

Kommunikation

Teil 1

**Ein Seminar zum Erlernen
von Fähigkeiten der
Gesprächsführung**

**Die Durchführung der
Abende**

1.Aband

1. Begrüßung, Schriftlesung (Mt 18,12-14) und Gebet
2. Übungen zum näheren Kennenlernen:
 - Teilnehmer stellen sich auf nach Geburtsorten (wie auf einer Landkarte). Immer zwei, die nahe beieinander stehen, tauschen sich aus über ihren Geburtsort und die Umstände bei ihrer Geburt.
 - Teilnehmer stellen sich auf wie eine Uhr (Dez. entspricht 12.00 Uhr). Immer zwei tauschen sich aus über ihre Namen (Bedeutung, Umstände bei Namensgebung).
3. 2 Partner wählen (nicht den Ehepartner) und Gruppen von 6 Personen bilden.
4. Übung:
Ausschließen einer Person: 3 Gruppenmitglieder reden, eine vierte versucht sich am Gespräch zu beteiligen und bekommt keine Möglichkeit dazu. 2 Beobachter. (ca. 3 min.)
5. Ausfüllen von "Dazugehörigkeit" und Austausch mit Gruppenmitgliedern.
6. Referat: "Das Gemeindeglied am Rande"
7. Definition von Paraphrasierung
8. Ausfüllen von "Arbeitsbogen zur Paraphrasierung"
9. Übung zum Paraphrasieren (3 Personen; rotierend; je 3-5 min. Gespräch; je 1-2 min. Austausch):
Berichte über ein einschneidendes Erlebnis in deinem Leben
10. Definition von Einfühlung
11. Ausfüllen von "Arbeitsbogen zur Einfühlung"
12. Abschluss (Nächstes Mal wird eine neue Fertigkeit eingeübt werden; Aufgabe: Einfühlung und Paraphrasierung zu Hause, am Arbeitsplatz usw. üben und darüber berichten; mit dem Prediger einen Seelsorgebesuch machen; Gebet)

2.Aband

1. Begrüßung und Gebet
2. Ausfüllen von "Arbeitsbogen für Paraphrasierung und Einfühlung"
3. "Übung zum Einfühlen" (S. 19)
4. Übung zum Einfühlen (3 Personen; rotierend; je 3-5 min. Gespräch; je 1-2 min. Austausch):
Berichte über das Verhältnis zu Deinen Eltern
5. Referat "Schwierigkeiten mit der Kommunikation"
6. Übung zur Einfühlung und Paraphrasierung (3 Personen; rotierend; je 3-5 min. Gespräch; je 1-2 min. Austausch):
Berichte über Deinen Beruf (Grund der Berufswahl, Schwierigkeiten, Freuden)
7. "Streiten" (2 Personen vertreten gegensätzlich Standpunkte, z.B. zum Thema Kernkraft, bevor man allerdings eine Aussage machen darf, muss man die Aussage des Gegners wiederholen)
8. Definition von Verhaltensbeschreibung
9. Ausfüllen von "Arbeitsbogen für Verhaltensbeschreibung"
10. Abschluss (Nächstes Mal werden 2 neue Fertigkeiten eingeübt werden; Aufgabe: Einfühlung und Paraphrasierung und Verhaltensbeschreibung zu Hause, am Arbeitsplatz usw. üben und darüber berichten; mit dem Prediger den Seelsorgebesuch machen; Gebet)

3.Aband

1. Begrüßung und Gebet
2. Übung zur Einfühlung und Paraphrasierung (3 Personen; rotierend; je 3-5 min. Gespräch; je 1-2 min. Austausch):
Berichte über einen Verlust, der Dich belastet hat
3. Definition von kreativen Fragen
4. Ausfüllen von "Arbeitsbogen für kreative Fragen"
5. Übung zur Verwendung der bisher erlernten Fertigkeiten, besonders der kreativen Fragen (3 Personen; rotierend; je 3-5 min. Gespräch; je 1-2 min. Austausch):
Berichte über Deine Hobbys und Interessen
6. Referat: "Modell für ein helfendes Gespräch" - 1. Teil
7. Definition von Gefühlsbeschreibung
8. Ausfüllen von "Arbeitsbogen 1 zur Gefühlsbeschreibung"
9. Ausfüllen von "Arbeitsbogen 2 zur Gefühlsbeschreibung"
10. Abschluss (Nächstes Mal eine neue Fertigkeit; Aufgabe: Einfühlung, Paraphrasierung, Verhaltensbeschreibung, kreative Fragen zu Hause usw. üben und darüber berichten; zu zweit einen Diakoniebesuch machen; Gebet)

4.Aband

1. Begrüßung und Gebet
2. Zusammenfassung der bisher besprochenen Fertigkeiten
3. Übung zur Verwendung der bisher erlernten Fertigkeiten, besonders der kreativen Fragen (3 Personen; rotierend; je 3-5 min. Gespräch; je 1-2 min. Austausch):
Berichte über Deine Freuden und Deine Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Gemeinde
4. Referat: "Modell für ein helfendes Gespräch" - 2. Teil
5. "Auf Kritik reagieren"
6. Definition von Vernebelung
7. Übung zur Verwendung von Vernebelung (3 Personen; rotierend; je 1-2 min. Gespräch; je 1-2 min. Austausch): *Kritisiere Deinen Gesprächspartner*
8. "Übung zur Reaktion auf Kritik" (S. 48)
9. Abschluss:
 - (1) Textlesung - 1Th 3,12: "Euch aber lasse der Herr wachsen und immer völliger werden in der Liebe untereinander und gegen jedermann..."
 - (2) Gebet

Teil 2

**Material für die einzelnen
Abende**

Referate und Materialien	Seite
Kontrakt	1
Dazugehörigkeit	2
Das Gemeindeglied am Rande	3-5
Paraphrasierung	6-7
Arbeitsbogen zur Paraphrasierung	8-10
Einfühlung	11-12
Arbeitsbogen zur Einfühlung	13-17
Arbeitsbogen für Paraphrasierung und Einfühlung	18
Übung zum Einfühlen	19
Schwierigkeiten mit der Kommunikation	20-26
Verhaltensbeschreibung	27
Arbeitsbogen für Verhaltensbeschreibung	28
Kreative Fragen	29-30
Arbeitsbogen für kreative Fragen	31-33
Modell für ein helfenden Gespräch	34-38
Gefühlsbeschreibung	39-40
Arbeitsbogen I zur Gefühlsbeschreibung	41
Arbeitsbogen II zur Gefühlsbeschreibung	42-43
Auf Kritik reagieren	44-45
Vernebelung	46-47
Übung zur Reaktion auf Kritik	48
Bibliographie	49

KONTRAKT: ARBEITSKREIS GEMEINDE UND MISSION

1. Wir treffen uns regelmäßig jeden von 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr. Nichts soll uns abhalten zu kommen, außer Krankheit, berufsbedingte Ortsabwesenheit, Urlaub.
2. Wir treffen uns wöchentlich bis zum . Dann werden wir unser Programm bewerten und entscheiden, ob und wie wir es fortsetzen werden.
3. Wir wollen eine lebendige Gruppe sein. Wenn wir uns einander öffnen, so wollen wir das vertraulich behandeln.
4. Wir planen, uns mit dem Thema Kommunikation zu beschäftigen. Danach können wir folgende Themenkreise behandeln:

5. Das Programm besteht aus einem theoretischen und einem praktischem Teil, bei dem wir mitarbeiten wollen. Es soll dem Aufbau der Gemeinde und der Mission dienen.

DAZUGEHÖRIGKEIT

In jeder Gruppe, einschließlich der Gemeinde, in der Du ein Glied bist, gibt es eine wichtige Dimension. Sie besteht darin zu wissen, ob man wirklich dazugehört oder nicht. Dein Eindruck dazuzugehören wird normalerweise entscheiden, ob und wie lange Du ein aktives Gemeindeglied bleiben wirst. Denke kurz darüber nach, was Dir hilft, Glied einer Gruppe zu werden. Was sagen oder tun die anderen, das Dir zeigt, dass Du ein geschätztes Gruppenmitglied bist?

Notiere kurz diese Verhaltensweisen.

DAS GEMEINDEGLIED AM RANDE**I. Definition**

- (1) Das aktive Gemeindeglied. Es besucht den Gottesdienst an mindestens 75% der Sabbate. Es nimmt teil an irgendeinem Kreis oder einer Arbeitsgruppe in der Gemeinde. Es ist treu im Geben, steht dem Gemeindeleben positiv gegenüber und kann seinen Glauben ausdrücken.
- (2) Das inaktive Gemeindeglied. Es besucht den Gottesdienst an ca. 50% der Sabbate. Die Teilnahme an Kreisen oder Arbeitsgruppen der Gemeinde nimmt ab. Das Geben lässt nach. Die Haltung der Gemeinde gegenüber neigt zum Feindseligen. Gebet und christliche Lebensführung verschwinden.
- (3) Das Gemeindeglied am Rande. Es besucht nicht den Gottesdienst und nimmt auch nicht an Kreisen oder Arbeitsgruppen der Gemeinde teil. Gaben und Zehnten werden nicht mehr gegeben. Die Haltung der Gemeinde gegenüber ist Gleichgültigkeit oder Feindseligkeit.

