

Kapitel 3

23

Soziale Kommunikation = Vermittlung, Aufnahme & Austausch von
sozialen Wahrnehmungen, Bedürfnissen, Empfindungen, Wünschen, Bedürfnissen)
⇒ nur wenn wechselseitiger Ablauf von Mitteilungen

z.B. ~~≠~~ Selbstgespräch = intrapersonale Kommunikation

Massenkommunikation = wechselseitige Beeinflussung & Steuerung fehlt.

Soziale Interaktion = wechselseitig aufeinander bezogene Wechseln zw. Menschen, für das Gesehenen zw. Personen, die wechselseitig aufeinander beeinflussen / stimmen.
→ ~~≠~~ un trennbar!

Bereiche der Kommunikation

Das Kommunikative Verh. des Menschen

sozialer Ausdruck

(v.?)

Inhaltsaspekt (inhaltlich)

Wortwahl

Paraverbaler Ausdruck

(G "Art & Weise")

↳ Stimmlage, Sprechtempo, Stimmlage, Stimmlage

↳ Kann größeren Anteil als verballer Ausdruck haben

Non-verballer Ausdruck

↳ Körpergrößtlicher Ausdruck

↳ eigene Mitteilung durch:

- Mimik & Gestik

- Blickkontakte (zu-/Abwegen, Feindseligkeit)

- Körperhaltung (Stellung ges. Körper, Sichtbarkeit, Unidien, Abwärts,...)

- Bewegung (Abstand) → proximisches Verhalten bzw. soz. Distanz

↳ Vermittelt "Zustände": (Sichtbarkeit, Nähe, Nähe, Distanz, Entfernung,...)

Distanz: 50-60cm, Einbrechen = eindringlich, anderer weicht zurück



Distanz: 3-4 m z.B. Vorbrüge, alle Zuhörer im Blickfeld

Distanz: 0,6-1,5 m, wenn pers. Kontakt aufgebaut werden soll

Distanz: 50-60cm, Einbrechen = eindringlich, anderer weicht zurück

Verbaler Ausdruck Oft im Zusg. mit para- & nonverbalem

erst verständlich

Para- & nonverbaler Ausdruck

ersetzen begleiten Sprach Äußerung & unterst. Interess. für

geben Bildern der Kommunikationsp. wieder

Verstärkend schützende ab.

Wieder aktive zuhören unterstützen des Zuhörens aus.



Die soziale Kommunikation als Regelsystem /

S.d.h. müssen gleichzeitig keine Angabe gemacht werden.

Absicht → Sender gibt nach ganz best. Regeln verbunden Kodierung →

Übermittlung: Medium, Kanal, Mittel

Medium = Code
Kanal = Sinnesorgan
Mittel = z.B. Telefon

musste überprüft werden

Bild zeigt ein Szenario mit Empfänger und Absicht

Reaktion wird ausgelöst

Empfänger Sender

ständige Rollenwechsel

Sender → Absicht
Absicht → Kodierung
Kodierung → Übermittlung: Medium, Kanal, Mittel
Medium, Kanal, Mittel → Empfänger

Erfolgreiche & gestörte Kommunikation

→ Wenn Menschen in Beziehung treten, verfolgen sie eine

①

Absicht bzw. ein Ziel. Um das zu erreichen kann manche In-

Vorangegangenes Ziel

Erfüllen von Bedarf → Befriedigung der eigenen Bedürfnisse & Wünsche

Erfüllen von Bedarf
Ergebnisse
Erwartungen

Erfolgreiche / gelungene Kommunikation = die an einer Kommunikation beteiligten Personen erreichen durch diese ihr Ziel & die gewünschte Wirkung. Beabsichtigte Wirkung tritt ein.

Bestörte / misslungene Kommunikation = die beteiligten Personen haben ihr Ziel nicht erreicht & die gewünschte bzw. beabsichtigte Wirkung tritt nicht ein.

Auswirkungen → individuelle / soziale Probleme (z.B. Schwierigkeit im Umgang mit Menschen, Konflikte, Streit, ... „Selbstschade“)

Besondere Formen der Kommunikationsförderung

Paradoxie

Widersprüchliche Botschafft, die HP in unmittelbare Situation bringt Handlungsaufforderung, die befolgt werden muss, aber nicht befolgt werden kann

(es wird etw. gefordert was in gg. Sit. nicht gezeigt werden darf, sonst ist es nicht das geforderte

führen Störung hervor, wenn...

.. es sich um eine bindende Bez. mit Abhängigkeitsverhältnis handelt, die nicht ohne weiteres verlassen werden kann . Handlungsaufforderung gegeben wird, die befolgt werden muss, aber nicht befolgt werden darf, um befolgt zu werden

die widerspr. Situation nicht mit Kommunikation gelöst werden kann

Doppelbindung

(double bind)

→ es wird Inform. gegeben, die etw. bestimmates aussagt & zus. noch etw. über diese Aussage willkt lassen (sich nicht vereinbaren)

⇒ Die Aussagen eines Senders in einer best. Information / Kommunikation lassen sich nicht untereinander vereinbaren.

- Störungen nur, wenn...

... (siehe Paradoxie)

Beispiele:

"Black Stock und! " (unverständlich)

"Sei mal lustig!"

"Sei nicht so verkrampt!"

Eltern machen alles

Das Kommunikationsmodell nach T.S. von Thun

Vier Seiten einer Nachricht

→ man sendet immer alle Seiten gleichzeitig

Seiten

Sachinhalt:

→ worüber wird informiert ich?

- worüber wird berichtet
- Sachinhalt
- Infos über Geheimnisse & Dinge

Selbstoffenbarung:

→ Was gebe ich von mir preis?

- Infos über Person und Sender
- Selbstdarstellung (gewollt)
- Selbstaufklärung (nicht gewollt)

Erfolgreiche Kommunikation

↳ alle 4 Seiten beitreten!

Störungen, wenn ...

- der Sender nicht alle 4 Seiten der Nachricht beherrsche.
- der Sender auf der folgenden Nachrichtenseite übermäßig
- der Empfänger nicht alle 4 Seiten der Botschaft wahrnehmen kann.
- der Empfänger nur eine Seite wahrnimmt (entl. die falsche).
- der Sender nicht genugt hat.

Die Interpretation einer Nachricht

Wahrnehmung einer Nachricht

Interpretation

Fühlen

- = Beziehung mit Sinnesorganen auf-
- nehmen

- = dem wahrgenom- menen eine Bedeutung zuordnen

- = auf den Interpretationen mit bestimmten Gefühlen reagieren

Der eingesetzte Empfänger hat **freie Auswahl** auf welchen Chr

Empfangschr	Erfolgreiche k.	gestörte k.
<u>Sachinhaltshör</u> ↳ Wie ist der Sachverhalt zu verstehen?	"mehrseitiges" kommunizieren versetzen in Gedanken & Gefühlswelt des and.	Austragen von nicht sachbezogenen Inhalten auf der Sachebene
<u>Selbstoffenbarungshör</u> : ↳ Was ist es für einer? Was ist mit ihm?	Nicht weitendes Hineinüber die Art & Weise, wie man miteinander kommuniziert & die Beziehung selbst.	Betrachtung des anderen als ein zu analysierendes Objekt
<u>Beziehungshör</u> : ↳ Wie redet der mit mir und hölt er von mir?	Laufendes Sprechen über die Art & Weise, wie man miteinander kommuniziert & die Beziehung selbst.	Verlagerung Beziehungsneudaler Inhalte auf die Beziehungsebene
<u>Appellier</u> : ↳ Was soll ich denken, fühlen, tun?	Einbringen der eigenen Person, Berücksichtigung auch der eigenen Reaktionen	Versuch, ständig den Erwartungen der Menschen zu entsprechen.
<u>Karundsätze</u> der Kommunikation nach Paul Lutzowick		
1. Axiom: in einer Kommunikation kann man nicht nicht kom.		
↳ in Gegenwart anderer, jedes Verhalten kommunikativ (<u>Mittelungsscharakter</u>)		
↳ dies bewusst = erf. nicht bew. = Störungen		
Mögliche Verstöße:		
- Abwertten - widerwillige Annahme von k. - Vortäuschen von Symptomen (Müdigkeit, Kopfschmerz, einsitzige Beendigung der k.)		
2. Axiom: jede k. hat einen Inhalts- & Beziehungsaspekt		
↳ nicht nur <u>was</u> man sagt, auch <u>wie</u> man es sagt		
↳ Inhaltsaspekte Inhaltsaspekte ↓ Kom. Beziehung Kom. Beziehung ↓ Beziehungsspektrum		
⇒ Inhaltsaspekte stellt "was" einer Mitteilung der Beziehungsspektrum dar, wie der Sender die Nachricht verstanden haben möchte - erfolgt, wenn gleicher Klarheit, welche Bez.		
<u>Mögliche Verstöße:</u>		
- unklare/negative Bez. - neg. Bez auf Inhaltebene - Unklar bei Inhalten at Bez.		

3. Axiom: Kommunikation ist immer Ursache & Wirkung

- ↳ Auf jeden Reiz folgt Reaktion
- ↳ jeder Interaktionsteilnehmer gibt Bez. Struktur
- ↳ Jeder Reiz auch Kommunikation =
- ↳ Interpretation = Interpretation vorangegangener Verhaltens bzw. Mitteilungen als Ursache für die Art & Weise der eigenen Kommunikation

erf. → h. als Begriffen

Vestöße: - unterschiedl. Interpretation weil er jetzt wogt ich weil sie wogt &
→ vell. das anderen als Rechtfertigung für etwas
- selbststillernde Prozeßierung

4. Axiom: Menschliche U. bedient sich analoger & digitaler Modellat.

- ↳ digital: Inhaltsaspekte Wissen überm., logische Verkn. (komplex, klare, enden)
- ↳ analog: Beziehungsspektr.

erh. = beide Stimmen Bereich

Vestöfe: - Inhomogene Botschaften

- falsche Übersetzung des Codes

- einseitige Wahl der modellierten

- maskierte/ verschleierte Botschaften

5. Axiom: Kom. ist symmetrisch oder komplementär

hängt von Bez. ab

↳ komplementär = ergänzen ohne unterschl. Verhalten, Bez. beruft auf Gegenseitigkeit

↳ symmetrisch = Beziehung gleich zu sei (keine Ungleichheit)

Vestöfe: - zu stark komplementär (starr)

- Symm. Eskalation = will gleicher sei als der andere

Möglichkeiten erfolgreicher Kommunikation

Ich-Botschaften: - Bedachtungen ohne Bewertung ausdrücken / beschre.

- Eigene Gefühle ausdrücken

- eigene B. & E. formulieren

→ Äußerungen, die pers. Empfindungen, Gefühle, Bedürfnisse &slugenken ausdrücken

Alternatives Zuhören:

→ verbale & unterstützende Beteiligung am Gespräch

Paraphrasieren

- Wiedergabe der Aussagen des Gesprächspartners

Verbalisieren

- Wiederspiegelung der Pers. Meinung & des Gesprächspartners

Feedback:

- bezeichnet man die Rückmeldung bezüglich der Wirkung der eigenen Personen & des eigenen Verhaltens auf andere Menschen
- erfolgreich: - Schaffung einer positiven, entspannten Gesprächsumgebung
- Vermittlung des pers. Eindrucks (Ich-Botschaft)
- Ausweitungen von beschreibender & bewertender Rückmeldung
- dialogische Gespräche führen
- positive & negative Rückmeldung

Johari Fenster

	mir bekannt	mir unbekannt
den anderen bekannte Person	Öffentliche	Binder Platz
den anderen unbekannt	Kein Bekann-	Unbekanntes

- Signalisieren von Kommunikationsbereitschaft
- aktiv & hilfreich zuhören
- abzeptieren & verstehen
- eigene Bedeutung überprüfen
- Gefühle, Gedanken, Erwartungen, ... ausdrücken

