

Übungen zur Kommunikation

Praktische Übungen zur Kommunikation dienen nicht nur der Auflockerung, sondern nehmen auch Bezug auf unsere Aufmerksamkeit, Fähigkeit zur Beobachtung, Ausdrucksweise, Möglichkeiten etwas zu beschreiben, ...

1. Steckbrief

Auf einer Tafel oder Flipchart werden allgemeine Beschreibungskriterien für eine Person festgehalten (z.B. Größe, Haarfarbe, Augenfarbe, Statur, Farbe und Art der Kleidungsstücke, Art der Brille, ...)

Eine Person verlässt den Raum und die anderen versuchen sie aus dem Gedächtnis mit Hilfe der Kriterien zu beschreiben. Wenn die Person wieder herein kommt, werden die Beschreibungen mit dem „Original“ verglichen.

Fragen: Bei wem wurden die meisten Fehler gemacht? Warum?
Wo liegt die Schwierigkeit von Beschreibungen?

Funktion: Überprüfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, der Aufmerksamkeit

2. Bild ohne Worte

In jedem Gespräch schwingt viel mit, das nicht gesagt wird (nonverbale Kommunikation). Es hängt von der Beziehung der Gesprächspartner zueinander ab, vom momentanen Zustand (Gefühle, Gesundheit). Zur nonverbalen Kommunikation folgende Übung:

Zwei Personen zeichnen auf einem Blatt miteinander ein Bild ohne zu reden. Es können zwei Stifte verwendet werden, oder auch gemeinsam nur einer.

Fragen: Wer hat den Ablauf bestimmt?
Wie geht es den Teilnehmern damit?
Wie sieht das Ergebnis aus? Sind sie damit zufrieden?
Hatte ich eine bestimmte Vorstellung?
Sagen die Bilder etwas aus über Kommunikation oder auch Konflikte?

3. Teekessel

Zwei Personen überlegen sich miteinander ein Wort mit zwei Bedeutungen (z.B. Bank: zum Sitzen, für Geld). Jeder erklärt nun der Runde seine Bedeutung, ohne das Wort zu nennen. Statt dem Wort wird „Teekessel“ (oder ein anderer Begriff) eingesetzt. Die anderen raten, um welchen Begriff es sich handelt. Wer das Wort erraten hat, erklärt den nächsten Teekessel.

Fragen: Was ist mir aufgefallen? Wann hat es Probleme gegeben?
War das Erklären / Verstehen schwierig?

4. Rattenschwanz

Ähnlich wie „Teekessel“, aber die Partner überlegen sich ein zusammengesetztes Wort (z.B. Baum-haus). Jeder erklärt einen Teil und setzt statt dem eigentlichen Wort „Rattenschwanz“ (oder einen anderen Begriff) ein.

5. Selbstgespräche

Jede Person überlegt sich eine Berufsrolle. Alle gehen dann durch den Raum und führen Selbstgespräche. Der Inhalt der Selbstgespräche ist nicht wesentlich, er muss aber mit der gewählten Rolle zusammenpassen (z.B. Verkäuferin, Platzanweiser im Kino, Chef, der sich über einen Mitarbeiter ärgert / freut, Friseurin, Busfahrer, ...).

Der Gruppenleiter gibt sonst keine Anweisungen. Mit der Zeit werden jedoch alle versuchen herauszufinden, welche Rolle die anderen übernommen haben.

Nach Abbruch der Übung schreibt jeder für sich auf einen Zettel, welche Rolle er von den anderen herausgehört hat, dann kann jeder von seiner Rolle berichten.

Funktionen der Übung: sich selbst in eine andere Berufsrolle hineindenken und dazu sprechen. Das Überschreiten des Selbstgesprächs und das beginnende Hinhören, was die anderen sagen. Im Anschluss sollte jeder reflektieren, ob er versucht hat, mehr seine Rolle in den Mittelpunkt zu rücken, oder herausfinden wollte, welche Rolle die anderen übernommen haben.

6. Gleichzeitig reden

Funktion: In dieser Übung geht es darum, Regeln und Fehler von Kommunikation zu erkennen. Zwei (max. drei) Partner setzen sich zusammen. Jeder überlegt sich ein Thema, über das er sprechen möchte. Nun versuchen beide zugleich dem anderen davon zu erzählen.

Fragen: Wie groß war meine Überzeugungskraft?
Meine Argumente?
Wie habe ich die eigene Stellung erlebt?
Wie lange dauerte es bis zur Wende?
Was war ausschlaggebend für die Wende?

7. „Wahre Geschichte“

Funktion: Wie entstehen verfälschte Geschichten oder Gerüchte?
Schwierigkeit des Zuhörens und Wiedergebens

Mindestens zwei Personen verlassen den Raum. Einer Person A im Raum wird eine unbekannte Geschichte vorgelesen. Dann wird eine der Personen vor der Tür in den Raum geholt und Person A, erzählt die Geschichte Person B weiter. Person B erzählt die Geschichte Person C. Person C gibt die Geschichte in der Gruppe wieder.

Im Anschluss wird die Geschichte nochmals vorgelesen.

Fragen: Wieviel der ursprünglichen Geschichte ist noch übrig geblieben?
Welche Details sind allen geblieben? Gibt es Gründe dafür?

Geschichte:

Drama in der Tram

Am 10. Jänner dieses Jahres bin ich, Frieda Vogel, an der Haltestelle Schottenring in Richtung Favoriten in die Tram 21 eingestiegen. Wie immer zur Rush-hour war der Wagen vollkommen überfüllt. Da ich gerade am Naschmarkt gewesen war, trug ich einen schweren Einkaufskorb mit Gemüse, Eiern und frischen Gewürzen mit mir. Sie können sich sicher vorstellen wie froh ich war, als mir ein junger Mann Mitte 20 seinen Platz anbot. Ein gut gebauter Herr drängte sich an uns vorbei, der einen Hut mit einem Federbusch trug. Er stieß gegen einen Mann mit dunkler Hautfarbe, der in einer Hand eine eingerollte Zeitung hielt.

Plötzlich ertönte ein gellender Schrei, eine jüngere Dame sank zu Boden und ein Messer fiel polternd die Treppe zur Tür hinunter. Wenige Augenblicke später sah ich einen Polizeiwagen um die Ecke biegen.

Bei all diesen Ereignissen hätte ich beinahe das Aussteigen am Stefansplatz vergessen.

8. Zeichnen unter Anleitung

Funktion: Wie leicht / schwierig ist es, etwas zu erklären, was dem Partner unbekannt ist, und für den Gesprächspartner, das Erklärte aufzunehmen?

Eine Person hat das Blatt mit der fertigen Zeichnung (Giraffe), die andere ein leeres Blatt. Die Person mit der Zeichnung versucht nun der anderen zu erklären, was sie zeichnen soll, ohne dass diese weiß und sieht, was dargestellt ist. Es dürfen nur Anleitungen für Linien, Kreise, ... gegeben werden. Günstig wäre auch, wenn die Person, die die Anleitung gibt, nicht auf das Blatt der zeichnenden Person schaut.