesellschaft“ näher vertreten sind und eine Art unbewussten Zeitgeist erschaffen, der von seiner Wirkweise und letztendlichen psychischen Auswirkung mit den ethischen und moralischen Idealen von Religionen oder Sekten zu vergleichen ist. Ich habe sowieso oft das Gefühl, dass es heutzutage nicht mehr die Religionen sind, die unsere Köpfe maßgeblich bestimmen, sondern vielmehr die Medien in all ihren Formen und die Menschen und deren Aussagen, mit denen wir tagtäglich zu tun haben. Bestimmten unabhängigen Instanzen schenkt man – je nach Glauben – weniger Gehör, so dass für die meisten die Einstellungen des Papstes oder des Dalai Lamas egal sein dürften (wohlgemerkt: nicht allen!). Das sind große Männer, von denen man vielleicht mal gehört hat, aber doch so fern und so ungeeignet, sie in die aktuelle Sprache und das aktuelle Weltbild dauerhaft zu verankern.

Weniger gebildete Menschen, die nicht so viel lesen und ihre Hauptinformationen aus der Bild-Zeitung oder dem Fernsehen bekommen, aber auch gebildete Menschen, die sich leicht verleiten und verführen lassen, werden wohl eher Massenmeinungen übernehmen. Je nach sozialer „Peergroup“ und jeweils vorherrschenden „Klassen-Idealen“ entwickeln sich dann Vorstellungen und Meinungen, die gemeinhin als akzeptiert gelten und zur Grundlage jeden Handelns und Wirkens werden.

So ein Ideal, das in jeder Schicht stark vertreten ist und auch als typisch deutsch gelten dürfte, ist das „Leistungsideal“. Ich habe zuletzt in einer Deutschland-Umfrage gelesen, dass die Masse der Menschen in Deutschland Leistung eindeutig begrüßt.

Und auf Grund von Erfahrung kann man sagen:

Leistungsbereitschaft ist eine allgemein anerkannte und gewünschte Einstellung für den modernen Menschen in Deutschland.

## **Das logische System**

Unser Wirtschafts- und auch das Bildungssystem sind so aufgebaut, dass die Leistung meistens belohnt und das nicht-Leisten bestraft wird. Es gibt allerdings Möglichkeiten, z.B. durch Arbeitslosengeld oder andere Tricks, weniger zu leisten als die Masse und dennoch „gut leben“ zu können. Hier sieht man schon, dass das Spektrum an finanziellen und beruflichen Möglichkeiten groß ist und sich jeder seine Beschäftigung und seine Karriere weitestgehend aussuchen und vorantreiben kann. So wundert es auch nicht, dass man hierzulande wenig Verständnis für faule Menschen hat, die ihre Chancen anscheinend nicht nutzen und lieber einen „einfachen“ und bequemen Weg einschlagen, z.B. die Rolle eines freiberuflichen Künstlers (wie der dann aber lebt, ist noch mal sehr unterschiedlich und vielleicht im Detail alles andere als leicht.)

Schon beim ersten Drüberblicken wird klar: Das einseitige Betonen der Leistung ist ein Resultat des Systems. Jeder möchte erfolgreich sein und jeder möchte erfolgreiche Freunde, denn meistens stecken die sich gegenseitig an und helfen sich bei der Karriere und dem Netzwerk. Keiner möchte verlieren und zu denen „da unten“ gehören, wer nicht ackert, wird schnell vergessen und fällt wie ein Stein beim Mahlen einfach unten durch.

Andere Menschen betonen gern, dass es die Natur des Menschen sei, viel und gerne zu leisten, was wohl auch richtig ist. Wenn man sich die Belohnungssysteme im Gehirn anschaut, wird schnell klar, dass unser ganzer Organismus auf Leistung und Arbeit eingerichtet ist und dann abends zur Belohnung nach getaner Arbeit Endorphine ausstößt, die uns glücklich und zufrieden machen. Wer kennt nicht die faulen Tage im Urlaub,

die einen nicht richtig ausfüllen oder die langweiligen Sonntage, wo niemand richtig was zu tun hat, was dann schnell zu Unmut und vielleicht sogar Streit führt.

Der normale Arbeitsrhythmus gibt also auch Sicherheit, Zuverlässigkeit, Stabilität. Psychologen betonen bei ihrer Therapie gern, wie wichtig es für den Menschen sei, einen „geregelten Tagesablauf“ und viele „soziale Kontakte“ zu haben, die durch eine Berufstätigkeit meist intensiver und abwechslungsreicher sind.

