**Arbeitsblatt 4: Übungen zur Kommunikation**

**Wählen Sie einen beliebigen Partner der Gruppe.**

Setzen Sie sich direkt vor Ihren Partner, so nahe, dass Sie ihn leicht berühren können. Möglicherweise ist das, was Sie nun tun sollen, für Sie unangenehm; vielleicht erscheint es Ihnen sogar dumm oder unangenehm. Wenn Sie dieses Gefühl haben, so versuchen Sie trotzdem weiter zu machen und abzuwarten, was passiert.

**Prozess des Fotografierens**

Lehnen Sie sich zunächst bequem in Ihrem Stuhl zurück und schauen den Menschen an, der vor Ihnen sitzt. Vergessen Sie, dass Ihnen Ihre Eltern beigebracht haben, es sei unhöflich, andere Leute anzustarren. Gönnen Sie sich den Luxus, diesen Menschen vorbehaltlos anzuschauen. Sprechen Sie währenddessen nicht. Registrieren Sie jeden Teil des Gesichts. Beobachten Sie, was die Augen, die Augenlieder, die Nasenlöcher und die Gesichts- und Halsmuskeln tun, und ob bzw. wie sich die Haut verfärbt. Wird Sie rosa, rot, weiß oder blau? Beobachten Sie den Körper, seine Größe und Form und die Kleidung, die ihn bedeckt. Sie sehen auch die Bewegungen des Körpers, was die Beine und Arme tun und wie ihr Gegenüber seinen Rücken hält.

Fahren Sie etwa 1 Minute lang fort und schließen Sie anschließend die Augen. Versuchen Sie nun, sich Gesicht und Körper dieses Menschen vor Ihrem Auge möglichst genau vorzustellen. Wenn Sie sich an irgendetwas nicht erinnern können, so öffnen Sie die Augen wieder und nehmen Sie die fehlenden Details auf.

**Kommunikation mit Schatten**

Sie haben sich Ihren Partner gründlich angeschaut. Schließen Sie jetzt die Augen. Erinnert sie bzw. er Sie an jemanden? Fast jeder Mensch erinnert uns an irgendjemanden, den wir bereits kennen. Es könnte Vater oder Mutter sein, ein früher Freund, ein Filmstar, eine Gestalt aus Märchen oder der Literatur - es gibt unendlich viele Möglichkeiten. Wenn Sie eine Ähnlichkeit bemerken, so versuchen Sie, sich darüber klar zu werden, was für ein Gefühl Sie zu der betreffenden Person haben. Falls es sich um starker Ähnlichkeitserinnerungen handelt, könnte es leicht passieren, dass Sie die Person aus Ihrer Erinnerung manchmal mit der realen Person, die vor Ihnen sitzt, verwechseln. Es könnte passieren, dass Sie auf Ihren Partner so reagiert haben, als wäre dieser jemand anderes. Dies würde Ihren Partner verwirren und ihm das Gefühl geben, dass etwas Merkwürdiges und Irreales zwischen Ihnen vorgeht.

Öffnen Sie nach ungefähr 1 Minute die Augen und teilen Sie Ihrem Partner mit, was Sie herausgefunden haben. Wenn Ihnen eine andere Person eingefallen ist, so teilen Sie dies Ihrem Partner mit, wer es war, was an dieser Person Sie an ihn/an ihr erinnert hat und welches Gefühl das bei Ihnen anspricht.

**Mein innerer Raum**

Schließen Sie nun für 1 Minute die Augen. Versuchen Sie, sich bewusst zu machen, was Sie beim Anschauen gefühlt und gedacht haben: es geht um Ihre Körperempfindungen, um Ihre Gefühle, die einige Gedanken oder Empfindungen möglicherweise bei Ihnen ausgelöst haben. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihrem Partner alles, was Ihnen bewusst ist, über die Vorgänge im inneren Raum erzählen. Löst schon der bloße Gedanke daran bei Ihnen Zittern und Furcht aus? Sind Sie aufgeregt? Wagen Sie es? Versuchen Sie alles, was Sie über Ihre Vorgänge im inneren Raum ausdrücken wollen/können, in Worte zu fassen, und sprechen Sie innerlich über die Vorgänge in Ihrem Inneren, so als würden Sie es jemandem mitteilen.

**Sich auf den neusten Stand bringen**

Laden Sie einen Kollegen ein, sich mit Ihnen zusammenzusetzen. Denken Sie daran, dass es keine Konfrontation werden soll. Es geht nur darum, ein altes Thema mit Umsicht zum Abschluss zu bringen.

Wählen Sie einen bequemen Ort, setzen Sie sich in Augenhöhe einander gegenüber, werden Sie ruhig und atmen Sie bewusst. Teilen Sie dem Partner mit, es gebe ein paar Dinge, die Sie klar stellen oder abschließen wollten. Vielleicht brauchen Sie nur zu sagen, worum es sich handelt. Sicherlich wird manchmal mehr erforderlich sein: wenn der unabgeschlossene Vorgang zum Beispiel Vermutungen umfasst, werden Sie vielleicht ein paar Fragen stellen wollen.

