

Bildimpulse – Gesprächssituationen analysieren

M 1

Hier sehen Sie Bilder, die unterschiedliche Situationen menschlicher Kommunikation zeigen.



© Fotos: links oben: Wavebreakmedia Ltd / Wavebreak Media Getty Images Plus ; Mitte links: FluxFactory / iStock;
alle anderen: pixabay

Aufgaben

- Analysieren Sie die Bilder, indem Sie
 - beschreiben, was Sie sehen;
 - die Situation deuten;
 - sich überlegen, wie es zu der Situation gekommen sein könnte und wie die Situation weitergehen könnte.
- Tauschen Sie sich in Vierergruppen aus, ob Sie solche oder ähnliche Situationen kennen. Überlegen Sie, wie es zu den Situationen gekommen ist, wie sie vermeidbar gewesen wären und welchen Ausweg Sie gefunden haben.



M 2

„Immer kommst du zu spät“ – ein Beispiel misslungener Kommunikation

Tabea und Debbie, beide 17, sind Freundinnen. Am Nachmittag sind sie in der Eisdiele verabredet. Das Treffen war für 15.00 Uhr ausgemacht. Jetzt ist es 15.15 Uhr und Tabea wartet immer noch.

Aufgaben

1. Lesen Sie den Dialog zwischen Tabea und Debbie.
2. Erklären Sie mithilfe der Tabelle unten, an welchen Stellen das Gespräch unglücklich verlaufen ist, warum es problematisch verlaufen ist und wie es hätte anders verlaufen können.

Zeilenangabe	Problem	Mögliche Lösung

3. Schreiben Sie selbst einen Dialog, der nicht gut verläuft. Gehen Sie dabei wie folgt vor:
 - Entwerfen Sie zwei Personen mit jeweils einer Haupteigenschaft und geben Sie den Personen einen Namen.
 - Überlegen Sie sich, in welcher Beziehung die beiden zueinander stehen und den Ort, an dem die beide aufeinandertreffen.
 - Überlegen Sie sich, was der zentrale Konflikt ist.
 - Bauen Sie möglichst viele Missverständnisse ein.

Tabea (*denkt*): Debbie ist immer noch nicht da. Ich warte schon seit 15 Minuten.

Debbie *kommt außer Atem in die Eisdiele und setzt sich hin. Sie lächelt Tabea kurz an, sagt aber nichts.*

5 Tabea: Ich warte schon seit 15 Minuten. Immer kommst du zu spät!

Debbie: Stimmt ja gar nicht. Gut, heute bin ich vielleicht ein paar Minuten zu spät ... Entspann doch mal. Du übertreibst total.

Tabea: Ich war pünktlich hier. Wir wollten doch noch shoppen gehen und du weißt, dass ich heute Nachmittag meinem Vater im Garten helfen soll.

10 Debbie: Du bist schon 17 und lässt dich zu Hause wie eine billige Arbeitskraft behandeln. Find ich blöd.

Tabea: Nur weil du dich zu Hause von vorne bis hinten bedienen lässt, muss ich das doch nicht machen. Mir ist meine Familie eben wichtig.

15 Debbie: Mir auch. Aber das heißt doch nicht, dass ich sofort springe, wenn mein Alter mir was sagt. Ich mache, was ich will.

Tabea: Das merke ich. Und wenn dir danach ist, lässt du mich einfach warten. Letztes Mal bist du gar nicht gekommen. Du hast mich einfach versetzt.

Debbie: Stimmt ja gar nicht. Ich habe dir per WhatsApp Bescheid gegeben, dass ich kurzfristig auf meine kleine Schwester aufpassen musste.

20 Tabea: Also doch einen auf Familie machen. Du weißt auch nicht, was du willst. Was ist dir nun wichtiger: deine beste Freundin oder deine Familie?

Debbie: Blöde Frage. Wieso soll ich mich da entscheiden?

Tabea: Du denkst immer nur an dich.

25 Debbie: Stimmt nicht. Du bist einfach spießig mit deiner Pünktlichkeit.

Tabea (*nachdenklich*): Vielleicht passen wir einfach nicht zusammen.



© Antonio Guillem/Stock

Die 12 Kommunikationssperren – Kommunikationsstörungen nach Thomas Gordon

M 3

Im Gespräch können immer dann Blockaden auftreten, wenn unterschwellige Botschaften vermittelt werden. Der Psychologe Thomas Gordon hat die Blockaden untersucht und Kommunikationssperren genannt.

Aufgaben

1. Erschließen Sie arbeitsteilig die Kommunikationssperren nach Gordon und notieren Sie für jede Sperre ein Beispiel, indem Sie eine Aussage und eine Reaktion, die eine Kommunikationssperre enthält, notieren:
 - Gruppe A: Kommunikationssperren 1 bis 3
 - Gruppe B: Kommunikationssperren 4 bis 6
 - Gruppe C: Kommunikationssperren 7 bis 9
 - Gruppe D: Kommunikationssperren 10 bis 12
2. Reflektieren Sie, ob Sie selbst eine oder mehrere der genannten Kommunikationssperren in Gesprächen nutzen und welche Wirkung diese erzielen könnten. Tauschen Sie sich darüber mit Ihrem Sitznachbarn aus.
3. Untersuchen Sie den Dialog zwischen Tabea und Debbie im Hinblick auf die zwölf Kommunikationssperren.

Die zwölf Kommunikationssperren

Der Psychologe Thomas Gordon (1918 bis 2002) beschreibt in seinem Ratgeber „Familienkonferenz“ zwölf Kommunikationssperren. Mit diesen verfolgt der Gesprächspartner die Absicht, das Erleben seines Gegenübers nicht zu akzeptieren, sondern zu verändern. Selbst positive Äußerungen, wie zum Beispiel Lob, können demnach unter Umständen den Kommunikationsprozess negativ beeinflussen. In Situationen, in denen es eigentlich darum geht, Nähe zuzulassen, weicht man gerne auf Kommunikationssperren aus. Das fühlt sich zunächst sicher an, weil das Gefühl entsteht, das Geschehen kontrollieren zu können. Doch in Wirklichkeit blockiert man damit die Verbindung zu sich selbst und zu seinem Gegenüber. Zudem verlässt man den Kontakt auf Augenhöhe und nimmt eine überlegene Position ein. Man möchte das, was andere erleben, im eigenen Sinne verändern.

Die zwölf wichtigsten Kommunikationssperren nach Gordon sind:

1. befehlen, anleiten und kommandieren
2. warnen, drohen und ermahnen
3. zureden, moralisieren, predigen
4. beraten, Vorschläge machen, Lösungen geben
5. Vorhaltungen machen, belehren
6. verurteilen, kritisieren, widersprechen, beschuldigen
7. loben, zustimmen
8. beschimpfen, lächerlich machen, beschämen
9. interpretieren, analysieren, diagnostizieren
10. beruhigen, bemitleiden, trösten
11. forschen, fragen, verhören
12. zurückziehen, ablenken, aufheitern



M 4

Regeln für eine gelungene Kommunikation – Ich-Botschaften

Wer „du“ sagt, bewegt sich auf kommunikativem Glatteis, weil der Gesprächspartner einen Vorwurf heraushören kann, wer „ich“ sagt, muss kein Egoist sein, sondern bleibt erst einmal bei der eigenen Wahrnehmung.

Aufgaben

1. Vergleichen Sie die beiden Versionen der Gesprächseröffnung im Kasten unten. Was könnte Debbie bei der ersten Version, was bei der zweiten empfinden?
2. Formulieren Sie die Aussagen a) bis d) in Ich-Botschaften um. Beschreiben Sie die Wirkung.
 - a) „Du übertreibst total.“
 - b) „Du bist schon 17 und lässt dich zu Hause wie eine billige Arbeitskraft behandeln.“
 - c) „Du denkst immer nur an dich.“
 - d) „Du bist einfach spießig mit deiner Pünktlichkeit.“

Tabeas und Debbies Kommunikation ist unglücklich verlaufen und führt zum möglichen Ende der Freundschaft. Das liegt auch daran, dass beide einander Vorwürfe (Du-Botschaften) machen. Besser wären Aussagen über die eigene Befindlichkeit (Ich-Botschaften). Denn während Du-Botschaften den Gesprächspartner angreifen, bietet die Ich-Botschaft die Möglichkeit, Kritik am anderen konstruktiv zu vermitteln. Denn die Ich-Botschaft macht dem Gesprächspartner deutlich, wie dessen Verhalten auf das Gegenüber wirkt. Die eigene Wahrnehmung ist subjektiv, muss also nicht der Wirklichkeit entsprechen.



© Antonio Guillem/Stock

Eine Ich-Botschaft besteht aus drei Schritten:

- Beschreibung des Verhaltens
- Benennung der Wirkung des Verhaltens
- Benennung des ausgelösten Gefühls

Version 1: Ich-Botschaft (mit Vorwurf)

Debbie kommt außer Atem in die Eisdiele und setzt sich hin. Sie lächelt Tabea kurz an, sagt aber nichts.

Tabea: Ich warte schon seit 15 Minuten. Immer kommst du zu spät!

Version 2: Du-Botschaft (ohne Vorwurf)

Debbie kommt außer Atem in die Eisdiele und setzt sich hin. Sie lächelt Tabea kurz an, sagt aber nichts.

Tabea: Wir hatten uns für 15.00 Uhr verabredet. Inzwischen ist es 15.15 Uhr (*Beschreibung des Verhaltens*). Jetzt haben wir weniger Zeit für unser Treffen, weil ich später noch zu Hause helfen muss (*Benennung der Wirkung des Verhaltens*). Das stresst mich (*Benennung des ausgelösten Gefühls*).