II. Problem - Angstgefühl

Häufig ist Angst der Auslöser, sich vom Gemeindeleben zurückzuziehen. Es gibt verschiedene Arten dieses Angstgefühls:

- (1) Angst vor der Wirklichkeit, dem Alltag
- (2) Angst aus moralischen Gründen: Die Person weiß, was getan werden sollte, und tut es nicht, oder was nicht getan werden sollte, und tut es.
- (3) Existenzielle Angst, das Gefühl, bedeutungslos und nichts zu sein, das Gefühl der Sinnlosigkeit, der Eindruck, etwas zu verpassen.

Deshalb sind 17 - 25jährige häufig nur noch an Beruf und Partnerschaft interessiert. Menschen im mittleren Alter neigen zur Mid-life-Crisis.

III. Der Weg zum Rand

- (1) Das angstauslösende Ereignis. Irgendein angstauslösendes Ereignis - sei es in der Familie oder Verwandtschaft, sei es in der Gemeinde oder im Zusammenhang mit dem Prediger, oder sei es im Berufsleben - kann Menschen dazu bringen, sich von der Gemeinde zurückzuziehen.
- (2) Der Hilferuf. Trotzdem wird zunächst einmal ein Hilferuf ausgestoßen, bevor man sich zurückzieht. Er kann folgendermaßen aussehen: "Ich sollte diesen Ausschuss verlassen." "Ich möchte nicht länger Gemeindeleiter sein." "Die Gemeinde ist kalt." Wenn auf diesen Hilferuf geachtet wird und ein Besuch erfolgt, bleibt in 98% der Fälle der Betreffende ein aktives Gemeindeglied.
- (3) Kommt keine Hilfe, dann tritt als nächstes Ärger auf (hinter Tränen kann Ärger stecken) und das Verhalten ändert sich (kein Besuch der Sabbatschule mehr, kein Zehntengeben mehr, usw.). Aber selbst dieser Ärger mit der verbundenen Verhaltensänderung ist noch ein Versuch, Aufmerksamkeit zu erringen und Hilfe zu erhalten. Erfolgt auf dieser Stufe ein Besuch mit einer echten Aussprache, kann in 80% der Fälle das Glied zur aktiven Teilnahme am Gemeindeleben zurückgewonnen werden.
- (4) Erfolgt wieder keine Hilfe, verfällt der Betreffende in Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Nach einer Wartefrist von 6 - 8 Wochen distanziert er sich von der Gemeinde. Der Schmerz wird verdrängt. Das Gemeindeglied sucht neue Aktivitäten und fängt an, sein Leben neu - d.h. ohne Gemeinde - zu orientieren. Der Gemeinde gegenüber ist es apathisch oder gelangweilt. Wird jemand nach der Verdrängung des Schmerzes besucht, so besteht eine 42%ige Chance, dass

er zurückfindet. Erfolgt der erste Besuch ein Jahr später, so verbleibt noch eine 26%ige Chance, dass der Betreffende zurückkehrt.

IV. Schlussfolgerungen

- (1) Geschwister zu besuchen, und zwar rechtzeitig zu besuchen, wenn sie irgendeinen Hilferuf aussenden, ist ungeheuer wichtig. Es besteht eine große Chance, Probleme rechtzeitig zu lösen.
- (2) Sensibilität für Hilferufe muss erlernt werden.
- (3) Gespräche bei einem solchen Besuch müssen in der rechten Weise geführt werden. Daher müssen wir etwas verstehen von Kommunikation und Fertigkeiten der Gesprächsführung.
- (4) Auch im Bereich der Familie oder der Missionsarbeit sind diese Fertigkeiten nützlich und erforderlich.

PARAPHRASIERUNG (UMSCHREIBUNG)

I. Definition

"Umschreibung" ist die Fertigkeit, auf den Inhalt und die Bedeutung der Äußerung eines anderen zu antworten. Sie achtet auf die Worte und klärt den Inhalt, so dass er deutlicher wird.

Zweck des Umschreibens ist:

- (1) Zu bestätigen, dass Du den anderen wirklich gehört hast;
- (2) Den anderen wissen zu lassen, was Dir seine Äußerung bedeutet. An erster Stelle geht es also um den Inhalt (Fakten, Ideen, Fragen, usw.) seiner Äußerungen.

Zwei Dinge werden durch die Umschreibung bewirkt:

- (1) Sie sorgt für Genauigkeit in der Kommunikation und damit für gegenseitiges Verständnis.
- (2) Sie zeigt Anteilnahme. Sie weist darauf hin, dass man interessiert ist an dem anderen und seinen Problemen."

Allerdings muss papageienhaftes Nachplappern vermieden werden.

II. Beispiele

Ein Ausschussmitglied sagt: "Fünfmal habe ich versucht, Peter meine Gedanken klarzumachen. Aber jedesmal, wenn ich anfange, mich ihm mitzuteilen, unterbricht er mich und würgt mich ab."

Paraphrasierung: "Du sagst also, dass Du oft versucht hast, Dich mit Peter über Deine Ideen auszutauschen, und er gibt Dir überhaupt keine Chance."

Ein Gemeindeglied sagt: "In letzter Zeit haben wir große Schwierigkeiten gehabt, die Neugetauften in der Gemeinde zu halten. Letztes Jahr haben sich 16 Personen der Gemeinde angeschlossen, aber nur noch vier besuchen die Gemeinde."

Paraphrasierung: "Wenn ich Dich recht verstehe, sagst Du, dass nur ein kleiner Prozentsatz der Neugetauften noch die Gemeinde besucht, und das führt Dich zu der Annahme, dass wir Probleme mit der Integration der Neugetauften in die Gemeinde haben."

ARBEITSBOGEN ZUR PARAPHRASIERUNG

Schreibe eine Paraphrasierung zu folgenden Aussagen:

- (1) Ein Bekannter: "Meine Mutter will immer ein kleines Kind aus mir machen. Dabei bin ich Mitte 30. Letzte Woche brachte sie mir in Gegenwart einiger Freunde meine Gummistiefel und meinen Regenschirm und gab mir eine Belehrung darüber, was man bei schlechtem Wetter anzieht."

- (2) Ein Jugendlicher: "Meine Lehrerin denkt, ich habe einen Fimmel. Gleich am ersten Tag ging es los. Ich mache gar nicht mehr Faxen als irgendein anderer in der Klasse, aber mich erwischt sie immer. Sie hackt auf mir herum, weil sie mich nicht leiden kann."

- (3) Eine Interessierte: "Schon wieder ist eines meiner Kinder krank. Ich habe eine schlaflose Nacht hinter mir. Das scheint ja nie aufzuhören."

- (4) Ein Jugendlicher: "Mein Vater hat mich voriges Jahr andauernd wegen meiner Haare ausgeschimpft. Aber gerade letzte Woche hörte ich, wie er zu jemand sagte, wie nett ich aussehe, das Haar und alles. Für Dinge, die er bei meinem jüngeren Bruder übersieht, beschimpft er meine Schwester. Manchmal ist er richtig nett zu meiner Mutter, und ein andermal kann er ganz furchtbar sein."

- (5) Ein Gemeindeglied: "Ich weiß nicht, ob irgendeines der Programme, die wir geplant haben uns wirklich weiterbringt. Die Umwelt ist für so etwas heute nicht mehr zu begeistern."
- (6) Eine Bekannte: "Im Urlaub gehe ich gern auf eine Freßtour. Ich weiß, das sollte ich lieber lassen. Vorigen Monat in Florida habe ich 12 Pfund zugenommen. Ich konnte mich selbst nicht mehr ausstehen, als ich heimkam. Dann kam die schreckliche Quälerei mit der Diät."

EINFÜHLUNG

I. Definition

Einfühlung ist eine Fertigkeit, die uns in besonderer Weise hilft, Anteilnahme für den Mitmenschen und seine Gefühle zu zeigen. Was der andere fühlt, versuchen wir zu erkennen und zu beschreiben. Damit kommen wir ihm nahe. Wir prüfen auch, ob wir den anderen wirklich verstehen.

Erste Stufe: Direkt ausgedrückte Gefühle werden berichtet.

Zweite Stufe: Indirekt ausgedrückte Gefühle werden berichtet.

Die nicht-verbalen Äußerungen des anderen (Gestik, Gesichtsausdruck, Tonfall) beachten wir ebenfalls, und wir versuchen, sie zu beschreiben. Solch eine Beschreibung ist natürlich nur vorläufig, und der Gesprächspartner kann sie korrigieren. Es soll auf alle Fälle nicht gerichtet und kein Urteil gefällt werden. Gute Einfühlung sagt dem anderen: "Ich möchte gern verstehen, wie Du fühlst. Trifft diese Beschreibung Deiner Gefühle zu?"

Eine Gefühlsbeschreibung (Einfühlung) kann (aber muss nicht) folgendermaßen eingeleitet werden:

"Ich habe den Eindruck, dass..."

"Ich frage mich, ob..."

"Es scheint mir, dass..."

"Für mich hört es sich an, als ob..."

"Ich denke, dass..."

"Wäre es möglich, dass...?"

"Ich habe das Gefühl, dass..."

II. Beispiele

Ein Gemeindeglied sagt: "In der Vergangenheit haben wir so vieles ausprobiert, aber wir scheinen nicht voranzukommen. Selbst mit dem dynamischen neuen Prediger scheint nichts anders zu werden."

Einfühlung: "Ich frage mich, Hans, ob Du Dich im Augenblick nicht recht entmutigt fühlst."

Ein Bekannter: "Ich bin mir selbst gegenüber zu nachgiebig. Ich lasse mich körperlich gehen, bin weich und fett. Ich lese überhaupt nicht mehr, und neuerdings streite ich mich mit anderen während der Arbeit."

Einfühlung: "Körperlich, intellektuell und im Umgang mit Menschen sieht es nicht gut aus, und das bedrückt Dich."

Ein Interessierter: "Die ganze Woche habe ich nicht getrunken. Seit ich denken kann, ist mir das zum ersten Mal passiert."

Einfühlung: "Prima! Das ist etwas Neues. Das gibt Ihnen ein gutes Gefühl."

Ein Interessierter: "Ich weiß nicht. Alles ist ganz scheußlich. Sie wissen, wie es manchmal läuft. Alles scheint schiefzugehen. So irgendwie fühle ich mich im Augenblick bereit, das Handtuch zu werfen."

Einfühlung: "Sie sind im Augenblick ganz schön entmutigt. Eine Menge Dinge gehen für Sie schief."

ARBEITSBOGEN ZUR EINFÜHLUNG

Bewerte die folgenden Antworten. Ziffer 1 = sehr gut, Ziffer 5 = sehr schlecht.

Fall 1:

Schw. S.: "Br. M., ich hoffe, dass ich Dich nicht störe. Ich weiß, dass Du viel zu tun hast."

Erwiderung 1: "Ich bin in der Tat recht beschäftigt, aber nimm nur Platz."

1 2 3 4 5

Erwiderung 2: "Du weißt nicht recht, ob Du mit Deinen Fragen jemand aufsuchen sollst, von dem Du vermutest, dass er viel zu tun hat."

1 2 3 4 5

Erwiderung 3: "Ach, so schlimm ist's auch wieder nicht!"

1 2 3 4 5

Erwiderung 4: "Wir wollen uns nicht lange bei Vorreden aufhalten. Du hast Dich telefonisch angemeldet. Wo drückt der Schuh?"

1 2 3 4 5

Erwiderung 5: "Ich habe mir diese Stunde für Dich freigehalten. Wir haben also Zeit, ruhig miteinander zu reden."

1 2 3 4 5

- Erwiderung 6: "Ich scheine ein schlechter Diakon/Prediger zu sein. Ich höre diese Bemerkung jeden Tag ein oder zweimal."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 7: "Du weißt nicht recht, ob Du meine Zeit beanspruchen darfst."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 8: "Komm, setz Dich erst einmal hin. Wir haben jetzt genügend Zeit, um ungestört miteinander zu sprechen."
1 2 3 4 5
- Schw. S.: "Ich habe da ein schwieriges Problem. Ich weiß eigentlich gar nicht, wie ich es erzählen soll."
- Erwiderung 1: "Darf ich Dich fragen: Hast Du vielleicht Probleme mit Deinen Kindern?"
1 2 3 4 5
- Erwiderung 2: "Lass Dir ruhig Zeit."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 3: "Du findest es schwierig, es zu sagen."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 4: (Schweigen)
1 2 3 4 5

- Erwiderung 5: "Meiner Meinung nach geht es meistens von selbst, wenn man einmal im Erzählen ist. Ich würde also vorschlagen, dass Du einfach anfängst."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 6: "Du weißt nicht, wie Du anfangen sollst."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 7: "Zu mir kannst Du doch Vertrauen haben!"
1 2 3 4 5
- Erwiderung 8: "Sag' es in einem Satz."
1 2 3 4 5
- Schw.S.: "Ich habe entdeckt, dass mein Mann schon seit zwei Jahren ein Verhältnis mit seiner Sekretärin hat. Was sagst Du dazu?"
- Erwiderung 1: "Du bist erschrocken über diese Entdeckung."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 2: "Na, in Deiner Haut möchte ich jetzt nicht stecken."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 3: "Was willst Du jetzt von mir hören?"
1 2 3 4 5
- Erwiderung 4: "O, wie schlimm."
1 2 3 4 5

- Erwiderung 5: "Wann hast Du denn das entdeckt?"
1 2 3 4 5
- Erwiderung 6: "Du hast das Gefühl, dass Du vor einer Situation stehst,
die fast zu viel für Dich ist."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 7: "Ich finde das schlecht von Deinem Mann."
1 2 3 4 5
- Erwiderung 8: "Ich kenne die näheren Beweggründe Deines Mannes
nicht, aber als Christ muss ich sagen: Sein Verhalten
geht gegen die göttliche Schöpfungsordnung."
1 2 3 4 5

Fall 2:

Ein Diakon macht einen Klinikbesuch bei einem Patienten, der an einer unheilbaren Krankheit leidet. Der Patient ahnt den Sachverhalt, ohne Genaueres zu wissen, und fragt nach der Begrüßung den Diakon: "Br.B., sag' mir: Muss ich sterben?"

- Antwort 1: "Selbstverständlich musst Du sterben. Wir müssen alle
sterben."
1 2 3 4 5
- Antwort 2: "Und wenn es so wäre?"
1 2 3 4 5
- Antwort 3: "Warum fragst Du das?"
1 2 3 4 5

- Antwort 4: "Soweit ich den Arzt verstanden habe, bleibt Dir nur noch
ein wenig Zeit."
1 2 3 4 5
- Antwort 5: "Die Frage Deines Todes beschäftigt Dich sehr."
1 2 3 4 5
- Antwort 6: "Eigentlich sollte man als Christ immer auf das Sterben
vorbereitet sein."
1 2 3 4 5
- Antwort 7: "Du hast über diese Fragen in letzter Zeit viel
nachgedacht."
1 2 3 4 5
- Antwort 8: "Nun mach' Dir doch darüber keine Sorgen. Denke lieber
ans Gesundwerden."
1 2 3 4 5

ARBEITSBOGEN FÜR PARAPHRASIERUNG UND EINFÜHLUNG

Kommentiere die Äußerung mit einer Paraphrasierung, einer Einfühlung und einer blockierenden Aussage!

- Beispiel: "Ich habe wirklich Probleme mit einer der Gruppen in meiner Gemeinde."
 Paraphrasierung: "Eine Deiner Gruppen macht Dir echte Schwierigkeiten."
 Einfühlung: "Ich habe den Eindruck, wenn ich Dich reden höre, dass Du im Moment ziemlich entmutigt bist."
 Blockierung: "Du solltest einmal die Gruppe sehen, die ich habe."

Äußerung eines inaktiven Gemeindegliedes: "Das letzte Mal, als ich zur Gemeinde ging, sprach mich nicht ein einziger an. Als ich mich etlichen meiner früheren Freunde näherte, drehten sie sich um und gingen weg. Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder zur Gemeinde komme, wenn Christen auf diese Art und Weise handeln."

Paraphrasierung:

Einfühlung:

Blockierung:

ÜBUNG ZUM EINFÜHLEN (für Dreier-Gruppen)

Einer von Euch liest die erste Aussage. Der links von ihm Sitzende antwortet mit Einfühlung. Die dritte Person beobachtet und kommentiert hinterher den Vorgang. Dann liest der, der mit Einfühlung geantwortet hat, die zweite Aussage. Sein linker Nachbar versucht, sich nun einzufühlen, usw.

- (1) "Hast Du gehört, wie der Pastor heute morgen gepredigt hat? Ich würde ihm ja gern ein wenig von meinem Verstand abgeben."
- (2) "Meine Kinder lernen nichts über die Bibel in ihrer Sabbatschulklasse."
- (3) "Nach all dem, was mir passiert ist, kann ich nicht mehr an Gott glauben."
- (4) "Ich denke, dass das Besuchen von am Rande stehenden Gemeindegliedern vergeudete Zeit ist."
- (5) "Ich habe 5 Gemeindeglieder besucht, die nicht mehr zum Gottesdienst kamen, und 4 sind zur Gemeinde zurückgekehrt. Das war wirklich eine großartige Erfahrung."
- (6) "Es ist schon lange her, dass ich das letzte Mal in der Gemeinde war. Ich bin mir nicht sicher, ob die Geschwister mich überhaupt zurückhaben wollen."

SCHWIERIGKEITEN MIT DER KOMMUNIKATION

I. Mißverständnisse

Wenn Person A zu Person B spricht, kann es passieren, dass trotz der Worte Person B die Absicht von Person A falsch deutet.

Gründe:

- (1) Person A sendet keine ganz offene und direkte Botschaft, sondern verschlüsselt sie. Person B verwendet einen anderen Schlüssel als Person A, um die Botschaft zu entschlüsseln. Der Prozess kann folgendermaßen dargestellt werden:

<u>Absicht</u> von A	→	<u>Handlung</u> von A	→	<u>Wirkung</u> auf B
Nur A bekannt	Ver- schlüs- selung	Von jedem beoacht- bar	Ent- schlüs- selung	Nur B bekannt
Muss von B geschluss- folgert werden				Muss von A geschluss- folgert werden

Beispiel

Offene Botschaft: "Ich habe Angst vor dem Hund."
 Verschlüsselt: "Beißen die meisten Hunde?"
 "Ich will nach Hause."
 Das Kind legt seine Hand in die der Mutter.

Die Verschlüsselung schließt ein, dass eine Absicht durch mehrere Handlungen ausgedrückt werden kann, dass mehrere Absichten durch eine Handlung deutlich gemacht werden können, dass eine Handlung mehrere Wirkungen haben kann und mehrere Handlungen wiederum eine Wirkung erzielen können.

Beispiel

Absicht: Zuneigung zeigen

Handlungen: - Einladung zum Essen
 - Geschenk machen
 - Interesse zeigen an dem, was, der andere sagt
 - nicht unterbrechen, wenn der andere sehr beschäftigt ist

Das heißt also: Mit verschiedenen Handlungen kann dieselbe Absicht ausgedrückt werden.

Nun ist aber auch das Umgekehrte wahr: Mit einer Handlung können verschiedene Absichten ausgedrückt werden.

Absichten: - den anderen in einen sozialen Zwang bringen
 - einen Geschäftsabschluss versüßen
 - eine soziale Verpflichtung loswerden
 - dem anderen näher kommen
 - dem anderen imponieren

Handlung: Einladung zum Essen

Deshalb kann dieselbe Handlung zu unterschiedlichen Wirkungen bei dem Empfänger führen.

Handlung: Einladung zum Essen

Wirkungen: - B fühlt sich nicht wohl und denkt: "Was A wohl von mir will."
 - B freut sich und denkt: "A mag mich wirklich."

- B denkt verächtlich: "A versucht, mir zu imponieren."
- B ist beschämt: "So habe ich mich noch nie um A gekümmert, wie er sich um mich kümmert."

Aber auch unterschiedliche Handlungen können zur selben Wirkung führen.

- Handlungen:
- A erzählt B, er habe B's Bericht dem obersten Chef gezeigt.
 - A sagt B, er habe ausgezeichnete Arbeit geliefert.
 - A bittet B um Rat.
 - A gibt B eine Gehaltserhöhung.

Wirkung: B fühlt sich stolz und glücklich und denkt: "A anerkennt meine Kompetenz und meine Fähigkeiten."

Dies kann nun zu verschiedenen Missverständnissen im Kommunikationsprozess führen.

Petra hat Thomas, mit dem sie auf einer Schulbank saß, schon seit Jahren nicht mehr gesehen. Als sie eine Konferenz in der Stadt, in der Thomas mit seiner Frau Edith wohnt, besuchen muss, denkt sie daran, einen Besuch zu machen. Auf ihren Brief hin wird sie von Thomas und Edith eingeladen. Sie kennt Edith nicht, sie haben aber eine gute Zeit miteinander. Aus Dankbarkeit organisiert Petra das Aufräumen der Küche und übernimmt das Abwaschen. Der Kommunikationsprozess kann nun folgendermaßen ablaufen:

<u>Petras Absicht</u>	→	<u>Petras Handlung</u>	→	<u>Wirkung auf Edith</u>
"Ich will ihnen meine Dankbarkeit zeigen."		Petra organisiert das Aufräumen		"Ich fühle mich als schlechte Hausfrau." Ärger über Petra
				↓
				<u>Ediths Schlussfolgerung über Petras Absicht</u>
				"Sie ist anmassend und schaut auf mich herab."
				↓
<u>Petras Schlussfolgerung über Ediths Absicht</u>	←	<u>Ediths Handlung</u>	←	<u>Ediths Absicht</u>
"Sie weiß, dass ich dankbar bin und schätzt es."		Edith sagt: "Danke für die Hilfe."		"Sie soll nicht wissen, dass ich mich als schlechte Hausfrau fühle und sauer bin."

Um Missverständnisse im Kommunikationsprozess zu vermeiden, muss man möglichst klare und offene, also nicht-verschlüsselte Botschaften senden. Wir reden daher nicht "durch die Blume", sind aber sehr taktvoll und liebevoll, um nicht zu verletzen. Auf der anderen Seite muss man nachprüfen, was der andere wirklich sagen will. Wir müssen sorgfältig hinhören und uns nicht von Vorurteilen leiten lassen.

- (2) Neben der verschlüsselten Botschaft ist gerade das Nicht-Hinhören oder das Ungenau-Hinhören ein Faktor, der zu Missverständnissen führt.

II. Störungen in der Kommunikation

- (1) Man tritt nicht als Gesprächspartner auf, sondern als Feldweibel, Polizist, Prediger, Ratgeber, Besserwisser, Richter, Schmeichler, Clown, Analytiker, mitfühlender Mensch, Vernehmungsbeamter, Künstler, der sich aus der Affäre ziehen will (siehe Extrablatt).
- (2) Bei Problemen beschreibt man nicht das eigene Gefühl, sondern klagt den anderen an. Das Senden von Ich-Botschaften dagegen erlaubt es dem anderen, sachlich zu antworten, anstatt sich zurückzuziehen oder zu explodieren, was ein Ende der Kommunikation wäre.

Beispiel

Der Mann läuft mit total dreckigen Schuhen in die Wohnung.

Die Frau: "Du bist rücksichtslos. Nie beachtest Du meine Wünsche, usw" (Du-Botschaft/Anklage).

Oder: "Ich bin deprimiert und fühle mich verletzt, wenn Du immer wieder mit schmutzigen Schuhen in die Wohnung kommst und mir zusätzliche Arbeit machst" (Ich-Botschaft/Beschreiben eigener Gefühle).

Jetzt kann der Mann sachlicher reagieren.

Beispiel

"Ich ärgere mich, weil er das getan hat." (Gefühlsbeschreibung)

"Er ist ein Egoist. Er wollte mich verletzen." (Bewertung)

Beispiel

"Ich fühle mich mehr zu ihm hingezogen, weil er so für mich sorgte." (Gefühlsbeschreibung)

"Er ist ein sehr verständnisvoller Mensch." (Bewertung)

III. Hilfen zur Vermeidung von Schwierigkeiten und Störungen in der Kommunikation

- (1) Problem Verschlüsselung:
 - (a) Ich versuche, meine Botschaften nicht zu verschlüsseln (Offenheit).
 - (b) Ich versuche, die Botschaften des anderen korrekt zu entschlüsseln. Dazu helfen gewisse Fertigkeiten, z.B. Paraphrasieren, Einfühlen.
- (2) Problem Hinhören:

Ich versuche, wirklich hinzuhören. Dazu helfen mir gerade diese Fertigkeiten.
- (3) Problem Gesprächspartner:

Ich bin an dem anderen interessiert und stelle mich auf ihn ein. Dazu verhelfen mir wiederum diese Fähigkeiten.
- (4) Problem emotionale Spannungen zwischen den Gesprächspartnern:
 - (a) Wenn ich mich ärgere, verwende ich Ich-Botschaften, die meine Gefühle beschreiben, aber nicht bewerten und anklagen und damit verletzen.

- (b) Wenn der andere sich über mich ärgert, verwende ich Fertigkeiten (z.B. Vernebeln), um den Dialog trotzdem fortsetzen zu können.

IV. Charakteristika eines guten Gesprächspartners

- (1) Körperliche Zuwendung:
 - (a) Dem anderen direkt gegenüber sitzen
 - (b) Offene Körperhaltung einnehmen (keine überkreuzten Arme oder Beine)
 - (c) Vorneigen zum anderen
 - (d) Guter Augenkontakt
 - (e) Verhältnismäßig entspannt bleiben
- (2) Einfühlung (Empathie):
 1. Stufe: Auf direkt ausgedrückte Gefühle reagieren
 2. Stufe: Auf indirekt ausgedrückte Gefühle reagieren
Dabei ist die Aussage "Ich verstehe" eine Lüge.
- (3) Aktives Zuhören:

Kopfnicken, lächeln, näherrücken, "hm"
- (4) Kein Urteil fällen (Bewertung)
- (5) Echtheit, Glaubwürdigkeit, Übereinstimmung von Rede und Körpersprache (Bei der Kommunikation machen Worte 7%, der Tonfall 38% und die Körpersprache 55% aus.)
- (6) Dialog, bei dem der Gegenüber dazu geführt wird, möglichst von sich und nicht von zweiten oder dritten Personen zu sprechen.

VERHALTENSBE SCHREIBUNG

I. Definition

Verhaltensbeschreibung meint spezielle, beobachtbare Handlungen anderer mit Worten wiederzugeben, ohne Anklagen gegen den anderen zu richten, Schlüsse zu ziehen oder Beschimpfungen loszulassen. Es ist eine Fertigkeit, die der anderen Person helfen soll, sich ihres Verhaltens bewusst zu werden und zwar auf eine Weise, dass ein gutes Gespräch noch möglich ist.

