

Sprechen und Hören ist Befruchten und Empfangen – Kommunikation richtig verstehen

Von Dr. Lida Froriep-Wenk, Hannover
Illustriert von Julia Lenzmann, Stuttgart

Immer und überall kommunizieren wir. Dabei ist Kommunikation weit mehr als das Gesagte: Die Art, wie etwas gesagt wird, spielt genauso eine Rolle wie Körpersprache oder Mimik der Sprechenden Person. „Man kann nicht nicht kommunizieren“, drückte es Paul Watzlawick aus. Streit oder Missverständnisse entstehen oft durch schlechte Kommunikation oder falsche Vorwegnahmen und Interpretationen.

In dieser Einheit lernen die Schüler unterschiedliche Arten der Kommunikation kennen und reflektieren ihre eigene Art zu kommunizieren. Durch die Verbindung theoretischer und praktisch-spielerischer Zugänge werden sie sensibilisiert für Kommunikationsprobleme oder Missverständnisse in ihrem Umfeld. Darüber hinaus erarbeiten sie Strategien, wie sie ihre eigene Kommunikation verbessern können.



Unstimmige und stimmige Kommunikation.

Links: © Thinkstock/iStock. Rechts: © colourbox

Inhalt	Arten der Kommunikation Nonverbale Kommunikation Stimmige und unstimmige Kommunikation
Dauer	3 Schulstunden Minimalplan: Arten der Kommunikation; Nonverbale Kommunikation
Ihr Plus	zwei Kommunikationsmodelle praktische Übungen zur Kommunikation Stationenlernen





M 2

Arten der Kommunikation

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Kommunikation ist der Austausch von Informationen. Das meint jedoch nicht nur das, was gesagt wird. Auch die Körpersprache, Mimik (Wechsel im Ausdruck des Gesichts) und Gestik (alle Gesten, die wir verwenden) spielen eine wichtige Rolle beim Kommunizieren miteinander. Wenn beispielsweise jemand fröhlich ist, lacht er. Weint aber jemand, der gleichzeitig sagt, es ginge ihm gut, so erscheint uns das widersprüchlich und unglaubwürdig. Die Kommunikation ist „unstimmig“. Wollen wir gut und überzeugend kommunizieren, muss die Kommunikation stimmig sein, also der Eindruck mit dem Gesagten übereinstimmen.

Man unterscheidet zwischen „verbaler“ (sprachlicher) und „nonverbaler“ (nichtsprachlicher) Kommunikation. Eine dritte Kommunikationsform ist die „paraverbale“ Kommunikation, die die Sprache begleitet. Gemeint ist damit die Art, wie etwas gesagt wird. Also zum Beispiel die Stimmlage, Pausen, Füllwörter, die Satzmelodie oder die Lautstärke. Eine besondere Form der Kommunikation ist die „präverbale“ (vorsprachliche) Kommunikation. Darunter versteht man die ersten Sprachversuche von Babys und Kleinkindern.

<p>Verbale Kommunikation ...</p> <p>... kann man hören oder lesen. Das Schreiben gehört ebenfalls zur verbalen Kommunikation, weil es über das Medium Sprache erfolgt.</p> <ul style="list-style-type: none"> zum Beispiel sprechen, schreiben, reden ... 	<p>Nonverbale Kommunikation ...</p> <p>... ist hauptsächlich über das Sehen wahrzunehmen. Was fällt an der Person auf, wenn man sie ansieht?</p> <ul style="list-style-type: none"> zum Beispiel verschänkte Arme, Augenkontakt halten, Körper zu- oder abwenden ... 
<p>Paraverbale Kommunikation ...</p> <p>... erfolgt über das Hören, ist das, was neben dem Inhalt des Gesprochenen oder Geschriebenen „mitschwingt“.</p> <ul style="list-style-type: none"> zum Beispiel „ähm“, „hm“, beim Reden kichern oder seufzen, Lautstärke oder Pausen ... 	<p>Präverbale Kommunikation ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... ist die Voraussetzung für die menschliche Sprachentwicklung; es sind die ersten wortähnlichen Laute des Kleinkindes. zum Beispiel plappern, lallen, Silbenwiederholung ... 

Aufgaben

1. Lesen Sie den Text und sehen Sie sich die Zusammenfassung in der Tabelle an.
2. Finden Sie weitere Beispiele für die vier Kommunikationsformen.
3. Führen Sie mit Ihrem Sitznachbarn ein Gespräch ohne Einsatz nonverbaler oder paraverbaler Elemente. Das Thema ist frei, zum Beispiel Ihre Wochenendpläne. Reflektieren Sie anschließend, wie Sie sich bei diesem Gespräch gefühlt haben.

M 4

Stationen zur nonverbalen Kommunikation

Wer braucht schon Worte?

1. Sprachlos malen

Zeichnen Sie in der Kleingruppe gemeinsam ein Bild oder erstellen Sie gemeinsam eine Collage, ohne jegliche verbale Kommunikation zu nutzen (Nicht vergessen: Schreiben ist auch verbale Kommunikation, da es auf Sprache basiert!)

