

Spieltipps

Erzählen und Zuhören (für jüngere Kinder)

Rücken-an-Rücken oder Auge-in-Auge: Die Kinder erzählen sich paarweise in verschiedenen Gesprächspositionen ein Erlebnis vom Vortag – einmal Rücken an Rücken, dann Auge in Auge. Was war einfacher oder angenehmer?

Postkartenspiel: Die Kinder bringen Ansichtskarten mit. In Paaren erfragt jeweils ein Kind, was auf der Postkarte des anderen zu sehen ist. Wenn das fragende Kind meint, sich das Bild vorstellen zu können, darf es die Karte sehen. Stimmt die Vorstellung mit dem Bild überein?

(Aus: Fit und stark fürs Leben 2003, 54)

Aktives Zuhören (für Jugendliche)

Kontrollierter Dialog: In Dreiergruppen wird das aktive Zuhören geübt, um die Sensibilität für Möglichkeiten des Missverstehens und des Missverständens zu erhöhen.

Pro Dreiergruppe führen zwei Personen zu einem vorgegebenem Thema ein Gespräch. Dabei gibt jede Person den zuvor gehörten Beitrag des Gesprächspartners oder der Gesprächspartnerin in eigenen Worten wieder, bevor sie antwortet („Spiegeln“). Die dritte Person beobachtet. Nach 10-15 Minuten werden die Beobachtungen zum Kommunikationsprozess ausgetauscht: Wie haben sich die Beteiligten gefühlt? Die mechanische Anwendung des „Spiegeln“ kann anfangs unangenehm und gekünstelt wirken. War es schwierig, die Regel einzuhalten?

(Nach: Klippert 2000, 142)

Weitere Informationen bei:

give – Servicestelle für Gesundheitsbildung
A-1040 Wien, Waaggasse 11

Tel.: 01/58 900-372
Fax: 01/58 900-379
give@roteskreuz.at

www.give.or.at

KOMMUNIKATION

LEBENS- UND GESUNDHEITSKOMPETENZEN

Ansprechpartnerinnen bei GIVE:

Mag. Andrea Lehner
Leiterin

Gabriele Laaber M.A.
Pädagogische Mitarbeiterin

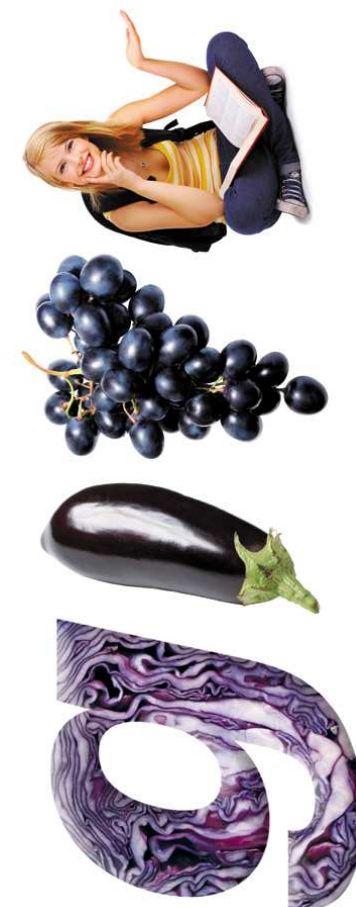
Dagmar Krems
Assistentin

give-Hotline:
01/58 900-372

Mo-Mi 8.30-12.00 Uhr
Do 13.30-15.30 Uhr

© give – September 2007

give – Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von Bundesministerium für Unterricht, Kunst
und Kultur, Bundesministerium für Gesundheit
und Österreichischem Jugendrotkreuz.



Kommunikation & Interpersonale Kompetenzen

Kommunikative Fähigkeiten sind die Voraussetzung für gelungene Beziehungen zu anderen Menschen, für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und für Kooperation und Teamwork. Kommunikative und interpersonale Kompetenzen sind Teile der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierten Lebens- und Gesundheitskompetenzen (Life Skills). Sie sind in vielen Lebensbereichen wirksam:

Kommunikation, Empathie

- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Zuhören können, aktives Zuhören
- Geben und Annehmen von Feedback
- Verständnis für Bedürfnisse und Wünsche anderer

Konfliktlösung

- Konstruktives Verhandlungs- und Konfliktverhalten
- Selbstbehauptung, Durchsetzungsvermögen
- Nein-Sagen

Kooperation und Teamwork

- Anerkennung der Beiträge von anderen
- Anerkennung von unterschiedlichen Sichtweisen
- Bereitschaft, sich zu beteiligen und die eigenen Fähigkeiten einzubringen

Engagement, Einsatz

- Argumentativ für eine Sache eintreten
- Andere motivieren und begeistern

(Nach: WHO 2003, 14)

Wie kann Kommunikation gelingen?

