

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Achtsamer Dialog

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Achtsamer Dialog

Unsere Gesellschaft wird zu Recht als „Kommunikationsgesellschaft“ bezeichnet. Die Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu treten, sind exponentiell gestiegen. Vor allem die Vernetzung, die durch elektronische Medien, Internetforen wie Facebook oder Twitter und Plattformen für den professionellen Bereich wie Xing oder LinkedIn zur Verfügung stehen, ist so dicht und global zugänglich, dass für die Schule eine Beschäftigung mit jenen Aspekten der Kommunikation, die nichtvirtuell sind und den persönlichen Umgang miteinander ins Blickfeld rücken, dringend geboten scheint.

Die Analyse von Kommunikationsstrukturen ist inzwischen Teil der Lehrpläne in den Fächern Deutsch, Politik und Wirtschaft, Geschichte und Religion. Mit diesen Unterrichtsmaterialien kann daran angeknüpft und ein eigenständiger Beitrag geleistet werden. Sie können in vielfältiger Weise in den Unterricht der Oberstufe integriert werden.

Ziel der Materialien ist es, kognitives Wissen über Kommunikation und verschiedene theoretische Kommunikationsmodelle zu verbinden mit konkreten persönlichen Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler. Aus der Lernforschung wissen wir, dass Lernen dann besonders gelingt, wenn das persönliche Interesse – das immer emotional unterfüttert ist – geweckt wird, dass in einem zweiten Schritt die rationale Durchdringung geschehen kann. Erkenntnisse werden so besser behalten und sind später leichter aus dem Gedächtnis abrufbar.

#### Einstieg

Als Einstieg in die Thematik dient der bekannte Sketch „Feierabend“ von Lorient. Video Feierabend: [www.youtube.com/watch?v=9qUtWteHPUI](http://www.youtube.com/watch?v=9qUtWteHPUI)

Der Sketch eignet sich besonders gut, weil hier die Diskrepanz zwischen Gesagtem und Gemeintem deutlich hervortritt. Paul Watzlawicks Aussage „Man kann nicht nicht kommunizieren!“ wird ebenso ersichtlich wie seine Aussage, dass „jede Kommunikation einen Beziehungsaspekt“ hat und dass eine manifeste Aussage eine latente Bedeutung haben kann, die der manifesten Aussage widerspricht.

#### Verlauf

Zunächst werden die Schülerinnen und Schüler aufgefordert, das Kommunikationsverhalten des Mannes und der Frau zu beschreiben und zu kommentieren. Erste Informationen zu den Axiomen von Watzlawick und dem Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun finden die Schülerinnen und Schüler im Schülertext. Lassen Sie dazu weiter recherchieren.



**Internethinweis**



**Schülertext**  
„Kommunikationsmodelle“

Vertiefend kann der Sketch auch dazu genutzt werden, spezifischer auf das Verhältnis zwischen Sach- und Beziehungsebene zwischen den zwei Protagonisten einzugehen.

- In welcher Beziehung stehen Mann und Frau?
- Wie ist ihr „Machtverhältnis“?
- Warum schreit der Mann am Ende?
- Wer ist schuld an der Eskalation dieses so harmlos beginnenden Feierabend-Dialogs?



#### Arbeitsblatt 1 „Der Feierabend“

Möglicherweise wird die Mehrheit die Frau als die Verursacherin des Konfliktes bezeichnen. Hier kann nach Begründungen gefragt werden. Im Verlauf des Gespräches wird sich wahrscheinlich ergeben, dass die Unfähigkeit des Mannes, die Frau in ihre Schranken zu weisen und sein Bedürfnis nach Ruhe klar einzufordern, die Eskalation mit verursacht. Es wird deutlich, dass bei beiden Partnern Unausgesprochenes und Vorannahmen das, was gesagt wird, färben.

Falls gewünscht kann nun genauer auf eine Mikroanalyse des Gespräches eingegangen werden. Es können einzelne Sequenzen herausgegriffen werden und hinter dem manifesten Text kann der „Subtext“ gesucht werden.



#### Arbeitsblatt 2 „Der Dialog im Kopf“

So ist es der Frau ein Dorn im Auge, dass der Mann einfach so da sitzt. Sie selbst gönnt sich solche Pausen nicht. Wahrscheinlich geht sie von der Annahme aus, dass jeder Mensch seine Zeit optimal nützen müsse. Thematisieren Sie dazu das Eigenleben von un- ausgesprochenen Wünschen und Bedürfnissen und die Macht der Gefühle.



#### Hintergrund- informationen 1 „Wertschätzung und Abwertung“

Marshall Rosenberg wendet sich in seinem Modell der gewaltfreien Kommunikation der Erforschung des persönlichen, individuellen Kommunikationsverhaltens zu. Sein Ansatz ist deshalb so relevant, weil er davon ausgeht, dass viele Verletzungen, Missverständnisse und Störungen in der Kommunikation daher rühren, dass wir unbewusst auf vertraute automatisierte Muster aus der eigenen Biographie zurückgreifen. Worte können genauso verletzend wirken wie körperlicher Schmerz.



#### Internethinweis

Lassen Sie zum Modell „Gewaltfreie Kommunikation“ weiter recherchieren. Zur Vermittlung der Thematik eignet sich auch das Video „Online-Kurs Gewaltfreie Kommunikation“. Video „Rasenmähen in der Mittagspause“: <http://www.youtube.com/watch?v=B0GjlaC7qtl> Ein Mann möchte im Garten eine wohlverdiente Pause machen, um sich vom beruflichen Stress zu erholen, allerdings gelingt dies nicht, weil der Nachbar zeitgleich mit dem lautstarken Rasenmäher zu Gange ist. In der Videosequenz wird anschaulich dargestellt, wie der Konflikt mit der Methode Rosenbergs gelöst werden kann.