II. Beispiele

Verhaltensbeschreibung	Keine Verhaltensbeschreibung
(1) "Franz hat 30 Minuten vor Ende die Versammlung verlassen."	"Franz ist verantwortungslos." (Anklage) "Franz hat sich geärgert." (Schlussfolgerung)
(2) "In den letzten 10 Minuten hast Du mich dreimal unterbrochen."	"Du bist gemein." (Beschimpfung) "Dir ist ganz egal, was ich denke." (Schlussfolgerung)
(3) "Du und Br. M., ihr habt in dieser Versammlung fast allein geredet."	"Ihr wollt alles kontrollieren und regieren." (Schlussfolgerung)

ARBEITSBOGEN FÜR VERHALTENSBE SCHREIBUNG

Lies die folgenden Aussagen. Notiere ein *V*, für eine Verhaltensbeschreibung, ein *Sch* für eine Schlussfolgerung, *An* für eine Anklage und *Be* für eine Beschimpfung.

- (1) ___ Josef hat Harald unterbrochen.
- (2) ___ Harald war aufrichtig und ehrlich.
- (3) ___ Josef war entmutigt.
- (4) ___ Harald hat Josef falsch verstanden.
- (5) ___ Harald wurde lauter, als er rief: "Gib es auf, Josef."
- (6) ___ Josef versuchte, Harald wütend zu machen.
- (7) ___ "Du hast mich beleidigt!"
- (8) ___ Josef war bestürzt über Haralds Aussagen.
- (9) ___ Josef erwiderte nichts, als Harald rief: "Gib es auf."
- (10) ___ Harald wusste, dass sich Josef entmutigt fühlte.
- (11) ___ Josef hat über das Wetter und über Fußball geredet.
- (12) ___ Hanna führte das Gespräch bewusst in eine andere Richtung.
- (13) ___ Bernhard vergaß die Versammlung.
- (14) ___ Nach Haralds Zornesausbruch fühlte sich keiner mehr wohl, noch irgendetwas zu sagen.
- (15) ___ "Du bist rücksichtslos."

KREATIVE FRAGEN

I. Definition

Die Fähigkeit, Fragen zu stellen, die auf sogenannter freier Information (Gedanken oder Gefühlen, die der andere preisgegeben hat), auf unvollendeten Gedankenäußerungen und auf Antworten zu schon gestellten Fragen beruhen.

Die Frage hat ihre Berechtigung, aber häufig drücken wir andere mit Fragen in die Ecke: "Wo bist Du gewesen?" "Draußen." "Was hast Du gemacht?" "Nichts." Diese Fragen fordern nicht nur Information, sie sind auch ein Angriff. Folglich werden wir auf solche Fragen so wenig wie möglich Information erhalten. Fragen können Anklagen, Vorschriften, Verschleierung und Distanzierung sein. Sie können zur falschen Zeit und zum Wechseln des Themas gestellt sein, um Schmerz zu vermeiden und uns selbst zu schützen. Sie können in die Privatsphäre eindringen und zu schnell zu tief gehen (über vergangene Gefühle kann man leichter reden als über augenblickliche). Sie können geladen sein, d.h., Konsequenzen können folgen: "Bernd, schlägst Du immer noch Deine Frau?" Antwortet er "Nein", dann heißt das, er hat sie früher geschlagen. Er wird Probleme bekommen. Antwortet er "Ja", wird er genauso Schwierigkeiten haben.

Kreative Fragen sollen uns helfen zu hören. Sie beziehen sich nur auf das, was der andere schon gesagt hat. Sie helfen uns, Daten zu sammeln, aber der Gesprächsverlauf richtet sich nicht nach unserem Plan, sondern nach dem des Gesprächspartners.

II. Beispiel

Ein Gemeindeglied: "Ja, ich kenne diese Gemeinde schon von früher, als sie gerade gegründet wurde. Damals war sie sehr aktiv. Aber das ist lange her, und ich habe mich seit dem auch geändert."

Kreative Frage: "Könntest Du mir vielleicht etwas über diese Veränderungen erzählen?"

Auch eine Aussage ist möglich, die dazu führen kann, dass der Gesprächspartner weitererzählt: "Diese Änderungen scheinen tiefergreifend zu sein."

Blockierung: "Zahlst Du etwa nicht mehr den Zehnten?"

- (7) "Ich war eigentlich immer ein fröhlicher Mensch. Sorgen über die Zukunft habe ich gar nicht gekannt. Heute habe ich mehr Sorgen als Haare auf dem Kopf."

MODELL FÜR EIN HELFENDEN GESPRÄCH

I. Überblick

Ein helfendes Gespräch kann in 3 Stufen ablaufen. Dabei können diese Stufen auf mehrere Einzelgespräche verteilt sein. Bei jedem Einzelgespräch fangen wir allerdings mit Einfühlung und Paraphrasierung an, um ein gutes Gesprächsklima zu schaffen und dem anderen unser Nahesein zu signalisieren.

- Stufe I: Untersuchung der Situation von der Erfahrung des Gesprächspartners aus. Seine Gefühle und seine Wahrnehmung der Situation sind uns wichtig.
- Stufe II: Entwicklung neuer Perspektiven und Entwicklung der Ziele, die sich davon ableiten lassen.
- Stufe III: Formulierung und Durchführung von Aktionsprogrammen, die wir unterstützen.

II. Stufe I

- (1) Ziel: Ein gutes Gesprächsklima aufbauen
- (2) Weg: Empathie zeigen
- (3) Fertigkeiten:
 - (a) Nahesein
 - (b) Aktives Zuhören (verbales und non-verbales Verhalten wird beobachtet und interpretiert)
 - (c) Hören der Leute und nicht Hören eines Themas (Wenn die Person sagt: "Immer gibt es dieses schreckliche Mensa-Essen", sagt sie vielleicht in Wirklichkeit: "Ich habe Heimweh." In einer Chemie-Vorlesung konzentrieren wir

uns auf das Thema, in einem helfenden Gespräch auf den Menschen.)

- (d) Berichten dessen, was man hört, und nicht Ausfragen
- (e) Dialog und nicht Monolog
- (f) Die Fertigkeiten Paraphrasierung und Einfühlung sind am wichtigsten. Mit ihnen stellen wir eine gute Beziehung her, untersuchen wir, ohne zu bohren, prüfen wir, wie weit die Sache real ist.

Zusammenfassung: Auf Stufe I stellen wir uns auf den Gesprächspartner ein und versuchen, von seiner Warte aus zu sehen. Wir helfen ihm, seine Situation klar und vollständig von dieser Perspektive aus zu sehen - wo er ist, aber nicht sein will.

III. Stufe II

- (1) Ziel: Besseres Selbstverständnis des Gesprächspartners
- (2) Weg: Wechsel der Perspektive
- (3) Fertigkeiten:
 - (a) Fortgeschrittene sorgfältige Einfühlung.

Sie spricht an, was nur indirekt gemeint ist.

Beispiel

"Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich strenge mich an, kriege aber keine guten Noten. Ich glaube, ich arbeite so schwer wie sonst keiner, aber meine ganzen Anstrengungen scheinen den Bach runter zu gehen. Ich weiß nicht, was ich noch machen soll."

Einfühlung: "Sie fühlen sich enttäuscht, weil es Ihnen trotz großer Mühe misslingt."

Fortgeschrittene Einfühlung: "Es ist deprimierend, sich ebensoviel Mühe zu geben wie jene, die es schaffen, und

doch zu scheitern. Es drückt Sie nieder und verursacht Ihnen womöglich ein wenig Selbstmitleid."

"Mann, haben Sie recht! Ich kriege es so mit dem Selbstmitleid, dass ich ganz aufhöre: Ich gebe es nicht bloß mit den Büchern, sondern auch mit den Menschen auf." (Besseres Selbstverständnis)

Bei fortgeschrittener Einfühlung wird auch Kernmaterial zusammengefasst. Man kann Schmierpapier verwenden. Man versucht Themen zu erkennen.

Beispiel

"Beim Zuhören kam mir der Gedanke: Sie haben eines gründlich gelernt, nämlich: 'Ich bin nichts wert.' Es scheint, als sagten Sie sich das bei Ihrer Arbeit, bei Ihren freundschaftlichen Beziehungen und sogar, wenn Sie mit sich allein sind."

Inseln werden verbunden.

Beispiel

"Ich frage mich, worin die Beziehung zwischen Deinem Trinken und den Unstimmigkeiten mit Deiner Frau besteht. Es klingt nach einer wirkungsvollen Art, sie zu bestrafen."

Man hilft dem Gesprächspartner, eigene Schlüsse zu ziehen. Wenn er zurückhaltend spricht, dann spricht der Helfer direkt, klar und offen.

Beispiel

"Du hast einige Male auf Eheprobleme angespielt. Ich gewinne den Eindruck, dass das eine ziemlich heikle Sache für Dich ist."

Ein neuer Bezugsrahmen wird angeboten.

Beispiel

"Wie Du das Benehmen Deines Lehrers beschreibst, wirkt er ziemlich unsicher. Vielleicht fürchtet er sich vor der Klasse und besonders vor Dir."

