

Kommunikationssperren nach Thomas Gordon

Ziel: Auffrischung (Wiederholung) der Kommunikationssperren und Klarheit über meine eigenen Kommunikationssperren

Ein Großteil der Kommunikation verläuft vollkommen unbewusst und wir haben uns im Laufe der Zeit häufig angewöhnt, bestimmte Kommunikationsmuster zu verwenden, die einem wertschätzenden und wohlwollenden Miteinander nicht sehr förderlich sind. Thomas Gordon nannte diese ungünstigen Kommunikationsmuster „Kommunikationssperren“, weil sie verhindern, dass die Kommunikation im Fluss bleibt und sich die Gesprächspartner wirklich für das öffnen, was der andere zu sagen hat.

Je bewusster wir uns darüber sind, ob und in welcher Form wir Kommunikationssperren einsetzen, umso leichter kann es uns gelingen, diese sukzessive durch eine wertschätzende Kommunikation zu ersetzen. Und gleichzeitig kann es in bestimmten Situationen auch sinnvoll und hilfreich sein, dem Gegenüber mit Sympathie zu begegnen oder ihm mit Ratschlägen zur Seite zu stehen: vorausgesetzt der- oder diejenige ist damit einverstanden.

- Rufe dir die verschiedenen Kommunikationssperren nach Thomas Gordon in Erinnerung (s. hierzu unten im Arbeitsblatt die Übersicht)
- Welches sind deine eigenen typischen Kommunikationssperren? Wie reagierst du typischerweise, wenn andere sich anders verhalten, als du es gerne hättest? Wie gehst du mit Widerworten um und wie reagierst du in Konflikten?
- Notiere Situationen, in denen du mit einer der Kommunikationssperren reagiert hast.

Beispiel:

Situation:

Mein Mann sagt, dass er sich immer um alles kümmern müsse.

So habe ich reagiert:

Ich entgegne lautstark: „Das stimmt doch überhaupt nicht. Ich mach‘ viel mehr im Haushalt als du“!

Kommunikationssperren nach Thomas Gordon:

- Befehlen, anordnen, auffordern
- Beraten, vorschlagen, Lösungsangebot machen
- Warnen, mahnen, drohen
- Beruhigen, beschwichtigen, Trost
- Moralisieren, predigen, beschwören
- Urteilen, Kritik, Vorwürfe, Schuld
- Belehren, Logik, überzeugen, Autorität
- Loben, zustimmen, schmeicheln, manipulieren, betteln
- Beschämen, beschimpfen, lächerlich machen
- Ablenken, ausweichen, Rückzug
- Interpretieren, Analyse, Diagnose
- Nachforschen, verhören

Beispielsituationen, in denen ich mit einer Kommunikationssperre reagiert habe:

1. Situation:

So habe ich reagiert:

2. Situation:

So habe ich reagiert:

3. Situation:

So habe ich reagiert:

4. Situation:

So habe ich reagiert:

5. Situation:

So habe ich reagiert:

Suche dir gerne eine ÜbungspartnerIn und tauscht euch über eure Erfahrungen aus.

Fragen zur gemeinsamen Reflexion:

Wie gingen die von dir/euch notierten Gespräche weiter? Wie hat das Gegenüber darauf reagiert und wie war die Stimmung? Wie ging es dir/euch nach den Gesprächen? Warst du /wart ihr zufrieden?