



## II. KOMMUNIKATION

Es ist wichtig nicht nur zu wissen was sie sagen möchten, sondern auch wie sie es sagen müssen. Gute Kommunikation muss einfach und wirksam sein und zu jeder Zeit sollte sichergestellt werden, dass die andere Person auch wirklich Ihre Nachricht verstanden hat. Hoffentlich werden Ihnen die nachfolgenden Übungen dabei helfen, die kommunikativen Fähigkeiten der Fortbilder in der Erwachsenenbildung von „Chic & Craft“ und daher auch die Beziehungen zum Rest der Gruppe zu verbessern.

### II.1. SPRECHENDE HÄNDE

**Lernziele:** Übung der Körpersprache, Ausdrucksfähigkeit, Erfindungsreichtum, Beobachtungen, Ausdrücken von Gefühlen, Gesichtsausdrücke.

**Beschreibung:** Bitten Sie die Teilnehmer Pärchen zu bilden (am besten ist es, wenn sich die Pärchen möglichst nicht oder wenig kennen). Bitten Sie diese Pärchen sich hinzusetzen, sich anzusehen, still zu bleiben und sich gegenseitig in Stille zu betrachten. Fordern Sie die Pärchen auf, ihre Hände zu nehmen, als ob sie sich gegenseitig „Hallo“ sagen würden. Im nächsten Schritt erklären sie den Teilnehmern, dass Sie diesen eine Reihe von Anweisungen gegeben werden, was sie dem anderen durch ihre Hände übermitteln werden.

Die zu übermittelnden Gefühlsausdrücke könnten folgende sein: - Freude - Zärtlichkeit - Dominanz - Unterwürfigkeit - Vitalität - Passivität - Arroganz - Schüchternheit - verdeckte Unzufriedenheit - Traurigkeit - Verachtung - Akzeptanz.

Sobald dies abgeschlossen ist, bitten Sie die Teilnehmer an einer Konversation teilzunehmen, an welcher ausschließlich die Hände verwendet werden dürfen.

Um diese Aktivität zu beenden, bitten Sie die Mitglieder der Gruppe, ihre Augen zu schließen und darüber nachzudenken, was sie erlebt haben.





**Vorschläge:** Die Art und Weise wie man Gefühle mitteilen kann, kann aufgrund von Berührungen gelenkt oder durch Gesten der Teilnehmer übermittelt werden. Sie können zwei verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, damit die Teilnehmer diese Empfindungen vergleichen können, die durch jede Version dieser Übung zum Ausdruck gebracht wird.

Anstelle von Paararbeit kann die Übung auch als Gruppenarbeit erfolgen. Um die beste und angemessenste Art der Organisation zu wählen dabei, sollte auf die jeweilige Eigenschaft der Gruppe geachtet werden,.

Manchmal können die Teilnehmenden sich durch ihre Mimik ausdrücken, sei es gewollt oder ungewollt. Es ist möglich das Gesicht mit einem Kleidungsstück zu bedecken, um tatsächlich nur die Hände zu benutzen. So wird die Übung etwas komplizierter.

Diese Übung ist sehr interessant, um uns über die Schwierigkeiten in der Kommunikation unserer Gefühle im Klaren zu werden.



## II.2. LERNEN SIE *MEINE* SPRACHE

**Lernziele:** Non-verbale Kommunikation, Kontrolle über die Körpersprache.

**Materialien:** Musik-Player.

**Beschreibung:** Nur für große Gruppen. Teilen Sie den Teilnehmern mit, dass Sie ein Lied abspielen werden und bitten Sie diese sich frei im Raum zu bewegen, während die Musik abgespielt wird. Jedes Mal wenn die Musik stoppt, sollen die Teilnehmer zusammenkommen (in Paaren, Dreiergruppen oder jeder anderen Anzahl die Sie vorgeben) und miteinander in einer spontan erfundenen Sprache über die folgenden Themen zusprechen:

- Alle begrüßen.
- Nach der Zeit fragen und dies beantworten.
- Das Wetter beschreiben.
- Den letzten Film beschreiben den er/sie angesehen hat.
- Eine Zeit bestimmen, zu der man zusammen etwas trinken geht.
- Über einen gemeinsamen Urlaub entscheiden.