In der gewaltfreien Kommunikation steht die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse zunächst wahrzunehmen und dann auch mitzuteilen, im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler können nun den Lorient-Sketch auf diese Weise umgestalten.



#### Arbeitsblatt 3 „Ein anderer Feierabend“

Auf Grundlage von Situationsbeschreibungen des Feierabend-Sketches mit unterschiedlichen Perspektiven – einmal aus der Sicht der Frau und einmal aus der Sicht des Mannes – erhalten die Schülerinnen und Schüler den Arbeitsauftrag, einen neuen Dialog zu entwerfen. In diesem soll das Schema der Gewaltfreien Kommunikation angewandt werden. Der Dialog soll abgeschlossen werden, indem beide Protagonisten jeweils eine Bitte an den anderen formulieren, in der sie ihre Bedürfnisse kommunizieren.



#### Arbeitsblatt 4 „Selbstbe- obachtung“

In dem nun folgenden Teil der Unterrichtseinheit bekommen die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, ihr ganz persönliches Kommunikationsverhalten zu beleuchten. Die Art, wie der Einzelne üblicherweise kommuniziert, ist geprägt durch eine Vielzahl von Erlebnissen und Erfahrungen in der Kindheit und Jugend, in der Familie, im Freundeskreis und in der Schule. So entstehen individuell sehr verschiedene Muster, mit anderen ins Gespräch zu kommen oder vielleicht auch Gespräche zu vermeiden. Zur Reflexion der persönlichen Kommunikationsmuster dient ein Selbstbeobachtungsbogen, mit dem sich die Schülerinnen und Schüler zunächst individuell (am besten zu Hause) beschäftigen, am Ende der Unterrichtseinheit wird noch einmal damit gearbeitet.

### Die Methode des achtsamen Dialogs

Der achtsame Dialog ist eine Übungsform, die einerseits den Rückzug und die Selbstbeobachtung in einer Stillephase enthält, andererseits den Dialogpartnern die Möglichkeit gibt, wechselseitig zu erzählen und zuzuhören und zugleich ihre eigene Kommunikation differenziert wahrzunehmen. Ein exemplarischer Verlauf ist in den Hintergrundinformationen enthalten.

Vor Beginn dieser Unterrichtssequenz werden die Schülerinnen und Schüler über den Ablauf kurz informiert. Es ist vor allem wichtig, dass die Gesprächspaare vorab ausgewählt werden. Je mehr die Lehrkraft hier steuert, desto entlastender ist dies für alle Beteiligten. Es gibt immer Schülerinnen oder Schüler, die meinen, sie würden nicht ausgewählt, oder die mit Macht ihre Wahl eines bestimmten Gegenübers durchsetzen wollen. Schon diese Prozesse können ins Bewusstsein gehoben werden, indem sie allgemein angesprochen werden. Auch hier gilt: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Wenn es keine gerade Anzahl von Schülern gibt, übernimmt die Lehrkraft einen Part. (Dies sollte man als Unterrichtender schon vorab für sich klären, damit nicht z. B. der unbeliebte „Streber“ dann mit der Lehrkraft die Übung macht.)



#### Hintergrundinfor- mationen 2 „Die Methode des achtsamen Dialogs“

Ganz wichtig: Nach der Phantasiereise sollte nicht gesprochen werden, die Gesprächspaare wenden die Stühle zueinander, so dass sie sich gegenüber sitzen. Dann beginnt der Ablauf des Dialogs.

#### Ablaufschema des achtsamen Dialoges

Die Partner A und B sitzen sich gegenüber.

*Die Augen sind geschlossen, Reflexion darüber, wer als erstes erzählt.*

A erzählt, B hört zu.

*Augen geschlossen, Reflexion*

B erzählt, A hört zu.

*Augen geschlossen, Reflexion*

A und B im Wechselgespräch.

*Augen geschlossen, Reflexion*

Danach kann ein Austausch darüber stattfinden, welche Erfahrungen gemacht wurden.

**Ende**

Zum Abschluss der Unterrichtseinheit kann ein Text von Martin Buber zur Diskussion gestellt werden – mit der Impulsfrage: Welche Beziehung sehen Sie zwischen den Aussagen von Buber und Ihrer eigenen Erfahrung mit der Methode des achtsamen Dialogs.

*Wo aber das Gespräch  
sich in seinem Wesen erfüllt,  
zwischen Partnern, die sich einander  
in Wahrheit zugewandt haben,  
sich rückhaltlos äußern  
und vom Scheinenwollen frei sind,  
vollzieht sich eine denkwürdige,  
nirgendwo sonst sich einstellende  
gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.  
Martin Buber*

Wenn die Schülerinnen und Schüler den achtsamen Dialog als Form gewohnt sind, kann er in vielen Situationen eingesetzt werden, nicht nur zum Erzählen von Selbsterlebtem, sondern auch zu unterschiedlichen Sachthemen, die gerade im Unterricht relevant sind und die eine persönliche Meinung erfordern. Diese Methode hat den Vorteil, dass sich der Einzelne ganzheitlich mit dem Thema beschäftigt und gleichzeitig auch gut zuhören lernt.

**Impressum**

DGUV Lernen und Gesundheit, Achtsamer Dialog, November 2012

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Vera Kaltwasser, Frankfurt

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag

Folien/  
Schaubilder

Video

Didaktisch-  
methodischer  
HinweisTafelbild/  
Whiteboard

Lehrmaterialien