

Schema des Kommunikationsprozesses

Gesamtziel des Kommunikationstrainings ist es, den Prozess und die Rahmenbedingungen, schließlich das gegenseitige Feedback der Kommunikationspartner und das eigene Empfinden dabei zu verstehen und sich selbst aktiv darauf einzustellen, sich zu beteiligen. Grundlegend dafür sind Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf die eigenen Interessen und Ziele, die Reaktionen des Partners und seine eigenen Interessen und Ziele. Voraussetzung dafür ist, Kontakt zu dem Partner zu halten und dabei die eigenen Reaktionen im Griff zu haben und steuern zu können. Wesentlich dabei ist auch die Körper- und Mimiksprache wie auch die Stellung zum anderen im Raum (Abstand, Bewegung, Berührung). Ebenso wichtig ist die Aufmerksamkeit auf die Grenzwahrung und das Überschreiten von Grenzen und nicht zuletzt, Verletzungen wahrnehmen. Über diese Erfahrungen im Kommunikationsprozess wird das eigene Verhalten, die eigenen Bedürfnisse, Ängste, Wünsche bewusst; Ausweich-, Ersatz und Überspungsreaktionen werden erkenn-, benenn- und veränderbar. Die Sicherheit, sich Kommunikation zu stellen und von sich aus auch aufzunehmen, wird gestärkt.

Der Kommunizierende muss Kommunikation als eine Konfrontation des und mit dem Kommunikationspartner verstehen, aber auch, dass Kommunikation ein Verstehen des anderen (eine Duplikation) beinhaltet und dass darüber Kommunikation maßgeblich gesteuert werden kann. Botschaften in der Kommunikation sind vielfältig: Ideen, Gefühle, Gedanken, Wünsche, Befehle, nie nur reine Informationen; auch die Art der Botschaft muss in die eigene Aufmerksamkeit gebracht werden.

Eigene Absichten müssen bewusst werden, gerade darüber, wie sie der andere versteht und mit seinen Absichten verbindet, in welchem Maße er mir und der Kommunikation Aufmerksamkeit widmet, mich bestätigt oder ablehnt.

Beteiligt an dem Kommunikationstraining sind die Trainingspartner: Student und Trainer sowie der Seminarleiter. Student und Trainer wechseln die Rollen von Sender und Empfänger. Die einzelnen Übungen sind als Zyklen angelegt, die mehrmals, variiert und mit steigendem Intensitätsgrad durchgeführt werden. Anfang und Ende sowie Unterbrechungen der Zyklen werden explizit – verbal – gekennzeichnet. Wesentlich ist es, die einzelnen Zyklen abschließen zu können.

Das Kommunikationstraining beginnt mit einer vorbereitenden Übung, sich auf die Situation und den Gesprächspartner einzustimmen und auch einzulassen: Mit geschlossenen Augen wird die Aufmerksamkeit auf die andere Person gerichtet. Das Ziel dieser Übung besteht darin, sich darauf einzustellen, jederzeit Sender und Empfänger einer Kommunikation werden zu können, dabei die Haltung einzunehmen, im Hier und Jetzt zu sein, d.h. genau diesen Raum einer möglichen Kommunikation für sich bewusst zu haben.

Die Übung läuft folgendermaßen ab, dass sich die Partner mit geschlossenen Augen in einem Abstand von ca. 1,5 Metern einander schweigend gegenüber sitzen. Dabei soll der Situation nicht mit Zucken, Bewegen oder bestimmten Haltungen, die schon Aufforderung oder Antwort signalisieren, ausgewichen werden. Vermieden werden soll, die Anstrengung, das Gegenüber bereits zu antizipieren, sich vorzustellen oder zu verstehen. Der Partner soll auch

nicht verändert werden, allein das Hier-und-Jetzt-Sein wird erfahren. Die Übung endet, wenn beide Partner sich selbst mit allen Sinnen sich für eine Zeitlang in dieser Situation spüren können.

In der ersten Übung wird der Blickkontakt trainiert. Ziel dieser Übung besteht darin, in einem Gespräch das Gegenüber darüber in Kontakt halten zu können, indem er direkt angeblickt wird, ohne dabei Angstgefühle, Nervosität, Unsicherheit oder Schuldgefühle zu empfinden: Ich selbst kann mich so anblicken, wie mich der Partner sieht (oder sogar über seinen Blick herausfordert).

Der erste Teil dieser Übung läuft so ab, dass sich die Trainingspartner schweigend gegenüber sitzen und sich in die Augen schauen. Dabei soll der Blick nicht starr werden, sondern auch den Bewegungen und Reaktionen des anderen folgen. Keiner soll indes aktiv den anderen zu Reaktionen herausfordern oder sich interessant machen. Non-verbaler Ausdruck soll vermieden werden, der Situation soll nicht ausgewichen werden. Die Übung endet wiederum, wenn sich beide Partner bewusst im Hier und Jetzt dieser Situation wahrnehmen können.