Sobald diese Aktivität abgeschlossen wurde, bitten Sie die Teilnehmer zu berichten, wie es sich anfühlt eine imaginäre Sprache zu verwenden. War es leicht oder schwierig sich und die anderen zu verstehen? Wieso war es leicht/schwierig? Wie haben sie versucht den Mangel an verbaler Kommunikation zu beseitigen?





### II.3. PAPIERFALTEN

**Lernziele:** Effektive Anweisungen geben, aufmerksames Zuhören und abstraktes Denken, Verständnis von Vielfältigkeit, Kommunikation.

**Materialien:** Papier.

**Beschreibung:** Geben Sie jedem Teilnehmer ein Blatt Papier. Bitten Sie sie die eigenen Augen zu verschließen (sie können den Teilnehmern auch eine Augenbinde geben) und ihren Anweisungen Folge zu leisten. Beginnen Sie damit Anweisungen zu geben, was man mit dem Blatt Papier machen soll: Falten Sie das Papier in der Mitte. Falten sie die untere linke Ecke über die obere rechte Ecke. Drehen Sie es 90° nach links. Falten Sie es erneut der Hälfte nach. Reißen Sie in der Mitte der rechten Seite einen Halbkreis ein, usw.

Sobald sie einige Anweisungen gegeben haben, bitten Sie alle Teilnehmer ihre Augen wieder zu öffnen und ihr Blatt zu falten. Bitten Sie die Teilnehmer sich um zu sehen und die Formen zu betrachten, die die Blätter der anderen Teilnehmer haben. Fragen Sie sie warum ihrer Meinung nach die Blätter sehr unterschiedliche Formen angenommen haben. Sie können einbringen, dass die Unterschiede ganz von Anfang an begannen, abhängig von den Ausgangspositionen. Evtl. hielten einige ihr Blatt vertikal und die anderen horizontal. Hier können Parallelen gezogen zu der „Chic & Craft“ Schulung werden, bei der nicht alle Teilnehmer die gleichen Vorkenntnisse in Bezug auf nähen, usw. aufweisen. Einige haben die Aufforderung ein Stück Papier herauszureißen als eine Aufforderung verstanden, ein großes Stück zu entfernen, andere ein kleines Stück zu nehmen. Wir erkennen und interpretieren Anweisungen folglich unterschiedlich, was die Notwendigkeit bei Anweisungen (Kommunikation) sich als Fortbilder klar und deutlich auszudrücken, unterstreicht. Diese Anweisungen können einigen Teilnehmern zweideutig erscheinen und anderen hingegen völlig klar. Das Verschließen der Augen während einer Übung ist gleichbedeutend mit ausbleibendem Feedback während einer Aufgabe. Wenn wir unsere Fortschritte nicht während der Übungen bewerten können, wissen wir nicht, wie das Ergebnis sein wird. Dies unterstreicht die Relevanz von Feedback und auch, wie Ermutigung und fortwährende Aufmerksamkeit erforderlich sind.





#### II.4. FOLGE MEINEN WORTEN

**Lernziele:** Zwei-Wege-Kommunikation, Vorstellungskraft, abstraktes Denken, Konzentration, Fähigkeit genaue und präzise Anweisungen zu geben, zuhören, die Begrifflichkeiten unterscheiden (vertikal, horizontal, links und rechts) motorische Fähigkeiten.

