

## HERBSTSEMINAR September 2006

im Katholisch-Sozialen-Institut (KSI) in Bad Honnef

Thema: **Kommunikation – ohne Missverständnisse und Enttäuschungen. Wie geht das?**

von *Christine Schiffer*

Wir als DHS hatten das Glück, dass und mit Prof. Dr. Inghard Langer von der Uni Hamburg und Peter Dieler aus Bad Berleburg wieder unsere bekannten Dozenten für das Herbstseminar verpflichten konnten.

Viele der Teilnehmer kannten auch schon die Arbeits- und Sprechweise vom Inghard, die für uns Schlappohren doch immer wieder anstrengend ist – und die sich daraus ergebende Ergänzung von Peter.

Ganz neue Gesichter waren selbstverständlich auch vorhanden und manch eine(r), welch(e) nach einigen ausgesetzten Jahren wieder dabei war.

Mit 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war das Seminar bis zum letzten Platz ausgebucht.

Das zeigt mal wieder, dass der DHS mit seinen Seminaren „genau den Nerv“ der Seminarbesucher trifft.

An dieser Stelle von mir an die Organisatoren des Seminars meinen aufrichtigen Dank. Die investierten Freizeitstunden von Euch haben mir eine wunderbare Veranstaltung und das Treffen von vielen lieben bekannten Gesichtern und auch neuen Gesichtern ermöglicht.

Das Kommunikationsseminar lohnte sich auch ohne das Hintergrundwissen aus den vorher-gegangenen Seminaren. Zudem war die Technik für uns Schlappohren selbstverständlich wieder vorhanden, als „lebendes Inventar“ dann: Monika – die „Hellschreiberin“ und Käthe und Marion die LBG-Dolmetscher. Einfach legendär.

Die Lern-Latte lag dieses Jahr noch einmal etwas höher wie im vergangenen Jahr. Das heißt auch, dass es noch mehr Theorie und damit was zum Zuhören gab. Da war beim ein oder an-deren öfters mal die Hör-Aufnahme-Grenze erreicht. Durch die gut eingeplanten und auch etwas längeren Pausen konnten wir uns aber immer wieder stärken und erneut ins Seminar einziehen.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es dann los.

Missverständnisse sollen nach Inghard vor allem dadurch entstehen, dass es viele Wörter im Normalleben gibt, die zwei- oder mehrdeutig belegt sind oder die im Laufe der Jahre ihre Mehrdeutigkeit verloren haben.

Anhand des Wortes „merkwürdig“ hatte er uns die Mehrdeutigkeit erklärt. Merkwürdig wird im Alltag normalerweise angewandt, wenn eine Sache nicht ganz astrein ist oder jemand sich außerhalb der gültigen Normen bewegt oder auch Unsinn redet. Merkwürdig kann doch aber auch sein, wenn es etwas ist, das es Wert ist (=würdig ist) sich zu merken. Das können bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen sein oder auch einfach ein gutes ergiebiges Gespräch.



Ebenfalls die Aussage: „Du hast da was gemacht, das anders ist als sonst.“ Anders wird zuallererst damit gleichgestellt, dass es wohl nicht richtig ist, weil es anders ist. Dabei kann ein „anders“ aber doch auch ausdrücken, es ist mir neu (=eben anders) und ungewohnt. Könnte ich mir nicht auch die Frage stellen, was ich aus diesem „anders“ für mich neues und positives lernen könnte?

Jeder von uns Seminarteilnehmern (und auch jeder Leser vom Forum und alle anderen Menschen) haben eine lange Lebenserfahrung, lt. Inghard. Damit spielte er aber nicht nur auf das Lebensalter der über 40 jährigen im Seminar an, sondern auf die gesamte „Lebenserfahrung der Evolution“. Er bezeichnete dass als eine lange Schleppe, die ein jeder von uns mit sich herumträgt. Von dem ers-

ten einzelligen Lebewesen über die Dinosaurier und Steinzeitwesen hin zu unseren Vorfahren, Großeltern, Eltern, wir. Unsere Einzigartigkeit macht uns praktisch zu Königinnen und Königen mit einer Krone auf dem Kopf.

Auch durch dieses Wissen um die Einzigartigkeit und die lange Erfahrung an Leben (als Schleppe) könnten helfen, mit mehr Gelassenheit an die Kommunikation heranzugehen.

Die gesamte Haltung eines Menschen hätte dann eine selbstbewusste Ausstrahlung und ich als Person würde dann auch in der Kommunikation gelassener reagieren.

Folgendes Schaubild wurde uns hierzu von Inghard gegeben.



