
„It is simple, but not easy!” Steve de Shazer

Willkommen

Wir laden herzlich ein, sich MITEinander auf das Thema Kommunikation einzulassen.

Schon wieder Kommunikation? Ja, schon wieder! Warum?

Alle Beziehungen im weitesten Sinne basieren auf Kommunikation, Menschen sind miteinander im Austausch und wollen sich erhört und verstanden wissen. Emojis ersetzen non- und paraverbale Signale im digitalen Zeitalter, seit Peter Wohlleben wissen wir, dass Bäume über Wurzeln kommunizieren und selbst bei Gesprächen mit eigenen Gedanken gilt der wohlwollende Hinweis: „Achte gut auf Deinen Gesprächspartner!“.

Doch auf dem Weg der Kommunikation kann viel passieren, denn:

GEMEINT	ist noch nicht	GESAGT
GESAGT	ist noch nicht	GEHÖRT
GEHÖRT	ist noch nicht	VERSTANDEN
VERSTANDEN	ist noch nicht	EINVERSTANDEN
EINVERSTANDEN	ist noch nicht	ANGEWENDET
ANGEWENDET	ist noch nicht	BEIBEHALTEN

Mit **WISSEN**, mit **WERTEN** und dem **WEITERGEBEN** können wir Kommunikation kommunikativ teilen, Annäherung wagen, Bekanntes wiederentdecken und uns humorvoll über eigene Grenzen ins NEUE wagen.

WISSEN

Wie sind Nachrichten aufgebaut?

Friedemann Schulz von Thun benennt vier Seiten einer Nachricht und macht in seinem Modell darauf aufmerksam, welche Informationen bewusst und unbewusst verschlüsselt werden.

- Sachinhalt: Ich kann Sachverhalte möglichst klar und verständlich mitteilen.
- Beziehung: Ich kann durch die Art und Weise meiner Kommunikation meine Beziehung zu meinem Gegenüber zum Ausdruck bringen.
- Selbstoffenbarung: Ich kann ausdrücken, wie es mir geht.
- Appell: Ich kann etwas bewirken oder ein Ziel verfolgen.

Somit haben Beide (Sender und Empfänger) eine vierfache Möglichkeit für das Übermitteln von Botschaften.



Das Sender-Empfänger- Modell

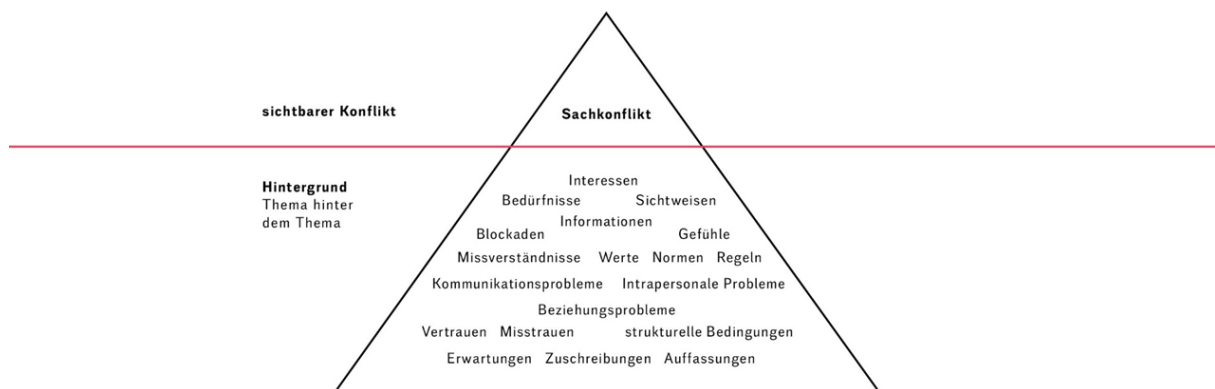
Jede Nachricht hat (mindestens) eine sendende Person und eine empfangende Person.

Jede Nachricht wird vom Sender verschlüsselt über Sprache, nonverbale Signale (Mimik, Gestik usw.) und paraverbale Signale (Sprechtempo, Stimmlage usw.) und der Sinn wird vom Empfänger entschlüsselt.

Botschaften zwischen Menschen sind zu ca. 1/3 verbal (Was wird gesagt?) und zu ca. 2/3 nonverbal und paraverbal (Wie wird etwas gesagt?).

Bei der Entschlüsselung der Botschaft durch den Empfänger kommt es zu erheblichen Diskrepanzen im Verständnis bezüglich des „gemeinten“ Inhaltes seitens des Senders und die Wirkung einer Botschaft kann völlig von der Absicht des Senders abweichen. Wie bei einem Eisberg der größte Teil unter der Wasseroberfläche liegt und nicht sichtbar ist, sind zentrale Punkte im Kommunikationsprozess (z. B. Emotionen, Wahrnehmungen, Werte, Motive) für die Beteiligten zunächst oftmals kaum oder nicht wahrnehmbar. Diese beeinflussen die Kommunikation jedoch stark.

EISBERG MODELL



Über Kommunikation gelingt uns ALLEN maximal eine Annäherung an mein Gegenüber, ein unauflösbares Paradox im Spannungsfeld zwischen eigenen Bedürfnissen und denen meines Gegenübers. Möglichkeiten sich diesem Paradox anzunähern und gelingende Gespräche zu führen werden Thema der nächsten Ausgaben.

WERTE

Neugierde: Ich bin neugierig und interessiere mich für die Welt des Anderen.

Empathie: Ich will die Erlebniswelt des Anderen verstehen und fühle mit.

Kongruenz: Ich verhalte mich echt, stimmig und authentisch und spiele dem Anderen nichts vor.

Akzeptanz: Ich schätze den Anderen bedingungslos wert und akzeptiere ihn wie er ist.

Vertrauen: Ich vertraue den Kompetenzen, Potenzialen und der Selbstwirksamkeit des Anderen bedingungslos.

WEITERGEBEN

Ein humorvoller Moment. Viel Spaß beim Entdecken.



<https://www.youtube.com/watch?v=luobpte4ndQ>

Ausblick

Das war ein erstes Appetitshäppchen zum Thema Kommunikation. Und für alle, die Lust auf mehr haben: In der nächsten Ausgabe geht's weiter mit Paul Watzlawick, seinen 5 Grundregeln menschlicher Kommunikation. Seine bemerkenswerte Erkenntnis ist: „Man kann nicht nicht kommunizieren!“.

Quellennachweis

<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat#&gid=1&pid=1>
Hitzenberger, Julia und Schuett, Susanne „Führungsstark in Kindertageseinrichtungen“
Helbig, Kerstin und Eilenberger Birgit Patricia - Seminar Familienbildung und Beratung
Wohlleben, Peter „Das geheime Leben der Bäume“
Kramer-Pleßke, Aline – Eisbergmodell, wamiki Oktober 2019