

Thema 1

„Sprich, damit ich dich sehe.“ (Sokrates)

Was wichtig ist für die Kommunikation

Hinweise

Miteinander Gott hören – und wie mit Maria Beziehungsräume schaffen. Das ist der zentrale Wert, aus dem heraus das Lösungswort 2023 der Schönstattbewegung Frauen und Mütter formuliert ist: „DIR Raum geben“.

„Beziehungsräume schaffen“, „Raum geben“ hat viel zu tun mit unserer Art der Kommunikation, das heißt mit all dem, was wir sagen und tun, und noch mehr mit dem, was wir nicht sagen und nicht tun. Der Gedanke von Sokrates „Sprich, damit ich dich sehe!“ macht deutlich, dass wir in der Kommunikation immer etwas von uns selbst offenbaren – unsere Haltung und Einstellung zu Menschen, Situationen, Themen. Und wir nehmen durch unsere Art der Kommunikation Einfluss auf andere.

Wir wenden uns in dieser Einheit deshalb den einfachen Grundlagen der Kommunikation zu und legen den Fokus auf das Hören als wichtige Voraussetzung für die Gestaltung unserer Beziehungen.

Material

- *Text für ein kleines Anspiel für vier Personen*
- *oder/und Beispiel-Texte für die Methode „Flüstertüte“*
- *oder/und Bilder von Menschen mit verschiedenen Gesichtsausdrücken und aus unterschiedlichen Milieus (selbst zu suchen)*
- *Text der Gründerlesung für jede TN*
- *Krugzettel und Stifte für den Abschluss*

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:

www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe

1 Gottes Liebe auf die Spur kommen Schritte siehe Umschlag

2 Beobachten

Drei Möglichkeiten zur Auswahl

Möglichkeit A: Kleines Anspiel (siehe Anlage)

Fragestellung zum Austausch: Woran erkennt A, dass sich hinter den Worten von B etwas anderes verbirgt, als diese sagt?

Möglichkeit B: „Flüstertüte“

Ein Text (zwei Vorschläge siehe Anlage) wird von einer Teilnehmerin mündlich und im Flüsterton an die nächste weitergegeben; diese erzählt ihn flüsternd ihrer Nachbarin weiter ... flüsternde Weitergabe bis zur letzten Teilnehmerin, die dann sagt, was bei ihr angekommen ist.

Fragestellung zum Austausch: Was können Ursachen dafür sein, dass das, was bei der letzten Teilnehmerin ankommt, vom eigentlichen Inhalt des Textes abweicht?

Möglichkeit C:

Bilder von Menschen aus verschiedenen Milieus und mit unterschiedlichen Gesichtsausdrücken liegen aus. Die Teilnehmerinnen sollen die Wirkung dieser Menschen auf sie beschreiben.

Fragestellung zum Austausch: Woran liegt es, dass die Bilder unterschiedliche Wirkungen (auch Gefühle) in uns auslösen?

Was ist Kommunikation (1) und wie kann sie gelingen (2)?

Zu (1): Was ist Kommunikation?

Definition:

Kommunikation ist der Austausch von Informationen zwischen zwei oder mehreren Personen. Dabei wird zwischen Sender und Empfän-

Aber, ich weiß nicht, wie sie reagiert.

Das freut mich.

Was machen sie denn studiums- oder ausbildungsmäßig?

Sagt langgezogen: Studium. Ausbildung.

Stimme:

Oh jeh. Am liebsten würde ich gehen.

Die werden sich schon noch entscheiden.

Stimme:

So jetzt sehe ich mir das aber nicht mehr länger so mit an.

Was ist los, Brigitte, etwas stimmt da nicht. Dir geht es nicht gut. Was ist los?

Warum, wieso? Mir geht's gut.
sagt aufgebracht: Ich lüge doch nicht.

Stimme:

Mist, sie hat ja recht.

Stimme:

Jetzt oder nie.

Nein, du lügst nicht.

Aber deine ganze Person spricht eine andere Sprache, als das, was du an Worten sagst.

Du hast ja recht.

Komm, erzähle mir.

Beide stehen auf und gehen

Kleines Anspiel für vier Personen (zwei Spielerinnen – A + B – und zwei, die die Stimme aus dem Hintergrund sprechen)

B sitzt auf einem Stuhl

A kommt und setzt sich neben B

Stimme:

Ich glaube, es geht ihr nicht gut.

Wie geht's dir, Brigitte?

Stimme:

*Ich kann ihr nicht sagen,
wie es mir wirklich geht,
das ist zu blamabel.*

Danke für die Nachfrage, Angelika.
Mir geht's gut.

Stimme:

*Da stimmt etwas nicht,
das klingt nicht echt.*

Schön. Was machen Marc und Tina,
die hatten jetzt doch Abprüfungen?

Sagt lang gezogen: Marc und Tina.

Stimme:

*Genau das ist ja die Blamage,
aber das kann ich nicht sagen.*

Stottert:

Ach, denen geht es ganz gut.

Stimme:

*Das klingt unglaubwürdig.
Soll ich sie direkt ansprechen?*

ger unterschieden. Für das „Senden“ von Botschaften verwenden wir unsere Sprache, sowie Mimik, Gestik und Tonfall. (vgl. www.studyflix.de)

Schätzfrage:

Wie viele der Informationen, die uns täglich und stündlich erreichen, nehmen wir durch das gesprochene Wort auf? 80 %, 50 %, 30 %, unter 10 %

Ergebnis:

Nur 7 % der Informationsweitergabe geschieht verbal (durch das Wort). 93 % geschieht nonverbal: 38 % der Information nehmen wir durch die Stimme (Stimm-Lage, Stimm-Ausdruck ...) auf und 55 % durch die Körpersprache (Mimik und Gestik).

Zu (2) Wie kann Kommunikation gelingen?

Frage für den Austausch:

Welche Punkte / Momente sind wichtig, dass die Kommunikation zwischen uns Menschen gelingt?

Mögliche Ergänzungen

Es gilt zu prüfen:

- *Ist mein Gegenüber überhaupt auf Empfang eingestellt?*
- *Habe ich seine/ihre Aufmerksamkeit?*
- *Befindet er/sie sich auf der Sachebene oder auf der emotionalen Ebene (z. B. durch Ärger, Enttäuschung, Trauer etc.)?*
- *Hat er/sie nonverbal eine andere Botschaft empfangen, als verbal von mir ausgeht?*
Denn: Die Ausstrahlung meiner Person (Haltung, Gestik und Mimik) sendet Botschaften, bevor ich etwas sage.

Voraussetzungen, die wichtig sind:

- *Mich innerlich von Vorurteilen frei machen*
- *Genügend Zeit investieren*
- *Einen guten Kontakt herstellen (Einfühlung, Wertschätzung, Dankbarkeit signalisieren)*
- *Gemeinsamkeiten, Verbindendes feststellen*

- *Die nonverbale Ebene beachten (nicht mit griesgrämigem Gesicht in eine Gesprächssituation hineingehen, Augenkontakt herstellen, mich dem Gegenüber zuwenden)*
- *Mich so klar und einfach wie möglich ausdrücken*
- *Mit unserer begrenzten menschlichen Wahrnehmungsfähigkeit rechnen*
- *Mich besonders um gutes Zuhören bemühen*

Gutes Zuhören ist wichtig in der Kommunikation. Es entsteht ein innerer Beziehungs-Raum, der für die Botschaft öffnet. Zuhören fordert von demjenigen, der zuhört, dass er sich selbst zurücknimmt und sich ganz dem Gegenüber zuwenden kann. Pater Kantenich war ein Meister des Zuhörens. Von ihm können wir lernen. Mit ihm kommen wir ins Gespräch.

3 Ins Gespräch kommen mit ...

... P. Josef Kantenich

... die Kunst des Zuhörens und die Kunst des Heraushörens ... Wissen Sie, was notwendig ist, um die Kunst des Zuhörens und Heraushörens zu betätigen? Man muss einen klaren Kopf haben und ein überaus selbstloses, warmes Herz

(...) Wissen Sie, wie diese Kunst des Zuhörens aussehen muss?

Das muss ein weckendes und ein befreiendes Zuhören sein ... Auch hier hängt so viel von der (jeweiligen) Individualität ab. Einige müssen immer wieder und wieder sprechen, damit das Gegenüber sich verstanden fühlt. Und es gibt andere Menschen, die brauchen kein Wort zu sagen: Ihr ganzes Wesen, ihre ganze Art, schon das Auge allein weckt. (...) Wir müssen wirklich aus Interesse zuhören ... Interessiert sich interessieren ...

