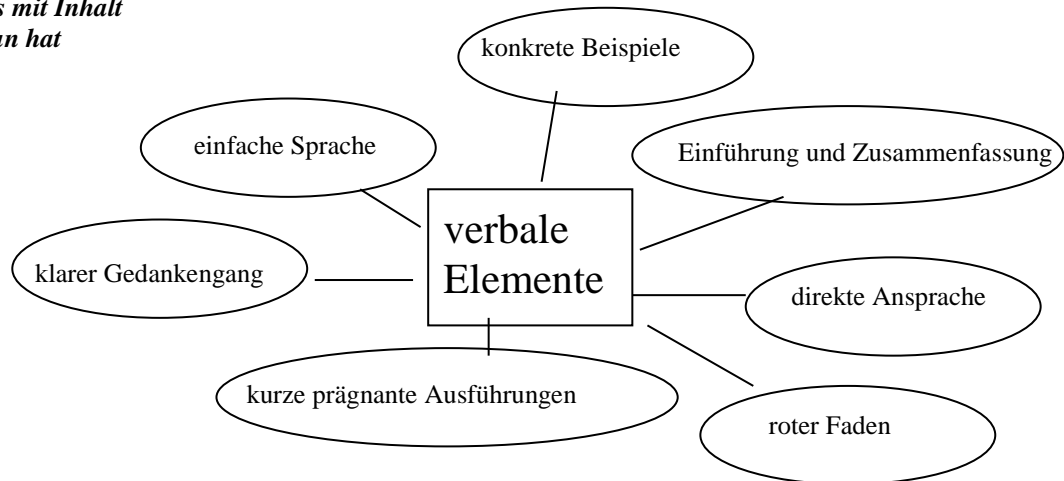
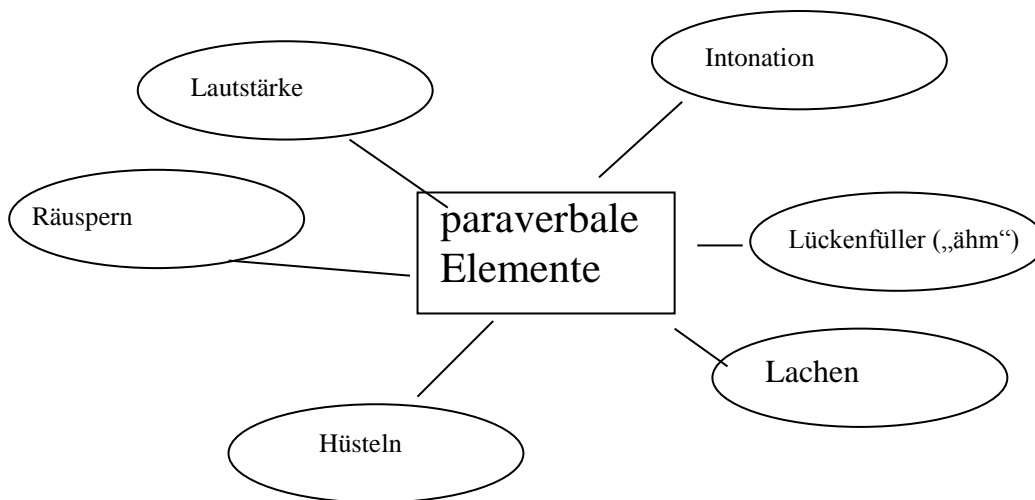


# Elemente der Kommunikation

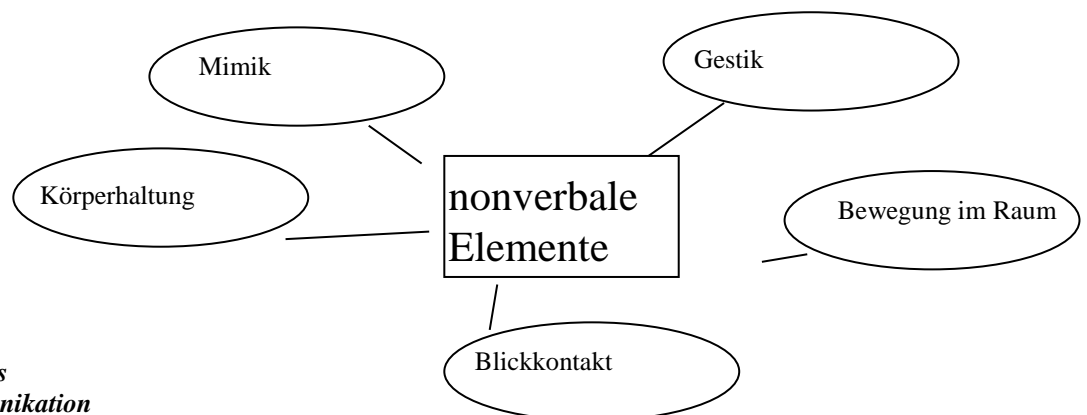
*verbal = alles, was mit Inhalt  
und Sprache zu tun hat*



