

5 Kommunikation: miteinander in Beziehung treten

5.2 Non-verbale Kommunikation: Wie wir ohne Worte reden

Übungen der nonverbalen Kommunikation

(1) Blickkontakt (Partnerübung)

1. Schritt: Der eine Gesprächspartner erzählt etwas von sich, z. B. was ihn gerade bewegt, ein Urlaubserlebnis etc. Der andere hört zu, antwortet gegebenenfalls, vermeidet jedoch jeden Blickkontakt.

2. Schritt: Tauschen Sie die Rollen.

3. Schritt: gleiches Vorgehen wie in den vorangegangenen Schritten, nun aber mit Blickkontakt.

Erfahrungsaustausch

- ▶ Was haben Sie in den jeweiligen Rollen empfunden?
- ▶ Welche Bedürfnisse sind entstanden?
- ▶ Welche Situationen in der Altenpflege kennen Sie, bei denen ohne Blickkontakt kommuniziert wird? Und was ist dann besonders wichtig für das gegenseitige Verständnis?

(2) Liegen-Stehen (Partnerübung)

Probieren Sie aus, wie unterschiedliche Positionen die Wahrnehmung und die Kommunikation beeinflussen:

- ▶ einer liegt, der andere steht,
- ▶ einer liegt, der andere sitzt,
- ▶ Rollentausch.

Welche Gedanken und Gefühle tauchen in den unterschiedlichen Positionen auf?

Sie können die Gesprächsthemen variieren und schauen, ob dies einen Einfluss hat: z. B. der Stehende gibt dem Liegenden Verhaltensanweisungen.

Experimentieren Sie und übertragen Sie Ihre (Selbst-)Erfahrungen auf Pflegesituationen.

(3) Mitspielspiel

Erforschen Sie spielerisch die einzelnen Bereiche der nonverbalen Kommunikation und erfahren Sie die Bedeutung von Mimik, Gestik und Körperhaltung.

1. Schritt: Setzen Sie sich in einem Stuhlkreis zusammen. Eine Teilnehmerin geht im Kreis herum und lädt die anderen Teilnehmerinnen verbal und nonverbal zum Mitspielen ein. Ihre Aufgabe: Sie muss herausfinden, welche Gruppenmitglieder mitspielen wollen und welche nicht. Die Angesprochenen dürfen nur nonverbal ihre Zustimmung oder Ablehnung signalisieren, wobei als Kommunikationskanal Mimik, Gestik und Körperhaltung erlaubt sind.

2. Schritt: Eine nächste Teilnehmerin macht die Runde. Die Angesprochenen dürfen nur noch mit Mimik und Körperhaltung, aber nicht über Gestik kommunizieren.

3. Schritt: Eine weitere Teilnehmerin versucht herauszufinden, wer bereit zum Mitspielen ist. Die Angesprochenen dürfen jetzt auch keine Mimik mehr einsetzen, sie halten die Augen geschlossen.

4. Schritt: Nun fällt auch die Körperhaltung als Teil der nonverbalen Verständigung weg. Die Angesprochenen sitzen alle ganz gerade.

Erfahrungsaustausch:

- ▶ Welche nonverbalen Bereiche haben Sie als unverzichtbar für die Kommunikation empfunden?
- ▶ Wie ging es Ihnen in der Rolle derjenigen, die die nonverbalen Signale entschlüsseln musste?
- ▶ Wie ging es Ihnen in der Rolle derjenigen, die bei ihrer Reaktion bewusst auf Möglichkeiten der nonverbalen Kommunikation verzichten musste?

5.5 Kommunikation im Beratungsgespräch

Sprachspiegel – bevorzugte Sinneskanäle

Suchen Sie sich eine Partnerin und unterhalten Sie sich über ein angenehmes Erlebnis, zum Beispiel über den Urlaub.

Finden Sie im Gespräch heraus, auf welchem „Kanal“ ihre Partnerin überwiegend die Worte benutzt und spiegeln Sie ihr mit anderen Worten diesen Sinneskanal wider.

Tauschen Sie sich dann darüber aus, was das für Ihre Verständigung bedeutet.

Beispiele für Wörter, die auf die unterschiedlichen Sinneskanäle hindeuten:

- ▶ Visuell: sich vorstellen, ein Bild machen, vorsichtig sein, leuchten, farbig, neblig, klar, Meinungsbild, schwarz sehen, erhellen, Durchblick, meiner Ansicht nach, offensichtlich, ein Einsehen haben, einbilden, sonnenklar, Ausblick.
- ▶ Auditiv: hören, stimmig finden, berufen sein, tönen, abstimmen, laut, Geschrei, klangvoll, umstimmen, bestimmt, anklingen, eintönig, lauthals, sang- und klanglos, zustimmen, mit Pauken und Trompeten.
- ▶ Kinästhetisch: spüren, fühlen, berührt sein, begreifen, weich, warm, behandeln, fest, glatt, bedrückt, Eindruck, Gespür haben, behutsam, empfinden, Ausdruck, Angriff, sanft zart, Herzklopfen, ergreifen
- ▶ Olfaktorisch und gustatorisch: riechen, schmecken, das stinkt mir, mein Geschmack, schal, bitter, schal, süß, duftend, Aroma, salzig, geschmacklos, sauer, verschärft.

Reframing

Schreiben Sie auf einem Blatt Papier fünf Eigenschaften oder Verhaltensweisen von sich auf, die sie nicht an sich leiden können und gerne los hätten. Im nächsten Schritt formulieren Sie die Sätze um und beginnen mit:

- ▶ Das hilft mir ...
- ▶ Dadurch erreiche ich ...
- ▶ Das unterstützt mich ...
- ▶ Dadurch schütze ich mich ...

Hätten Sie gedacht, welche wertvollen Eigenschaften Sie haben?