



#3 Kommunikation

BLABLABLA!

Reden und Verstehen ist manchmal schwer. Deswegen geht es heute um Kommunikation. Wir Menschen können nicht „nicht kommunizieren“. Beim Sprechen sind immer Gefühle dabei. Sogar durch Schweigen drückt eine Person etwas aus.

Menschen verstehen sich manchmal falsch. Dadurch können Konflikte entstehen.

Die Trainees lernen heute, gut zu kommunizieren – theoretisch und praktisch!

TABELLARISCHER ABLAUF

Nr.	Inhalt	Dauer	Material
1	Warm-up	15 Min	2-3 Bilder, Stifte und Papier
2	Definition	5 Min	Plakat, Stifte
3	Wie geht Kommunikation?	5 Min	-
4	Verbale und nonverbale Kommunikation	10 Min	-
5	Übung Kommunikation	10 Min	Kärtchen
6	„Man kann nicht nicht kommunizieren“	10 Min	Plakat mit dem Zitat
7	Die vier Ebenen einer Nachricht	10 Min	-
8	Kommunikationstipps	10 Min	Plakat und Stift

1. WARM-UP

Stille Post

Alle Personen sitzen im Kreis. Die Spielleitung denkt sich ein Wort oder einen Satz aus. Diesen Satz flüstert sie ihrem Nebensitzer ins Ohr. So geht es weiter bis zur letzten Person. Diese Person sagt den Satz laut. Was ist am Ende des Kreises angekommen?

Malen in Teams

Die Trainees bilden Teams aus zwei Personen. Die Trainees sitzen Rücken an Rücken. Person A bekommt ein Bild. Person B bekommt Stifte und Papier. Jetzt muss Person A ihr Bild beschreiben. Person B zeichnet das, was Person A ihr beschreibt. Vergleicht die beiden Bilder!

*Es ist nicht einfach, etwas weiterzusagen und zu verstehen.
Manchmal kommt etwas anderes an, als ich sagen wollte.*

2. DEFINITION

Fragen an die Trainees (Antworten können auf einem Plakat gesammelt werden):

Was ist Kommunikation?

Welche Wege der Kommunikation kennt ihr?

Kommunikation ist der Austausch von Informationen.
Kommunikation ist Absenden und Aufnehmen von Informationen.
Kommunikation geschieht auf unterschiedlichen Wegen.

Beispiel: Ich schicke eine WhatsApp-Nachricht an meine beste Freundin. Ich gebe ihr eine Information über mich. Meine Freundin nimmt diese Nachricht auf. Das ist Kommunikation.

Kommunikation ist manchmal kompliziert. Andere Menschen können unsere Worte falsch verstehen. Auch unser Körper und die Tonlage sprechen mit. Das beeinflusst den Zuhörer. Es kann zu Missverständnissen kommen.

3. WIE GEHT KOMMUNIKATION?



Frage an die Trainees:

Kannst du dieses Bild mit einem Beispiel erklären?

4. VERBALE UND NON-VERBALE KOMMUNIKATION

Nachrichten enthalten verbale (ausgesprochene) und nonverbale (nicht ausgesprochene) Anteile.

Verbale Anteile	Nonverbale Anteile
Satzbau, Wortwahl, Sprache, Tonfall, Lautstärke, Geschwindigkeit, Betonung, ...	Körperhaltung, Körpersprache (Gestik), Gesichtsausdruck (Mimik), Blickkontakt
Alles, was gesagt und gehört wird.	Alles, was nicht gesagt, aber gesehen wird.

Beim Kommunizieren sollen verbale und nonverbale Anteile zusammenpassen. Manchmal widersprechen sich der ausgesprochene und der unausgesprochene Teil.

Beispiel: Ein Freund kommt zu spät zu einem Treffen. Ich will nicht zeigen, dass ich traurig bin. Ich sage: „Alles gut“. Aber meine Stimme zittert. Ich stehe nicht aufrecht. Meine Worte und meine Körpersprache passen nicht zusammen.

*Frage an die Trainees:
Kennt ihr andere Beispiele?*

5. ÜBUNG KOMMUNIKATION

Jetzt machen wir eine Übung. Es wird deutlich: Verbale und nonverbale Kommunikation gehören zusammen!

Verschiedene Szenen sind auf Kärtchen beschrieben. Einige Trainees dürfen eine Szene darstellen. Die anderen beobachten. Gemeinsam überlegen die Trainees: Was passt hier nicht zusammen? Vielleicht fallen den Trainees noch andere Beispiele ein.

1. Aussage: Ich freue mich so auf den Trainee Kurs nachher!

Ich kann es gar nicht abwarten.
Körpersprache: müde, gelangweilt

2. Aussage: Es macht mir überhaupt nichts aus, wenn du dich mit Layla triffst!

Körpersprache: Arme verschränkt, nach unten schauen, Stimme beleidigt

3. Aussage: Ich muss aber gar nicht zur Toilette!

Körpersprache: verschränkte Beine, verkrampfte Hände, von einem Bein auf das andere wippen

6. „MAN KANN NICHT NICHT KOMMUNIZIEREN“

Auf dem Plakat sehen die Trainees das Zitat des Wissenschaftlers Paul Watzlawick.