Wenn ich richtigen Sinn habe für die mir Anvertrauten, dann habe ich Interesse für alles. Dann ist mir alles wichtig, ob nun der Kopf weh tut, oder ob sonst etwas weh tut oder ob die Seele krank ist. Für jede Kleinigkeit muss ich Interesse haben.

(...) Was verstehe ich unter befreiendem Zuhören? Vielleicht darf ich hier ein anderes Wort einsetzen: ein gütiges Zuhören. Von Güte muss man etwas mitklingen hören. (...) Darin liegt das ganz Eigenar-

Beispieltexte für die Methode „Flüstertüte“

Beispiel-Text 1:

Ich war 14 Jahre alt. Eines Tages bin ich aus der Schule nach Hause gekommen, da kamen mich zwei Kameradinnen besuchen, mit denen ich wenig Kontakt hatte, einfach so, unangemeldet. Ich dachte und überlegte: Was wollen die, ich habe doch keine Beziehung zu ihnen. Ja, wir wollen mal mit dir reden und sehen, wo du wohnst. Es war komisch. Plötzlich kamen von einer Wohnung über uns zwei junge argentinische Männer, die z. Zt. hier arbeiten. Und die beiden Kameradinnen wendeten sich sofort diesen jungen Männern zu. Ich war nicht mehr interessant. Jetzt war mir alles klar.

Beispiel-Text 2:

Tanja sagte zu ihrer Mutter. „Heute brauchen wir das Grab nicht zu gießen, es hat geregnet.“ „So“, bekam sie lediglich als Antwort. Grab gießen gehörte im Sommer zu den favorisierten Lieblingsbeschäftigungen von Tanjas Mutter. Sie war mächtig stolz auf ihr gut gepflegtes Grab, zupfte regelmäßig die verblühten Blumen weg und bedachte die Pflanzen täglich mit genügend Wasser. Irgendwann vermisste Tanja ihre Mutter. Sie wird doch nicht ... Doch. Sie kam gerade wieder zurück. „Das Gießen war dringend nötig“, stellte sie triumphierend fest.

Bitte um den Segen:

Auf deine Fürsprache, Dreimal Wunderbaren Mutter, Königin und Siegerin von Schönstatt, und durch die Hand unseres Vaters und Gründers segne uns der dreifaltige Gott:
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

tige, ich möchte fast sagen das Wundersame und Wunderbare, die Einflussmöglichkeit aufeinander: dass eine Menschenseele eine andere verstehen kann und dass ein Mensch fühlt: Mein Gegenüber nimmt meine Not in sich auf ... Selbst wenn das Gegenüber furchtbare seelische Krankheiten mitschleppt. Wer dann zuhört, muss die Not in sich aufnehmen. Wo wir aber nur mechanisch zuhören, geht das nicht. Dann erreicht man das Gegenteil.

(...) Die Kunst des Heraushörens, was ist das? ... Ich muss aus all dem, was der Betreffende tut und sagt, das Gute heraushören. Und das ist sehr wichtig. Wir müssen immer den guten Kern heraushören.“ (J. Kentenich in: *Ethos und Ideal*, S. 286 ff)

Schritte für die Textarbeit

- Text abschnittsweise reihum laut vorlesen.
- Stille, in der jede den Text persönlich nachlesen kann.
Die Worte oder Sätze, die spontan ansprechen, unterstreichen.
- Unterstrichene Textstellen vorlesen.
Einander mitteilen: Was ist mir an diesem Satz/Wort wichtig?
- Austausch / Blick auf die heutige Situation: Was nehme ich als Anregung mit?

6 Abschluss und Segensritus

- Wir werden still.
- Wir versetzen uns geistigerweise ins Urheiligum
- Wir kommen zur Gottesmutter, schauen sie an und lassen uns von ihr anschauen
- Wir schauen in einer kleinen Abschlussmeditation auf sie und ihre Hör-Fähigkeit und Hör-Willigkeit

Meditation: Hören

Maria, wir schauen auf dich

Du warst innerlich ganz frei. Du hast dem inneren Druck, dem Ärger und der Angst, Minderwertigkeitsgefühlen oder der Überheblichkeit, Verletztheiten und den negativen Voreinstellungen keinen Raum gegeben. Du warst ruhig, weil du einfach Interesse hattest, deinem

Gott zu gefallen. Du warst ganz offen und hörbereit, für jede kleine oder große Botschaft, die Gott dir zukommen ließ. Vermutlich kam der Bote Gottes nur ein einziges Mal in deinem Leben direkt auf dich zu. Danach musstest du alle Hinweise Gottes aus den alltäglichen Situationen deines Lebens heraushören – durch Menschen, Ereignisse, durch die innere Stimme. Lehre du uns das richtige Hören.