**Materialien:** Salzstangen (dünne, kleine), Papier.

**Beschreibung:** Bitten Sie die Teilnehmer mit anderen Teilnehmern Pärchen zu bilden und sich Rücken an Rücken hinzusetzen. Vor jeder Person wird ein Papier flach ausgebreitet. Geben Sie jeder Person 10-15 Salzstangen. Bitten Sie das Pärchen Ihnen mitzuteilen, wer der Kommunikationsbeauftragte und wer der Zuhörer ist. Der Kommunikationsbeauftragte fängt an und erstellt ein Design/eine Form auf dem Papier. Dann werden Sie ihr Design/Form Salzstange um Salzstange erklären. Zum Beispiel: „Ich habe meine erste Salzstange vertikal in der Mitte des Papiers hingelegt“. Der Informationsempfänger soll den Anweisungen Folge leisten und seine/ihre Salzstangen wie erklärt hinlegen. Er/Sie kann keine weiteren Fragen zu ihren Anweisungen stellen. Sobald diese Aktivität abgeschlossen ist, bitten Sie die Mitglieder des Teams sich selber davon zu überzeugen, inwieweit Übereinstimmung besteht. Jetzt werden die Rollen getauscht. Der Zuhörer wird Kommunikationsbeauftragter, dieses Mal jedoch kann der Zuhörer Fragen stellen.





Hier werden einige Fragen für die nachfolgende Reflektion vorgeschlagen: Wie hat es sich angefühlt als man die Anweisungen befolgen musste und keine Fragen stellen konnte? Waren Sie frustriert? Diskutieren Sie darüber, wie es war, als sie in der Lage waren zu sprechen? Warum war das einfacher? Welche Kommunikation ist besser: die einseitige oder die zweiseitige Kommunikation? Warum ?

**Tipps:** Anstelle von Salzstangen können bunte Stöcke verwendet werden. Für manche Menschen kann es schwierig sein klare Anweisungen zu geben oder zu verstehen, es macht daher sinn die Übung mehrmals zu erklären. Zu Beginn kann man die Aufgabe eines Teilnehmenden übernehmen und zeigen, wie die Übung ausgeführt werden soll.

Die Teilnehmenden werden überrascht darüber sein, wie unterschiedlich wir die selben Dinge verstehen und wie wichtig es ist alles so genau wie möglich zu beschreiben.





## II.5. FUSSBALL FANS

**Lernziele:** Aufmerksames Zuhören, offene Einstellungen, stereotypisches Denken vermeiden, Konzentration.

**Beschreibung:** Sagen Sie den Teilnehmern, dass sie ihnen eine kurze Geschichte vorlesen werden, die mit einer Frage in Bezug auf diese endet und sie daher aufmerksam zuhören sollten.

Die Geschichte lautet wie folgt: *Zwei Hirsche unterhalten sich über Fußball während sie auf einem Baumstamm sitzen. Der kleine Hirsch ist der Sohn von dem großen Hirsch. Der große Hirsch ist jedoch nicht der Vater von dem kleinen Hirsch. Wie ist das möglich?*

Antwort: Der große Hirsch ist die Mutter von dem kleinen Hirsch.

Sofern es falsche Antworten gab, fragen Sie die Teilnehmer was der Grund hierfür ist. Dies ist ein guter Moment um eine Diskussion über Voreingenommenheit zu führen, die oft dazu führt, dass man die Realität anders sieht und zu falschen Schlussfolgerungen führt.

**Vorschläge:** Sie können die Teilnehmer bitten laut Antworten zu geben oder die jeweilige Antwort auf einem Blatt aufzuschreiben, bevor diese der ganzen Gruppe mitgeteilt wird - Diese zweite Option setzt sämtliche Teilnehmer in die Lage über ausreichend Zeit zu verfügen, um eine Lösung zu finden.





## II.6. KRITZELN UND BESCHREIBEN

**Lernziele:** Effektive Kommunikation, Beobachten, Zuhören.

**Materialien:** Karten mit einem Tier, Objekt, etc., Papier, Buntstifte.

**Beschreibung:** Bitten Sie ein Mitglied der Gruppe aufzustehen und zeigen Sie ihm eine Karte. Erklären Sie, dass er/sie den anderen Mitgliedern der Gruppe beschreiben muss, was auf der Karte zu sehen ist. Es ist verboten, den Namen während der Beschreibung zu verwenden oder das Objekt zu benutzen. Es sind ausschließlich Handzeichen, wie Formen, Größe und Positionierung zulässig. Die anderen Gruppenmitglieder müssen raten und versuchen eine möglichst genaue Wiedergabe von dem zu geben, was auf der Karte zu sehen ist.

