

Achtsamer Dialog

Unsere Gesellschaft wird zu Recht als „Kommunikationsgesellschaft“ bezeichnet. Die Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu treten, sind exponentiell gestiegen. Einen großen Stellenwert in der alltäglichen Kommunikation hat vor allem der Austausch über soziale Netzwerke eingenommen. Umso dringender geboten scheint für die Schule eine Beschäftigung mit jenen Aspekten der Kommunikation, die den persönlichen Umgang miteinander ins Blickfeld rücken.

Wenn Schülerinnen und Schüler in der Lage sind, achtsam und respektvoll miteinander zu kommunizieren, wirkt sich dies nicht nur positiv auf das soziale Klima im schulischen Miteinander aus. Die erworbenen sozialen und kommunikativen Kompetenzen kommen ihnen auch künftig in der Berufsausbildung und im beruflichen Alltag zugute. Sie tragen wesentlich zu einer Verringerung der psychischen Belastung bei – einem der zentralen Anliegen der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand und der gewerblichen Berufsgenossenschaften, die mit diesen Unterrichtsmaterialien zu ihrem Präventionsauftrag beitragen.

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

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 lassen sich in vielfältiger Weise in den Unterricht der Oberstufe integrieren.

Einstieg



Schülertext 1

Als Einstieg in die Thematik dient die in Schülertext 1 „Ein Abend in der neuen Wohnung“ beschriebene Szene zwischen einem jungen Paar, das gerade in eine gemeinsame Wohnung eingezogen ist. In der Szene wird die Situation geschildert, wie der junge Mann gerade von der Arbeit nach Hause kommt, sich in seinen Lieblingssessel lümmelt und gern einfach nur ein wenig dasitzen würde. Die junge Frau ihrerseits möchte, dass ein Bild, das in ihren Augen schon längst aufgehängt sein sollte, endlich seinen Platz findet. Mit der scheinbar harmlosen Frage: „Was machst du da?“ nimmt das kommunikative Unheil schließlich seinen Lauf.

Bitte Sie die Schülerinnen und Schüler, den Dialog mit verteilten Rollen zu lesen. Alternativ kann der Text zur Unterrichtsvorbereitung in Kleingruppenarbeit zur szenischen Präsentation vorbereitet und dann als Rollenspiel zu Beginn des Unterrichts vorgeführt werden.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

Der Sketch eignet sich als Einstieg in die Unterrichtseinheit deshalb 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 (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Wertschätzung und Abwertung“).

Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, das Kommunikationsverhalten des jungen Mannes und der jungen Frau zu beschreiben und aus ihrer Sicht zu kommentieren:

- Was fällt bei der Szene auf?
- Wie empfinden die Schülerinnen und Schüler die Situation?
- Kennen sie vergleichbare Situationen?



Schülertext 2

Verlauf

Thematisieren Sie nach diesem ersten Brainstorming nun anhand von Schülertext 2 die verschiedenen Kommunikationsmodelle. Wie detailliert Sie jeweils auf die einzelnen Modelle eingehen, hängt vom unterrichtlichen Kontext ab.

Die Axiome von Watzlawick

In der Szene aus Schülertext 1 „Ein Abend in der neuen Wohnung“ wird besonders deutlich, dass gerade die vermeintliche „Nicht-Kommunikation“ eine Botschaft enthält: Körpersprache, Stimmlage und Schweigen sind Teil der Kommunikation und wirken auf das Gegenüber. Auch die Art der Beziehung zwischen dem Paar prägt das Gespräch. Vertiefend kann der Sketch deshalb dazu genutzt werden, spezifischer auf das Verhältnis zwischen Sach- und Beziehungsebene zwischen dem Mann und der Frau einzugehen. Der Text, der vor den Eingangsdialog geschaltet ist, gibt Hinweise auf die Persönlichkeit der beiden.

Im Unterrichtsgespräch können folgende Fragen besprochen werden:

- 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 Dialogs?

Möglicherweise wird die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler die Frau als die Verursacherin des Konflikts bezeichnen. Hier kann nach Begründungen gefragt werden. Im Verlauf des Gesprächs 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 Personen Unausgesprochenes und Vorannahmen das, was gesagt wird, färben.



Arbeitsblatt 1

Falls gewünscht kann nun eine genauere Mikroanalyse des Gespräches erfolgen. Es können einzelne Sequenzen herausgegriffen werden und hinter dem manifesten Text kann der latente „Subtext“ gesucht werden (siehe dazu Arbeitsblatt 1 „Der Dialog im Kopf“): So ist es der Frau ein Dorn im Auge, dass der Mann einfach so dasitzt. 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 unausgesprochenen Wünschen und Bedürfnissen sowie die Macht der Gefühle.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Auf dieser Basis kann dann Rosenbergs Modell vertiefend besprochen werden (siehe Schülertext 2 „Kommunikationsmodelle“).

Marshall B. Rosenberg wendet sich in seinem Modell der Gewaltfreien (GFK) 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 Biografie zurückgreifen. Worte können genauso verletzend wirken wie körperlicher Schmerz.



Video „Online-Kurs Gewaltfreie Kommunikation“, Länge: 14.07 Min

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler zum Modell „Gewaltfreie Kommunikation“ weiter recherchieren. Zur Vermittlung der Thematik eignet sich auch das Video „Online-Kurs Gewaltfreie Kommunikation“ (siehe <http://www.youtube.com/watch?v=B0GjlaC7qtl>). Das Video zeigt, wie ein Mann im Garten eine wohlverdiente Pause machen möchte, um sich vom beruflichen Stress zu erholen. Allerdings gelingt dies nicht, weil der Nachbar zeitgleich mit dem lautstarken Rasenmäher zugange ist. In dem Video wird anschaulich dargestellt, wie der Konflikt mit der Methode Rosenbergs gelöst werden kann. In der Gewaltfreien Kommunikation steht die Fähigkeit im Vordergrund, die eigenen Bedürfnisse zunächst wahrzunehmen und dann auch als Bitte mitzuteilen.