Zuhören – und vertrauen

Maria, du **hörst zu**, als der Engel zu dir spricht. Seine Worte kommen bei dir an, weil du offen für die Worte Gottes bist. Du hörst zu, als Elisabeth dich begrüßt. Du hörst zu, als die Hirten dir berichten. Du hörst zu, als dein zwölfjähriger Sohn dir im Tempel nach langem schmerzlichen Suchen klar macht, dass er im Hause seines Vaters sein muss. Du hörst zu, als Jesus bei der Hochzeit zu Kana dich zurechtweist. Du hörst zu, als du deinen Sohn heimholen willst, ihn vor seinen Feinden schützen willst und er dich mit seinen Worten zurückweist. Du hörst zu, als dein Sohn dir vom Kreuz herab seinen Lieblingsjünger als Sohn anvertraut und damit alle Menschen. Du nimmst alle Worte in dich auf und bewahrst sie im Herzen. Du bist darauf bedacht, die Worte zu hören, weil sie dir wichtig sind. Du verstehst manche Aussage nicht direkt in allen Einzelheiten, aber du vertraust der Botschaft Gottes.

Kurze Besinnung: Für welche Botschaften, Situationen, die mich gerade beschäftigen, heraus- und vielleicht überfordern, erbitte ich die Nähe der Gottesmutter, damit sie mir hilft, auf Gott zu vertrauen, auch wenn ich ihn nicht verstehe. Wer möchte, kann etwas aufschreiben.

Heraushören – und verstehen

Maria, du hast alle Worte in deinem Herzen in lebendiger Erinnerung behalten. Du hast sie im Herzen erwogen, du hast immer wieder über den Sinn der Worte des Engels, deines Sohnes, der Hirten nachgedacht, um die Wahrheit **herauszuhören**, um sie besser zu verstehen.

Wie viele gute Worte, wichtige Worte prallen an uns ab, weil wir keine Zeit haben, darüber nachzudenken. Sie rauschen an uns vorbei. Sie können nicht in uns wirken und sind verpasste Chancen.

Kurze Besinnung: Welche Worte, Botschaften sind mir heute wichtig geworden? Ich lasse sie in meinem Herzen lebendig werden. Wer möchte, kann etwas aufschreiben.

Anhören – und Kraft erhalten

Maria, die Worte Gottes an dich waren oftmals eine große Herausforderung. Und doch **hörst** du sie **an**. Denn sein Wort schenkt die nötige Kraft und den Mut, den Weg zu gehen, den er, dein Gott, dich führt. Die Worte Gottes fordern viel von dir und doch geben sie dir Halt und Sicherheit. Er ist da, er lebt. Auch wenn wir Worte nicht gerne hören, lieber weghören oder überhören möchten, lohnt es sich, sein Wort, Gottes Wort, anzuhören, ihm Raum zu geben.

Kurze Besinnung: Wo spüre, höre ich Gottes Wort für mich? Wer wartet heute / morgen auf ein gutes Wort von mir? Wer möchte, kann etwas aufschreiben.

Mit deinen Ohren hören

Maria, wir bringen dir unser Bemühen, wie du und mit dir hören zu lernen. Wir legen es dir in den Krug. Und wir bitten dich: Schenke uns **deine Ohren**, damit wir Gottes Stimme hören. Schenke uns deine Ohren, damit wir richtig verstehen – die Worte Gottes und die der Menschen. Schenke uns deine Ohren, damit wir die Not der anderen heraushören. Schenke uns deine Ohren, damit wir die kleinen Liebeserweise Gottes wahrnehmen. Schenke uns deine Ohren, damit wir in der Herausforderung den Sinn entdecken. Schenke uns deine Ohren, damit wir die leisen Worte der Liebe nicht überhören.

Lied