### **Leistung als psychologischer Faktor**

Neben all diesen Punkten gibt es noch den nicht ganz unwichtigen Aspekt des Geld-Verdienens. Geld verdienen bedeutet in erster Linie Lebensunterhalt und materielle Freiheit, aber auch indirekt mehr Achtung vor sich selbst und mehr durch- andere- respektiert werden.

Wenn man sehr viel Geld verdient, kann man die ganzen Errungenschaften unserer Wirtschaft und Kultur erst so richtig nutzen, denn die meisten schönen Dinge wie Fernseher, Computer, teure Klamotten, Kino, Konzerte, Urlaub, etc. kosten alle viel Geld.

Viel zu leisten bedeutet also meistens: Viel am Leben teilhaben zu können.

Aber nicht immer! Nicht immer führt Leistung alleine auch zu viel Geld. Manche Menschen leisten z.B. körperlich viel, ackern sich den ganzen Tag ab und bekommen einen Hungerlohn. Andere wiederum- vor allem gut ausgebildete Menschen- haben einen warmen und bequemen Bürojob, eine geregelte Arbeitswoche von 8 bis um 17 Uhr, viel Zeit und Urlaub und zudem ein viel höheres Gehalt!

Leistung ist also in erster Linie, ein abstrakter Vorgang, der von jedem Menschen zu erbringen ist. Es ist sinnvoll und angebracht, viel zu leisten, vorausgesetzt man bleibt in

gesundheitlicher Balance und überarbeitet sich nicht. Leistung ist eine allgemein akzeptierte und geschätzte Möglichkeit, positive Rückmeldungen und Respekt zu erhalten.

Leistung führt zu Berufstätigkeit, diese wiederum zu sozialen Kontakten, zu Freiheit und Eigenständigkeit.

Das sind alles die positiven Seiten der Leistung.

## **Negative Seiten**

Negativ finde ich die mangelnde Differenzierung der einzelnen Leistungsfähigkeit, z.B. in der Schule. Es wird zuwenig Rücksicht genommen, warum ein Einzelner Mensch nichts oder nur wenig leisten kann. Dazu kommt, dass neben der Leistung als Selbstzweck oft nicht viel in den Köpfen existiert. Die Leistung als beinahe maschinell erbrachte Leistung misst sich gut in Zahlen, verdrängt aber die Menschlichkeit und die individuellen Bedürfnisse der Menschen an ihrem Arbeitsplatz.

Dass ein Mensch auch was wert ist, wenn er nichts leistet und sich sein Wert aus seiner reinen Existenz ableitet, verstehen viele Menschen heutzutage nicht mehr. Viele berufstätige Menschen schimpfen daher auf die Arbeitslosen und werfen ihnen Faulheit und Schmarotzertum vor, ohne genau überlegen, warum und wie jemand arbeitslos geworden ist.

Oder welche Vorteile bestimmte Lebensweisen haben könnten, die erstmal mit wirtschaftlicher Leistung gar nichts zu tun haben, aber dennoch wichtige Menschheitsfragen bedienen und klären, z.B. durch Kunst, Philosophie/Religion oder Psychologie.

Genauso schlecht geht es den Hausfrauen, die zwar viel leisten, aber nur wenig für ihre Arbeit gewürdigt werden. Und bei den Frauen im Allgemeinen gibt es noch große Unterschiede in der Bezahlung und der Anerkennung ihrer Arbeit. Frauen erbringen *andere* Leistungen als Männer, aber nicht „schlechter“ oder gar „weniger“.

Man sollte die Leistung– meiner Meinung nach– nicht dazu benutzen, um sich von anderen künstlich zu trennen und sich als besser oder über den anderen stehend zu betrachten.

Letztendlich ist auch die eigene Leistung indirekt ein Produkt aus der Anstrengung von anderen. Andere stellen uns Arbeitsplätze zur Verfügung, andere Stellen die Materialien und Werkzeuge her, mit den gebauten Autos von anderen fahren wir zur Arbeit, benutzen die Straßen, die andere in Schweiß gebaut haben und trinken abends das Bier, was in mühevoller Arbeit geerntet, verarbeitet und anschließend verpackt und versendet wurde.

## **Fazit**

Leistung ist eigentlich ein gemeinsamer Faktor aller Menschen, aber durch die Gesellschaft und ihre Strukturen fächert sich die Art und Weise Leistung zu erbringen und durch Leistung Würdigung und Anerkennung zu bekommen, stark auf. Diese Ungleichverteilung im System zu erkennen, kritisch darauf hinzuweisen und bei Bedarf zu ändern, ist die Aufgabe von allen.

Vielleicht werde ich es den nächsten Artikeln noch genauer untersuchen müssen, wo ähnlich gearbeitet, aber unterschiedlich honoriert wird.

Interessant wäre auch zu überlegen, wie sich Leute fühlen, die überhaupt nichts Messbares leisten, ob das physiologisch überhaupt funktionieren kann. Oder warum manche Menschen notorisch mehr leisten müssen als andere und wo die Grenzen der Arbeit, z.B. in der Arbeitssucht oder dem Burnout liegen.

---



# Erfolg hat seinen Preis

Jetzt ist es also raus. Die vieldiskutierte dritte Staffel von Germanys Next Topmodel geht zu Ende und Siegerin ist die erst 16-jährige Jennifer mit den „langen Beinen“ geworden. Auch ich habe dieses Medienereignis hin und wieder erwähnt, mal satirisch, mal ernsthaft. Die ersten Folgen habe ich alle geguckt, am Ende hin wurde es mir dann aber langweilig und auch das Finale habe ich nach 15 Minuten Showeffekt und schlechten Dialogen lieber abgeschaltet.

Heute möchte ich mal ganz nüchtern den Effekt und die Wirkung dieser Sendung untersuchen, so wie ich es intuitiv und in Verbindung mit Internet- und anderen Resonanzen verarbeitet und gesehen habe.

## **Das Rahmenkonzept**

Zuerst fällt mir auf, dass diese Sendung ein unglaubliches Gewicht auf das Aussehen und den Schein der Menschen wirft. Wie jemand aussieht und wie sich jemand verkauft, wird ständig diskutiert und es gab sogar ein Punktesystem, ähnlich wie in der Schule, für den messbaren Erfolg bei Castings. Das ganze Wirken der tlw. noch jungen Mädchen wird auf ihren Verkaufseffekt reduziert, geistige oder innere Werte wie Moral, Einstellung, Sozialverhalten sind in den Hintergrund gedrängt worden. Das ganze Konzept so einer Castingshow dient natürlich erstmal dem Prinzip „Geld verdienen“. So wird von der Art und Weise der Show der eigentliche Rahmen eng gesteckt, die Vorgaben für die Aus- und Durchführung scheinen klar: Die Sendung muss möglichst viel Zuschauer vor der Bildschirm locken, denn die Werbekunden zahlen besser, wenn die Einschaltquoten hoch sind. Subjektiv hatte ich bis jetzt in keiner anderen Sendung eines Privatsenders so sehr das Gefühl, von Werbeunterbrechungen oder unbewussten bis sehr bewussten Produkt-Placements überrollt zu werden. Ob das jetzt die Makeup- Empfehlungen im Anschluss der Sendung waren oder

das Erwähnen eines Sponsor-Namens, der gerade ein Casting durchführt.

Man hat als Zuschauer schon das Gefühl, dass hier die reale Mode- und Geschäftswelt abgebildet wird, das macht die Sendung zu einer Art Dokumentation und erhöht den Informationsgehalt. Durch die emotionalen Dialoge, ständigen Gefühlsausbrüchen und tlw. kindlich-naiven Statements der jungen Frauen wird das an sich trockene und eintönige Konzept aufgewertet und erhält dadurch erst seine Würze. Es geht ja nicht in der ersten Linie um den Aufbau eines neuen Topmodels, weil wir das schon längst haben, nämlich in Form von Heidi Klum selbst. Nein, diese Sendung muss einfach gut zu sehen sein und möglichst viele Menschen (so wie mich) dazu bringen, darüber zu reden zu schreiben und die Medienresonanz zu erhöhen. So ergibt sich ein rückkoppelnder Werbeeffekt, der wieder in die Einschaltquoten und somit in das Portmonai der Produzenten fließt.

Jetzt übermäßige philosophische Fragestellungen aufzuwerfen oder gar den pädagogischen Wert so einer Sendung zu untersuchen, ist eigentlich überflüssig, weil es darum im Kern nicht geht. Es mag wohl einen pädagogischen oder psychologischen Effekt auf vor allem junge und noch unkritische Menschen geben, ich wage aber zu behaupten, dass das weder beabsichtigt noch berücksichtigt wird, wie es passiert.

Die Sendung eines Privatsenders genießt das legitime Recht, sie so zu gestalten, dass sie lukrativ wird. Moralische Urteile können also nur von außen kommen und es ist auch nicht gesagt, ob diese dann eine Wirkung auf weitere Sendungen haben.

Der Geschmack des Zuschauers spielt allerdings eine Rolle, weil er letztendlich darüber entscheidet, ob die Sendung geschaut wird oder nicht. Und dieser Geschmack lässt sich sehr gut untersuchen.