"Du meinst, er hat nichts gegen uns, er ist nur in Panik? Ich hätte nie gedacht, dass ich jemandem Angst machen kann." Behutsamkeit ist nötig.

- (b) Selbsterschließung (nicht häufig und mit Vorsicht).

Beispiel

"Anscheinend habe ich furchtbare Angst, wenn ich morgens aufwache. Ich habe gar keine Lust, den Tag zu beginnen. Es ist schrecklich."

"Diese Art Morgenangst habe ich eine Zeitlang erlebt, als ich damals auf der Universität war. Ich war unsicher, ob ich es schaffte."

- (c) Konfrontation (als Erweiterung der Einfühlung). Sie wird behutsam und anteilnehmend angewandt bei Widersprüchen, Verdrehungen, Spielen, Tricks und Verschleierungen ("Meine Freundin hat da ein Problem", statt: "Ich habe da ein Problem."), Ausweichmanövern, Verhalten gegenüber Werten.

Beispiel

"Du sagst, Sarah, Deine Freunde wollen Dich benutzen, so sehr, dass Du anfängst, für Deinen Ruf zu fürchten. Andererseits kleidest Du Dich aufreizend, Du machst Parties mit, wo 'Benutztwerden' dazugehört, und Du legst es darauf an, beliebt zu sein. Ich frage mich, ob Du hier Widersprüche siehst."

Zusammenfassung: Der Helfer konzentriert sich darauf, dem Gesprächspartner zu helfen, seine Situation von einer neuen Perspektive aus zu sehen und zu entscheiden, was er daran tun und in welche Richtung er in Zukunft gehen will.

IV. Stufe III

- (1) Ziel: Konstruktive Verhaltensänderung
- (2) Weg:
 - (a) Nach der Untersuchung des Problems werden Möglichkeiten zur Problemlösung zusammengetragen.
 - (b) Der Gesprächspartner wählt selbst ein Ziel und das dazu passende Aktionsprogramm aus. Bei einer größeren Zahl von Problemkreisen wendet man sich zuerst einem zu, den man relativ leicht in Griff bekommen kann. Das heißt, man muss Prioritäten setzen. Ziele müssen auch erreichbar sein.
 - (c) Wir unterstützen den Partner darin, dieses Ziel zu erreichen, wenn es für uns moralisch vertretbar ist. Dabei schätzen wir zunächst die vorhandenen Mittel und Hilfsquellen zur Erreichung des Zieles ein (z.B. können das Verwandte sein) und wählen dann die uns am effektivsten erscheinenden Hilfsmittel. Sie müssen mit dem Wertsystem des Gesprächspartners übereinstimmen. Die Wirksamkeit der Aktionsprogramme wird überwacht, und der Fortschritt wird ausgewertet.

V. Schlussbemerkung

In dem ganzen Prozess geht es darum, sich auf den anderen einzustellen und ihn wissen zu lassen, dass man bei ihm ist. Greift er uns an, reagieren wir auch mit Einfühlung und anderen Techniken, schlagen aber nicht zurück. Für viele Gesprächspartner ist es schon ausreichend, Stufe I erlebt

zu haben. Sie haben sich gewissermaßen ihr Problem von der Seele geredet. Bei anderen muss man bis zu Stufe II gehen. Für wieder andere ist der gesamte Prozeß notwendig.

GEFÜHLSBESCHREIBUNG

I. Definition

Gefühlsbeschreibung meint, den eigenen emotionalen Zustand zu nennen. Es ist die Fähigkeit, unsere Gefühle zu identifizieren und mit Namen zu nennen. Es gibt vier Möglichkeiten, Gefühle zu verarbeiten:

- (1) Non-verbal:
 - (a) Gefühle werden nach aussen hin abreagiert: Vergeltung und Rache; Alkoholismus; Affären; Schwangerschaft, um die Eltern zu bestrafen; im Extremfall Mord.
 - (b) Gefühle werden nach innen gerichtet: Psychische und psychosomatische Krankheiten; im Extremfall Selbstmord.

- (2) Verbal:
 - (a) Gefühle werden indirekt geäußert: Du-Aussagen, d.h. andere werden beschuldigt, angeklagt, beschimpft, verantwortlich gemacht.
 - (b) Gefühle werden direkt geäußert: Ich-Aussagen, d.h. man spricht von dem eigenen inneren Zustand und nicht von anderen Personen. Damit wird der andere nicht beleidigt oder angeklagt und reagiert nicht negativ. Man bleibt auch in Kontrolle über sich selbst, Herr über sich (im Gegensatz zu den anderen drei Möglichkeiten), und reagiert nicht auf einen Impuls, sondern auf eine bewusste Entscheidung hin.

II. Beispiel

Indirekt: "Ruhe!"

Direkt (Gefühls-
beschreibung): "Es tut mir zu weh, als dass ich mehr hören könnte."

Indirekt: "Du machst Dir überhaupt keine Gedanken über mich."

Direkt: "Es hat mich verletzt, als Du meinen Geburtstag vergessen hast."

Indirekt: "Du verstehst es ja immer, dass man sich geschätzt weiß." (sarkastisch)

Direkt: "Ich ärgere mich darüber, dass Du gar nicht zu schätzen scheinst, was ich für Dich getan habe."

Indirekt: "Du bist gemein."

Direkt: "Ich fühlte mich gedemütigt, als Du meine Bemerkung ignoriert hast."

ARBEITSBOGEN I ZUR GEFÜHLSBESCHREIBUNG

Notiere ein *I* für indirekte und ein *D* für direkte Aussagen.

- (1) ___ Sei ruhig! Ich will kein Wort mehr hören.
- (2) ___ Ich ärgere mich wirklich über das, was Du gesagt hast.
- (3) ___ Siehst Du nicht, dass ich beschäftigt bin? Verschwinde!
- (4) ___ Allmählich stören mich Deine ständigen Unterbrechungen.
- (5) ___ Du nimmst keine Rücksicht auf irgendjemandes Gefühle. Du bist total selbstsüchtig.
- (6) ___ Ich bin entmutigt, weil heute manches passiert ist.
- (7) ___ Du hast mich nicht im Krankenhaus besucht.
- (8) ___ Du bist wunderbar.
- (9) ___ Ich liebe Dich wirklich.
- (10) ___ Ich fühle mich, frei zu sein, wie ich bin, wenn ich in Deiner Nähe bin.
- (11) ___ Wir alle empfinden, dass Du eine reizende Person bist.
- (12) ___ Wenn die Dinge hier nicht besser werden, schaue ich mich nach einer neuen Arbeit um.
- (13) ___ Hast Du schon jemals von einer solch lausigen Ausstattung wie dieser hier gehört?
- (14) ___ Ich fühle mich unwohl, zugeben zu müssen, dass ich Hilfe brauche.

ARBEITSBOGEN II ZUR GEFÜHLSBESCHREIBUNG

- (1) Deine 18jährige Tochter war einverstanden, gegen 23.00 Uhr von einem gesellschaftlichen Beisammensein in der Gemeinde zurück zu sein. Nun ist es bereits 1.45 Uhr morgens und Du machst Dir große Sorgen. Du gerätst fast in Panik. Nachdem Du bei einigen Eltern ihrer Freundinnen angerufen hast, überlegst Du Dir, ob Du die Polizei benachrichtigen solltest. Plötzlich geht die Tür auf, Deine Tochter schiebt sich herein und grüßt ganz unbekümmert: "Da bin ich wieder."

- (2) Heute gibt es bei Euch nur ein leichtes Abendbrot. Weil jeder zu einer anderen Zeit heimkommt, nimmt er sich selbst etwas und ist auch für das Aufräumen selbst verantwortlich. Du kommst in die Küche und findest Marmelade und Nussmus offen auf der Anrichte, sowie ein schmieriges Messer auf dem Tisch und Brotkrümel auf Tisch und Fußboden. Dein Zwölfjähriger winkt Dir eben noch zu und schließt die Tür hinter sich.

- (3) Du hast Dir einen Haar-Schnelltrockner gekauft, um morgens schneller fertig zu werden. Deine Familie ist von dem neuen Gerät genauso begeistert wie Du. Wenn Du es morgens in Gebrauch nehmen willst, ist es nie an seinem Platz, und Du verlierst kostbare Zeit mit Suchen, bevor Du zur Arbeit gehen kannst.

- (4) Du bist genauso wie Dein Mann den ganzen Tag berufstätig. Obgleich Du gewöhnlich den ganzen Sonntag und fast alle Abende mit Saubermachen, Waschen usw. beschäftigt bist, haben Dir weder Dein Mann noch die Kinder je Hilfe angeboten. Sie sehen die Sportsendung oder verbringen ihre Zeit nach eigenem Gutdünken.

AUF KRITIK REAGIEREN

Im allgemeinen haben wir Schwierigkeiten, angemessen auf Kritik zu reagieren. Die Kritik kann gegen uns persönlich gerichtet sein oder gegen die Gemeinde, zu der wir gehören. In jedem Fall ist es jedoch schwierig, nicht in die Verteidigung zu gehen. Wir können ärgerlich werden oder uns gedemütigt oder sogar schuldig fühlen, besonders wenn an der Kritik ein Körnchen Wahrheit ist.