Diese Übung erfordert eine eindeutige Kommunikation, eine bestimmte beschreibende Sprache und eine möglichst genaue Vermittlung von Informationen. Sie hebt besondere Fähigkeiten hervor, die bei Hilfestellungen und der Vermittlung von Wissen gegenüber anderen erforderlich sind. Sie erfordert ebenfalls sorgfältiges Zuhören und analytische Fähigkeiten von den anderen Teilnehmern.







## II.7. STILLE POST

**Lernziele:** Kommunikation, Aufmerksamkeit, genaue Aussprache, Konzentration, Erinnerung.

**Beschreibung:** Zu Beginn des Spieles sollten die Teilnehmer in einer Reihe oder in einem Kreis stehen. Eine Person beginnt mit dem Spiel, indem sie einen Satz in das Ohr des Nachbars flüstert. Dieser Satz sollte im Voraus durch jemanden vorbereitet sein, der das Spiel moderiert. Er sollte jedoch ausschließlich der Person bekannt sein, die mit dem Spiel beginnt. Die Person, die die Nachricht erhalten hat, sollte dann die Nachricht der Person hinter ihr ins Ohr flüstern und so weiter.

Nach dem die Nachricht die letzte Person erreicht hat, sollte sie die Nachricht laut aussprechen. Die erste Person liest den Satz vor, den sie erhalten hat, die anderen Teilnehmer können jetzt erkennen, wie stark sich diese beiden verändert haben. Insbesondere in größeren Gruppen ist es sehr unwahrscheinlich, dass die Nachrichten nicht verändert wurden, oder zumindest ein bisschen.

**Vorschläge:** In einer größeren Gruppe wird es mehr Abweichungen geben und die Übung wird lustiger sein. Diese Übung wirkt zumeist entspannend auf die Teilnehmenden.





## II.8. SELEKTIVES ZUHÖREN

Selektives Zuhören ist eine Art des Zuhörens und die Interpretation nur von Teilen einer Nachricht, die Ihnen als relevant erscheinen, während der andere Teil ignoriert oder abgewertet wird. Sehr oft bilden selektive Zuhörer bereits Argumente, bevor sie die gesamte Geschichte gehört haben, was nicht nur dazu führt, dass sie schlechte Zuhörer sind, sondern auch schlechte Redner!

**Lernziele:** Aufmerksamkeit, Kommunikation, Gedächtnis.

**Beschreibung:** Um dieses Phänomen in der Umgebung einer Gruppe aufzudecken, sollte ein Moderator eine Liste mit Objekten oder Ideen bilden, die sich thematisch ähnlich sind. Zum Beispiel: Putenfleisch, Salat, Tomaten, Mayo, Senf, Käse, usw. Es handelt sich um sämtliche Bestandteile von Sandwiches, was die meisten Menschen erkennen. Die Liste sollte möglichst lang sein, so in etwa 15-20 Wörter und sich wiederholende Wörter enthalten. Zum Beispiel: Putenfleisch, Salat, Tomaten, Mayo, Senf, Käse, Schinken, Salat, Gurken, Zwiebel, Oliven, Salat usw. Der Moderator sollte diese Liste der Gruppe vorlesen und dann 30 Sekunden Zeit geben, so viele Begriffe hin zu schreiben, an die sie sich noch erinnern können. Die meisten Menschen können sich an das Wort am besten erinnern, das am häufigsten wiederholt wurde. Eine beträchtliche Anzahl wird wahrscheinlich Wörter hinschreiben, die thematisch zusammenhängen, in der Aufzählung jedoch nicht vorkamen. Zum Beispiel: Brot, Sandwich oder Essen.

**Vorschläge:** Man kann verschiedene Worte aufschreiben, die mit einem Oberbegriff einhergehen, zum Beispiel "schneidern: nähen, herstellen, Stecknadel, Faden, etc.)".

Die Dynamik kann hilfreich sein, um zu verstehen, weshalb wir einander in manchen Situationen nicht hören und auch wie gefährlich es sein kann zu denken "Ich weiß worauf es hinausläuft".

Diese Übung kann als Energiespender wirken.