Frage an die Trainees:

Was bedeutet dieses Zitat?

Egal ob mit oder ohne Worte: Menschen kommunizieren immer. Durch Blicke, Körperhaltung und das Verhalten drückt eine Person etwas aus. Auch durch Nicht-Reagieren wird kommuniziert. Zum Beispiel wird deutlich: Ich habe kein Interesse.

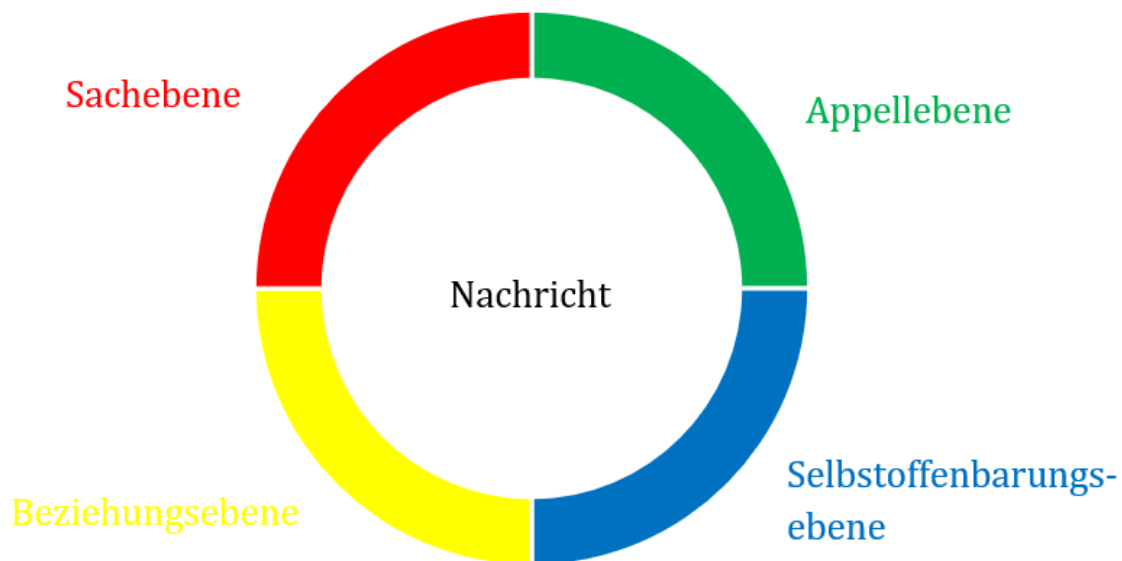
Fragen an die Trainees:

Habt ihr das schon einmal erlebt?

Fallen euch Beispiele zu dem Zitat ein?

7. DIE VIER EBENEN EINER NACHRICHT

Friedemann Schulz von Thun ist Kommunikationswissenschaftler. Er sagt: Jede Nachricht hat vier Ebenen.



1. **Sachebene**: Sachliche Informationen
2. **Appellebene**: Der Empfänger der Nachricht soll etwas tun oder lassen
3. **Beziehungsebene**: Was denkt der Sender über den Empfänger? Wie stehen sie zueinander?
4. **Selbstoffenbarungsebene**: Info über die eigene Person

Viele Missverständnisse und Verletzungen passieren, weil wir diese vier Ebenen nicht kennen oder nicht beachten.
Durch ein Beispiel werden die vier Ebenen verdeutlicht.

Beispiel: Hier ist es dreckig.

Sache: *Es ist nicht sauber und aufgeräumt.*

Appell: *Du sollst dein Zimmer aufräumen!*

Beziehung: *Ich muss dich darauf hinweisen. Siehst du es nicht?*

Selbstoffenbarung: *Ich bin ordentlicher als du.*

Die Trainees versuchen es jetzt selbst. Welche Botschaften sind in diesen Aussagen?

- *Da ist etwas Grünes in der Suppe*
- *Heute ist es echt kalt draußen*
- *Die Fenster kann man auch aufmachen*

8. KOMMUNIKATIONS-TIPPS

Welche Ideen haben die Trainees? Wie kann Kommunikation gut funktionieren?

Die Regeln können auf ein Plakat geschrieben werden.

Z.B.:

- Genau zuhören!
- Nachfragen, wenn etwas unklar ist!
- Von mir selbst reden!
- ?

9. DAS VIER-AUGEN-GESPRÄCH

1. Worüber unterhältst du dich am liebsten?
2. Mit wem redest du am meisten?
3. Redest du manchmal mit Gott? Worüber?

10. GUTE FRAGE!

Was würdest Du Gott fragen, wenn Du ihm genau eine Frage stellen dürftest?

Vanessa Gunesch
Yasin Adigüzel