Gehen wir allerdings in die Verteidigung, dann kann die Kommunikation blockiert werden. Wahrscheinlich hören wir nicht mehr, was der andere sagen will, und damit können wir ihm nicht helfen, mit seinen negativen Gefühlen fertig zu werden. Selbst wenn Kritik gänzlich ungerechtfertigt erscheint, hilft nicht eine verteidigende Antwort.

Vier Arten von Antworten helfen uns, mit Kritik fertig zu werden und die Kommunikation aufrechtzuerhalten. Wir können dem Gesprächspartner immer noch vermitteln, dass er gehört wird, und wir können ihm mit seinen Gefühlen helfen.

- (1) Paraphrasierung:
Wiedergabe dessen, was man gehört hat (Inhalt). Keine Analyse, keine Bewertung, kein Nachgraben.

Beispiel

"Ich möchte gern sicher gehen, dass ich Dich verstehe. Du bist ärgerlich, dass der Prediger Dich seit zwei Monaten nicht besucht hat."

- (2) Einfühlung:
Hilfreich, wenn der andere nicht mit seinen Gefühlen offen herauskommt. Wir reagieren auf non-verbale Hinweise wie Tonart und Gestik.

Beispiel

"Die Tonart, mit der Du sprichst, legt mir nahe, dass Du Dich über mich ziemlich ärgerst. Ist das richtig?"

- (3) Gefühlsbeschreibung:
Wir sind ehrlich mit unseren eigenen Gefühlen, die bei Kritik auftreten. Gefühlsbeschreibung anerkennt, dass wir auch Personen mit Gefühlen sind, und lädt uns ein, eine intensivere Beziehung mit dem anderen zu haben. Aber "Ich"-Botschaften und nicht "Du"-Botschaften wollen wir verwenden und den anderen auch zu hören versuchen, wenn wir über uns selbst sprechen.

Beispiel

"Ich möchte gern verstehen, was Du sagst, aber mir ist bewusst, dass mir weh tut, was Du sagst."

- (4) Vernebelung

VERNEBELUNG

I. Definition

Vernebeln heißt, damit übereinzustimmen, was der andere an wahren Aussagen über uns macht. Einer der schnellsten Wege, die Kritik des anderen zum Erliegen zu bringen, ist es, der Wahrheit, die er sagt, zuzustimmen. Aus folgendem Grund wird diese Fertigkeit "Vernebelung" genannt: Eine Nebelbank schlägt nicht zurück, wenn sie geschlagen wird. Sie absorbiert einfach den Schlag. Vernebeln geht von der Annahme aus, dass in jeder kritischen Aussage möglicherweise Wahrheit stecken kann, dass es wichtig ist, dieses Element der Wahrheit herauszufinden und damit übereinzustimmen. Das heißt nicht, mit all dem übereinzustimmen, was der andere sagt, sondern nur mit dem Teil, der Wahrheit enthalten mag.

II. Beispiele

Kritik: "Der Prediger hat mich schon seit zwei Monaten nicht besucht."

Vernebeln: "Du hast recht. Wahrscheinlich macht der Prediger nicht so häufig Besuche, wie etliche Geschwister das gern hätten."

Kritik: "Dieses Gemeinde ist voll von Heuchlern."

Vernebeln: "Es stimmt, dass es für viele von uns schwer ist zu sein, wie Jesus uns gerne hätte."

Kritik: "Das Einzige, was die Gemeinde von mir will, ist mein Geld."

Vernebeln: Du hast recht, dass die Gemeinde nicht zögert, uns alle um finanzielle Unterstützung zu bitten, und vielleicht haben Dich viele daraufhin angesprochen. (Dann Einfühlung:) Wenn es den Anschein hat, dass alles, was die Gemeinde will, Geld ist, dann ärgert Dich das, nicht wahr?"

ÜBUNG ZUR REAKTION AUF KRITIK

Reagiere auf die folgenden kritischen Äußerungen möglichst jeweils mit einer Paraphrasierung, einer Einfühlung, einer Gefühlsbeschreibung und mit Vernebelung.

- (1) Die Sabbatschule taugt überhaupt nichts. Die Lehrer fragen uns aus wie im Kindergarten.
- (2) Du bist ein Diktator. Alles muss nach Deiner Pfeife tanzen.
- (3) Deine Ansichten sind total absurd, und Du hausierst auch noch damit herum.
- (4) Mein Diakon ist ein totaler Versager. Er macht mir nur Vorhaltungen. Ein vernünftiges Gespräch kann sich überhaupt nicht entwickeln. Er hört gar nicht zu.
- (5) Die Gemeinde ist ein Klatschverein. Lauter üble Gerüchte werden in die Luft gesetzt.
- (6) Du bist so liberal. Du hast überhaupt keine Prinzipien mehr. Du bist ein Gummimann, der den Glauben verkauft hat.
- (7) Du mit Deiner geheuchelten Freundlichkeit. Tu doch nicht so, als wärest Du besser als andere.

BIBLIOGRAPHIE**I. Verwendete Literatur**

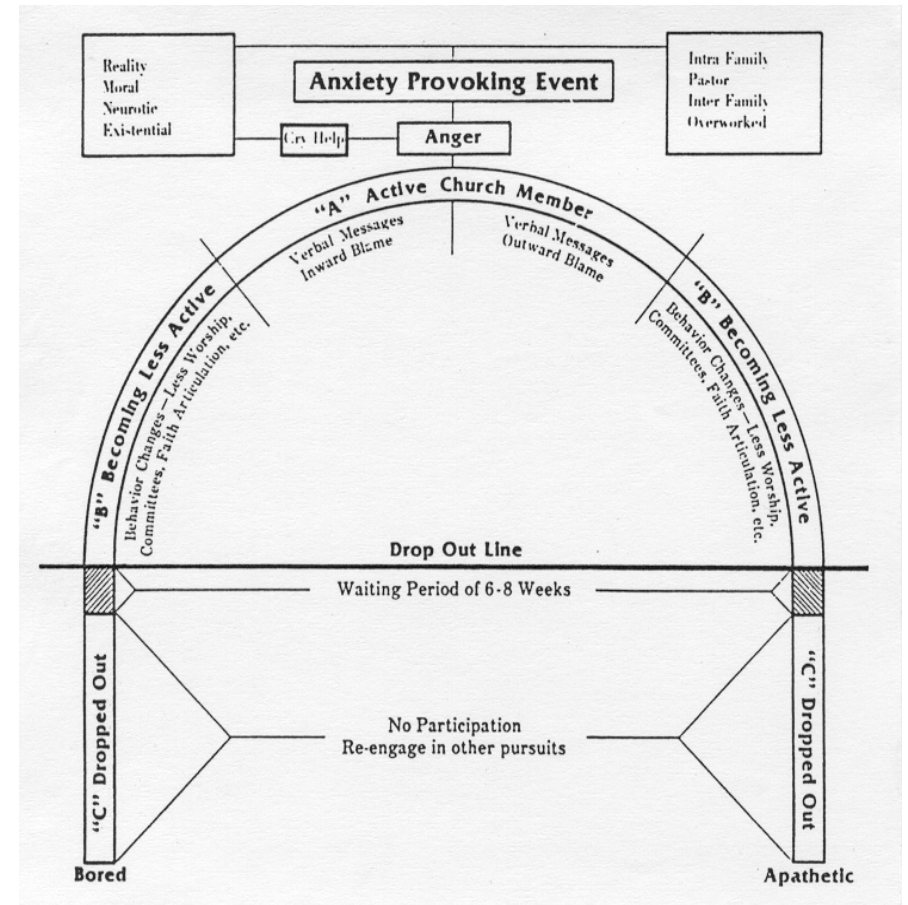
- John S.Savage, The Apathetic and Bored Church Member - Psychological and Theological Implications, LEAD Consultants, Inc., Pittsford, New York, 1983.
- Kenneth J.Mitchell and John S.Savage, Skills for Calling and Caring Ministries - "Learning the Language of Healing", LEAD Consultants, Inc., Pittsford, New York, 7th Revision, 1982.
- Gerard Egan, Der fähige Helfer - Grundformen helfender Beziehung, Burckhardtshaus-Laetare Verlag, Gelnhausen, 1979.

II. Empfehlenswerte Literatur

- Gary R.Collins, Christian Counseling - A Comprehensive Guide, Word Books Publisher, 1980.
- Paul A.Hauck, Brief Counseling with RET, The Westminster Press, Philadelphia, 1980
- William E.Hulme, Pastoral Care and Counseling - Using the Unique Resources of the Christian Tradition, Augsburg Publishing House, Minneapolis, 1981.
- Howard Clinebell, Basic Types of Pastoral Care and Counseling - Resources for the Ministry of Healing and Growth, Abingdon Press, Nashville, revised and enlarged edition, 1984.
- Helmut Harsch, Theorie und Praxis des beratenden Gesprächs, Chr.Kaiser Verlag, München, 5.Auflage, 1982.

Anhang

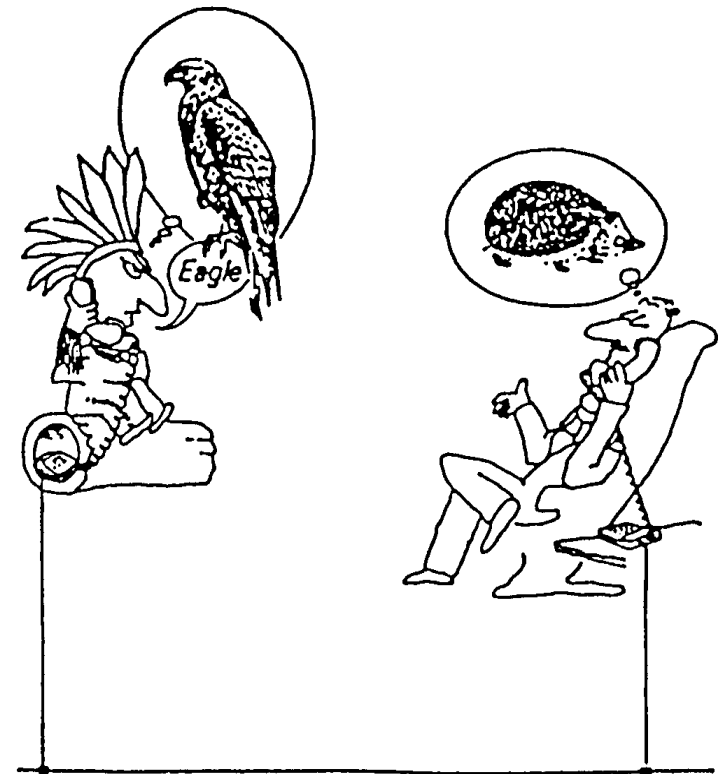
Graphiken



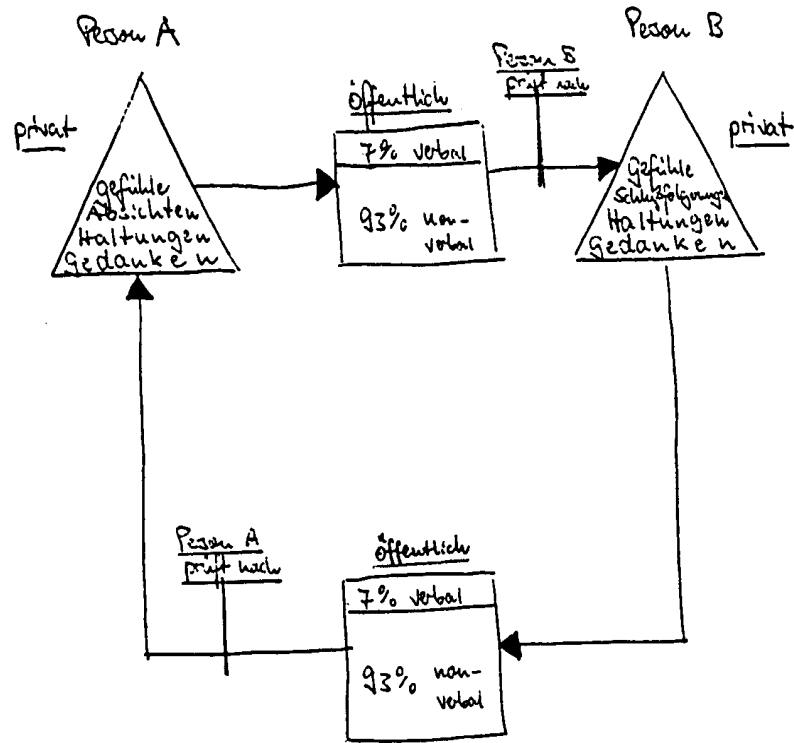


Huber

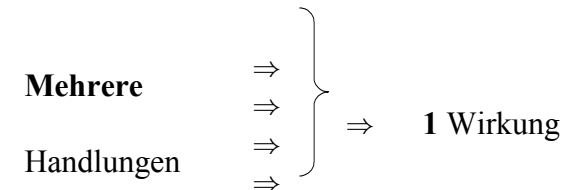
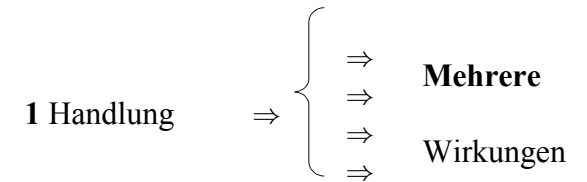
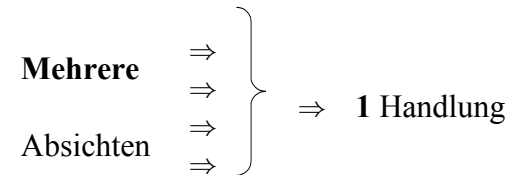
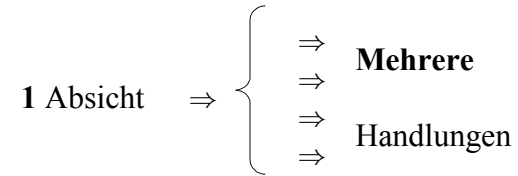
Verbindung ist nicht Kommunikation



Quelle: IBM



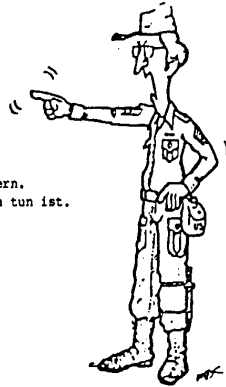
ABSICHT, HANDLUNG, WIRKUNG



STÖRFAKTOREN IN DER KOMMUNIKATION

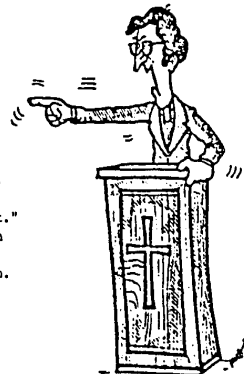
Der Feldweibel

"O hör' auf zu plärren!"
Du bist nicht fähig,
die Situation zu meistern.
Ich werde sagen, was zu tun ist.



Der Polizist

"Wenn du dich nicht zu-
sammennimmst, wirst du die
tolle Stelle aufstecken
müssen."
Du machst nichts richtig,
ausser man droht dir mit
allem möglichen.



Der Prediger

"Du sollst dir genug Zeit lassen,
dich zurechtzumachen, damit du
nicht in eine solche Hetze kommst."
Du bist so ungeschickt. Ich an
deiner Stelle wäre nicht so
dumm, solche Fehler zu begehen.

Der Ratgeber

"Was immer du tust,
stecke nie ein Messer in einen
Toaster! Du bekommst einen
tödlichen elektrischen Schlag!"
Ich kann alles besser als du.
Wenn du nur auf mich hören
wolltest und es so machtest
wie ich, wäre alles in Ordnung.



Der Besserwisser

"Lass mich dir ein für alle Mal
zeigen, wie dieser Toaster
funktioniert."
Du Dummerchen, weisst du denn
nicht... Du kannst nichts
selber durchdenken, auch
wenn ich's dir tausendmal
zeigte.

Der Richter

"Das war dumm von dir, es so zu
machen!"
Du hast selber schuld. Es ist
gemein von dir und rücksichtslos,
mir dieses Problem zu verursachen.



Der Schmeichler

"Nun, meine Liebe, ich denke, du bist die beste Köchin auf Erden."
Du bist ein emotionaler Krüppel. Ich muss dir ständig auf die Beine helfen. Du wirst mit keinem Problem fertig. Ich muss schnell etwas tun, damit du dich besser fühlst.



Der Clown

"Vielleicht kommst du noch ins Fernsehen. Du verdienst eine Medaille für's Verbrennen von Toastbrot."
Er ruft Leute mit Namen und macht sich lustig über sie. Du bist nicht viel wert. Deine Gefühle interessieren mich nicht im geringsten.



Der Analytiker

"Ich kenne dich, du tust das alles, damit ich zu spät in meine Vorlesung komme."
Du machst mir bewusst Schwierigkeiten. Ich käme sehr gut zurecht, wenn du mir nicht dazwischenfunken würdest.

Der mitfühlende Mensch

"Beruhige dich, es kommt alles in Ordnung."
Du achtest meine Gefühle in keiner Weise. Ich fühle, dass ich mich ändern muss, um meine negativen Empfindungen los zu werden, und bei anderen akzeptiert zu sein.



Der Vernehmungsbeamte

"Weshalb hast du den Toaster nicht überprüft, bevor du das Brot hineingabst?"
Du bist nicht imstande, diese Arbeit alleine auszuführen. Ich weiss mehr als du. Gib mir nur ein paar Einzelheiten, dann werde ich eine Lösung finden und dir sagen, was zu tun ist.



Der Künstler, sich aus der Affaire zu ziehen

"Ach komm, vergessen wir das!"
Du nimmst meine Probleme nicht sehr ernst. Es ist dir egal, wie ich mich fühle. Ich bedeute dir nicht genug, als dass die meine Sorgen nahegingen.