*Paraverbale Elemente sind  
hörbar, haben aber mit dem  
Inhalt nicht unbedingt etwas  
zu tun.*



*nonverbal = sichtbares  
Verhalten bei Kommunikation*



## Übungen zum nonverbalen Verhalten

*Wir verständigen uns nicht nur durch Sprache, sondern zu einem Großteil durch den Gesichtsausdruck, die Stimme, durch Gesten und die Körperhaltung.  
Führt nun dazu folgende Übungen durch:*

### Sprechende Augen

In Gruppenarbeit (zu dritt oder viert): Jede/r für sich überlegt sich Gefühlszustände, z. B. Trauer, Wut, Müdigkeit... Stellt diese dann einzeln der Gruppe vor, indem ihr ein oder zwei Blätter so vor das Gesicht haltet, dass nur Augen und Stirn sichtbar sind.  
Die anderen überlegen sich, welches Gefühl dargestellt werden soll, und halten dies schriftlich fest. Dann werden die Einschätzungen verglichen.

### Schweigender Mund

In Gruppenarbeit (zu dritt oder viert): Jede/r für sich überlegt sich Gefühlszustände, z. B. Trauer, Wut, Müdigkeit... Stellt diese dann einzeln der Gruppe vor, indem ihr ein oder zwei Blätter so vor das Gesicht haltet, dass nur Mund und Kinn sichtbar sind.  
Die anderen überlegen sich, welches Gefühl dargestellt werden soll, und halten dies schriftlich fest. Dann werden die Einschätzungen verglichen.

- **Reflexion:** Welche Gefühle waren schwer zu erraten? Woran liegt das?

### Typische Bewegungen

In Gruppenarbeit (zu dritt oder viert): Jede/r erhält auf einem Zettel die Aufgabe, eine Tätigkeit pantomimisch darzustellen, und zwar mit nur einer einzigen typischen Handbewegung. Die anderen müssen raten, um welche Tätigkeit es sich handelt.

### Pantomime

In Gruppenarbeit (zu dritt oder viert): Die Gruppe sucht eine Redewendung, Sprüche, ein Lied, einen Mythos, ein Märchen..., die sie pantomimisch darstellen kann, und präsentiert sie der ganzen Klasse.  
Variante: Diese Aufgabe kann auch in einem Standbild dargestellt werden.

- **Reflexion:** Woran haben die Zuschauenden erkannt, worum es ging? Was war für die Darsteller/innen einfach, was schwierig auszudrücken?

### Kannitverstan

Zu zweit: Wählt eine Konfliktsituation aus, z. B. ihr möchtet das Fußballspiel ansehen, aber die anderen, die mit euch den Raum teilen, möchten das auf keinen Fall.  
Besprecht den Ablauf des Konfliktes nicht. Ihr könnt aber beraten, wie ihr die Szene beenden wollt, z.B. durch Kompromiss und Verständigung, durch Davonlaufen, Weinen...  
Spielt dann den anderen die Situation vor. Dabei verwendet ihr eine Fantasiensprache, die aus immer demselben Vokal mit unterschiedlichen Konsonanten besteht, z.B. gagababatat? Oder ridibitidi!

- **Reflexion:** Woran haben die Zuschauenden bestimmte Aussagen erkannt? Welche "Sätze" waren Befehle, Fragen, gewöhnliche Mitteilungen? Wie könnte sich der Konflikt entwickelt haben?

## Widersprüchliche Signale

---

*Wir haben in den vorangegangenen Übungen erfahren, welchen Einfluss nonverbale Elemente auf unsere Kommunikation haben.*

*Manchmal sagt unsere Körpersprache etwas anderes als unsere Worte. Ein Beispiel: Ich sage einem Kind mit freundlicher Haltung, dann mit zusammengebißenen Lippen und finsterem Gesichtsausdruck: „Ich habe dich gern.“*

Zu zweit: Sendet euch nun gegenseitig ähnlich widersprüchliche Signale.

- **Reflexion:** Wie hat euch das Experiment gefallen? Was habt ihr gelernt?  
Bei wem und bei welchen Gelegenheiten habt ihr in der Klasse widersprüchliche Erfahrungen gemacht?  
Sendet ihr selbst solche Signale? Welche?