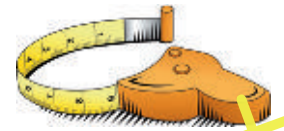
- ➔ Arbeiten Sie heraus, welche Merkmale der nonverbalen Kommunikation Sie vor allem bei der Erstellung des Bildes oder der Collage benutzt haben.
- ➔ Vergleichen Sie die erstellten Bilder/Collagen. Welche wirken in sich stimmig? (Es geht nicht um die künstlerische Leistung).



2. Nähe oder Distanz?

Was ist bei einem Gespräch eine angemessene Distanz? Probieren Sie gemeinsam in der Kleingruppe aus, was eine angenehme Gesprächsentfernung ist, wenn Sie

- a) im Zwiegespräch sind.
- b) im Gespräch mit der Kleingruppe sind.
- c) in der Klassensituation inklusive Lehrkraft sind.
- ➔ Überlegen Sie gemeinsam, wie viel Nähe bzw. Distanz in anderen Situationen angenehm oder unangenehm ist (ergänzt vielleicht um den Aspekt Körperkontakt).



Protokollieren Sie Ihre Ergebnisse bei der Nähe-Distanz-Übung.

3. Pantomime

Denken Sie sich einen Beruf oder eine Tätigkeit aus und schreiben Sie diesen/diese auf einen kleinen Zettel. Diese werden zentral gesammelt. Anschließend geht jeweils ein Schüler nach vorne, zieht einen der Zettel und stellt das darauf Geschriebene der Klasse pantomimisch dar. Auch hier gilt: Schreiben ist verboten!

- ➔ Beurteilen Sie, welcher Schüler in der Pantomime besonders gut oder engagiert war. Begründen Sie.



Pfeile: © Thinkstock/iStock. Maßband: Thinkstock/liquidlibrary

M 6

Wie kann ich besser kommunizieren?

Kommunizieren Sie stimmig!

Für gute Kommunikation ist nicht nur die Information wichtig, die eine Person der anderen weitergeben möchte. Die diversen Aspekte nonverbaler und paraverbaler Kommunikation und die Beziehung zwischen den Gesprächspartnern spielen gleichermaßen eine Rolle. Stimmen verbale und nonverbale Kommunikation überein, wirkt man überzeugender. Unstimmige Kommunikation gilt es zu vermeiden.



Bei Bewerbungsgesprächen oder Präsentationen ist es deswegen sinnvoll, sich vorher Gedanken darüber zu machen, wie die nonverbale Kommunikation das Gesagte unterstützen kann, um einen möglichst positiven Eindruck zu machen. Oder andersherum ausgedrückt: Welche Fehler in der nonverbalen Kommunikation kann oder sollte man vermeiden?

Viele Merkmale der nonverbalen Kommunikation sind uns selbst unbewusst, fallen anderen Menschen aber durchaus auf. Holen Sie sich daher Rückmeldungen von vertrauten Personen. Bitten Sie diese um Tipps.

Allgemeine Tipps

- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung, wenden Sie sich der Person zu, mit der Sie reden.
- Spielen Sie in einem Gespräch nicht mit dem Smartphone herum, das signalisiert dem Gesprächspartner, dass man eigentlich kein besonderes Interesse an dem Gespräch hat.

Tipps am Beispiel Referat

- Sitzen oder stehen Sie aufrecht. Sprechen Sie mit klarer und deutlicher Stimme. Bei aufrechter Körperhaltung ist es übrigens viel leichter, lauter zu sprechen. Verstecken Sie sich nicht hinter einem Tisch oder hinter Ihren Unterlagen.
- Vermeiden Sie unnötige Füllwörter wie „äh“, „eben“, „halt“, „voll“.



Tipps am Beispiel Bewerbungsgespräch

- Auch hier gilt: Machen Sie sich vorher Gedanken, wie Sie auf andere wirken (wollen).
- Überlegen Sie sich im Vorfeld, warum Sie der passende Kandidat für die Stelle sind oder was Sie an dem Arbeitsbereich interessiert.
- Üben Sie ein potenzielles Bewerbungsgespräch mit anderen.
- Kleidung ist ein wichtiger Teil nonverbaler Kommunikation: Welche Kleidung passt zu der ausgeschriebenen Stelle? Bewerben Sie sich in einer Bank, dann brauchen Sie andere Kleidung als bei der Bewerbung in der Imbissbude.

Aufgaben

1. Lesen Sie den Text.
2. Sammeln Sie in der Kleingruppe Aspekte, die ein Referat oder eine Präsentation gut bzw. schlecht machen.
3. Welche Erfahrungen haben Sie mit Bewerbungsgesprächen: Was lief gut, was lief nicht so gut? Wie haben Sie sich gefühlt?
4. Denken Sie sich in der Kleingruppe ein Beispiel aus dem Bereich Referat oder Bewerbungsgespräch aus, das Sie entweder als stimmige oder als unstimmige Kommunikation durchspielen und der Klasse vorführen.