Aus: Inghard Langer (2000). Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung. Köln, Verlag der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (GwG), Abbildung 2, S. 48.

**BEGEGNUNG IN DER GEGENWART**

Abbildung 2: Die lebensgeschichtlichen 'Schleppen' im Gesprächskontakt (gezeichnet von Brigitte Rademacher)

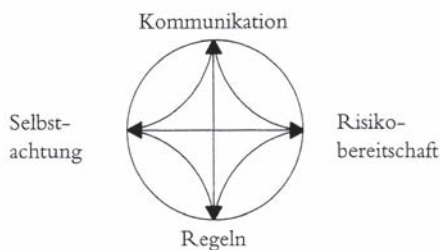
Für eine gute Kommunikation gibt es auch noch andere Möglichkeiten. Dazu haben wir in der Gruppe gemeinsam Stichpunkte bzw. Fragen erarbeitet. Hier ergeben sich aus den einzelnen Aspekten verschiedene Möglichkeiten. Je nachdem was von mir in einem Gespräch mehr ein-gebracht wird, wo ich meinen Schwerpunkt lege, dahin kann ich das Gespräch lenken.

Von Peter bekamen wir folgende Fragen mit auf den Weg....

1. Wie geht es mir mit mir selbst (*Selbstachtung*)?
2. Wie kann ich das, was ich sagen möchte, den anderen verständlich machen (*Kommunikation*)?
3. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Stehe ich zu ihnen oder projiziere ich sie auf jemand anderen? Tue ich so, als ob ich bestimmte Gefühle hätte, die in Wirklichkeit gar nicht da sind (*Regeln*)?
4. Wie verhalte ich mich, wenn etwas Neues auf mich zukommt (*Risikobereitschaft*)?

Schon die Veränderung in einem dieser Bereiche beeinflusst die anderen. Das heißt, wir können überall anfangen.

Das folgende Bild zeigt, wie diese Bereiche zusammenspielen; genau genommen sind sie miteinander verbunden.



Quelle: Virginia Satir: *Mein Weg zu Dir*; Kösel Verlag

Wenn ich mir die einzelnen Punkte so ansehe und das Schaubild betrachte, dann kann ich für mich da schon einiges draus ableiten. Hinzukommt ja auch – ich war Seminarteilnehmer und habe selber auch aktiv mitgearbeitet.

Nachdem ich dann Zeit hatte, mich mit Peters Anregungen zu beschäftigen, gab es schon neuen „Input“ von Inghard: *siehe Abb. rechts*

Es sind Freiheiten, die grundsätzlich da sind. Sie brauchen nicht neu erfunden zu werden und ich brauche auch nicht darum zu bitten. Entweder ich nehme mir diese Freiheiten oder ich verzichte darauf. Es kommt auf mich an, inwieweit ich bereit bin, mir meine Freiheiten zu nehmen.

In den einzelnen Persönlichkeiten gibt es kein gut oder schlecht als Wertungsform. Es gibt Liebe oder Angst, die unser Handeln bestimmen. Jeder Mensch ist einzigartig. Keinen gibt es zweimal. Auch Zwillinge sind jeder für sich einzigartige Wesen.

Es wurde ausdrücklich betont, dass es immer wieder zu Missverständnissen und damit zu Enttäuschungen in der Kommunikation kommen kann. Dies kann jedoch auch als Herausforderung gedeutet werden, eine Herausforderung es besser zu machen.

Vielleicht mit einem erneuten Gesprächsversuch mit dem kürzlich misslungenem Kontakt. Oder mit der inneren Bereitschaft für die Zukunft an seine „lange Schleppe an Lebenserfahrung“ zu denken. Durch das Arbeiten an mir selber und mit dem erworbenen Wissen aus dem Seminar kann ich für mich selber einiges tun.

Das Seminar war diesmal wirklich sehr anspruchsvoll. Das in einen kurzen Text zu bringen, das war für mich gar nicht so einfach... Ich hoffe trotzdem, die Leserin / der Leser kommt damit zurecht.

Für mich ist das Herbstseminar nicht nur ein Seminar. Es ist ein Wiedertreffen von vielen alten lieben Freunden. Dabei ist es egal, dass ich die meisten nur einmal im Jahr sehe. Das liebe- und verständnisvolle Miteinander ist für mich mindestens genauso wichtig. Die Informationen, die ich für mein „Hör-Leben“ hier so erfahre sind unbezahlbar für mich.

Der Abschied am Sonntag hatte es dann selbstredend auch wieder in sich. 30 Teilnehmer und dann das Verabschieden von jedem Mitglied der „Familie Schlappohr“. Ich glaube, das macht uns so leicht keiner nach.