*Nicht nur Sprechen, auch Zuhören ist eine aktive Tätigkeit, denn als Zuhörer/in geben wir dem/der Sprechenden zum Beispiel eine Rückmeldung darüber, ob wir zuhören, ob wir seine/ihre Worte verstanden haben, ob wir damit einverstanden sind oder nicht usw.*

*Dies bezeichnet man als **Rückmeldeverhalten** oder **Feedback**. Signale, die wir im Gespräch aussenden, sind beispielsweise Blicke, Kopfnicken, Stirnrunzeln, aber auch Äußerungen wie „mhm, aha, oh, ja, genau! Ach so?, jaja“ oder Lachen, Seufzen ... . Wenn wir als Zuhörende unserem Gegenüber nicht regelmäßig zeigen, dass wir dem Gespräch folgen, dann ist unser Gegenüber schnell verunsichert und das Gespräch kann unterbrochen oder beendet werden. Wenn also jemand spricht, reagiert derjenige, der zuhört, in irgendeiner Weise. Er/sie kann das verbal/paraverbal und nonverbal tun. Die Art der Reaktion beeinflusst den/die Sprechende/n: Er/Sie fühlt sich sicher/unsicher, öffnet sich, wird zurückhaltend usw.*

- In Gruppenarbeit (zu viert): Zwei von euch unterhalten sich über ein selbst gewähltes Thema, die anderen zwei beobachten das Rückmeldeverhalten (verbal/paraverbal und nonverbal) im Gespräch und notieren,
  - mit welchen Signalen sich die Sprechenden vergewissern, ob sie verstanden worden sind;
  - mit welchen Signalen sich die Zuhörenden vergewissern, ob sie die Sprechenden richtig verstanden haben.
- Stellt dann eine Liste mit Signalen zusammen, mit denen dem Gegenüber Verständnis bzw. Unverständnis signalisiert werden soll.
- Ganz wichtig ist dieses Feedback beim Telefonieren. Versucht einmal am Telefon während eines Gesprächs ein paar Sekunden lang gar nichts zu sagen. Was stellt ihr fest?

- In Gruppenarbeit (zu viert): Lest euch den Text von Hans Manz still durch. Versucht, die Liste noch zu ergänzen.  
Verfasst dann gemeinsam einen analogen Text mit dem Titel „Was Gesten alles können“.

***Hans Manz: Was Worte alles können***

erklären  
verraten  
verschweigen  
Missverständnisse ausräumen  
täuschen  
preisgeben  
Misstrauen schaffen  
Herzen öffnen  
verletzen  
trösten  
verführen  
verwirren  
Zugang finden  
auf taube Ohren stoßen  
Barrieren überwinden  
aufmuntern  
vernichten  
ablenken  
ermüden  
Zwietracht säen  
Frieden stiften  
nörgeln  
angreifen  
erheitern  
traurig machen  
enttäuschen  
Erwartungen wecken  
wärmen  
usw.

- In Gruppenarbeit (zu viert): Lest euch den Text von Hans Manz still durch. Diskutiert dann über den Text und seine Aussage.  
Bereitet den Text so vor, dass ihr ihn der ganzen Klasse sinnbetont vorlesen oder in Form einer kurzen Szene vorstellen könnt.

## Hans Manz: Misslungenes Gespräch

er erzählte viel

sie hörte lange zu

er redet immer weiter

sie räusperte sich

er fragte nach

sie gab Antwort

er rechtfertigte sich

sie wandte ein

er fügte hinzu

sie entgegnete

er widersprach

sie bat ihn

er lehnte ab

sie schlug vor

er verneinte

sie verabschiedete sich

er rief ihr nach

sie verstand ihn nicht

er ärgerte sich

**Anhang:****Einen Gegenstand / ein Gefühl darstellen**

einen Brief schreiben	die Jacke anziehen
Sugo kochen	die Schuhe ausziehen
Zähne putzen	ein Stück Brot essen
eine Zigarette rauchen	einen Rucksack tragen
ein Eis essen	mit dem Handy telefonieren
am Computer schreiben	Blumen gießen
die Zeitung lesen	mit einem Besen kehren
ein Lied singen	Staub wischen
aus der Flasche trinken	im Meer schwimmen
sich die Zähne putzen	sich die Hände waschen
einen Film anschauen	ein Stück Brot schneiden

erschrocken sein	nervös sein
kalt haben	warm haben
verzweifelt sein	sich freuen
sich schämen	enttäuscht sein
verliebt sein	etwas nicht verstehen
Durst haben	Hunger haben
nachdenklich sein	Angst haben
überrascht sein	arrogant sein
aggressiv sein	gelangweilt sein
gleichgültig sein	zufrieden sein
erschöpft sein	unglücklich sein