Im zweiten Teil der Übung werden die Partner in die Rollen Trainer und Student eingeteilt. Der Student behält die Haltung aus dem ersten Teil der Übung: Schweigend den Trainer im Blick behalten, ohne aktiv auf diesen (verbal oder non-verbal) zu reagieren. Der Trainer soll verschiedene Punkte ansprechen, worauf er eine Reaktion des Studenten erwartet (z.B. weist er auf Details seiner Kleidung hin, kritisiert diese bzw. kritisiert die Körperhaltung des Studenten). Jede Reaktion des Studenten, wie Niederschlagen der Augen, Kichern oder Körperbewegungen, wird vom Trainer sofort zu Bewusstsein gebracht, indem er ‚Stopp‘ sagt und dem Studenten dessen Reaktionen mitteilt. Der Trainer setzt die Übung dann mit ‚Start‘ fort und wiederholt dieselbe Bemerkung im selben Tonfall und derselben Gestik so lange, bis der Student darauf keine Reaktionen mehr zeigt. Erst dann spricht der Trainer ein anderes oder abgewandeltes Thema an, um den Studenten zu reizen. Begonnen wird immer mit Punkten, die der Student leicht ertragen kann. Mit ‚Das wär’s‘ beendet der Trainer die Übung für den Studenten: Dann, wenn der Student den Trainer trotz dessen Versuche, ihn aus der Fassung zu bringen, zwanglos beobachten kann.

Die nächste Übung trainiert das Bestätigen, verstanden zu haben. Der Student lernt, dass er als Zeichen dafür, dass er die Botschaft des anderen verstanden hat, eine Bestätigung benutzt. Er erfährt dabei, dass Bestätigung eine Methode ist, mit der man die Kommunikation eines anderen abschließen kann, um ggf. darauf dann selbst eine Botschaft an den anderen zu adressieren und dessen Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren. Bestätigung bildet den Abschluss eines Kommunikationsaktes, nicht den Anfang; dieser muss dann neu vorgenommen werden.

Die Übung läuft folgendermaßen ab: Der Trainer liest dem Studenten Sätze aus einem Buch vor. Der Student bestätigt dies mit Worten wie ‚gut‘, ‚in Ordnung‘, ‚O.K.‘, ‚Danke‘. Die Bestätigung soll überzeugen und klar formuliert und an den Trainer adressiert sein. Der Trainer wiederholt jeden Satz, der nicht zu seiner Zufriedenheit bestätigt wurde und reagiert mit ‚Stopp‘, wenn die Bestätigung des Studenten ahnen lässt, nicht verstanden zu haben, was gesagt wurde. Auch Bestätigungen, die zu stark (affektiert) oder zu früh sind, werden

korrigiert. Auch fragt der Trainer den Studenten gelegentlich, was gesagt wurde. Die Übung endet, wenn der Trainer durch das Bestätigen nicht mehr an die von ihm vorgelesenen Sätze denkt.

Die nächste Übung zielt darauf, eine Antwort auf eine Frage zu erhalten. Der Student soll dabei einüben, Antworten auf seine Frage zu bekommen und darüber einen Kommunikationszyklus durchzuführen, wo er niemals eine nächste Frage stellt, ohne dass die vorherige Frage beantwortet wurde.

Der Student stellt dem Trainer eine einfache Frage, die mit ja oder nein beantwortet werden kann, z.B.: „Ist die Erde rund?“ Der Student darf die Frage nicht variieren. Dieselbe Frage soll jedesmal so gefragt werden, als ob sie noch nie jemand eingefallen wäre. ‚Start‘, ‚Stopp‘ und ‚Das wär’s‘ für den Abschluss werden wie in den vorherigen Übungen verwendet. Wenn die Frage nicht beantwortet wird, sagt der Student ohne Nachdruck ‚ich wiederhole die Frage‘ und tut dies. Der Trainer darf mit seiner Antwort zögern, darf kommentieren und Strategien anwenden, um den Studenten zu verwirren.

Der Trainer macht den Studenten auf Fehler aufmerksam:

1. Wenn der Student nicht darauf besteht, eine Antwort zu erhalten.
2. Wenn er nicht dieselbe Frage wiederholt.
3. Wenn er Kommentare des Trainers bestätigt, beantwortet oder irgendeine andere Reaktion darauf gibt.
4. Wenn er eine Äußerung außer dem Übungssatz, der Bestätigung und der notwendigen Wiederholung gibt.
5. Wenn er eine mangelhafte Frage (z.B. in einem nicht überzeugenden Tonfall) stellt.
6. Wenn er eine mangelhafte Bestätigung gibt.
7. Wenn er übermäßige Emotionen zeigt.

Im zweiten Teil dieser Übung, wenn der Student die Übung mit den ‚einfachen Fragen‘ beherrscht, kann er Fragen stellen, mit denen er im Alltag Schwierigkeiten hat, z.B. ‚Kann ich heute eine Stunde früher gehen?‘ Die Fragen müssen nun mit ‚ja‘, ‚nein‘ oder ‚ich weiß nicht‘ beantwortbar sein. Die Übung wird beendet, wenn der Student trotz Widerstand seine Frage beantwortet bekommen kann.