Arbeitsblatt 2

Aufbauend auf Arbeitsblatt 1 „Der Dialog im Kopf“ entwerfen die Schülerinnen und Schüler jetzt einen Dialog, der idealtypisch Rosenbergs Vorschläge für eine gelungene Gewaltfreie Kommunikation gestaltet (siehe Arbeitsblatt 2 „Ein anderer Feierabend“). Das junge Paar ist jetzt in der Lage, die eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren, die Perspektive des Gegenübers wahrzunehmen. Der Dialog soll abgeschlossen werden, indem beide eine gegenseitige Bitte an den anderen formulieren, in der sie ihre Bedürfnisse kommunizieren und daran anschließend eine für beide tragbare Lösung finden – auch im Hinblick auf spätere ähnliche Situationen.



Arbeitsblatt 3

Das Modell von Schulz von Thun

Sollten Sie auch noch das Modell von Friedemann Schulz von Thun genauer besprechen wollen (vgl. Schülertext 2) – so können Sie das Vier-Seiten-Modell im Hinblick auf den Eingangsdiallog anwenden lassen (siehe dazu Arbeitsblatt 3 „Die vier Ebenen des Dialogs“):

- **Sachebene:** Der Mann ist einsilbig, sitzt im Sessel, seine Frau möchte wissen, was er tut.
- **Beziehungsebene:** Der Mann möchte einfach seine Ruhe haben, ist erschöpft, liebt seine Frau, schließlich ist er gerade mit ihr in eine gemeinsame Wohnung gezogen. Die Frau liebt ihren Mann sicherlich auch, aber sie hat andere Vorstellungen von der Gestaltung der gemeinsamen Zeit.
- **Selbstoffenbarung:** Der Mann sendet durch seine Einsilbigkeit das Signal, dass er seine Ruhe möchte. Die Frau gibt zu verstehen, dass sie das nicht mag.
- **Appellseite:** Der Mann möchte seine Frau veranlassen, dass sie ihn in Ruhe lässt, die Frau möchte den Mann veranlassen, dass er ein Bild aufhängt.



Arbeitsblatt 4

In dem nun folgenden Teil der Unterrichtseinheit bekommen die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, ihr ganz persönliches Kommunikationsverhalten zu beleuchten (siehe Arbeitsblatt 4 „Selbstbeobachtung“). Die Art, wie wir üblicherweise kommunizieren, 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 Selbstbeobach-

tungsbogen, mit dem sich die Schülerinnen und Schüler zunächst individuell (am besten zu Hause) beschäftigen, am Ende der Unterrichtseinheit wird noch einmal damit gearbeitet.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2

Einüben des achtsamen Dialogs

Der achtsame Dialog ist eine Übungsform, die einerseits den Rückzug und die Selbstbeobachtung in einer Stillephase enthält, andererseits im Dialog die Möglichkeit gibt, wechselseitig zu erzählen und zuzuhören und zugleich ihre eigene Kommunikation differenziert wahrzunehmen (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Die Methode des achtsamen Dialogs“).

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 und 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 Schülerinnen und Schülern gibt, übernimmt die Lehrkraft einen Part. (Achten Sie darauf, dass in diesem Fall nicht zum Beispiel der unbeliebte „Streber“ oder die „Streberin“ mit Ihnen die Übung ausführt.)

Ganz wichtig: Der Einstieg erfolgt über eine Fantasiereise. Danach sollte nicht gesprochen werden, die Gesprächspaare wenden die Stühle zueinander, sodass sie sich gegenüber sitzen. Dann beginnt der Dialog.

Ablaufschema des achtsamen Dialogs

Die Personen A und B sitzen sich gegenüber.
Die Augen sind geschlossen, Reflexion darüber, wer zuerst 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.



Arbeitsblatt 5

Ende

Die Unterrichtseinheit wird mit einer Feedbackrunde beendet, bei der die Schülerinnen und Schüler sich Gedanken machen, welche Erkenntnis sie aus dem Gelernten für das eigene Kommunikationsverhalten mitnehmen. Wenn Ihnen ausreichend Zeit zur Verfügung steht, gehen Sie hier in Gruppenarbeit vor: Zunächst notieren sich die Schülerinnen und Schüler selbst ihre Gedanken auf Arbeitsblatt 5 „Feedbackrunde“. Danach wird in eine Diskussion in Kleingruppen übergegangen. Am besten bestimmen Sie vorab schon die Gruppenzu-

sammensetzung (ideale Gruppengröße: vier Personen). Je eine Gruppensprecherin oder ein Gruppensprecher stellt die wichtigsten Aussagen der Gruppe dann im Plenum vor (siehe Arbeitsblatt 5 „Feedbackrunde“).

Je nach Lerngruppe bietet es sich auch an, in der Feedbackrunde nach den Prinzipien des achtsamen Dialogs vorzugehen.

Ein abschließender Impuls könnte auch sein: Was können wir aus der Unterrichtseinheit für unsere persönlichen Kommunikationsmuster übernehmen? Wie könnten wir das Gelernte für das Unterrichtsgespräch nutzen? Als Hausaufgabe lassen Sie die Schülerinnen und Schüler schließlich die Kommunikationsregeln für den Unterricht erarbeiten und gehen in der Folgestunde noch einmal darauf ein.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Achtsamer Dialog, Februar 2019

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser, Frankfurt

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien