

## Gruppendynamik

### Kommunikationsstile

#### Beschreibung

Bei dieser Übung geht es darum grundlegende Aspekte unserer Kommunikation anzuschauen. Entdeckt, wie sich die Interaktion mit den unterschiedlichen Arten der Mitteilung verändert. Wie weit kannst du den Partner an dem teilhaben lassen, was du wahrnimmst und erlebst? Wie weit bist du imstande dein Gegenüber zu verstehen? Wie weit fühlst du dich ihm verbunden, in seine Erlebniswelt einbezogen?

Bildet Kleingruppen (4-6)

**Ins Gespräch kommen:** 3 Minuten ohne Einschränkungen miteinander sprechen, um ein gemeinsames Thema zu finden. Unterhaltet euch ganz locker über etwas Beliebiges.

Nun überdenkt, jeder für sich die Kommunikation. Was ist dir aufgefallen? Worüber habt ihr gesprochen? In welcher Art? Habt ihr einander wirklich angesprochen, oder Sätze in die Runde geworfen?

*Nun wird das Gespräch nach bestimmten Regeln geführt (je 3 Min.):*

**Es-Aussagen:** In den nächsten 3 Minuten gelten folgende Einschränkungen im Gespräch: Jeder Satz soll eine Aussage sein, die mit „Es“ beginnt. Fragen sind nicht erlaubt.

Reflexion: Wenn ich einen Satz mit „Es“ beginne, ist das Subjekt ins Außen verlegt. Irgendwo außerhalb, weder ein Teil von mir noch von dir. Es ist sonderbar, dass wir so miteinander kommunizieren. In manchen Kulturen gibt es das nicht. Da finde *ich* es sonderbar, oder du.

**Man-Aussagen:** Alle Sätze beginnen nun mit „Man“.

Reflexion: Einen Satz mit „Man“ zu beginnen kann geschehen in der Absicht das Gegenüber in die Defensive zu drängen. Eine andere Art, nicht von mir zu sprechen, einen allgemeinen Konsens zu implizieren, mein Gegenüber zu manipulieren; die Verantwortung nicht zu tragen.

**Wir-Aussagen:** Im Folgenden Kurzgespräch werden alle Feststellungen mit „Wir“ anfangen. Fragen sind nicht erlaubt.

Reflexion: Ein Wir kann Gemeinsames betonen, ähnliche Anschauungen. Gleichzeitig können Wir-Aussagen Erfahrung verdünnen: weder ich noch du bist es konkret. Es kann Differenzen übertünchen. Prüfe, inwiefern Wir-Aussagen Maskerade einer Ich-Aussage sind.

**Fragen:** Jetzt stellt einander nur noch Fragen. Beliebige, die sich hier und jetzt anbieten, aber ohne eine einzige Antwort.

Reflexion: Fragen lenken die Aufmerksamkeit auf mein Gegenüber, bringen in Zugzwang. „Warum“-Fragen können versteckte Kritik sein.

# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

**Umwandlung der Fragen in Ich-Aussagen:** Erinnerst euch (gegenseitig) der Fragen, die ihr gestellt habt und wandelt diese in Ich-Aussagen. Z.B.: „Warum hast du heute keine Brille auf?“ „ Ich sehe, du trägst heute keine Brille.“, „Ich finde, ohne Brille wirkst du anders“...

Reflexion: Wenn ich meine Fragen in Ich-Aussagen zurücknehme, nehme ich die Verantwortung für meine Einstellung, Wünsche...

**Ich-Du-Aussagen:** Der letzte Durchlauf der Sensibilisierung für Kommunikationsstile besteht in Ich-Du-Aussagen. Jeder Satz beginnt mit „Ich“ und bezieht sich auf dein Gegenüber. „Ich wundere mich über dich“. „Mir fällt auf, dass du...“ Fragen sind nicht erlaubt.

Reflexion: Ich-Du-Aussagen sind der gültigste Ausdruck meiner Wahrnehmung. Ich übernehme Verantwortung für das, was ich sage.

**Austausch in der Kleingruppe:** Wie leicht ist Euch das Einhalten der Regeln gefallen? Was für Unterschiede fallen Dir auf bei den unterschiedlichen „Gesprächskulturen“? Was bedeuten diese für die Qualität der Unterhaltung und die Stimmung in der Kleingruppe?

**Sharing in der Großgruppe:** Was ist deine Rolle in der Gruppe? Welchen Auftrag hast du dir auferlegt? Zieht Bilanz daraus, was ihr aus den versch. Kommunikationsstilen gelernt habt.

**Material**

event. Gong, Eieruhr,...um je 3 Minuten zu terminieren

**Hintergrund**

Es ist erstaunlich, wie sich viele Beziehungen klären und das Verständnis vertieft werden kann, wenn wir die Art uns auszudrücken anpassen.

**Zeitaufwand**

45 Min.

**Quelle**

Sofie Hofer nach John O. Stevens "Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalttherapie", 1975

---

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

---

---

---

---

---

---