Kommunikation und Selbstwert sind eng verbunden: unser Selbstwert bestimmt unser Kommunikationsverhalten und unsere Art zu kommunizieren beeinflusst unseren Selbstwert. (Vgl. Satir 1998)

Folgende drei Grundhaltungen, die Kommunikation und Selbstwert fördern, hat der amerikanische Psychotherapeut Carl R. Rogers beschrieben:

- **Wertschätzung** – eine grundsätzlich wertschätzende Einstellung gegenüber den anderen.
- **Empathie** – der Versuch, sich in die Lebenswelt des Gegenübers einzufühlen ohne zu interpretieren oder zu bewerten.
- **Kongruenz** – „echt“ sein, d.h. das eigene (nonverbale) Verhalten, die eigenen Gefühle und Einstellungen stimmen mit dem, was man sagt, überein.

Aktives Zuhören ist besonders in Konfliktsituationen hilfreich. Die zuhörende Person

- schenkt der sprechenden Person ungeteilte Aufmerksamkeit.
- gibt Resonanz – durch Nicken, zustimmende Laute.
- zeigt Interesse, z. B. durch Nachfragen.

Kommunikationsprobleme

Kommunikation ist anfällig für Fehler. Ein bekanntes und anschauliches Modell zur Entstehung von Kommunikationsproblemen stammt von Schulz von Thun.

4 Schnäbel-4 Ohren-Modell

Jede Nachricht ist mehrdimensional und kann auf der sprachlich-verbale und auf der nonverbalen Ebene verschiedene Botschaften enthalten. Schulz von Thun unterscheidet vier Ebenen:

1. Sachebene: Sachinformation
2. Selbstoffenbarung: Was sagt eine Person über sich und was hört die andere?
3. Beziehungsebene: Wie stehen die Beteiligten zueinander?
4. Appellebene: Wozu möchte die sprechende Person veranlassen? Was versteht das Gegenüber?

Probleme entstehen, wenn auf den vier Ebenen unterschiedliche Botschaften gesendet werden, wenn mit vier verschiedenen Schnäbeln gesprochen wird. Auch die angesprochene Person kann unterschiedliche Botschaften entschlüsseln, je nachdem auf welche Ebene sie sich konzentriert, mit welchem ihrer vier Ohren sie gerade hört.

Kommunikation in der Schule

Gerade in der Schule sind kommunikative Fähigkeiten, Konfliktlösekompetenzen, Kooperation und Teamwork sehr wichtig. Ein wertschätzendes und offenes Kommunikationsverhalten aller Beteiligten schafft ein angenehmes Schul- und Klassenklima. Lehrerinnen und Lehrer sind Vorbilder, die durch ihr eigenes Kommunikationsverhalten Maßstäbe setzen, an denen sich Kinder und Jugendliche orientieren. Einige einfache Kommunikationsregeln können in der Klasse vereinbart und geübt werden.

Kommunikationsregeln (ab der Grundstufe):

WIE SPRECHE ICH RICHTIG?

- Ich schaue mein Gegenüber beim Sprechen an.
- Ich spreche langsam und ruhig.
- Ich spreche laut und deutlich.

WIE HÖRE ICH RICHTIG ZU?

- Ich schaue mein Gegenüber beim Zuhören an.
- Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.
- Ich lasse mein Gegenüber ausreden.

(Nach: Fit und stark fürs Leben 2002 und 2003)

Feedbackregeln

(für ältere Kinder und Jugendliche):

Bei Feedback-Übungen ist zu bedenken, dass Rückmeldungen, wenn sie hilfreich sein sollen, immer freiwillig gegeben und angenommen werden.

WIE GEBE ICH RÜCKMELDUNG?

- Zuerst positive Dinge nennen.
- Konkrete Situationen und Dinge beschreiben, Pauschalurteile vermeiden.
- Ich-Form gebrauchen; Feedback als persönliche Wahrnehmung oder Empfindung formulieren („Ich fand gut, dass ...“).
- Kritik in Form von Verbesserungsvorschlägen äußern.

WIE NEHME ICH RÜCKMELDUNG AN?

- In Ruhe zuhören.
- Bei Unklarheiten nachfragen.

(Nach: Fit und stark fürs Leben 2002, 105)

Weitere Informationen zum Thema in den GIVE-Infoseiten „Kommunikation & Konfliktmanagement“.

Text: Gabriele Laaber M.A.

Literatur:

Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3.-4. Schuljahr. Leipzig 2003.

Fit und stark fürs Leben. Prävention des Rauchens durch Persönlichkeitsförderung. 5.-6. Klasse. Leipzig 2002.

Klippert, H.: Kommunikationstraining. Übungsbau- steine für den Unterricht. Weinheim u. Basel, 2000.

Satir, V.: Selbstwert und Kommunikation. München 1998.

Schulz von Thun, F.: Miteinander reden. Bd. 1. Reinbek 1981.

WHO (Hrsg.): Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. Genf 2003.