## Zu den Inhalten

Im Kern sieht man sehr viele Frauen, Männer reagieren nur auf Nebenschauplätzen und nehmen die diskreten Rollen von Bewunderern oder Juroren ein. Die ganze Sendung scheint sich inhaltlich vor allem an ein weibliches Publikum zu richten, für die Männer wird viel Ware für´s Auge geliefert, die Dialoge sind einfach, es passt alles gut zusammen.

Das Rollenbild der Frau ist sehr klassisch gehalten, so wie es die Werbung eben erfordert, so wie man mit der „Ware Frau“ Geschäfte machen kann: Die Frauen müssen diszipliniert sein und stets alle Wünsche der Kunden ohne Murren erfüllen. Kritik ist nicht erlaubt und das öffentliche Reden über eigene Befindlichkeiten führt zu Tadel oder Abwertung im Ranking-System. Der Erfolgsdruck ist hart und steht stets über den sozialen Gruppierungen und den Inhalten der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Die Frauen werden in einer harten beruflichen Welt gezeigt und mit den stets gleichen Sprüchen wird ihnen erklärt, wie sie zu denken haben, welche Sprüche sie auswendig lernen müssen, um den Contest am besten zu überstehen. Inhaltlich gleichbedeutend hat man so etwas oft gehört: „Nur eine kann Germanys Next Topmodel werden“, „Ich möchte an meiner Einstellung arbeiten“, „Es war zwar hart, aber ich will es schaffen“, „Jetzt musst du aber mal Gas geben“, etc.

So ist es auch nicht verwunderlich, dass am Ende vor allem die Mädchen Erfolge haben, die sehr anpassungsfähig und zugleich intelligent waren (vergleiche hierzu auch den Sieg der Mathematikstudentin Barbara aus der 2. Staffel).

Auf mich wirkt es so, dass die Mädchen im Laufe der Sendung tatsächlich kapieren, worauf es ankommt und man hat hin und wieder interessante, bis erschreckende Persönlichkeitswandlungen miterlebt. Diese Umformung und Manipulation der Persönlichkeiten ist allerdings der Punkt,

der gesellschaftskritisch am meisten alarmieren sollte, weil es ein Prozess ist, der sich so in der Berufswelt tausendfach abspielt und viel über die Korsetthaftigkeit von abhängigen Beschäftigten verrät. Die Freiheit, die uns mit den Worten und Werten „Geld“, „Erfolg“, usw. verkauft werden soll, ist – wenn man genau hinschaut- eigentlich keine Freiheit, sondern mehr ein gelenkter und anfälliger Mechanismus, der vor allem im psychologischen Bereich bestimmte Opfer erfordert. Man denke da an die Tränen, als dem jungen Mädchen Gina Lisa die Haartracht abgeschnitten wurde, mit der sie ein Stückchen Biografie und sehr viel Lebenseinstellung verbunden hatte.

Die Mädchen müssen immer bereits sein, ihre eigenen Wünsche hinten anzustellen, Kreativität bei der Ausführung ist nur bedingt erforderlich, meistens geht es um das perfekte Platzieren eines passenden Fotos für ein Produkt. Der Prozess der Schönheitsfindung ist also ein auf Geld reduzierter Prozess der Zufriedenheitsstellung und somit in entfernter Weise gleichbedeutend neben die Prostitution zu stellen.

Pädagogische Konzepte wie anti-autoritäre Erziehung, freier Willen, Unabhängigkeit, eigene Meinung, Kreativität, Beeinflussbarkeit, Offenheit und gegenseitige Toleranz und Gleichwertigkeit sucht man vergebens. Der ganze Prozess des Model-Werdens ist in dieser Sendung ein einseitiger, unmenschlicher und allein auf das äußere Wirken reduzierter Mechanismus.

Am Ende locken das Geld und der Erfolg, die aber im Anbetracht der Art und Weise, wie sie zu erreichen sind, hohl und leer wirken.

Man fragt sich als Zuschauer: Warum sich so quälen und demütigen lassen, wenn ich mir am Ende dafür doch nur ein Haus oder ein Auto in einer luxuriösen Wohngegend kaufen kann?

Niemand von den Beteiligten wagt es, hinter diese Scheinwelt aus Lächeln und Oberflächlichkeit zu schauen und selbst der

geschulte Beobachter muss sich immer wieder zwingen, die getarnte Wirklichkeit als das zu entlarven, was sie ist: Oberflächlich, kurzlebig und unmenschlich.