Wenn Sie gesagt haben, was Ihnen am Herzen lag, dann bitten Sie den Partner, Ihnen seine Gefühle sowie seine eventuellen Gedanken zum Gesagten mitzuteilen. Schließen Sie die Übung ab, indem Sie sich bedanken und Ihre Gefühle über den Abschluss der Sache zum Ausdruck bringen.

**Wir erforschen die Kommunikation**

Teilen Sie Ihrem Partner mit, wie sich seine/ihre **Stimme** anhört und bitten Sie ihn/sie, dies Ihnen ebenfalls mitzuteilen.

**Berührung menschlicher Hände** (diese Berührung bleibt zeitlebens die vertraulichste Verbindung zu Menschen). Mit jeder Berührungsart ist auch ein Gefühl verbunden: Liebe, Vertrauen, Furcht, Schwäche, Erregung, Langeweile …

„Wie fühlst du dich, wenn ich dich so berühre wie jetzt?“

Wenn Sie das nächste Mal, jemanden mit Hände schütteln begrüßen oder jemanden liebkosen, dann versuchen Sie, sich darüber klar zu werden, was beim Berühren der betreffenden Person passiert. Überprüfen Sie anschließend Ihre Beobachtungen, indem Sie fragen: „Ich hatte gerade das Gefühl… Wie war das für dich?“

Versuchen Sie nun, ihren Partner zu riechen. Vielleicht erscheint Ihnen das ein wenig unfein. Doch weiß jeder von uns, der einmal ein Parfüm benutzt hat, dass auch unser **Geruch** einen entscheidenden Einfluss darauf hat, wie wir von anderen wahrgenommen werden. Schon viele möglicherweise vertrauliche Beziehungen sind wegen schlechten Geruchs frühzeitig beendet worden und haben sich aus diesem Grund erst gar nicht entwickelt. Finden Sie heraus, was passiert, wenn Sie die Tabus bezüglich des Riechens durchbrechen, sagen Sie Ihrem Partner, wie er riecht, und lassen Sie sich dies auch von ihm sagen.

**Übungen zur Körperhaltung**

Drehen Sie die Stühle in Rückenlehne gegeneinander, so dass Sie etwas einen halben Meter voneinander entfernt sind, und setzen Sie sich darauf. Nun sollen Sie miteinander reden. Sie werden bald einige Veränderungen gegenüber dem vorherigen Zustand bemerken. Sie fühlen sich körperlich unwohl, Sie können die Gegenwart Ihres Partners nicht mehr so genießen wie vorher, es ist schwieriger geworden zuzuhören.

Wiederholen Sie die Übung noch etwas extremer: Stellen Sie die beiden Stühle nun im Abstand von ungefähr 5 Metern voneinander auf, und zwar wieder so, dass Sie Ihrem Partner im Sitzen den Rücken zuwenden. Achten Sie auf die drastischen Auswirkungen, die diese Veränderungen auf Ihre Kommunikation haben. Es kann sogar passieren, dass Sie Ihren Partner völlig „verlieren“.

**Auf-dem-Boden-Sitzen**

**A sitzt auf dem Boden direkt vor B, B steht**

Sprechen Sie miteinander darüber, wie Sie dies empfinden. Hören Sie nach 1 Minute damit auf und teilen Sie einander nun mit, wie es für Sie ist, in dieser Position miteinander zu sprechen. Wechseln Sie anschließend die Plätze und wiederholen die Übung.

Sie befinden sich immer noch in der beschriebenen Position und versuchen sich dessen bewusst zu werden, wie sich Ihr Körper anfühlt. Der Sitzende muss nach oben schauen. Was fühlen Sie an Hals, Schulter, Augen? Der Stehende muss den Rücken beugen. Was fühlen Sie an Rücken und Halsmuskulatur?

Nehmen Sie die Oben-und-unten Position ein und geben Sie einander eine Hand. Derjenige auf dem Boden hält eine Hand und einen Arm hoch; der Stehende hält einen Arm nach unten. (Innerhalb von 30 Sekunden wird der erhobene Arm taub.)

Sie geben als Stehender dem Sitzenden einen festen Klaps auf den Kopf. Was empfindet der Sitzende?

**Kurzsprache**

Sagen Sie zu Ihrem Partner etwas, das Sie für eine wahre Aussage halten. Ihr Partner soll das Gesagte dann wörtlich wiederholen und dabei Ihre Stimme, den Ton, in dem Sie gesprochen haben, Ihren Tonfall, Ihren Gesichtsausdruck, Ihre Körperhaltung, Ihre Körperbewegungen nachahmen.

Prüfen Sie ob alles, was Ihr Partner tut, ein Abbild Ihres Ausdrucks ist, und wenn dies der Fall ist, so sagen Sie es ihm. Wenn Ihr Partner Ihr Verhalten nicht trifft, so erklären Sie ihm durch Vormachen, was nicht gestimmt hat. Bemühen Sie sich um Genauigkeit, und lassen Sie die Übung nicht zu einem ratenspiel ausarten. Tauschen Sie anschließend der Rollen.

**Quellenangaben:** Satir, Virginia (2010): Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Paderborn