Mir hat es wieder sehr gut gefallen und ich komme mir trotz dem ganzen Stress so vor, als hätte ich einen langen guten Urlaub genossen. Dafür meinen herzlichen Dank an jeden Teilnehmer. Ihr wart einfach klasse zu mir. Lasst Euch aus der Ferne noch einmal feste drücken.

Christine Schiffer, Erkrath

### Die fünf Freiheiten

*Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.*

*Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.*

*Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.*

*Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.*

*Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.*

## Bericht vom HERBSTSEMINAR 2006

von Karin Dötsch

Thema war „Kommunikation ohne Missverständnisse und Enttäuschungen – Wie geht das?“ mit Prof. Inghard Langer und Peter Dieler. Beide durfte ich das erste Mal erleben.

Wir fanden uns plötzlich im neuen Kleid wieder. Mit Schleppe und Krone. Beides denken wir auch für unsere Gesprächspartner, damit wir uns in Respekt begegnen können. Die Schleppe trägt die Geschichte der Menschheit und auch unsere persönliche Geschichte. Darauf dürfen wir stolz sein und uns auch entsprechend aufrecht halten, uns selbst mögen und auf uns achten. Wir lernten die „fünf Freiheiten“ kennen, welche uns keiner geben und auch keiner nehmen kann. Wir haben sie einfach und müssen sie nur anwenden.

- ❖ Die Freiheit, zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- ❖ Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.
- ❖ Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
- ❖ Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
- ❖ Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Dies wurde an einem Kommunikationskreis verdeutlicht:

- ❖ Selbstachtung: wie geht es mir selbst?
- ❖ Kommunikation: wie kann ich das, was ich sagen möchte, den anderen verständlich machen?
- ❖ Regeln: Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
- ❖ Risikobereitschaft: wie verhalte ich mich, wenn etwas Neues ansteht?

Peter hat ein sehr schönes Gedicht aus dem Buch von Virginia Satir vorgelesen: „Ich bin ich“. Dieses Gedicht werde ich in Zukunft zwischendurch mal lesen.

Besprochen wurde auch, wie man mit zerbrochenen Beziehungen umgehen kann.

Der theoretische Unterbau basierte, soweit ich das mitbekommen habe hauptsächlich auf Virginia Satirs Buch „Mein Weg zu dir“. Dieses Buch habe ich mir heute gekauft.

Und natürlich auf Prof. Langers ungeheurem Wissen! Ich habe ihn zum ersten Mal erlebt und war total beeindruckt darüber mit welcher Begeisterung er sein Wissen an uns weitergegeben hat. Leider ging er uns gelegentlich verloren, wenn er sich in theoretisch, abstrakte Welten bewegte, von denen wir noch nicht wussten, dass es sie gibt.

Die Schnittstelle zwischen uns und Inghard Langer war dann Peter Dieler. Er hat mit viel Bodenhaftung erfrischend locker die Inhalte für uns Laien übersetzt. Auch ihn habe ich bisher noch nie erlebt. Es hat mir sehr gefallen, wie er die Inhalte rüberbrachte und formulierte. Es hat mich auch fasziniert, wie er sich sicher vor der Runde bewegt hat.

Wie immer im „Freundeskreis“ DHS war es sehr schön im Kreis von anderen Hörbehinderten zu sein. Ich habe viele Leute nach langer Zeit einmal wieder gesehen und neue Leute kennen gelernt. Erste Mailkontakte sind schon eröffnet. Ich habe gemerkt, wie sehr ich dieses „Feeling“ vermisst habe und werde bestimmt wieder öfter dabei sein!

Ich freue mich jetzt schon auf das Wiedersehen!“

*(Ju) Im Zusammenhang mit dem, was ich persönlich mitgenommen habe aus den Gruppenarbeiten und den Gesprächen beim Herbstseminar fielen mir die folgenden Sätze wieder in die Hände, die ich mit Euch teilen möchte:*

*„Du kannst andere Menschen nicht ändern. Du musst Deine Art ändern, an Dich selbst zu denken und Dich mit dem wohl zu fühlen, was Du bist, ganz gleich, wie andere Dich sehen.*

*Wenn Du stolz auf Dich bist und ein gutes Gefühl für Deine Person und das hast, was Du darstellst, dann spielt es keine Rolle, wie viele Leute Dich als ihren Freund bezeichnen. Und aus irgendeinem seltsamen Grund scheint Selbstvertrauen andere anzuziehen.“*

*(Marlo Morgan, Traumreisende)*

Vielen Dank auch an dieser Stelle noch einmal an den Bundesverband der **BEK** und der **DAK** für die großzügige finanzielle Unterstützung dieser Veranstaltung