

Kommunikation

Norbert Lotz

Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott
2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Kommunikation gehört zu uns Menschen; sie ist eine Tätigkeit und eine Fähigkeit. Das Lateinische Wörterbuch eröffnet uns eine interessante Palette: „gemeinsam ausrichten“, „Anteil nehmen“, „mitteilen“, „sich beraten“ usw. „Man kann nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick); demnach ist der Mensch nicht frei von Kommunikation, wohl aber frei für Kommunikation.

Kommunikationstrainings sind psychologische Angebote mit dem Ziel, die Fähigkeiten und Fertigkeiten beim Verständigungsprozeß gezielt zu verbessern und auszubauen, und dies sowohl im verbalen (sprachlichen) als auch im nonverbalen (körpersprachlichen) Bereich.

Da jede Kommunikation Sachinhalte, Botschaften zur gegenseitigen Beziehung, handlungsbezogene Appelle sowie Selbstoffenbarungen enthält, können Menschen lernen, in diesen vier Aspekten Mitteilungen klarer zu "senden" und "empfangen":

- Wie vermittelt der 'Sender' Sachinhalte klar und deutlich? Wie erkennt und versteht der 'Empfänger' die Sachinhalte?
- Wie äußert man und erlebt man Botschaften und Gefühle zur gegenseitigen Beziehung? Wie teilt man sie klar und gesprächsfördernd mit? Wie nimmt man sie wahr? Wie stellt man eine geeignete Atmosphäre her?
- Wie sendet man und erkennt man handlungsbezogene Appelle deutlich?
- Wie werden Selbstoffenbarungen gesendet und aufgenommen?

So lernen Menschen: andere besser verstehen, eigene Wünsche angemessen ausdrücken, Lob und Kritik formulieren und damit umgehen, "ja" und "nein" sagen und sich in eigenen Bereichen besser abgrenzen.

Kommunikationstrainings können aus Gesprächsgruppen mit Rollenspielen und Audio- oder Videofeedback bestehen sowie aus speziellen wissenschaftlich fundierten Kursen wie z.B. Assertives Training (Selbstsicherheits-training) oder Programme zur Verbesserung der sozialen Kompetenz.

Ansätze von Kommunikationstrainings zur Verbesserung von Kommunikationsfähigkeiten spielen bei vielen Maßnahmen der Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle.

Insgesamt gesehen führt eine höhere Kompetenz im 'Mit-teilen' und Verstehen zu größerer persönlicher Attraktivität, zu mehr Freude, Spaß und Erfolgserlebnissen, also zu gesundheitsförderlichem Wohlbefinden.

Literatur

FENSTERHEIM, H. & BAER, J. (1981): Sag nicht Ja, wenn Du Nein sagen willst. München: Goldmann.

SCHULZ VON THUN, F. (1981): Miteinander reden I: Klärungen und Störungen - Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek: Rowohlt

SCHULZ VON THUN, F. (1989): Miteinander reden II: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklungen - Differentielle Psychologie der Kommunikation. Reinbek: Rowohlt