Da dies eine Fernsehsendung mit anscheinend hohen Einschaltquoten und einem guten Marktanteil ist, ergibt sich daraus eine Massenwirkung auf die Meinung und die Denkweise von vielen Menschen. Gerade junge Menschen könnten den Eindruck erhalten, dass die Art und Weise der Erfolgsfindung die beste Möglichkeit darstellt, das eigene Leben zu leben. Vor allem Frauen wird hier ein Rollenbild vorgelebt, das mehr als rückständig ist und eine Art reaktionäres Sicherheitsbedürfnis im Wandel der unsicher werdenden, globalisierten Welt erfüllt.

### **Lösungen und Fazit**

Dass es heutzutage viel um Geld geht, ist allen klar. Castingshows wie GNTM oder DSDS bereiten die jungen Menschen auf eine Berufswelt voller Ellenbogen und Konkurrenz vor und übertünchen die zu erwartende Unmenschlichkeit mit viel Farbe, Licht und Showeffekten.

Auswege aus diesem pädagogischen Dilemma kann nur ein gutes, staatliches Bildungssystem sein und die freie Meinung der Menschen auf solche Sendungen und vor allem auf die vermittelten Werte innerlich zu verzichten und sich vom Erfolgs- und Leistungsdruck um jeden Preis ein wenig frei zu machen.

---

# **Der schlaftrunkende Künstler**

*Kleiner satirischer Text über meinen Morgen.*

*Bitte nicht mit der Realität verwechseln- die ist noch viel*

*graumsamer!*

Etwas schlaftrunken hebe ich meine Füße aus dem Bett und schaue auf den Handywecker: Es ist erst 10 Uhr. Ich beschließe, doch endlich aufzustehen, die Pflicht beißt mich im Nacken und erinnert mich unbewusst an meine Faulheit. Auf wackligen Beinen wanke ich in die Küche, räume die Reste vom Vortag widerwillig beiseite und setze den ersten Kaffee auf. Zehn Tassen dick und schwarz. Beim Ausleeren des Filters begegnet mir eine Spinne, die sich in der Küchentür, fast unsichtbar auf ihren transparenten Beinen, gemütlich eingerichtet hat. Als ich die Haustür verlasse, merke ich auch warum: Draußen ist es kühler geworden. Noch im Halbschlaf spaziere ich -in den Schlappen schlurfend -weiter zum Hoftor, um die Zeitung in Empfang zu nehmen, nebenbei werfe ich einen Blick auf das gestrichene Tür zum projektierten „Freizeit- und Begegnungscenter R. e.V.“, umgangssprachlich auch Schuppen genannt. Mir fällt es wie Schuppen von den Augen, als ich feststelle, dass die einheimische Vogelwelt hier so unglaublich aktiv ist und sich gerne auf der getanen Arbeit mit einem Liebesgruß aus Dung bedankt, sowie unzählige Regentropfen den Rand meiner in Schweißtropfen vollendeten Arbeit bewässern- ihr aber nichts anhaben können, da ich den besonders wasserresistenten und auf 10 Jahre konservierenden Hochleistungslack für 17,99 Euro verwendet habe.

Nach diesen frühen Rückschlägen und lebensfeindlichen Eindrücken aus der Außenwelt ziehe ich mich wieder in mein sicheres Schneckenhaus zurück und nehme eine Anti-Depressions-Pille. Erwartungsvoll setze ich mich auf den Stuhl und warte auf die Wirkung. Doch heute passiert irgendwie nichts. Kein Strahlen, kein Grinsen und auch für das Glas Ouzo ist es definitiv noch zu früh.

Dann muss ich den Tag eben so leben, wie er sich heute anbietet: Nass, trübe, grau und kalt.

Als ich darüber nachdenke und gerade in tiefes Selbstmitleid

versinken will, meldet sich die Kaffeemaschine mit einem leisen Glucksen und verkündet das nahende Ende des emsigen Durchlaufens (jeden Morgen tut sie das und fragt nicht nach dem Sinn, ich beneide sie dafür). Ich freue mich auf das schwarze Gesöff, was mir ein wenig Wärme und Liebe schenkt.

Zwischenzeitlich denke ich über die Frau nach, die mir in meinen Träumen zuletzt immer wieder begegnet ist und was meine Tiefenpsychologin nun dazu sagen würde. Bin ich vielleicht doch lesbisch? Ich empfinde positive Gefühle für andere Frauen und bin nicht nur neidisch oder zickig. Mit mir muss was nicht stimmen. Ich habe es ja schon immer gewusst!

Dabei wollte ich so gerne Germanys Next Topmodel werden! Das passt aber nicht zum Image. Scheiß Leben.