

DGUV Lernen und Gesundheit

Achtsamer Dialog

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

Wertschätzung und Abwertung

Im Lichte der jüngsten Erkenntnisse der Body-Mind-Forschung wird immer deutlicher, wie die Kommunikation zwischen Menschen zur Quelle von Stress für den Organismus werden, aber auch wie heilsam sie sein kann.

Die beiden Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick und Friedemann Schulz von Thun werden in Schülermaterialien oft zitiert, weil die Erkenntnis, dass jede Aussage mehrdimensional ist und weit mehr beinhaltet als die rein sprachliche Komponente, inzwischen unverzichtbares Allgemeinwissen ist.

Watzlawicks Axiome und das Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun



Schülertext
„Kommunikations-
modelle“

Die ersten beiden Axiome von Watzlawicks Kommunikationsmodell werden in der Unterrichtseinheit erläutert: Das Axiom, dass man „nicht nicht kommunizieren kann“ verweist auf die Bedeutung der außersprachlichen Aspekte der Kommunikation. Das Axiom, dass „jede Mitteilung einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt“ hat, lenkt den Fokus auch auf die soziale Dimension von Sprache.

Was bei Watzlawick der Inhaltsaspekt ist, wird bei Schulz von Thun zur „Sachebene“. Diese ergänzt er um den Aspekt der „Selbstoffenbarung oder Selbstkundgabe“ – man gibt unwillkürlich etwas über sich preis – und um die „Appellebene“ – man möchte beim Gegenüber etwas erreichen. Außerdem hält Schulz von Thun ebenso wie Watzlawick die „Beziehungsebene“ für wichtig. Schulz von Thun nennt also vier Aspekte, auf die zu achten ist. Störungen und Konflikte entstehen, wenn Sprecher und Hörer die vier Ebenen unterschiedlich deuten und gewichten.

In dieser Unterrichtseinheit wird dieses Basiswissen über die gängigen Kommunikationsmodelle von Watzlawick und Schulz von Thun erweitert durch eine Analyse der ganz persönlichen Reflexion jeder Schülerin und jedes Schülers über das eigene Gesprächsverhalten. Nur wenn sie kognitives Wissen auf ihre eigene Person anwenden (und das heißt immer, dass sie mit den theoretischen Aussagen persönliche Erfahrungen verbinden), dann entsteht eine Integration des Wissens in den alltäglichen Umgang miteinander.

Gewaltfreie Kommunikation

Die These von Marshall Rosenbergs Konzept der gewaltfreien Kommunikation ist, dass wir lernen sollten, unsere eigene Befindlichkeit wahrzunehmen, nach den eigenen Bedürfnissen zu fragen und den Mut zu entwickeln, daraus eine Bitte an das Gegenüber zu formulieren. Im täglichen Kommunikationsverhalten herrschen dagegen häufig Schuldzuweisungen und versteckte Angriffe vor, weil wir vorschnell bewerten oder dem anderen etwas unterstellen, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Schülerinnen und Schüler sollten deshalb angeregt werden, „Ich“-Botschaften zu formulieren. Dies ist für viele gewöhnungsbedürftig, weil „Du“-Botschaften für den Einzelnen als sehr viel entlastender erlebt werden. Oft wird in Konfliktsituationen nach einem Verursacher gesucht, um die eigenen Anteile am Konflikt auszublenden. „Du“-Botschaften enthalten Schuldzuweisungen und aktivieren sofort das Stressgeschehen im Organismus des Beschuldigten, so dass dieser „angreift oder flieht“.

Schmerzgrenze

Wie wir kommunizieren, das ist zutiefst beeinflusst von unseren biographisch bedingten Vorerfahrungen, von unseren Ängsten, Erwartungen und Wünschen. In diesem Zusammenhang gewinnen die jüngsten Erkenntnisse der Hirnforschung insofern eine Bedeutung, als unsere „biologische Grundausstattung“ unbedingt berücksichtigt werden muss, wenn wir Kommunikation verstehen wollen.



Mediensammlung

Die Vielzahl unbewusster Prozesse, die in Kommunikationsabläufen mitschwingen, können Missverständnisse bewirken, die ebenso schmerzhaft wirken wie körperliche Verletzungen. Joachim Bauer hat das in seinem jüngsten Buch „Schmerzgrenze“ eindrucksvoll erläutert. Äußerungen – seien sie noch so unbedacht ausgesprochen – können beim Adressaten umgehend das Stressgeschehen des Organismus auslösen und damit zu einer Flucht- oder Angriffsreaktion führen. Deutlich zu sehen ist das in dem Beispiel von Lorient, wo die Frau durch das Schweigen des Mannes verletzt wird, weil sie dieses als Desinteresse ihr gegenüber interpretiert. Der Mann seinerseits empfindet die Äußerungen der Frau als Zudringlichkeit oder als Angriff. Während die Frau ihren Ärger hinter einer Batterie von Fragen versteckt, die immer aggressiver werden, aktiviert der Mann zunächst die Fluchttendenz, bis er nicht mehr an sich halten kann und die Frau anschreit.



Internethinweis

Rasenmäher in der Mittagspause

Die im Video-Clip „Online-Kurs gewaltfreie Kommunikation“ gezeigte Situation verdeutlicht, dass oft aus Angst und Ärger heraus agiert wird, wenn man sich vom anderen bedroht oder übervorteilt sieht. So wird ein Modus des Angriffs und der Bedrohung hergestellt, in dem beide Partner in einen Kampf treten und einer meist unterliegt. Es ist aber auch möglich, dass ein Modus gefunden wird, bei dem beide Dialogpartner aufrichtig ihre Befindlichkeit thematisieren und aus dieser heraus einen Wunsch an den anderen richten. Auf dieser Basis ist dann eine gleichberechtigte – gewaltfreie – Kommunikation möglich. Die Betroffenen geben damit auch ihrem Körper Entwarnung und können die Stressreaktionen herunterfahren.

Video-Clip: <http://www.youtube.com/watch?v=B0GjlaC7qtI>

Voraussetzung für diese Art der Kommunikation ist es, dass der Einzelne seine Gefühle und Bedürfnisse differenziert wahrnehmen kann. Eine Methode, dies zu lernen, ist die Methode des achtsamen Dialogs.

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



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien