



Universität Regensburg
Zentrum für Sprache und Kommunikation
Mündliche Kommunikation und Sprecherziehung
M.A. Speech Communication and Rhetoric

**Selbstoffenbarungs- und Beziehungsebene in der Gesprächsrhetorik-
Synergieeffekte von humanistischer Kommunikationspsychologie und dem
Übungssystem des Yoga**

-

Entwicklung eines exemplarischen Trainingskonzepts

Abschlussarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts in
Speech Communication and Rhetoric

Verfasserin: Sarah Lidl
1. Gutachterin: Dr. Brigitte Teuchert
2. Gutachterin: Dr. Lena Kroll
Datum: 11.03.23

Zusammenfassung

Die Wissenschaft der humanistischen Kommunikationspsychologie ist ein interdisziplinäres Fach, das sich mit dem Studium zwischenmenschlicher Kommunikation im Allgemeinen und mündlicher Kommunikation im Besonderen beschäftigt. Seit den 1950er-Jahren geht sie unter anderem folgenden Fragen auf den Grund: Wie funktioniert zwischenmenschliche Kommunikation? Welche Faktoren beeinflussen deren Wahrnehmung und Interpretation? Wodurch werden Kommunikationsprozesse konkret verbessert und fördern Zusammenarbeit und Beziehung? Laut führenden Wissenschaftler*innen auf dem Gebiet kommt der Ebene ehrlicher Selbstoffenbarung und empathischer Beziehung dabei eine Schlüsselrolle zu. Die vorliegende Arbeit widmet sich diesen beiden zentralen Einflussgrößen zwischenmenschlicher Begegnung und wendet dabei einen bisher im wissenschaftlichen Kontext einzigartigen Zugang an. Dieser besteht in der Auseinandersetzung mit und Verwendung von Herangehensweisen des Übungssystems Yoga, welches erstaunliche Parallelen zur Kommunikationspsychologie aufweist. Im Verlauf der Arbeit findet eine intensive Verknüpfung dieser Parallelen statt und es wird beleuchtet, inwieweit Aspekte ehrlicher und empathischer Gesprächsrhetorik durch das Einsetzen von Yogaelementen positiv beeinflusst werden könnten. In besonderem Maße geeignet sind yogische Techniken der Selbstwahrnehmung und -beeinflussung, die somit einen mentalen Übungsweg darstellen. Aber auch die im Yoga angenommenen Wirkungen der körperlichen Praxis auf verschiedene Aspekte der Selbst-/Fremdwahrnehmung lassen sich beispielsweise durch Erkenntnisse der Embodiment-Forschung plausibilisieren. Ziel der vorliegenden Arbeit ist es also zu ergründen, ob Yoga als ressourcenorientiertes Verfahren geeignet ist, um bestimmte soziale und kommunikative Kompetenzen für eine gesunde Zielgruppe nachhaltig zu stärken. Auf dieser Grundlage wird das anwendungsorientierte Training *Kommunikationspsychologie meets Embodiment - ehrlich sprechen und wertschätzend kommunizieren mit Yoga* entwickelt und detailliert vorgestellt. Dieses umfasst acht Trainingseinheiten und findet im Rahmen einer wöchentlichen Sitzung von drei Zeitstunden statt.

Schlagwörter: *humanistische Kommunikationspsychologie, Yoga, Selbstoffenbarungsebene, Beziehungsebene, Embodiment, ressourcenorientierte Verfahren, Atemübungen, Meditation, Synergieeffekte*

Abstract

The science of humanistic communication psychology is an interdisciplinary field that studies interpersonal communication in general and oral communication in particular. Since the 1950s, it has investigated questions such as how interpersonal communication works, what factors influence perception and interpretation of communication, how misunderstandings can be reduced and how communication processes can be improved to promote better collaboration and relationships. According to leading scientists, honest self-disclosure and empathetic relationships play a key role. This work focuses on these two central aspects of interpersonal encounters and applies a unique approach that engages with methods from the yoga system, which shows surprising parallels to communication psychology. The work explores, how honest and empathetic conversation as well as rhetoric can be positively influenced by the use of yoga elements, particularly yogic techniques of self-awareness and self-influence and physical practice. The aim is to determine whether yoga, as a resource-oriented method, can effectively enhance certain social and communicative skills for a healthy population and strengthen their level of self-disclosure and relationship in conversation. The applied training *Communication Psychology meets Embodiment - speaking honestly and communicating respectfully with yoga* is developed and presented in detail, consisting of eight training sessions, each lasting three hours per week.

Keywords: *humanistic communication psychology, yoga, self-disclosure level, relationship level, embodiment, resource-oriented method, breathing exercises, meditation, synergistic effects*

INHALTSVERZEICHNIS

Zusammenfassung.....	II
Abstract.....	III
Inhaltsverzeichnis.....	IV
Abbildungsverzeichnis.....	VI
Tabellenverzeichnis.....	VII
1 Einleitung.....	1
1.1 Persönlicher Zugang.....	1
1.2 Inhalt und Aufbau der Arbeit.....	3
2 Humanistische Kommunikationspsychologie.....	4
2.1 Sprache als Werkzeug zur Bedeutungsvermittlung.....	5
2.2 Definition Kommunikationspsychologie.....	7
2.3 Ursprünge und Entwicklungen.....	8
2.3.1 Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion.....	9
2.3.2 Humanistisches Menschenbild und partnerschaftliche Kommunikation.....	12
2.3.3 Die Bedeutung der Selbstoffenbarungsebene.....	14
2.3.4 Die Bedeutung der Beziehungsebene.....	18
2.4 Störungen im Kommunikationsprozess.....	20
2.4.1 „gewaltvolle“ Kommunikation.....	21
2.4.2 Sprechen ohne Selbstoffenbarung-Sprechen ohne Gefühl.....	23
2.4.3 Sprechen ohne Beziehungsaspekt-Sprechen ohne Kontakt.....	24
2.5 Mögliche Lösung von Kommunikationsproblemen.....	26
2.5.1 Postulate, Axiome und Stufenpläne- Kritik und Würdigung.....	26
2.5.2 Die Kultivierung einer inneren Haltung.....	31
2.5.3 Das Konzept des Embodiments.....	32
3 Yoga.....	36
3.1 Einführung und Begriffsdefinition.....	37
3.2 Geschichte des Yoga.....	38
3.2.1 Ursprünge einer Jahrtausend alten Praktik.....	38
3.2.2 Yoga der Gegenwart.....	39
3.3 Die Wege des Yoga.....	41
3.3.1 Yoga der Hingabe (Bhakti), der Tat (Karma) und des Wissens (Jnana).....	41
3.3.2 Yoga der Meditation-Raja Yoga.....	43
3.3.3 Yoga des Körpers-Hatha-Yoga.....	44

3.4 Der 8-stufige Pfad nach Patanjali.....	45
3.4.1 Stufe 1-2: Yama und Nyama-Gewaltlosigkeit im Denken.....	47
3.4.2 Stufe 3-4: Pranyama und Asana-Verkörperung.....	48
3.4.3 Stufe 5-8: Pratyahara, Dharana, Dyana & Samadhi- Kontrolle des Geistes.....	49
3.5 Yogaforschung und Studienlage.....	50
4 Yoga und Kommunikation.....	53
4.1 Bewusste Kommunikation aus Sicht des Yoga.....	53
4.2 Entwicklung kommunikativer Kompetenzen durch Yoga.....	55
4.2.1 Selbstwahrnehmung.....	56
4.2.2 Präsenz.....	57
4.2.3 Konzentration.....	58
4.2.4 Gelassenheit.....	59
4.2.5 Ehrlichkeit.....	60
4.2.6 Empathie.....	60
5 Umsetzung-ein exemplarisches Trainingskonzept.....	61
5.1 Konzeption und Vorbereitung.....	62
5.2 Zielgruppendefinition.....	64
5.3 Lernzieltaxonomie und allgemeine Zielformulierung.....	65
5.4 Organisatorischer Rahmen	68
5.4.1 Zeitstruktur und Gruppengröße.....	68
5.4.2 Raum und technische Bedingungen.....	69
5.5 pädagogisch-didaktische Grundhaltung der Trainerin.....	70
5.6 Inhalte des Trainings.....	70
5.6.1 Konzeption von Modulen anhand des achtstufigen Pfades.....	70
5.6.2 Methodenauswahl.....	73
5.6.3 Verlaufsplan der einzelnen Sitzungen.....	75
5.6.3.1 Sitzung 1: Auftakt und Überblick.....	76
5.6.3.2 Sitzung 2: Selbstwahrnehmung.....	81
5.6.3.3 Sitzung 3: Präsenz.....	85
5.6.3.4 Sitzung 4: Konzentration.....	89
5.6.3.5 Sitzung 5: Gelassenheit.....	94
5.6.3.6 Sitzung 6: Ehrlichkeit.....	99
5.6.3.7 Sitzung 7: Empathie.....	105
5.6.3.8 Sitzung 8: Synthese und Abschluss.....	110
5.6.4 Perspektiven zur konkreten Umsetzung.....	113
6 Schlussbetrachtung.....	114
Literaturverzeichnis.....	VIII
Anhang.....	XVII
Eidesstattliche Erklärung.....	XXIII

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1: Das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun.....	15
Abb. 2.2.: Nachrichtenquadrat und Inneres Team als Modellvorstellungen für „Äußerung“ und „Innerung“	17
Abb. 2.3.: Die Grundstruktur eines sich selbst verschärfenden Regelkreises.....	22
Abb. 2.4.: Psychologische Kommunikationsmodelle.....	26
Abb. 2.4.: Der achtstufige Yogapfad des Patanjali.....	46
Abb. 3.5: Ergebnis der Fragebogenstudie: <i>perceived stress scale</i> (PSS).....	52
Abb. 5.1.: Lernzieltaxonomien mit Lernzielkategorien Kopf-Herz-Hand.....	66
Abb. 5.2.: Trainingsdesign mit Modulen und „Refreshern“	71

Tabellenverzeichnis

Tab. 4.1.: Kommunikative Kompetenzen und deren Ansteuerungen.....	56
Tab. 5.1: Zielgruppendefinition.....	65
Tab. 5.2.: Lernziele und Lernzielkategorien im Bereich Kommunikation.....	67
Tab. 5.3.: Lernziele und Lernzielkategorien im Bereich Yoga.....	68
Tab. 5.4.: Auswahl von Sozialformen.....	75
Tab. 5.5.: Agenda Trainingseinheit 1.....	76
Tab. 5.6.: Agenda Trainingseinheit 2.....	81
Tab. 5.7.: Agenda Trainingseinheit 3.....	85
Tab. 5.8.: Agenda Trainingseinheit 4	89
Tab. 5.9.: Agenda Trainingseinheit 5	94
Tab. 5.10.: Agenda Trainingseinheit 6	99
Tab. 5.11.: Agenda Trainingseinheit 7	105
Tab. 5.12.: Agenda Trainingseinheit 8	110

1 Einleitung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Fragestellung, inwieweit Yoga die Weiterentwicklung kommunikativer Kompetenzen begünstigen und somit die Prozesse der Selbstverwirklichungs- und Beziehungsebene im Sinne der humanistischen Gesprächspsychologie unterstützen kann. Bevor all diese Begriffe nun definiert und systematisiert werden, möchte ich kurz erklären, wie es zu dieser Themenfindung kam.

1.1 Persönlicher Zugang

Die Theorie und Praxis zwischenmenschlicher Kommunikation¹ ist ein Thema, welches in meinem Leben sowohl beruflich als auch privat einen essenziellen Raum einnimmt. Wie kann es sein, dass Menschen miteinander sprechen, jedoch am Ende des kommunikativen Geschehens, dieses vollkommen unterschiedlich wahrgenommen haben oder sich gar in Gänze missverstanden fühlen? Wie kann es dazu kommen, dass Personen gewaltfrei miteinander zu kommunizieren versuchen, um sich nicht zu nahe zu treten, und schlussendlich weiter voneinander entfernt sind als zuvor? Was davon sind schlechte Angewohnheiten, die erlernt wurden, und inwieweit fehlt hier zeitgemäßes Handwerkszeug? Und: Können kommunikative Kompetenzen durch die Arbeit an Körper und Mindset neu erworben werden? Dies sind Fragestellungen, die mich in den letzten Jahren beschäftigt haben und bei denen das erworbene Wissen über die hilfreichen Postulate, Stufenpläne und Axiome der Kommunikationspsychologie und gewaltfreien Kommunikation (vgl. Kap. 2.5.1) mir in meinem Verständnis von authentischer Kommunikation lediglich Teillösungen anbieten konnten. Sie liefern zwar treffsichere Analysen des Kommunikationsgeschehens und berücksichtigen die verschiedenen Ebenen der kognitiven, emotionalen und körperlichen Beteiligung. Dennoch bleibt der kommunizierende Mensch im Sinne der Ganzheitlichkeit ein wenig im Hintergrund. Im Rahmen meiner gestalttherapeutischen Ausbildung, einer gegenwartsorientierten Körperpsychotherapieform, stieß ich dann auf die folgende Hypothese zum Kommunikationsvorgang:

[Kommunikation ist]... die Bereitschaft, sich Zeit zu nehmen, sich aufmerksam zu öffnen, sich möglichst angstfrei anmuten und ansprechen zu lassen, rezeptiv zu werden, für das, was der andere äußert, für die sprachlichen Nuancen ebenso wie für das Nichtsprachliche

¹ Die Arbeit widmet sich der direkten Individualkommunikation. Wann immer das Wort „Kommunikation“ auftaucht, geht es also um interpersonelle („inter“ = zwischen und „persona“ = Person) Kommunikation, deren Merkmal es ist, raum- und zeitgebunden zu sein, keine technischen Medien zu nutzen und verbal bzw. non-verbal zu erfolgen (Röhner & Schütz, 2016, S. 101 ff).

und das Atmosphärische, einschließlich des Unerwarteten, vielleicht zunächst Unverständlichen, sowie das, was 'zwischen den Zeilen' gesagt wird, ohne vorschnell das vermeintlich Wichtige auszuwählen, oder das scheinbar Unwichtige zu verwerfen (Staemmler, 2009, S. 80)

Staemmler (2009) fasst hier zusammen, was die Kommunikationspsychologie zwar bereits weiß, nämlich das beispielsweise verbal Ausgedrücktes als „sprachliche Nuancen“ auf verschiedenen Kommunikationskanälen empfangen wird oder dass nonverbale Kommunikation, also das „Nichtsprachliche“ in einer Kommunikationssituation von entscheidender Bedeutung ist. Jedoch geht er noch weiter; spricht von echter Selbstoffenbarung in Form von „sich angstfrei anmuten“ und einem Beziehungsaspekt, der darin besteht, sich „Zeit zu nehmen“ und sich „aufmerksam zu öffnen“. Dies trifft ziemlich genau die Form der zwischenmenschlichen Kommunikation, für die ich mich in der vorliegenden Arbeit interessiere.

Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun, welcher die Begriffe der Selbstoffenbarung und Beziehungsebene wohl am stärksten geprägt hat, spricht davon, dass die humanistische Kommunikationspsychologie keine „Revision der Schönsprecherei“ darstellt oder eine „Perfektionierung der Sprechblasen“ will (Schulz von Thun, 2003a, S. 12 ff.) und meint damit, dass Kommunikation viel mehr ist als die technische Vermittlung von Botschaften. Beim Eintauchen in dessen Biografie wird deutlich, dass seine eigenen Hauptmentor*innen Ruth Cohn und Reinhardt Tausch sich intensiv mit der humanistischen Gestaltarbeit beschäftigten (mehr dazu in Kap. 2.3.1). Ferner zeigt sich die ethische und humanistische Weltsicht², welche Schulz von Thuns Arbeit durchdringt und die letztendlich der Psychologie Carl Gustav Jungs entspringt. Der Tiefenpsychologe war wiederum einer der ersten Europäer, der das System des Yoga systematisch reflektierte. Er verstand Yoga als Modell der Bewusstseinsentwicklung und versuchte dieses in die westliche Denkstruktur zu integrieren. Bereits im Jahr 1932 führte er mit dem Indologen Jakob Wilhelm Hauer ein Yogaseminar durch, das bis heute als Meilenstein in der psychologischen Annäherung an die östliche Spiritualität gilt (vgl. Fuchs, 2013c, S. 235 ff.).

² Die humanistische Weltsicht bezieht sich auf eine Philosophie, welche die Würde des Menschen als zentralen Wert betrachtet und in der Selbstbestimmung und Verantwortung des Individuums eine zentrale Rolle spielen (vgl. Kap. 2.3.2, vgl. Hofman, 2017, S.85 ff.).Damit steht sie im Gegensatz zu autoritären und dogmatischen Ansätzen wie beispielsweise dem Behaviorismus, welcher die menschliche Erfahrung reduktionistisch als Summe von Verhaltensweisen betrachtet, die durch Belohnung oder Bestrafung erworben oder verändert werden können (vgl. Hofman, 2017, S.149, vgl. Freudsches Strukturmodell Kap. 2.3.1 und vgl. Stimulus-Response-Theorie Kap. 2.2).

Meine Faszination für die Verbindung von Yoga, körperorientierten Ansätzen der Psychologie und der humanistischen Kommunikationspsychologie, gepaart mit der Theorie des Embodiments, führte mich zu der Frage, inwiefern diese ganzheitlichen und körperlichen Aspekte in aktuellen Kommunikationstrainings noch Beachtung finden und Beachtung finden sollten. Es fehlen bisher fundierte Erkenntnisse über die Unterstützung der integrativen Ansätze der Kommunikationspsychologie durch sogenannte Mind-Body-Praktiken, wie es das komplexe System des Yoga darstellt sowie über mögliche Synergieeffekte, die zu einer achtsameren und ehrlicheren Kommunikationskultur führen könnten. In der Annahme, dass die vielfältigen Überschneidungen von yogischen und humanistischen Überzeugungen es wert sind, untersucht zu werden, widme ich mich diesem Unterfangen in der vorliegenden Arbeit.

1.2 Inhalt und Aufbau der Arbeit

In diesem Sinne möchte ich folgenden Fragen nachgehen:

- Was beinhaltet die Wissenschaft der humanistischen Kommunikationspsychologie und welche Fachvertreter*innen waren maßgeblich an der Herausbildung dieser Strömung beteiligt?
- Was ist im Bereich der mündlichen Kommunikation unter Selbstoffenbarungs- und Beziehungsebene zu verstehen?
- Welche Störquellen behindern zwischenmenschliche Kommunikation in Bezug auf die Ebene der Selbstoffenbarung und der Beziehung?
- Welche Bestrebungen aus der Kommunikationspsychologie existieren bereits, um die Störanfälligkeit von kommunikativen Prozessen der Selbstoffenbarung und Beziehung zu reduzieren?
- Welche Elemente aus dem Übungssystem des Yoga könnten unterstützend auf diese Kommunikationsprozesse einwirken?
- Wie kann, ausgehend von den gewonnenen Erkenntnissen, ein exemplarisches Kommunikationstraining mit Yogaelementen aussehen, das die Entwicklung kommunikativer und sozialer Kompetenzen sowie Selbstoffenbarungs- und Beziehungsaspekte im Gespräch unterstützt?

Kapitel 2 beschäftigt sich zunächst mit der Definition von Kommunikation im Allgemeinen und Kommunikationspsychologie im Speziellen. Es befasst sich mit den historischen Strömungen der humanistischen Kommunikationspsychologie und erklärt ausgewählte Kommunikationsmodelle, die zur Veranschaulichung kommunikativer Prozesse dienen. In diesem Zusammenhang werden auch jene intra- und interpsychischen Vorgänge erörtert, welche gelungener Kommunikation grundsätzlich im Wege stehen, und bereits existierende Lösungsansätze disku-

tiert. Einige wichtige Vertreter*innen des Faches werden hier mit ihrem Wirken aufgeführt und ihre Überlegungen hinsichtlich Selbstoffenbarungs- und Beziehungsebene analysiert. Es steht jedoch besonders die Arbeit von Friedemann Schulz von Thun im Fokus, da dieser auf Basis der themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn (vgl. dazu Kap. 2.3.1) und dem humanistischen Menschenbild nach Carl Rogers (vgl. 2.3.2) mit dem einfachen *Kommunikationsquadrat* und der wirkungsvollen Metapher des *inneren Teams* wahrhaft anwendungsorientierte Tools zur Stärkung der Selbstoffenbarungs- und Beziehungsebene erschaffen hat.

Kapitel 3 befasst sich mit der Historie der Yogaphilosophie und Praxis. Nach der Erläuterung von Ursprüngen, Hintergründen und Annäherungsmöglichkeiten an das jahrtausendalte Übungssystem und der Forschungslage des letzten Jahrzehnts wird im Besonderen der *8-stufige Yogapfad des Patanjali* mit seinen weitreichenden Überlegungen zu einer yogischen Lebensführung erläutert, da dieser einen besonders gewinnbringenden Ansatzpunkt für eine Verknüpfung mit dem Themenfeld Kommunikation darstellt.

Kapitel 4 beschreibt die intra- und interpersonelle Kommunikation aus Sicht des Yoga. Es werden exemplarisch sechs kommunikative und soziale Kompetenzen herausgestellt, die auch eine hohe Relevanz in Kommunikationstrainings besitzen. Diese sind Selbstwahrnehmung, Präsenz, Konzentration, Gelassenheit, Ehrlichkeit und Empathie. Es wird erläutert, inwiefern sich eine Auseinandersetzung mit den oben genannten Kompetenzen auf die verschiedenen Ebenen der Kommunikation auswirken kann und welche Herangehensweisen und Techniken aus dem Yogasystem bei der Förderung dieser Kompetenzen hilfreich sein könnten.

Kapitel 5 beschreibt die Konzeption und den Ablauf des exemplarischen Trainings *Kommunikation meets Embodiment - ehrlich sprechen und wertschätzend kommunizieren mit Yoga* mit sämtlichen methodisch-didaktischen Überlegungen und Zielformulierungen.

In der Schlussbetrachtung in Kapitel 6 werden die Herangehensweise an die Konzeption und Umsetzung des Trainings kritisch reflektiert und Überlegungen zu weiterführenden Forschungen in diese Richtung angestellt.

2 Humanistische Kommunikationspsychologie

Die Theorie von Sprache als Werkzeug zur Bedeutungsvermittlung geht bis in die Antike zurück, in der bereits der berühmte Aristoteles mit seiner Arbeit an der rhetorischen Wirkungskraft den Versuch unternahm, zu analysieren, wie Mitteilungen von einer Person bestmöglich

bei einer anderen Person ankommen (vgl. Hofman, 2017, S. 123 ff.). Im folgenden Kapitel wird nun erläutert, was Kommunikation in ihrem Wesen ausmacht, und was es erfordert, um von einem kommunikativen Akt zu sprechen.

2.1 Sprache als Werkzeug zur Bedeutungsvermittlung

Kommunikation wird nach Hansen definiert als der „Austausch von Informationen, Bedeutungen, Gedanken, Gefühlen in sprachlicher und nicht sprachlicher Form, [...] [welcher unterscheidet zwischen [der] Übertragung von Äußerungen von Person zu Person(en) und verstehender Kommunikation, die das Zuhören- und Einfühlenkönnen [sic] mit einschließt“ (Hansen, 2008, S. 10). Beck konstatiert, dass eine Vermittlung von Bedeutung dann stattfindet, „wenn die Kommunikanten aufgrund ihres gemeinsamen biologischen Erbes, sowie ihrer Sozialisation und Enkulturation hinreichend ähnliche Informationen konstruieren [und] über einen gemeinsamen konventionalisierten Zeichenvorrat verfügen“ (Beck, 2015, S. 33). Die Annahme, dass Kommunikation eine wechselseitige Interpretation von Zeichen darstellt, wird im Organon Modell von Carl Bühler im Jahre 1934 zum ersten Mal aufgegriffen. Dieses dient bis heute als beliebtes Grundlagenmodell zur Beschreibung von Kommunikationsvorgängen (Hofman, 2017, S. 117 ff.). Bühler unterscheidet drei Funktionen der Zeichenverwendung. Er spricht von der Funktion des Symbols, des Symptoms und des Signals der einzelnen Sprachzeichen. Es gibt demnach:

- einen kognitiven Aspekt zur Darstellung des Sachinhaltes (Symbol)
- einen affektiven Aspekt zum Ausdruck der Erlebniswelt des Sprechenden (Symptom)
- einen appellativen Aspekt, der die empfangende Person der Nachricht zur Handlung auffordert (Signal)

Diesem Modell liegt zugrunde, dass es eine sendende Person gibt, die eine Intention hat, und zwar, dass ihre Botschaft die empfangende Person erreicht. Das Verständnis, dass es sich bei Kommunikation um ein Sender-Empfänger-Modell handelt, wurde 1948 in der mathematisch ausformulierten Theorie von Claude E. Shannon und Warren Weaver erstmals postuliert und hatte einen zunächst technischen Hintergrund. Beide waren im Bereich der Telekommunikation tätig und beschäftigten sich mit dem Phänomen, wie Textnachrichten mit Hilfe von Computertechnologie übersetzt werden können, ohne dabei den ursprünglichen Inhalt zu verfälschen (vgl. Mohokum & Dördelmann, 2018, S. 216 ff.). In diesem Zusammenhang stellten sie sechs notwendige Kernelemente heraus (vgl. Röhner & Schütz, 2016, S. 21 ff.). Es gibt demnach eine sendende Person, die eine Nachricht zu vermitteln beabsichtigt, weiter gibt es eine Instanz,

welche die Nachricht in ein übertragbares Signal transformiert bzw. codiert, es braucht einen Übertragungskanal bzw. Kommunikationsweg, wieder eine Instanz zur Entschlüsselung bzw. Decodierung der empfangenen Nachricht und schließlich den/die Empfänger*in der Botschaft. Abschließend werden hier noch die Störungen aufgeführt, die den qualitativen Transport des Signals erschweren und einschränken können (ebd., 2016, S. 21). Pörksen und Schulz von Thun sprechen davon, dass die Verwendung der „kybernetischen Nomenklatur“ mit technischen Begriffen wie „Regelkreis“, „Kanal“ oder „Feedbackschleifen“ „von dem Wunsch be-seelt [war], sich als besonders wissenschaftlich zu erweisen“ (Pörksen & von Thun, 2016, S. 30). Im Laufe der Zeit wurden zu den Theorien der technischen Reiz-Reaktions-Schemata und der Sender-Empfänger-Modelle weitere Elemente der Kommunikation hinzugefügt, weil es zunehmend überholt erschien, Kommunikation als rein physikalisches Phänomen zu betrachten. Die Autoren Röhner und Schütz beschreiben, wie das Shannon-Weaver-Modell um die Sprechsituation erweitert wurde, und führen dazu sechs verschiedene Komponenten nach Six (2007) zur Beschreibung von Kommunikation auf (Röhner & Schütz, 2016, S. 6):

1. Es gibt Teilnehmende.
2. Es gibt eine Nachricht.
3. Es gibt Mittel und Modalitäten.
4. Kommunikation ist kontextgebunden.
5. Kommunikation ist interaktiv.
6. Kommunikation ist intentional.

Die Bestimmungsstücke gehen also davon aus, dass es ein gemeinsames Zeichen- und Symbol-repertoire gibt, und fügen die Bedeutung des ähnlichen Erfahrungs- und Wissenshintergrunds hinzu.³ Ähnlich wie Shannon und Weaver oder Bühler spricht Six von zu encodierenden Zeichen und Symbolen, betont aber bereits viel stärker die wechselseitige Beeinflussung zwischen Sender und Empfänger (Intentionalität) und die Bedeutung der Situation, in der die Sprech-handlung stattfindet (Kontextgebundenheit) (ebd., 2016, S. 5). Diese drei Theorien zeigen exemplarisch auf, wie Wissenschaftler*innen verschiedener Kontexte und Zeitpunkte versucht haben, die Vorgänge von Kommunikation systematisch zu beschreiben und verständlich darzu-stellen.

³ Diese Aussage streift den konstruktivistischen Denkansatz (vgl. Kap. 2.4), eine wichtige philosophische Erkenntnistheorie aus dem 20. Jahrhundert als deren wichtige Vertreter Jean Piaget und Paul Watzlawick gelten (vgl. Kap. 2.5.1). Der Konstruktivismus besagt stark verknappt, dass es keine objektive Realität gibt, sondern dass diese durch die individuellen Erfahrungen und Erkenntnisse subjektiv konstruiert wird. Die Theorie des Konstruktivismus spielt in der vorliegenden Arbeit insofern eine Rolle, dass es auch in Kommunikationssituationen von enormer Relevanz ist, die unterschiedlichen Verständnis- und Erlebniswelten des Gesprächsgegnübers als solche zu erkennen und zu verstehen.

2.2 Definition der Kommunikationspsychologie

In den 1950er-Jahren entwickelte sich die Kommunikationswissenschaft als Teildisziplin der Psychologie und ist seitdem darum bemüht, die bis dahin herrschende Annahme, Kommunikation sei ein technischer Vorgang zu überwinden. Zur Widerlegung dieser Annahme beschäftigt sie sich mit den Einflussfaktoren, die Kommunikation begünstigen oder hemmen, dem menschlichen Verhalten innerhalb der Kommunikationssituation und den Folgen des kommunikativen Handelns (vgl. Röhner & Schütz, 2016, S. 7 ff.). In diesem Zusammenhang werden beispielsweise folgende Fragen aufgeworfen: Welche Vorbedingungen gelten für das Zustandekommen von Kommunikation? Welche Arten von Kommunikation gibt es und was sind mögliche Auswirkungen zwischenmenschlicher Interaktion?

Röhner und Schütz sehen es als Aufgabe, nun mehr und mehr die psychologischen Aspekte von kommunikativen Prozessen zu berücksichtigen und ähnlich den Bestimmungstücken nach Six, den individuellen Eigenschaften, Persönlichkeitsmerkmalen sowie der Umgebung und der Sprechsituation Beachtung zu schenken (vgl. Röhner & Schütz, 2016, S. 8). Pörksen und Schulz von Thun betonen, dass Kommunikation kein linearer Transfer von Information, sondern ein „energetischer Prozess von Mensch zu Mensch und von Herz zu Herz [sei]“ (Pörksen & von Thun, 2016, S. 32). Sie kritisieren, dass in den, in Kap. 2.1 erwähnten, klassischen Kommunikationsmodellen, der Sender als übermächtige Instanz bezeichnet wird und der Empfänger, der die Botschaft durch den einen Kommunikationskanal erhält, diese verhältnismäßig ohnmächtig und weisungsgebunden decodiert. Auch wenn die Metapher „Sender-Botschaft-Empfänger“ innerhalb gewisser Rahmenbedingungen in der zwischenmenschlichen mündlichen Interaktion durchaus Anwendung finden kann, so beschreibt sie doch nur einen Teilaspekt dessen. Denn Kommunikation ist eher eine „zirkulär verflochtene Wirkungskette“ (Pörksen & von Thun, 2016, S. 54) als ein technisch-mechanischer Transport. Sinnvoller als die Idee des Transports ist folglich das Bild einer Mitteilung, welches von Hofman mit folgenden Worten beschrieben wird:

Einerseits teilt Person A Person B etwas mit (die Bewegungsrichtung geht also von A nach B). Dieser Aspekt der Kommunikation wird auch von Stimulus-Response-Theorien⁴ gut erfasst. Andererseits teilt Person A das, was sie sagt, mit Person B. Beide haben im Ereignis

⁴ Die Stimulus-Response-Theorie (auch Reiz-Reaktions-Theorie genannt) ist ein Modell der behavioristischen Psychologie mit der Metapher einer „Blackbox“. Sie erklärt Verhalten ausschließlich als Konditionierung bzw. Reaktion (Response) auf einen dargebotenen Reiz (Stimulus) (vgl. Lexikon der Psychologie, 2022). In der Kommunikationswissenschaft findet sie ihre Entsprechung in den Sender-Empfänger-Theorien.

des Mit-Teilens miteinander und zugleich bewusst Teil an dem, was von A gesagt wird
(Hofman, 2017, S. 125)

Er beschreibt hier, dass das Prinzip des Sich-etwas-Mitteilens ein wechselseitiger Prozess in verschiedene Richtungen ist, in dem es sowohl um etwas Absichtsvolles, Zielgerichtetes („ich möchte, dass meine Botschaft bei dir ankommt“) als auch um etwas gemeinsam Geteiltes geht („wir sprechen hier miteinander“).

Ein weiteres Forschungsfeld in der Psychologie von Kommunikation ist die Untersuchung der nicht sichtbaren und unbewussten Komponenten der Kommunikation. Sigmund Freud vertrat in seiner Persönlichkeitstheorie aus dem Jahre 1934 die These, dass 80 % des kommunikativen Ausdrucks ähnlich dem Pareto-Prinzip⁵ im Verborgenen stattfindet. Dies bedeutet, dass kognitive und affektive Aspekte wie Gedanken, Überzeugungen, Gefühle und Bewertungen ständig mit in verbale und nonverbale Aussagen einfließen und diese dadurch stark interpretationsoffen sind. Um sie zu dechiffrieren, müssen körpersprachliche Signale wie Tonfall, Mimik, Gestik sowie der Kontext und die individuelle Vorgeschichte fortlaufend berücksichtigt werden (Pörksen & Schulz von Thun 2016, S. 21 ff.). In diesem Zusammenhang ist auch die intrapersonelle Interaktion, also die Kommunikation innerhalb eines Individuums relevant, da Selbstgespräche, Selbstmotivation, Glaubenssätze und andere Formen symbolischer Selbstkommunikation ebenso nicht sichtbar sind und daher noch einen weiteren Deutungsspielraum aller Kommunikationspartner*innen eröffnen (Röhner & Schütz, 2016, S. 106 ff).

2.3 Ursprünge und Entwicklungen der Kommunikationspsychologie

Wie unter Kap. 1.1 erwähnt, war es die Psychologie von Jung⁶, die im weitesten Sinne die humanistische Kommunikationspsychologie hervorgebracht. Welche Einflussfaktoren hier bedeutsam waren und welche weiteren Menschen daran beteiligt waren, um den Verlauf dieser Entwicklung zu begünstigen, soll nun im Folgenden erörtert werden. Besondere Beachtung findet hier das psychologische Verhältnis zum physischen Körper, eine Auswahl an Entwicklungen der Körperpsychotherapieformen und weiter die Erläuterung der Begriffe Selbstoffen-

⁵ In diesem Zusammenhang ist das sog. „Eisberg-Modell“ bekannt geworden, welches der Persönlichkeitstheorie Sigmund Freuds zugeschrieben wird, jedoch ursprünglich einen erzähltheoretischen Ansatz des Schriftstellers Ernest Hemingway im Jahre 1930 beschreibt. Dieser nutzt die Metapher eines Eisbergs, um zu verdeutlichen, dass der Bedeutungsgehalt einer Erzählung immer der Vorstellungskraft der Leserin oder des Lesers entspringt (vgl. Gohrbandt, 1985).

⁶ Carl Gustav Jung: 1875-1961.

Um den Lesefluss nicht zu behindern und dennoch die genaue zeitliche Einordnung zu gewährleisten wird die Lebensspanne der Fachvertreter*innen in den Fußnoten vermerkt.

barung und Beziehungsebene im Gespräch, da die Summe dieser Aspekte eine maßgebliche Rolle in dieser Arbeit spielt.

2.3.1 Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion

Die Auseinandersetzung mit sämtlichen Phänomenen der menschlichen Psyche begann Anfang des 20. Jahrhunderts mit der Psychoanalyse Sigmund Freuds⁷ (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 73 ff.). Freud unternahm den Versuch, mit verschiedenen psychologischen Theorien zu plausibilisieren, dass die menschliche Seele mehrdimensional zu betrachten sei. Im Besonderen ist hier das Strukturmodell bestehend aus den Instanzen *Ich*, *Es* und *Über-Ich* zu nennen. Es beschreibt die Annahme, dass die psychischen Vorgänge sowohl von gesellschaftlichen Wert- und Normvorstellungen, genannt *Über-Ich*, einem erwachsenen Realitätsprinzip, genannt *Ich*, sowie laut Freud am signifikant stärksten von internalisierten Trieben, genannt *Es*, beeinflusst werden (vgl. ebd. 2017, S. 74). Die materialistisch orientierte Freud'sche Psychoanalyse stand der spirituell inspirierten analytischen Psychologie Jungs gegenüber, welche ab dem Jahre 1937 zunehmend an Bedeutung gewann (vgl. Wuttke, 2021, S. 1-14). Jung, der lange Zeit eine kollegiale und freundschaftliche Beziehung zu Freud pflegte, setzte sich vielschichtiger und ganzheitlicher mit den Aspekten des Seelenlebens auseinander. Während Freud vieles vom Sexualtrieb ableitete und in sämtlichen psychischen Störungen nicht verarbeitete und in jedem Fall zu unterdrückende individuelle Triebprobleme sah, verortete der humanistisch denkende Jung das Individuum in kollektiver Verbundenheit mit den Ahnen und bezeichnet die Libido weitaus umfassender als „seelische Energie“ (vgl. ebd., 2021, S. 11). Jungs Forschungsschwerpunkt lag unbestritten in der Exploration des Unterbewusstseins und in der Integration sämtlicher unterdrückter Persönlichkeitsanteile im Sinne seiner Ganzheitspsychologie. In diesem Zusammenhang prägte er den Begriff des *Schattens* für die verdrängten Aspekte der Persönlichkeit und die *Persona* für das im Alltag sichtbare Ideal-Ich (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 170 ff.). Um eine ausbalancierte Ganzheit der menschlichen Psyche zu erwirken, beschäftigte er sich als Mystiker unter den Mitbegründern der Psychoanalyse weiter mit der Thematik der Archetypen, wie sie in der Mythologie kulturübergreifend zu finden sind (vgl. ebd., 2017, S. 170). Sie beschreiben Grundstrukturen des menschlichen Verhaltens und Denkens, die sich in symbolischen Bildern wie Träumen, künstlerischen Werken und Märchen zeigen und somit als unbewusste Wirkfaktoren Einfluss auf das Leben nehmen. Jungs Annahme war, dass das Aufdecken dieser Archetypen einen Zugang zum eigenen Unbewussten möglich macht und zur

⁷ Sigmund Freud: 1856-1939.

Selbstwerdung bzw. der sogenannten Individuation beiträgt. Individuation bedeutet „zu dem zu werden, der man wirklich ist und meint einen Differenzierungsprozess, der die Entfaltung aller Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten eines Individuums durch stufenweise Bewusstwerdung und Realisierung des Selbst zum Ziel hat“ (Wuttke, 2021, S. 5). Es ging also um die Entfaltung von Potenzialen durch die Erforschung des eigenen Seelenlebens und weniger um die Abspaltung unliebsamer Anteile, wie Freud es proklamierte. Zur abstrakten Begrifflichkeit der Seele gehörte nach Jungs Auffassung immer auch der grobstoffliche Körper und im Besonderen die Synthese dieser beiden Aspekte des menschlichen Daseins. Während Jung also die Physis in seiner analytischen Arbeit mit der Seele mit einbezog, negierte Freud den Körper als Stellvertreter für mentale und physische Störungen in der Auffassung, er sei lediglich ein Empfänger von Symptomen (vgl. Young, 2009, S. 10 ff.). Dies wurde durch die Freud'sche Liege zusätzlich verstärkt, da die Therapeut*innen sich dadurch gewollt so positionierten, dass sie den Körper ihrer Klient*innen nicht sehen konnten, was auch die Interpretation der nonverbalen Kommunikation und deren Signale unmöglich machte (vgl. ebd., 2009, S. 10). Es existierten also zwei Strömungen innerhalb der Psychoanalyse und während Jung sich immer mehr von Freuds mentaler Auffassung entfernte, begann auch Wilhelm Reich⁸, ein Schüler Freuds der ersten Stunde, neue Wege innerhalb des Faches einzuschlagen. Seine Theorie war die unmittelbare Verknüpfung zwischen Psyche und Soma und die Auffassung, dass sich verdrängte Emotionen muskulär und vegetativ in Form eines „Körperpanzers“ (Thielen, 2005, S. 27, vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 241) widerspiegeln. So erforschte er den Zusammenhang zwischen äußerer Haltung in Form von Körperaufrichtung und innerer Haltung in Form von Charaktereigenschaften. Im Jahre 1933 entwickelte er dazu die Charakteranalyse und 1948 die Vegetotherapie und vollzog damit als Erster den Übergang von der Psychoanalyse zur Körperpsychotherapie (vgl. Thielen, 2005, S. 27, vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 241). Wie auch Jung experimentierte er mit der Arbeit an der *galvanic skin response*, einem Verfahren, bei dem Patient*innen via Elektroden an ein Messinstrument angeschlossen wurden und der Grad an emotionaler Involviertheit durch die Veränderung der Hautoberfläche gemessen werden konnte (vgl. Young, 2009, S. 13 ff). Die Wechselwirkung von Körper und Psyche zu erforschen, stellte nun für einige relevante Fachvertreter*innen ein entscheidendes Forschungsfeld in der Entwicklung der Psychotherapie dar. In diesem Zusammenhang ist auch die Atem- und Bewegungslehrerin Elsa Gindler⁹ zu nennen. Sie entwickelte eine für damalige Verhältnisse neue

⁸ Wilhelm Reich: 1897-1957

⁹ Elsa Gindler: 1885-1961

Form, sich mit Bewegungsabläufen auseinanderzusetzen, und proklamierte statt der, von ihr kritisierten mechanistischen Ausführung gymnastischer Übungen vielmehr ein bewusstes Körpererleben (vgl. Cohn, 1975, S. 11 ff.). Ihr Ansinnen war es, den eigenen Körper zu sensibilisieren bei gleichzeitiger Beobachtung der gegenwärtig ablaufenden körperlichen Vorgänge auf der Metaebene. Im Jahre 1917 eröffnete sie in Berlin das „Seminar für Harmonische Körperbildung“, dessen Kurse von bekannten Zeitgenosse*innen wie unter anderem Laura Perls¹⁰ (die Mitbegründerin der Gestalttherapie), Wilhelm Reich, Annie Reich (Willhelm Reichs Lebensgefährtin) und Ruth Cohn¹¹ (Begründerin der *themenzentrierten Interaktion*) besucht wurden (vgl. Geuter, 2004, S. 98 ff). Thielen konstatiert, dass die auf Reich begründete Körperpsychotherapie in Kombination mit neu aufkommenden körperlichen Interventionen wie der Arbeit Gindlers und der analytischen Psychologie Jungs allgemein der humanistischen Psychologie und insbesondere der Gestaltarbeit den Weg ebneten (vgl. Thielen, 2005, S. 28 ff). Fritz Perls¹², der gemeinsam mit seiner Frau Laura Perls die Gestalttherapie entwickelte, war Patient bei Wilhelm Reich, dessen humanistische Therapieprinzipien wiederum später in der Gesprächspsychotherapie von Carl Rogers¹³ eine bedeutende Rolle spielen sollten. Beide Ansätze sind gegenwartsorientiert und beziehen die körperliche Dimension von Emotionen mit ein. Auch die Psychoanalytikerin Cohn versuchte Wege zu finden, die neuen Ideen der Körperarbeit sowie der humanistischen Ansätze für ihre psychoanalytische Arbeit zu nutzen. Sie schreibt über ihre Erfahrung mit der Arbeit Gindlers, dass „die Körperliche Umerziehung, [...] wie die Psychoanalyse in bestimmten entscheidenden Punkten eine gefühlsmäßige und keine intellektuelle Erfahrung [ist]“ (Cohn, 1975, S. 14 ff). Damit bringt sie zum Ausdruck, dass sowohl die Psychoanalyse, die nach Freuds Auffassung eine rein verbale und überwiegend problem- und vergangenheitsorientierte Exploration darstellt, als auch die Körperarbeit nicht nur kognitiv sondern auch affektiv durchdrungen sein sollen. Ihre Beobachtungen waren weiter, dass die Struktur der Gruppe vielfältigere Dynamiken aufbringen kann und außerdem „geeignet [ist] zwischenmenschliche Kommunikation sichtbar zu machen und auf ihren Ausdrucks -und Realitätsgehalt zu überprüfen“ (ebd., 1975, S. 112). In den progressiven, psychotherapeutischen und pädagogischen Strömungen nach der Studentenbewegung ab dem Jahre 1968 ging es sukzessive um Authentizität und Ganzheitlichkeit in der menschlichen Begegnung auf Augenhöhe. Im Zuge dessen entwickelte Cohn die themenzentrierte Interaktion (TZI), eine Form des Arbeitens

¹⁰ Laura Perls: 1905-1990

¹¹ Ruth Cohn: 1912-2010

¹² Fritz Perls 1893-1970

¹³ Carl Rogers: 1902-1987

mit Gruppen, die Bezug nimmt auf die dynamische Balance zwischen *Ich*, *Wir* und *Es*. Sie beschreibt die drei Beziehungspunkte als „die komplexe Natur des ICHs als eine psychobiologische Einheit, das WIR als Zwischenbeziehung aller Gruppenmitglieder und das Thema ES als die unendlichen Kombinationen aller in Frage kommenden konkreten und abstrakten Faktoren“ (Cohn, 1975, S. 114). Als vierter Faktor kommt das Umfeld oder die situative Gegebenheit hinzu, welchen die TZI *Globe* (vgl. auch Kapitel 2.2) nennt. Unter dieser Idee lassen sich verschiedene Errungenschaften der psychologischen Historie subsumieren, wie zum Beispiel der Fokus auf das „Hier und Jetzt“ (In der Gestalttherapie nach Fritz Perls das sogenannte „Gewahrsein“), die Wahrnehmung der eigenen Körperempfindungen innerhalb der Kommunikation sowie das Einnehmen einer inneren Haltung von unbedingter Wertfreiheit im Sinne der personenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers (vgl. Quilling, 2015a, S. 3 ff.). Durch das Vierfaktorenmodell und die zahlreichen Hilfsregeln, um die Interaktion innerhalb der Gruppenkommunikation zu unterstützen, bietet die TZI einen Rahmen für lebendige Weiterbildung bei gleichzeitiger hoher Beteiligung der Teilnehmenden am Prozess des Lernens. In der Zeit nach der studentischen Bewegung, in der sich die Menschen zunehmend erforschen und neu erleben wollten, war es naheliegend sowohl körperliche Grundmuster als auch geistige Denkstrukturen und Prägungen genau zu hinterfragen. Es ging vor allem darum, innovative Wege herauszuarbeiten, wie ein wertfreies gesellschaftliches Miteinander im Allgemeinen und eine authentische und respektvolle Kommunikation im Besonderen Wirklichkeit werden könnte. Die Entwicklung des kooperativen Kommunikationsstils kann durchaus als New-Age-Bewegung bezeichnet werden, in die sich auch die Praxis und Philosophie des Yoga einordnen lässt. Dieser hat ebenso Anfang der 1970er-Jahre mehr und mehr den Weg in den Westen gefunden und war getragen von Prinzipien des Humanismus, der Stärkung der körperlichen und mentalen Eigenwahrnehmung und vor allem der Psychologie der Wertfreiheit.

2.3.2 Humanistisches Menschenbild und partnerschaftliche Kommunikation

Die innere Haltung von Wertfreiheit und Wertschätzung innerhalb der Kommunikation wurde erstmals von dem Psychologen Rogers in der fundamentalen Ausprägung etabliert. Er entwickelte ein humanistisches Menschenbild, welches anders als Freud davon ausgeht, dass alle Menschen eine von Grund auf positive Persönlichkeitsstruktur haben, die danach strebt, sich fortwährend zu entwickeln. Dies nennt Rogers die *Selbstaktualisierungstendenz*, deren Anliegen es ist, die Persönlichkeit durch Bewusstheit zur vollen Entfaltung zu bringen (vgl. Hofman, 2017, S. 84 ff). Bewusstheit bedeutet in diesem Zusammenhang laut Hofman, die eigenen or-

ganismischen und sensorischen Reaktionen wie Körperempfindungen und Gedanken wahrzunehmen und einzuordnen, um dadurch im Sinne von Jungs ganzheitlicher Psychologie zu einer, wie Rogers es nennt „fully-functioning person“ (Hofman, 2017, S. 85) zu werden. Ein weiterer Gesichtspunkt in Rogers Humanismusidee ist der Aspekt der Empathie. Für Rogers bedeutet empathisch zu sein, „den inneren Bezugsrahmen des anderen möglichst exakt wahrzunehmen, mit all seinen Komponenten und Bedeutungen, gerade so, 'als ob' man die andere Person wäre, jedoch ohne jemals die 'Als-ob-Position' aufzugeben“ (ebd., 2017, S. 87, vgl. Eckert et al, 2016, S. 17 ff.). Es geht also vielmehr darum, die andere Person an der Kontaktgrenze wahrzunehmen und sich urteilsfrei einzufühlen, als sich allzu stark mit der Person und ihrer Erlebenswelt zu identifizieren. Um als Kommunikationspartner*in emphatisch bleiben zu können, rückt Rogers den Aspekt der Kongruenz in den Fokus, die Übereinstimmung von innerem Erleben und kommunikativem Selbstaussdruck (vgl. Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 78). Vereinfacht formuliert, bedeutet Kongruenz, das Gesagte auch ebenso zu empfinden und das Empfundene offen auszusprechen bei gleichzeitiger Vorsicht nicht ungefiltert und ohne Blick auf die gesamte Gesprächssituation zu kommunizieren. Die Prinzipien von Empathie, Kongruenz und Wertschätzung, welche für Rogers Kommunikationsideal unerlässlich waren, flossen daraufhin in die Entwicklung seiner personenzentrierten Gesprächsführung ab dem Jahre 1942 ein. Er erkannte auch, dass der Verzicht auf von außen gegebene Lösungsvorschläge und stattdessen das empathische, aktive Zuhören dem Individuum eine ungleich schnellere Aktivierung seiner Ressourcen ermöglicht und die Aktualisierungstendenz unterstützt (vgl. Eckert et al, 2016, S. 20 ff.). Rogers Einstellung und die Begründung der Gesprächspsychotherapie veranlasste zahlreiche humanistische Fachvertreter*innen, ihre Gesprächstherapien oder später die Kommunikationstrainings auf diesen Grundsätzen aufzubauen. So beispielsweise Reinhardt Tausch¹⁴, der gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Anne-Marie Tausch¹⁵ sowohl die personenzentrierte Gesprächstherapie nach Rogers als auch die Gestalttherapie nach Fritz Perls im deutschsprachigen Raum verbreitete und dessen intrinsisches Anliegen es weiter war, anhand dieser Grundsätze einen partnerschaftlichen Kommunikationsstil innerhalb der bis dato autokratisch geführten Hochschulen und weiteren Bildungseinrichtungen zu etablieren (Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 27 ff.). Das Ehepaar Tausch hatte sowohl auf die Entwicklung der Gesprächspsychotherapie als auch auf die erstmalige empirische Erforschung psychologischer Phänomene sowie die pädagogische Psychologie einen maßgeblichen Einfluss, der bis in die

¹⁴ Reinhardt Tausch: 1921-2013

¹⁵ Annemarie Tausch: 1925-1983

heutige Auffassung von Schule und Hochschullehre hineinwirkt (vgl. Tausch & Tausch, 1998, S. 7 ff.). In der Phase der Exploration neuer Lern- und Umgangsformen in der Jugend- und Erwachsenenbildung Anfang der 1970er-Jahre war Friedemann Schulz von Thun an der Universität Hamburg Tauschs Assistent und Doktorand und somit Teil dessen Forsch*innengruppe (vgl. Schulz von Thun, 2022, Audiointerview vom 21.06.22, siehe Anhang, min. 3.38). Schulz von Thun, welcher 1973 mit Tausch nach Kalifornien reiste, um dort seine gestalttherapeutischen Erfahrungen zu vertiefen und die Encounter-Bewegung nach Rogers kennenzulernen, war es nun ebenso ein Anliegen den authentischen Selbstaussdruck in Gruppen und dessen Bedeutung für die Kommunikation zu erforschen (vgl. Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 77 ff). Durch die Entwicklung des heute bekannten Kommunikationsquadrats entstand nach und nach der Begriff der Selbstoffenbarung, welchem in dieser Arbeit eine große Bedeutung zukommt und der im folgenden Kapitel erörtert werden soll.

2.3.3 Die Bedeutung der Selbstoffenbarungsebene

Bernhard Pörksen konstatiert, dass Friedemann Schulz von Thun „einer der meist gelesenen Wissenschaftler des Landes [sei], der mit der Kommunikationspsychologie sein eigenes Fachgebiet erfunden hat“ (Pörksen, 2016, S. 9). Seine erprobten Modelle und Kommunikationstheorien werden nach wie vor in der weiterführenden Schule und in zahlreichen pädagogischen und therapeutischen Studiengängen gelehrt. Mit seinem Mentor Tausch hat er im universitären und wirtschaftlichen Kontext durch empirisches Forschen und wissenschaftliches Arbeiten gewirkt und durch die Ausbildung bei Cohn wurde er Mitte der 1970er-Jahre zum praktischen Psychologen (vgl. Schulz von Thun, 2022, Audiointerview vom 21.06.22, siehe Anhang, min. 13.14). Einige Jahre früher entstand innerhalb einer Fortbildung für Führungskräfte mehr oder minder beiläufig das Kommunikationsquadrat am Flipchart; im Jahre 1981 wurde es erstmals vorgestellt (ebd., 2022, Audiointerview vom 21.06.22, siehe Anhang, min. 4.15). Es ist eine eigens kreierte Synthese und Weiterentwicklung des Organon-Modells von Bühler, welches, wie in Kap. 2.1 beschrieben, jeder sprachlichen Aussage eine Sachebene, eine Selbstausskunft und einen Appell zuschreibt. Das Kommunikationsquadrat ist auch deckungsgleich mit Watzlawicks zweitem Axiom, welches postuliert, dass jede Nachricht eine Sach- und eine Beziehungsebene beinhaltet (vgl. Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 29 ff.). Schulz von Thun ergänzte das Organon-Modell um den Aspekt der Beziehungsebene und hebt, wie auch in vielen weiteren seiner Arbeiten, die Ebene der Selbstoffenbarung/Selbstkundgabe gesondert hervor. Es ging ihm mit dem Modell in erster Linie darum, auf eine greifbare Art zu visualisieren,

dass vier zentrale Ebenen in der Kommunikation eine Rolle spielen, dass verbale bzw. nonverbale Botschaften durch „vier Schnäbel“ gesendet bzw. auf „vier Ohren“ empfangen werden können. Diese vier Aspekte sind laut Hofman wie folgt charakterisiert: Die/der Hörer*in empfängt eine Nachricht gewissermaßen auf den vier Seiten gleichzeitig, jedoch gibt es je nach Gesprächssituation und Hörgewohnheiten eine Schwerpunktsetzung. Kommunikation gelingt, wenn die empfangende Person auf genau dem Kanal empfängt, für den die Nachricht gedacht war. Missverständnisse entstehen wiederum, wenn Senderintention und Empfängerrezeption nicht deckungsgleich sind. Für eine ehrliche Kommunikation braucht es laut Schulz von Thun ein aktives Zuhören auf allen vier Kanälen und eine saubere Entschlüsselung der einzelnen Botschaften, jedoch vor allem eine besonders hohe Bereitschaft zur Selbstkundgabe und auf der gegenüberliegenden Seite ein aktives Selbstkundgabe-Ohr (vgl. Hofman, 2017, S. 128 ff.).

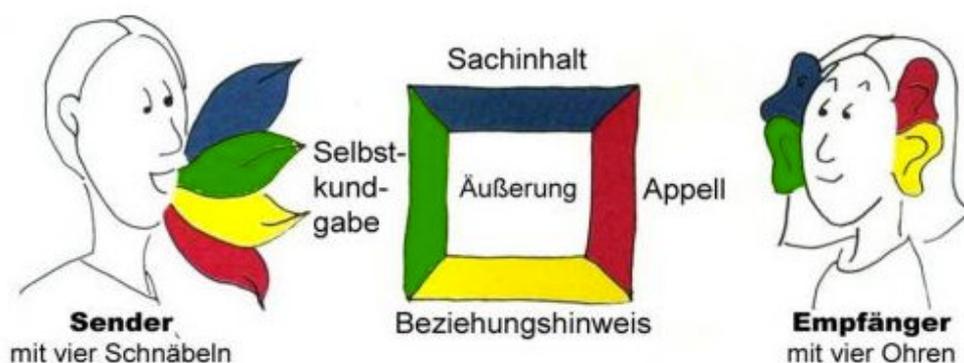


Abb. 2.1: Das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun (aufgerufen am 15.07.22 unter <https://www.schulz-von-thun.de>)

Der Begriff der Selbstoffenbarung meint weder die gewollte Selbstdarstellung noch die unfreiwillige Selbstenthüllung (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 27), sondern vielmehr die Fähigkeit, authentisch und angemessen etwas über sich preiszugeben. Für diese Qualität wählt Schulz von Thun den Begriff der *Stimmigkeit* als übergeordnetes Kommunikationsideal. Stimmig zu kommunizieren bedeutet, zum einen in Übereinstimmung mit der eigenen Person und zum anderen in Übereinstimmung mit dem Anlass und der situativen Gegebenheit zu sprechen (vgl. Schulz von Thun, 2000, S. 1 ff.). Er formuliert eine Aussage, die in Kongruenz mit der äußeren Situation, jedoch ohne die innere Selbstkundgabe geschehen würde, mit folgenden Worten:

Und wäre ich auch rhetorisch geschult und dialektisch trainiert, hätte aber kein Herz für mein Gegenüber, kein Gefühl für mich selbst und kein Gespür für die Situation, dann wäre alle meine Kunst nur eine Optimierung von Sprechblasen ohne eine Verbindung von Mensch zu Mensch (Schulz von Thun, 2000, S. 3)

Drückt ein Mensch andersherum frei aus, was ihn im Sinne der Selbstoffenbarung beschäftigt, ohne jedoch wiederum die äußerlich gegebene Gesprächssituation zu beachten, so kommuniziert er zwar authentisch, aber nicht im Sinne Schulz von Thuns Stimmigkeitskonzepts. Mit dem Begriff der Stimmigkeit ergänzt er das Authentizitätsideal und den Kongruenzgedanken von Rogers um die von Cohn postulierte Perspektive der selektiven Authentizität (vgl. Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 79 ff). Sie beschreibt Rogers Authentizitätsbegriff als *maximale Authentizität*, welche im Rahmen von Selbsterfahrungsseminaren erstrebenswert, jedoch in Auseinandersetzung mit weiteren Personen auch destruktiv und rücksichtslos sein kann. Als optimale Lösung schlägt Cohn die selektive Authentizität mit folgendem Postulat vor: „nicht alles, was echt ist, will ich sagen, doch alles was ich sage, soll echt sein“ (Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 80). Außerdem empfiehlt Cohn in einer ihrer acht Hilfsregeln für eine authentische Kommunikation „per Ich“ zu sprechen, das heißt, Worte wie *man* oder *wir* zu vermeiden, wenn eigentlich eine persönliche Haltung ausgedrückt werden soll. Dies ist ein zentraler Schritt heraus aus der Entpersönlichung und in Richtung Selbstkundgabe. Die stimmige Kommunikation nach Schulz von Thun kombiniert folglich die Ansichten Rogers und Cohns und proklamiert somit die Qualität zwischen den beiden Polen der authentischen **und** situationgerechten Botschaft im Sinne der selektiven Authentizität mit einem hohen Maß an Selbstkundgabe (vgl. Schulz von Thun, 1999, S. 2 ff.). Je höher das Maß an stimmiger gesendeter Selbstoffenbarung und je offener das Selbstoffenbarungsohr, desto weniger Möglichkeiten bieten sich in der Kommunikation für die eigenen Interpretationen, welche in vielen Fällen zum Misslingen der Kommunikation führen. Die Fähigkeit, sich in die Gedanken- und Gefühlswelt des Gegenübers nach der Idee von Rogers empathisch und wertfrei einzufühlen, schult laut Schulz von Thun das aktive Zuhören und damit die Ausbildung des Selbstoffenbarungsohres (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 57 ff.). Um mit dem „Schnabel der Selbstoffenbarung“ zu senden, bedarf es zunächst der inneren Selbstklärung, da es ausgeschlossen sei, anderen Personen einen Zugang zum eigenen Innenleben zu eröffnen, wenn dieses einem selbst verborgen ist. Selbstklärung wiederum bedeutet laut Pörksen und Schulz von Thun jedoch nicht, sich dem „programmatische[n] Anti-Intellektualismus der Psycho- und Selbsterfahrungsszene“ (Pörksen und Schulz von Thun, 2016, S. 76) hinzugeben, sondern vielmehr sich auf eine bewusste und durchaus kognitive Art und Weise mit den eigenen inneren Vorgängen zu befassen. Die intrapersonelle Kommunikation ist eine wesentliche Voraussetzung für die zwischenmenschliche Kommunikation (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 75). Als Metapher für die innere Pluralität entwickelte Schulz von Thun die Idee des *inneren Teams*, welche aufbauend auf der analyti-

schen Psychologie Jungs, davon ausgeht, dass innerhalb der zwischenmenschlichen Kommunikation verschiedene Persönlichkeitsanteile das Wort ergreifen und je nach Situation unterschiedlich stark in Erscheinung treten. Diese Aussage untermauert er mit folgenden Worten:

Die Erkenntnis, daß die menschliche Seele eine faszinierende innere Gruppendynamik aufweist und die Entdeckung, daß die dort waltenden Verhältnisse eine erstaunliche Analogie zu denen in realen Gruppen und Teams aufweisen, haben mich dazu gebracht, die Metapher vom „Inneren Team“ zu formulieren und zur Grundlage meines Menschenbildes und meiner kommunikationspsychologischen Beratung zu machen (Schulz von Thun, 1999, S. 4)

Schulz von Thun sagt, dass die transparente und sinnvolle Aufstellung des inneren Teams zu ehrlicherer Selbstkundgabe und damit zu mehr Stimmigkeit in Kommunikation und Lebensführung beitragen kann. Durch die damit einhergehende Reflexion kann angenommen werden, dass sich innere Antagonisten daraufhin weniger in ihren verbalen Ausführungen hemmen (vgl. Schulz von Thun, 2015, S. 12 ff.). Die Wertschätzung, die er allen Persönlichkeitsanteilen durch die humorvolle Präsentation in seinen Aufzeichnungen und Büchern darüber hinaus entgegenbringt, lädt geradezu dazu ein, auch tiefer verborgene Teammitglieder zu zeigen. Die Arbeit mit dem inneren Team kann insofern als hilfreiches Analyseinstrument zur Verfügung stehen, indem sie dazu beiträgt, die Fähigkeiten der Selbstoffenbarungsebene weiter zu entwickeln. Es gibt dazu die Modellvorstellung der „Äußerung“ und der „Innerung“, welche die Gedanken von Kommunikationsquadrat und innerem Team auf folgender Abbildung visualisiert und besagt, dass nur, wenn die innere Diskussion konsequent zu Ende geführt wird, auch eine ehrliche und kongruente Botschaft gesendet werden kann.

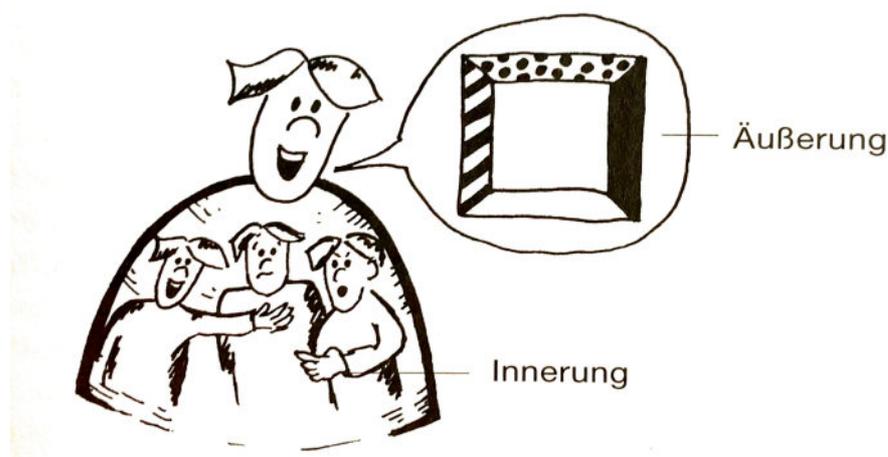


Abb. 2.2: Nachrichtenquadrat und Inneres Team als Modellvorstellungen für „Äußerung“ und „Innerung“ (Schulz von Thun, 2003b, S. 17)

2.3.4 Die Bedeutung der Beziehungsebene

Das Kommunikationsquadrat ist, wie in Kap. 2.3.3 erwähnt, eine Fusion aus dem Organon-Modell nach Bühler und Watzlawicks zweiter Regel menschlicher Kommunikation. Während Bühler die Beziehungsebene ignorierte, fasste Watzlawick in seinem Begriff der Beziehungsebene alles zusammen, was abseits der Sachebene auf kommunikativer Ebene passiert (vgl. Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 29 ff.). Schulz von Thun eröffnet durch das Kommunikationsquadrat eine genauere Aufschlüsselung der Beziehungsbotschaften und teilt die Aspekte, die nicht die Sachebene betreffen in die drei Perspektiven Selbstoffenbarung, Appell und Beziehung auf. Neben der beschriebenen sehr relevanten Selbstoffenbarungsebene nimmt er stark die Beziehungsebene in den Fokus, da diese Auskunft darüber gibt, womit sich die Kommunikationspsychologie im Kern beschäftigt. Nämlich nicht damit, *was* gesprochen wird, sondern vielmehr, *wie* wir uns mitteilen, welche prosodischen Merkmale und Formulierungen gewählt werden und welche nicht sprachlichen Signale das Wort begleiten. Jede Botschaft enthält laut Schulz von Thun auch den Versuch einer Beziehungsdefinition, verbunden mit der Frage: „Wie stehen wir hier zueinander?“ (Schulz von Thun, 1994, S. 179 ff.). Mit dem Beziehungsohr zu hören, bedeutet unter Umständen, auch rein sachorientierte Aussagen persönlich zu nehmen, umgekehrt können Störungen auf der Beziehungsebene den Austausch sachlicher Informationen massiv behindern (ebd., 1994, S. 56 ff.). Der Begriff der Beziehung findet sich über das Kommunikationsquadrat hinaus auch in weiteren kommunikationspsychologischen Zusammenhängen. Cohns erstes Postulat *Störungen haben Vorrang* thematisiert exakt diese Problematik, nämlich dass Unstimmigkeiten auf der Beziehungsebene die Sachdiskussion zum Erliegen bringen können und daher unbedingt vorrangig reflektiert werden müssen. Nach Hofman geht es in der Kommunikation im Sinne der Selbstoffenbarung darum, „eigene Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse bei gleichzeitig positivem, empathischem, wertschätzendem und kongruentem Kontakt mit dem Gegenüber [zu berücksichtigen]“ (Hofman, 2017, S. 93). Somit ist das soziale Miteinander der Ursprung der individuellen Kommunikation. Auch im Dreieck der themenzentrierten Interaktion (TZI) ist das *Wir* einer der Bezugspunkte neben dem *Ich* und dem *Es* und auch Schulz von Thuns Stimmigkeitskonzept hat sowohl das Ausbalancieren der Beziehung zum eigenen Selbst und die Beziehung zum Gegenüber als auch die Gesprächssituation zum Ziel. Die Beziehungsdefinition ist somit ein „permanenter Austarierungsprozess in zwei Richtungen“ (Hofman, 2017, S. 95). Es geht also um ein Kontaktangebot, dass im besten Fall immer wieder neu definiert wird. In dieser Neudefinition des Kontaktes und des Austarierungs-

rens steckt auch die Gegenwärtigkeit, die Qualität des „Hier und Jetzt“, welches laut gestalttherapeutischen und daraus folgend humanistisch-kommunikationspsychologischen Annahmen eine unbedingte Voraussetzung für authentische Kontaktaufnahme ist. Ebenso prägend und wichtig für eine lebendige Beziehungsebene ist laut der Theorie der TZI jedoch auch eine lebendige Sachebene. Cohn verweist auf die ursprüngliche Zusammengehörigkeit von Sach- und Beziehungsebene und die fehlende Komponente des sozialen Miteinanders innerhalb der, der Sacheffektivität unterworfenen Arbeitswelt (vgl. Cohn, 1975, S. 111 ff.). Ebenso kritisiert sie aber auch, dass die „private und die Psycho-Welt, tendenziell ein Beziehungs-Torso [sei], bei dem die Spitze des Eisbergs fehlt“ (Schulz von Thun, 1994, S. 135). Folglich sind wir also sowohl durch das Fehlen einer gemeinsamen Sache als auch durch die mangelnde Fähigkeit des authentischen Kontakts auf der Beziehungsebene als Individuen voneinander getrennt. Wenn wir also wahrhaft miteinander kommunizieren wollen, so müssen wir die menschliche Begegnung als Person-Umwelt-Feld wahrnehmen, „über das eigene Ich hinausgehen und aus einer situativ-unterfütterten Haltung heraus sprechen“ (Hofman, 2017, S. 96). Auch Schmidt-Lellek postuliert, dass jedes Gespräch ein Dialog und kein Monolog sein soll, also ein Austausch, in dem sich zwei oder mehr Menschen inhaltlich und emotional aufeinander beziehen und nicht in einer Art Pseudodialog lediglich zu sich selbst oder einem austauschbaren Gegenüber sprechen (vgl. Schmidt-Lellek, 2004, S. 53 ff.). Aus all dem geht hervor, dass die Beziehung der beiden Kommunizierenden eine relevante Größe ist, deren Analyse es im Vorfeld der Interaktion unbedingt bedarf. Hier bietet die Kommunikationspsychologie zahlreiche Wege an. So ist zum Beispiel das aktive Zuhören nach Rogers ein hilfreiches Konzept, um sich gegenseitig und auch sich selbst besser zu verstehen (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 57 ff.). Es geht darum, sensibel und konzentriert verbale sowie nonverbale Signale zu erfassen, indem die Wirkung der gesendeten Botschaft zunächst paraphrasiert wiedergegeben wird und dann mit der Frage „habe ich dich richtig verstanden?“ um Rückversicherung gebeten wird. Dies hilft auch dabei, fremde Perspektiven einzunehmen, was wiederum das Entstehen einer gemeinsamen Gesprächssynergie ermöglichen kann.¹⁶ Ein weiteres Tool, um zu reflektieren, auf welche Art und Weise der Kontakt mit einer/m Gesprächspartner*in stattfindet, ist die Idee der *Metakommunikation*, also

¹⁶ Das *generative Zuhören* aus der Theorie U von Otto Scharmer geht noch einen Schritt weiter. Es beschreibt einen Zustand von hoher Geistesgegenwart und Verbundenheit mit dem Gesprächsgegenüber (Schwalbach, 2016, S. 127). In diesem Gesprächsphänomen, ähnlich des Flow-Gefühls, treten die größten, zukünftigen und somit auch kommunikativen Möglichkeiten zutage, die in der gemeinsamen Beziehung liegen (ebd. 2016, Scharmer, 2022). Die vorliegende Arbeit befasst sich jedoch mit der inneren Haltung des empathischen und aktiven Zuhörens, da alle weiteren Verästelungen zu einer zu hohen Komplexität führen würden.

die Kommunikation über die Kommunikation (vgl. Günther & Sperber, 1993, S. 50). Dieser Begriff wurde abermals durch Schulz von Thun geprägt und bedeutet, ganz direkt innerhalb der Gesprächssituation zu verbalisieren, wie es beiden Kommunizierenden jeweils miteinander geht und wie die gemeinsame Kommunikation gerade verläuft. Dies hat, wenn beide Personen wie Hofman es nennt „präzise“ kommunizieren, Potenzial, die Selbst- und Beziehungsklärung zu unterstützen (vgl. Hofman, 2017, S. 93 ff.). Schulz von Thun fasst mit seinen Werkzeugen zur Stärkung der Beziehungsebene also viele Überlegungen seiner Lehrer*innen Cohn, Tausch und Rogers zusammen. Pörksen beschreibt seine Kommunikationspsychologie als Akt der Versöhnung des sozialen Miteinanders in einem größeren Kontext, indem er aussagt, dass dieser das „Individuum mit dem System, die Autonomie mit der Abhängigkeit, das Interesse am inneren Menschen mit dem Blick auf das äußere Kräftefeld, die Freiheit des einzelnen mit der Orientierung am anderen und der Gemeinschaft“ versöhnen würde (Schulz von Thun & Pörksen, 2016, S. 69). Diese Auffassung klingt innovativ und zukunftsweisend, so als wäre die Versöhnung bereits gelungen, die Bewältigung der kommunikativen Hindernisse geglückt und die kollektive menschliche Seele in der Lage, sowohl die eigene innere Pluralität zu überwinden als auch durchwegs stimmige und authentische Selbstkundgabe anzusteuern und gleichzeitig kontaktpoll soziales Miteinander zu praktizieren. Das folgende Kapitel beschäftigt sich nun damit, welche Hemmnisse innerhalb der Kommunikation wirken können, um ebendies zu verhindern.

2.4 Störungen im Kommunikationsprozess

Eine Grundvoraussetzung für Kommunikation ist zunächst die inhaltliche Verständigung. Sie kann durch unterschiedliche Sprachen, Dialekte oder die übermäßige Verwendung von Fachbegriffen eines/r Gesprächspartner*in eingeschränkt sein (vgl. Sange, 2016, S. 58 ff). Weiter können sich Menschen aufgrund der Ambiguität von Sprache auch dann missverstehen, wenn sie sich zwar des gleichen Zeichenvorrats bedienen, jedoch den gesprochenen Inhalten unterschiedliche Bedeutungen zuschreiben (vgl. ebd., 2016, S. 54 ff). Die Philosophie und Erkenntnistheorie des Konstruktivismus besagt, dass es keine objektive Realität gibt, und sich der Mensch durch seine individuellen Erfahrungen und Erlebnisse eine eigene subjektive Wirklichkeit erschafft (vgl. Kap. 2.2). So ist es also durchaus plausibel, sich allein durch divergente Lebensrealitäten verbal nicht mehr zu verstehen. Roth konstatiert, dass es „keine genetisch garantierte Bedeutung von Wörtern und Sätzen [gibt] sondern jedes Gehirn [...] die sprachliche ebenso wie die nicht sprachliche Bedeutung von Kommunikationssignalen individuell konstruieren [muss]“ (Roth, 2003, S. 422). Hofman schreibt dazu, dass diese subjektive Realität „erst durch

Kommunikation zur Entwicklung von Bereichen einer gemeinsamen, geteilten konsensuellen, ko-konstruierten oder ko-konstruktivistischen Realität [wird]“ (Hofman, 2017, S. 51). Sind nun die Fähigkeiten der reflektierten Selbstkundgabe und der verbindenden Kommunikation in Sinne der Beziehungsidee nicht oder noch nicht gegeben, gibt es weitere Möglichkeiten, dass die Kommunikation misslingt. Pörksen und Schulz von Thun schreiben, dass es bei vier Botschaften und vier Varianten des Zuhörens auch vier Varianten des Missverständnisses gibt und dass bei all den impliziten Botschaften, „das offene Missverständnis die einzige paradoxe Chance des Verstehens und eines echten Austauschs [sei]“ (Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 25). Die Metapher des inneren Teams besagt, Menschen kommunizieren unklar mitsamt sich gegenseitig hemmenden Persönlichkeitsanteilen, deren Verdrängung auch noch zu Projektion führt. Goethes Äquivalent dazu ist der bekannte Ausspruch: „es wohnen zwei Seelen, ach in meiner Brust“ (ebd., 2016, S. 92). Freud sagt dem Menschen nach, er wäre ein „Bündel aus Trieben, Affekten, archaischen Impulsen und verdrängten Erlebnissen“ (ebd., 2016, S. 112). Inwiefern diese literarischen und psychologischen Zuschreibungen Eingang in „gewaltvolle“ Kommunikationsstrukturen gefunden haben, soll nun erörtert werden.

2.4.1 „gewaltvolle“ Kommunikation

Exemplarisch werden nun einige Phänomene „gewaltvoller“ Kommunikation vorgestellt. Diese Begrifflichkeit existiert nicht explizit, jedoch steht sie implizit dem Begriff der gewaltfreien Kommunikation¹⁷ nach Marshall Rosenberg antagonistisch gegenüber. Als gewaltvolle Kommunikation werden im Folgenden Äußerungen bezeichnet, welche weder die Ebene der ehrlichen Selbstoffenbarung noch die Ebene der empathischen Beziehungsebene im besonderen Maße berücksichtigen. Die plakativste Form gewaltvoller Kommunikation ist die, von Thomas Gordon bereits im Jahre 1972 so benannte, *Du-Botschaft* im Gegensatz zu den *Ich-Botschaften* mit einem hohen Anteil an Selbstkundgabe. Laut Gordon besteht die Technik der Du-Botschaft darin, das eigene Erleben dadurch zu verbergen, indem eine meist abwertende, in jedem Fall aber bewertende Aussage über eine andere Person getroffen wird (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 112 ff.). Generell ist das Wesen der Bewertung an sich bereits eine Form gewaltvoller Kommunikation. Schulz von Thun postuliert, dass jede Du-Botschaft eine vermiedene, nicht ausgedrückte Ich-Botschaft darstellt, bei der die „Innerung“ des/r Sender*in und dadurch letzt-

¹⁷ Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist ein ganz eigenes Kommunikationssystem, für dessen intensive Beleuchtung mit allen Komponenten diese Arbeit, obwohl inhaltlich in hohem Maße konsistent, nicht genügend Raum bietet. Da die Entscheidung auf die entwickelten und erprobten Tools von Friedemann Schulz von Thun, eingebettet in die Hilfsregeln von Ruth Cohn und das humanistische Menschenbild nach Rogers, gefallen ist, wird der Stufenaufbau der gewaltfreien Kommunikation unter Kap. 2.5.1 nur kurz Erwähnung finden.

endlich auch die „Äußerung“ diffus bleibt. Da mit einer gesendeten Du-Botschaft meist erreicht wird, dass der/die Empfänger*in entweder mit eigenen Unzulänglichkeiten konfrontiert wird oder sich einer voreiligen Fehlinterpretation ausgesetzt sieht, wird eine konstruktive Problemlösung unwahrscheinlich. Ebenso können auch Fragen im Gespräch einen Betrag zur gewaltvollen Kommunikation leisten. Bei Fragestellungen, die nicht darauf abzielen, authentische Informationen zu gewinnen, kann das Paradigma „Wer fragt, führt“ ein Werkzeug zur Machtdemonstration darstellen (vgl. Cohn, 1975, S. 124 ff.). Manchmal können Fragen auch eine Verbergungstaktik des eigenen Unvermögens oder schlicht der eigenen Gedanken sein und gehen daher stark auf Kosten einer ehrlichen Kommunikation. Durch unechte Fragen wird also der echte Dialog zum Interview und folglich kommunizieren die Beteiligten nicht mehr komplementär oder auf Augenhöhe. Durch den Gebrauch unechter Fragen und Du-Botschaften wird es zunehmend unmöglich, empathisch zu bleiben oder eine Metaperspektive einzunehmen. Es ist wahrscheinlich, dass beide Kommunikationspartner*innen sukzessive das eigene Verhalten als Reaktion auf das Verhalten der anderen Person interpretieren (vgl. Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 53 ff.). Watzlawick nennt dies die unterschiedliche *Interpunktion von Ereignisfolgen*, in der die beiden Kommunizierenden die Botschaft des Gegenübers als Ursache und die eigene Reaktion darauf lediglich als Folge daraus auslegen. Sie führt unweigerlich zu einem zwischenmenschlichen Teufelskreis oder einen, wie Watzlawick es nennt, *sich selbst verschärfenden Regelkreis*, wie er auf der folgenden Abbildung skizziert ist.

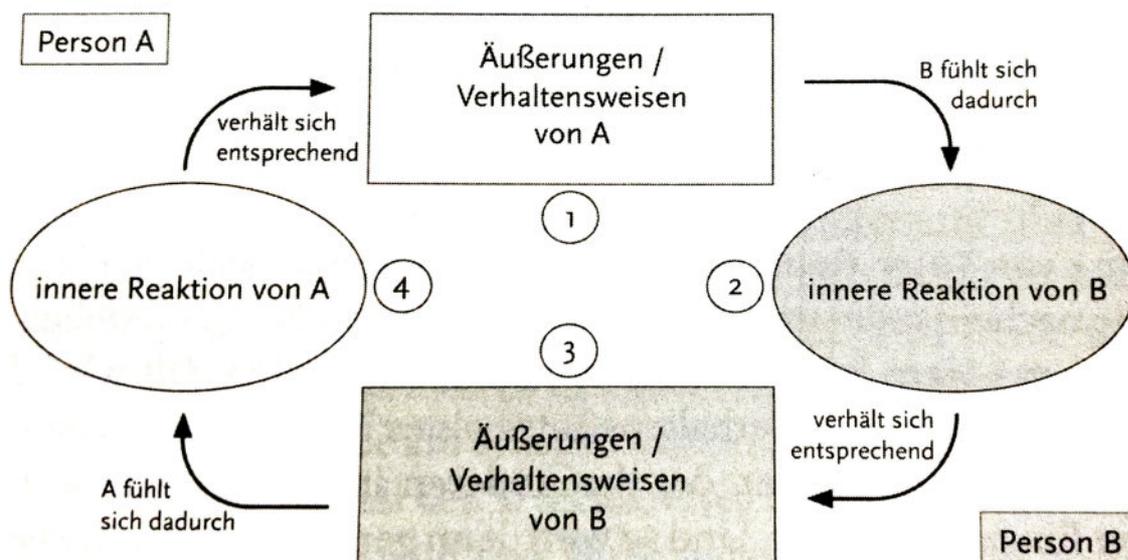


Abb. 2.3: Die Grundstruktur eines sich selbst verschärfenden Regelkreises (Watzlawick (1969) in Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 56).

2.4.2 Sprechen ohne Selbstoffenbarung - Sprechen ohne Gefühl

Durch das Unvermögen, den Selbstoffenbarungsgehalt einer Botschaft zu fokussieren, kommt es in vielen Fällen zur Strategie der Du-Botschaft. Dies birgt nicht selten eskalatives Potenzial und resultiert quasi-automatisch in einem, sich selbst verschärfenden Regelkreis. Schulz von Thun führt die Bemühungen, die eigene Person zu verbergen, auf etwas zurück, das er *Selbstoffenbarungsangst* nennt (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 100 ff.). Diese Angst beruht, so Schulz von Thun, auf der Annahme einer automatischen negativen Beurteilung durch die andere Person und entsteht als Resultat der Kollision von kindlichem Individuum samt kindlicher Eigenarten und den Normen der Gesellschaft, die aufgrund ihrer hohen Leistungsmaßstäbe zwangsläufig zu einem Gefühl von Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit führen (vgl. ebd., 1994, S. 101 ff.). Die Folgen können seiner Ansicht nach Fantasien und Überinterpretationen anderer Menschen sein, sowie ein übermäßiges Leistungsdenken, Geltungstreben bzw. Konkurrenzgedanken im Erwachsenenalter. Sprachlich kann sich die Selbstoffenbarungsangst in rhetorischen Imponiertechniken oder in einer demonstrativen Selbstverkleinerung zeigen. Es wurden bereits einige Strategien der Selbstverbergung angesprochen, wie die Verwendung von Du-Botschaften oder das Formulieren unechter Fragen. Weiter trägt es zu einer, wie Schulz von Thun es nennt, „Ich-fernen Mitteilung“ bei, Verallgemeinerungen auszusprechen und diese mit Worten wie *wir* oder *man* zu plausibilisieren (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 110 ff.). Cohn beschreibt die Verallgemeinerung als eine hypothetische und quantitative Unterstützung von außen, die meist fiktiv ist und dazu führt, dass der/die Sprechende nicht die vollumfängliche Verantwortung für das, was er oder sie sagt, übernimmt. Daraus resultieren Aussagen wie „wir glauben“ oder „jedermann denkt“ oder „es war langweilig“, die im Verborgenen lassen, welche eigenen Gedanken und Gefühle die Botschaft der Kommunizierenden begleiten und stattdessen eine Gesetzmäßigkeit durch eine scheinbar objektive Feststellung etablieren (vgl. Cohn, 1975, S. 124 ff., vgl. Hansen, 2008, S. 11). Der Gebrauch einer schwer verständlichen Sprache trägt weiter dazu bei „das Nicht-Erlebte altklug zu kommentieren“ (Schulz von Thun, 1994, S. 11), anstatt das selbst Erlebte authentisch auszudrücken. Authentischer Selbstausdruck beruht auf der Kompetenz eines direkten Zugangs zum eigenen Gefühlserleben und darüber hinaus auf der Fähigkeit, dieses verbal beschreiben zu können. Demgegenüber stehen „hergeleitete Gefühle“ (ebd., 1994, S. 119) als die Konstruktion einer Empfindung als Resultat einer reiflichen Überlegung bezogen auf den Sachinhalt. Dies alles kann zwar die Angst vor Selbstoffenbarung bzw. eigentlich die Befürchtung vor einer unfreiwilligen Selbstenthüllung schmälern, ist aber mit

großen Verlusten auf der Seite der zwischenmenschlichen Verständigung verbunden. Nach Sange wird nicht nur die Selbstoffenbarungsangst durch fassadenhafte Sprache verschleiert, gleichermaßen werden auch Wünsche und Bedürfnisse in der Zwischenmenschlichkeit nicht zum Ausdruck gebracht und können daher auch nicht verwirklicht werden (vgl. Sange, 2016, S. 60 ff.). Laut Schulz von Thun ist diese Fassadentechnik durch das Kommunizieren mittels Ich-ferner Botschaften und hergeleiteter Gefühle sogar der Ursprung aller psychosomatischen Beschwerden. Nach Rogers ist das Zurückhalten nicht linientreuer Gefühle und damit verbundener Aussagen der Kern einer jeden Neurose (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 119). Für die vorliegende Arbeit ist vorrangig interessant, inwieweit die Selbstoffenbarungsebene gestärkt werden kann, damit Informationsvermittlung ein lebendiger, persönlicher Prozess ist, welcher nicht von der Sachebene und/oder einer ungeklärten Beziehungsebene bestimmt wird.

2.4.3 Sprechen ohne Beziehungsebene - Sprechen ohne Kontakt

Dass die Beziehungsebene innerhalb der Kommunikation ungeklärt bleibt, kann vielfältige Gründe haben. Eine Hypothese ist jedoch, dass die Anwendung der unter Kap. 2.4.1 und Kap. 2.4.2 beschriebenen gewaltvollen Sprache ein Symptom für die eigentliche Ursache einer fehlenden inneren Haltung der Wertschätzung darstellt. Fischer bestätigt, dass es in der gelungenen Kommunikation um „eine Transformation von Bewusstsein [und] nicht um rhetorische Kosmetik“ (Fischer, 2020, S. 153) geht, und dies genau den Aspekt darstellt, warum die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg vielfach missverstanden wurde (vgl. Kap. 2.5.1). Im sozialen Miteinander der Kommunikation geht es um Kontakt, welcher eine unbedingte Voraussetzung für die Beziehungsebene bildet. Kontakt bedeutet in der humanistischen Theorie der Gestaltarbeit, die Fähigkeit sich selbst und das Gegenüber an der Kontaktgrenze, also der Grenze zwischen Organismus und Umwelt wahrzunehmen. Zum einen bedeutet ein „sich selbst an der Kontaktgrenze zu erleben“, starke Kompetenzen der Selbstklärung entwickelt zu haben (vgl. Kap. 2.3.3) und zeitgleich empathisch mit anderen Menschen in Verbindung treten zu können (vgl. Kap. 2.3.4). Blankertz und Doubrawa beschreiben fünf Vermeidungsstrategien in der zwischenmenschlichen Kommunikation, um Kontakt entweder abubrechen, zu vermeiden oder abzuschwächen.

1. Konfluenz: bezeichnet das gänzliche Fehlen der Kontaktgrenzen und eine daraus resultierende Annahme identischer Bedürfnisse der kommunizierenden Person mit ihrem Gegenüber. Sprachlich äußert sich dies in der Verwendung von „Wir“ statt „Ich“

und/oder in der permanenten Rückversicherung durch die Ergänzung „Oder?“ (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 175, vgl. Sange, 2016, S. 49)

2. Deflektion: bezeichnet eine Methode, den Kontakt durch Weitschweifigkeit oder Scherzhaftigkeit abzuschwächen und sich dadurch von den authentischen kommunikativen Bedürfnissen abzuwenden. Deflektion kann auch als Egotismus bezeichnet werden, wobei die kommunizierende Person so wirkt, als würde sie eher zu einem fiktiven Publikum sprechen und sich somit nicht auf den dialogischen Kontakt einlässt (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 51, vgl. Sange, 2016, S. 49).

Diese beiden Mechanismen der Kontaktvermeidung sind einander gewissermaßen entgegengerichtet, haben jedoch die Gemeinsamkeit, sich deutlich in sprachlichen Äußerungen zu zeigen. Die drei weiteren Funktionen stellen eher einen innerpsychischen Prozess, eine „Innerung“ (vgl. Abb. 2.2) dar.

3. Projektion: bezeichnet einen Mechanismus, der die eigene Fähigkeit zur Selbstoffenbarung abschwächt. Hier werden die eigenen abgelehnten Persönlichkeitsaspekte (vgl. Kap. 2.3.1) einem anderen Menschen zugeschrieben und durch die daraus resultierende verzerrte Wahrnehmung der Kontakt unmöglich gemacht. Diese Strategie birgt die Gefahr affektiver (Fehl)-Interpretationen nonverbaler Signale oder kognitiver Fantasien des Gegenübers im Gespräch (Schulz von Thun, 1994, S. 104). Als Empfänger*in projizierter Botschaften bleibt oft das Gefühl einer Unterstellung oder der Wahrnehmung, nicht richtig angesprochen zu werden (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, vgl. S. 228, Sange, 2016, S. 48).

4. Introjektion: bedeutet die ungeprüfte Assimilation von kindlichen Prägungen und äußeren Werten sowie Normvorstellungen. Im Gespräch kann sich dies äußern, indem die Person spricht, als würde sie entpersönlicht durch eine Autoritätsperson sprechen und mit deren Worten Anweisungen in Form von „man muss doch“ oder „ich sollte mal“ übertragen (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 165, vgl. Sange, 2016, S. 48).

5. Retroflektion: bezeichnet den Mechanismus, einen Impuls statt nach außen nach innen zu richten. Eine Botschaft, die eine Wir-Botschaft beinhaltet, wird beispielsweise umgelenkt und als Ich-Botschaft formuliert. Die Folge innerhalb der Kommunikation sind unvollständige Sätze, selbstkritische Bemerkungen oder Relativierungen, um einer potenziellen, negativen Bewertung des Gegenübers zu entkommen. Allerdings wird so die Beziehungsebene geschwächt und der Kontakt ebenfalls vermieden (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 245).

Die genannten Kontaktabbrüche ergeben sich grundsätzlich aus dem Unvermögen intrapersonell sowie interpersonell empathisch und kongruent zu kommunizieren. Es gibt weitere Spielarten von Kontaktvermeidung, so ist z. B. das psychoanalytische Konzept der Übertragung eine Variation der Projektion. Hier passiert die Zuschreibung von Charaktereigenschaften jedoch

durch die Ähnlichkeit der Person mit einem Menschen aus der eigenen Vergangenheit (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 303).

2.5 Mögliche Lösungen von Kommunikationsproblemen

Heute im Zeitalter der Kommunikation ist diese Auseinandersetzung mit der intrapersonellen und interpersonellen Art der Kommunikation von großer Wichtigkeit, auch wenn diese, wie Schulz von Thun es treffend beschreibt, auf dem geradlinigen Weg effektiver Lebensführung oftmals eine unangenehme Komplikation darstellt, mit der man sich lieber nicht befassen möchte (vgl. Schulz von Thun, 2003b, S. 21 ff.). Der Auftrag der humanistischen Kommunikationspsychologie ist es seit jeher, sich den Phänomenen gewaltvoller Kommunikation, zwischenmenschlicher Kontaktabbrüche, Vermeidungsstrategien und Fassadentechniken anzunehmen, sie zu analysieren und geeignete Werkzeuge zu finden, um diese zu reflektieren und sukzessive abzuschwächen. Einige dieser Möglichkeiten wurden bereits kurz beleuchtet, im folgenden Kapitel sollen sie nun eingeordnet, um weitere kommunikationspsychologische Variationen ergänzt und kritisch reflektiert werden.

2.5.1 Postulate, Axiome und Stufenpläne - Kritik und Würdigung

Um einzelne Errungenschaften der Kommunikationspsychologie in Form von Axiomen, Stufenplänen oder Postulaten zu betrachten, ist es hilfreich, sich zunächst einer Klassifizierung von Kommunikationsmodellen zuzuwenden, wie Röhner und Schütz es vorschlagen und wie sie auf der folgenden Abbildung dargestellt sind.

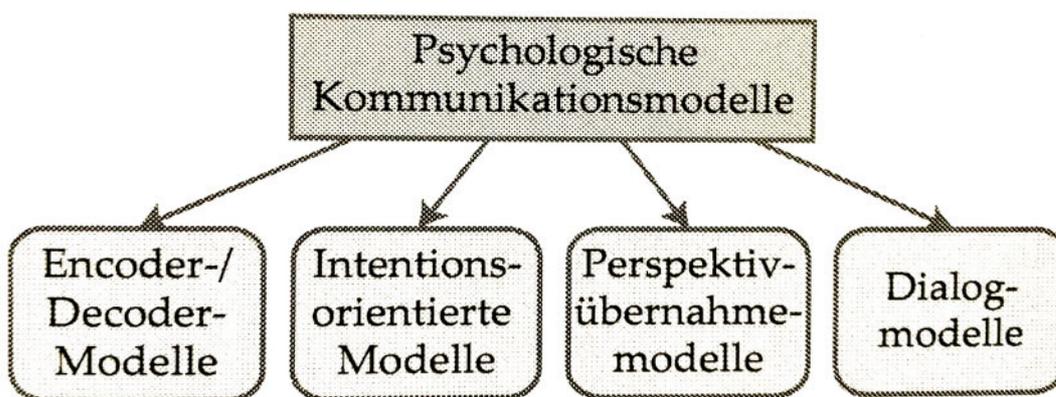


Abb. 2.4: Psychologische Kommunikationsmodelle (Röhner & Schütz, 2016, S. 19)

Sie unterscheiden zwischen allgemeinen und psychologischen Kommunikationsmodellen. Ersterer nähern sich interdisziplinär an die Thematik der Kommunikation an; Zweitere nehmen eine

differenzierte Perspektive auf das Gegenstandsfeld der Kommunikation ein. Um diese soll es nun im weiteren Verlauf gehen.

Encoder/Decoder-Modelle versuchen zu beantworten, wie eine (verschlüsselte) Botschaft technisch reibungslos übermittelt und decodiert werden kann. Als Beispiel ist hier im Besonderen das Kommunikationsmodell nach Shannon und Weaver zu nennen (vgl. Kap. 2.1). Encoder/Decoder-Modelle wurden bereits unter Kap. 2.1 ausführlich beschrieben mit dem Fazit, dass sich der Prozess der Kommunikation nicht auf die reine Übertragung von Botschaften reduzieren lässt.

Intentionsorientierte Modelle beschäftigen sich mit der grundlegenden Frage, wie die Kommunizierenden einen Konsens sowohl über das Gesagte als auch das Gemeinte bewerkstelligen können. Die Hilfsregeln nach Cohn oder das Kommunikationsquadrat bzw. die Technik der Metakommunikation nach Schulz von Thun (vgl. Kap. 2.3.3) stehen beispielhaft für diese Kategorie.

Die Hilfsregeln nach Cohn adressieren stark die Selbstoffenbarungsebene, indem sie empfehlen, sich innerhalb der Individual- und auch der Gruppenkommunikation möglichst unverfälscht zum Ausdruck zu bringen. Sie schlagen vor, keine Verallgemeinerungen zu postulieren, sondern in der Ich-Form zu sprechen, selektiv authentisch zu sein (Ich), echte Fragen zu stellen, auf die eigenen Körperempfindungen innerhalb der Kommunikationssituation zu achten, auf Interpretationen zu verzichten und den Störungen auf der Beziehungsebene (Wir) absoluten Vorrang einzuräumen, um sich dann wieder der Sachebene (Es), über deren Inhalt sich die Gruppe im Vorfeld einigt, widmen zu können (vgl. Cohn, 1975, S. 123 ff.). Diese Regeln sind in sämtlichen Lehr- und Lernzusammenhängen hilfreich, um gegenseitiges Verstehen zu fördern.

Ebenso ist das bereits in Kap. 2.3.3 beschriebene Kommunikationsquadrat ein intentionsorientiertes Modell, welches die Diskrepanz zwischen der gehörten Botschaft und der tatsächlich gemeinten Botschaft aufzuheben versucht. Es dient dem Zweck, die Kommunizierenden für ihre gesendeten und empfangenen Nachrichten zu sensibilisieren und im Konfliktfall die Kommunikation einer genauen Analyse zu unterziehen. Im Idealfall ist es daraufhin möglich, das Gespräch auf die Metaebene zu heben und sich sowohl der eigenen inneren Pluralität als auch der widerstreitenden Aussagen des Gegenübers bewusst zu werden.

Ein weiterer Ansatz zur Reflexion des inneren Teams und inkongruent gesendeter Botschaften ist in diesem Zusammenhang die *Transaktionsanalyse* von Eric Berne¹⁸, die besagt, dass wir meist aus verschiedenen „Ich-Zuständen“ heraus sprechen. Obwohl wir nach Hansen zwar sprachlich versuchen, die Dinge auf der Erwachsenenperspektive zu formulieren und danach zu handeln, weist die nonverbale Kommunikation oft auf die internalisierte Hilfsbedürftigkeit oder Rebellion des „Kindheits-Ichs“ oder die Überheblichkeit des „Eltern-Ichs“ hin (vgl. Hansen, 2008, S. 78 ff.). Das sprachliche Gegenüber reagiert in der Regel komplementär, eine Aussage aus dem Zustand des Kindheits-Ich wird also mit dem Zustand des Eltern-Ichs erwidert und umgekehrt. Wenn es Ziel ist, dass sich Personen im Zustand der Erwachsenen-Ichs begegnen und mit ausgeprägter Selbstoffenbarung in Beziehungen auf Augenhöhe kommunizieren, so fördert die Transaktionsanalyse durch die präzise Reflexion der verschiedenen Ich-Zustände ein verbessertes Verständnis von eigenen und fremden unbewussten Abläufen der menschlichen Prägung. Metaphern von inneren Pluralitäten und auch das Bild der vier Schnäbel und vier Ohren (s. Abb. 2.1) können laut Schulz von Thun seelische Vorgänge vereinfachen und durch die darin verborgene positive Psychologie auch Menschen mit wenig Vorerfahrung zu mehr Selbstklärung verhelfen (vgl. Schulz von Thun, 2003b, S. 30 ff.). Hofman gibt allerdings zu bedenken, dass die Theorie der inneren Pluralität suggeriert, die verschiedenen Persönlichkeitsanteile seien intra- oder interpersonell in der Form dauerhaft vorhanden. Tatsächlich ist dies aber situationsabhängig und im konkreten Erleben variabel. So kann unser inneres Team je nach Situation völlig unterschiedliche Aufstellungen aufweisen (vgl. Hofman, 2017, S. 129 ff.). Das bedeutet, dass eine Situation mit diesen Werkzeugen erst im Nachhinein verlässlich reflektiert werden kann. Dennoch ist zu würdigen, dass die Unterscheidung von verschiedenen kommunikativen Ebenen bei Missverständnissen zweifelsohne sachdienlich ist und im Optimalfall zu ehrlicher Metakommunikation führt, welche wiederum die Selbstoffenbarung- und Beziehungsebene stärkt.

Mit Hilfe von **Perspektivübernahmepmodellen** soll ergründet werden, wie Menschen sich in die Situation des Kommunikationsgegenübers hineinversetzen können, um zu einem besseren gegenseitigen Verständnis zu gelangen. Die Haltung des aktiven Zuhörens nach Rogers (vgl. Kap. 2.3.4) oder die Stufen der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg sind dieser Kategorie zuzuordnen. So wird beim aktiven Zuhören die empfangene Botschaft zunächst in eigenen Worten wiedergegeben (paraphrasieren), daraufhin werden Gefühle, die aufgrund von

¹⁸ Eric Berne: 1910-1970

Körpersignalen interpretiert werden können, gespiegelt und ausgesprochen (verbalisieren) und abschließend zusammengefasst, mit der Rückfrage, ob die Aussage richtig wiedergegeben wurde (rückversichern).

In der Sprache der gewaltfreien Kommunikation werden, gleich ob Sender*in oder Empfänger*in, zunächst Beobachtungen, die unser Befinden beeinflussen, ausgesprochen, dann die damit einhergehenden Gefühle verbalisiert, die dahinterliegenden Bedürfnisse ergründet und daraus folgend eine konkrete Bitte formuliert (vgl. Rosenberg, 2001, S. 21 ff.). Die Kritik am System der gewaltfreien Kommunikation besteht laut Leu darin, dass Menschen die vier Stufen als rhetorische Formeln benutzen und dem Aufbau chronologisch und mitunter pedantisch folgen. So wird aus der Idee einer lebendigen, selbstreflektierten Sprache ein Konstrukt an bemühten Formulierungen (vgl. Leu, 2016, S. 46 ff.). Fischer merkt an, dass die gewaltfreie Kommunikation allzu oft als reines Sprachmodell verstanden wird und darüber hinaus von den Menschen, die erst beginnen sich darin zu üben, sogar als Verbergungsstrategie genutzt wird. So wird zwar eine vermeintliche Beobachtung geäußert, die jedoch eine subtile Bewertung enthält, eine manipulative Strategie tarnt sich als Bedürfnis oder eine Forderung wird zwar gewaltfrei, aber unehrlich als Bitte verklausuliert (vgl. Fischer, 2020, S. 39 ff.). Die Kritik an der Form des aktiven Zuhörens könnte mitunter ähnlich ausfallen, bemängelt man die Aneinanderreihung vorgeschriebener Anweisungen. Tatsächlich sind aber beide Konzepte nach der ursprünglichen Idee ihrer Begründer Möglichkeiten wertschätzend zu einem entschleunigtem Dialog mit der Fähigkeit zu Perspektivübernahme und Metakommunikation zu gelangen.

Als Letztes werden Kommunikationsmodelle zusammengefasst, welche die Identifikation der Gesprächspartner*innen zum Ziel haben. Die sogenannten **Dialogmodelle** beschäftigen sich mit der Konstruktion einer gemeinsam erlebten Wirklichkeit der am Kommunikationsprozess beteiligten Personen. Die Axiome des Systemtheoretikers und Kommunikationswissenschaftlers Watzlawick und die Einbettung dieser in die Erkenntnistheorie des Konstruktivismus (vgl. Kap. 2.4) tragen seit dem Jahre 1969 dazu bei, Phänomene gemeinsam erlebter Wirklichkeit zu konstituieren. Mit pragmatischen Grundregeln versuchen seine fünf Axiome zwischenmenschliche Kommunikationsphänomene folgendermaßen begreiflich zu machen (vgl. Hofman, 2017, S. 149 ff.):

1. Man kann nicht **nicht** kommunizieren, denn auch nonverbale Handlungen (z. B. Schweigen) treffen eine Aussage.

2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt. Dies ist ein Postulat, welches von einigen bereits erwähnten Kommunikationspsycholog*innen vertreten wird (z. B. Cohn, Rogers, Schulz von Thun, Rosenberg).
3. Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung. Dies bedeutet, dass sie zirkulär prozesshaft ist, keinen Anfang und kein Ende aufweist und somit auch negiert, dass es eine Täter-Opfer-Dynamik im Gespräch geben kann (vgl. Abb. 2.3, vgl. auch Pörksen & Schulz von Thun, 2016, S. 57 ff.).
4. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten. Analoge Kommunikation meint die Beziehungsebene z. B. ein Lächeln, digitale Kommunikation bezieht sich auf die Inhaltsebene z. B. das gesprochene Wort. Beides ist in der Übermittlung von Botschaften gleichermaßen vorhanden.
5. Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär. Dies meint, dass Personen entweder gleichberechtigt oder aus frei gewählten hierarchischen Positionen heraus kommunizieren. Ist beides nicht der Fall, misslingt die Kommunikation in der Regel.

Watzlawick zeigt durch diese, in der Praxis von Kommunikationstrainings beliebten Paradigmen auf, dass zwischenmenschliche Kommunikation nach immer gleich ablaufenden Aspekten funktioniert. Dies ist prinzipiell zu würdigen, lässt jedoch außer Acht, dass die kommunikative Begegnung keine kausale Wirkungskette zur Konstruktion einer gemeinsamen Wirklichkeit darstellt, sondern vielmehr auch autonome Handlungen der einzelnen Gesprächspartner*innen miteinfließen. Hofman postuliert hier, dass bei der Auffassung, Kommunikation sei lediglich ein Verhalten, unzureichend in Betracht gezogen wird, dass sie auch ein „Moment der bewussten Handlung“ ist (vgl. Hofman, 2017, S. 153)¹⁹.

Abschließend ist zu sagen, dass sämtliche in diesem Kapitel aufgeführten Modellideen sich weder gegenseitig ausschließen noch Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Sie sind ein Versuch, den komplexen Gegenstand der Kommunikation darzustellen und einzuordnen. Weiter können sie im Einzelnen sowohl gewürdigt als auch kritisch betrachtet werden. Da die Ansätze aus der humanistischen Kommunikationspsychologie fluide von einer Modelltheorie in die andere übergehen, ist eine Klassifizierung ohnehin nicht vollumfänglich möglich. Der Anspruch dieser Arbeit ist es jedoch, im Folgenden ein exemplarisches Training zu beschreiben, welches

¹⁹ In diesem Zusammenhang hat Hofman weitere relevante Punkte herausgearbeitet, welche seiner Meinung nach in einem Kommunikationsmodell enthalten sein sollten: Ein Modell sollte immer eine situative und implizite Ebene beschreiben können (vgl. auch Schulz von Thun, Watzlawick, Cohn) sowie die mitunter spontan auftretende Eigendynamik von Gesprächen berücksichtigen, außerdem der Frage nachgehen, wie Kommunikation im Sinne des sozialen Miteinanders fernab von pathologischen Gesprächen gestaltet werden kann und dabei filigranere Machtstrukturen innerhalb der verbalen Auseinandersetzung miteinbeziehen (Hofman, 2017, S. 132 ff.). Da diese Arbeit sich aber weniger mit Modelltheorien und mehr mit der praktischen Umsetzung und Synthese der Kommunikationspsychologie befasst, können diese wichtigen Punkte nicht im Einzelnen besprochen werden.

Aspekte der Modellideen vereinen soll. Die folgenden Kapitel widmen sich also der Frage, welche inneren wie äußeren Vorgänge zunächst innerhalb der Kommunikationspsychologie unabhängig von den aufgeführten Hilfestellungen in Form von Axiomen, Postulaten und Stufenplänen förderlich sind um das kommunikative Geschehen positiv zu beeinflussen.

2.5.2 Die Kultivierung einer inneren Haltung

Die in den vorausgegangenen Kapiteln erwähnten Fachvertreter*innen der Kommunikationspsychologie sind sich einig darüber, dass neben gut durchdachten Analyseinstrumenten sämtlichen gelingenden Kommunikationsprozessen im Wesentlichen eine innere Haltung der Wertschätzung zugrunde liegt. Der Grundsatz „Ich bin o. k. - du bist o. k.“ wurde im Jahre 1980 in dem Bestseller *Einführung in die Transaktionsanalyse* von Thomas Harris eingehend beschrieben (vgl. Schwalbach, 2016, S. 122 ff.). In der humanistischen Psychologie heißt das Äquivalent *bedingungslose positive Wertschätzung* und meint eine wertfreie Anerkennung des Menschen mit all seinen Wesenszügen und Werten. Hansen beschreibt auch die äquivalent negativ konnotierten Annahmen und setzt diese in Bezug zur Transaktionsanalyse. So ist die innere Haltung von „ich bin o. k, du bist nicht o. k.“ eine Kommunikation aus dem Eltern-Ich und die Haltung „ich bin nicht o. k, du bist o. k.“ eine Kommunikation aus dem Kindheits-Ich (vgl. Hansen, 2008, S. 72 ff.). Harris macht also deutlich, dass nur eine positive bedingungslose Zuwendung zu sich selbst **und** der anderen Person eine Kommunikation auf Augenhöhe möglich macht und nachhaltig Empathie fördert. Nun stellt sich die Frage, ob und wie dies erlernt werden kann und inwieweit bereits erwähnte Strategien aus der Kommunikationspsychologie dazu beitragen können. Natürlich gibt es eine unendliche Vielfalt an kommunikativen Fähigkeiten, welche durch regelmäßige Praxis sukzessive die zwischenmenschliche Kommunikation im Sinne der Selbstoffenbarung- und Beziehungsebene positiv beeinflussen können. Diese Arbeit konzentriert sich auf die von Schwalbach vorgeschlagenen sozialen Kompetenzen der Selbstwahrnehmung, Präsenz, Gelassenheit, Konzentration, Ehrlichkeit und Empathiefähigkeit, welche in Kap. 4.2 näher beschrieben werden (vgl. Schwalbach, 2016, S. 51 ff.). Bei näherer Betrachtung der gesprächsfördernden Kompetenzen wird deutlich, dass sich diese sinnvoll mit dem System des Yoga ergänzen und somit für die Entwicklung des Trainingskonzeptes und die erwarteten Synergieeffekte geeignet sind. Sie können sich sowohl aus einer inneren Haltung von Wertfreiheit heraus leichter entwickeln als auch zu ebendieser führen. Darüber hinaus kann auch die Arbeit mit dem Körper für oben genannte kommunikative Fähigkeiten sensibilisieren und umgekehrt können diese Qualitäten zu einer präziseren Körperwahrnehmung innerhalb der

Kommunikation führen. Diese Wechselwirkungen werden im nun folgenden Kapitel im Rahmen der Embodiment-Theorie vorgestellt und deren Bedeutung im Zusammenhang mit zwischenmenschlicher Kommunikation reflektiert.

2.5.3 Das Konzept des Embodiments

Die Theorie des Embodiments kann ein hilfreiches Analyse- und Praxisinstrument sein, um kommunikative Vorgänge zu reflektieren. Im Wesentlichen geht es hierbei um die, von der modernen Kognitionswissenschaft bestätigten Wechselwirkungen körperlicher und psychischer Reizverarbeitung im Gehirn (vgl. Schwalbach, 2016, S. 55 ff.). Körper und Geist bilden eine affektiv-sensomotorische Einheit, welche durch bewusste Beeinflussung absichtlich und gezielt angesteuert werden kann. So kann eine Veränderung der Aufrichtung, der Atmung, des Muskeltonus oder sämtlicher muskulärer Spannungsmuster die emotionale Befindlichkeit modifizieren (vgl. Gottwald in Hartmann-Kottek & Strümpfel, 2008, S. 2 ff.). Auch umgekehrt reagiert der Organismus auf jede Gefühlsregung mit körperlichen Signalen. Antonio Damasio stellte Ende des 20. Jahrhunderts die Hypothese der somatischen Marker auf, welche besagt, dass alle emotionalen Erfahrungen auf körperlicher Ebene manifestiert bzw. „markiert“ sind und somit sowohl vorbewusst in Form eines sogenannten Bauchgefühls als auch völlig unterbewusst in Alltags- und Lebensentscheidungen miteinfließen (vgl. Mauritz, 2022). Diese ganzheitlichen Zusammenhänge konnten in den letzten Jahrzehnten vermehrt durch neurowissenschaftliche Studien verifiziert werden. Bereits im Jahre 1988 hatten Strack und Kolleg*innen in mehreren Studien die *facial feedback-Hypothese* aufgestellt und zahlreiche Experimente dazu durchgeführt. Sie fanden heraus, dass ein zwischen den Zähnen gehaltener Stift durch die Breiten- und Spannung, welche die mimische Muskulatur in Richtung eines Lächelns verschiebt, die Grundstimmung der Proband*innen positiv beeinflusste, während ein zwischen den Lippen gehaltener Stift, der ebendieses Lächeln hemmte, zu einem zusammengezogenen Gesichtsausdruck und dadurch zu einer negativeren Bewertung der Grundstimmung führte (vgl. Coles et al, 2019, S. 612 ff.). Der buddhistische Mönch Thích Nhất Hạnh findet dazu folgende Worte: „Sometimes your joy is the source of your smile, but sometimes your smile can be the source of your joy“ (vgl. ebd., 2019, S. 610). Die Tatsache, dass eine konstruierte Körperbewegung den Gefühlsausdruck manipulieren kann, wurde Gottwald zufolge sowohl im Jahre 1992 von Ekman und Friesen als auch im Jahre 2005 von Glenberg in ähnlicher Form bestätigt (vgl. Gottwald in Hartmann-Kottek & Strümpfel, 2008, S. 2 ff.). Daraus entwickelte sich ab dem Jahr

2010 die Forschung zum sogenannten *Power Posing*²⁰, ein Forschungszweig innerhalb der Embodiment-Theorie zum Thema nonverbale Kommunikation. Die Hypothese beruht auf der Annahme, dass raumgreifende, große Posen wie beispielsweise das Einnehmen der Körperhaltung eines Superhelden sowohl den Testosteronspiegel heben als auch den Cortisolspiegel senken und folglich zu einem stärkeren Selbstbewusstsein beitragen (vgl. Carney et al, 2010, S. 1363 ff.). Dass gezielt eingesetzte körperliche Interventionen positive Auswirkungen auf das parasympathische Nervensystem haben können, wurde jedoch schon viel früher nachgewiesen. So untersuchte Sellar bereits im Jahre 1968 die entspannende Wirkung der Ausatmung. Er bestätigte einen hemmenden Einfluss der Barorezeptoren während der Expiration bei gleichzeitiger Reduktion des Muskeltonus (vgl. Gottwald in Hartmann-Kottek & Strümpfel, 2008, S. 2 ff.). Dass sowohl die Ein- als auch die Ausatmung zentrale Funktionen innerhalb des vegetativen Nervensystems regulieren und darüber hinaus bewusst angesteuert werden können, ist auch entscheidender Bestandteil der yogischen Weisheitslehre. Trökes findet im folgenden Zitat treffende Worte wie systematisches Praktizieren von Yoga im Sinne der Embodiment-Theorie funktioniert und welche Ebenen davon berührt werden können:

Wenn wir mit dem Körper üben, geschieht etwas mit dem Atem, mit unseren Gefühlen und mit unserem Geist. Wenn wir den Fluss des Atem modulieren lernen, verändert sich unser Körper und unser Geist. Wenn wir mit dem Geist arbeiten, verändert sich alles - und zwar am nachdrücklichsten und nachhaltigsten (Trökes, 2014, S. 42 ff.)

Embodiment beeinflusst allerdings nicht ausschließlich unser eigenes Erleben, sondern auch maßgeblich, wie wir unsere Mitmenschen wahrnehmen und konkreter noch, wie wir mit ihnen in Kommunikation treten. In dem Wissen um diese zentralen Zusammenhänge kann der Schluss gezogen werden, dass es unerlässlich ist, auch in der Zwischenmenschlichkeit alle affektiven, sensorischen und motorischen Kanäle in einem hohen Maße miteinzubeziehen. Die Einflussmöglichkeiten unseres Großhirns sind begrenzt, und manche Erfahrung und manches Erleben können kognitiv gar nicht erfasst, geschweige denn verbalisiert werden. Gottwald zufolge bestimmen besonders die inneren Regelkreise im Mittel-, Stamm- und Zwischenhirn sowie das limbische und neuronale System unsere Befindlichkeit und weniger das in der assoziativen Hirnrinde erzeugte Bewusstsein (vgl. Gottwald in Hartmann-Kottek & Strümpfel, 2008, S. 3 ff.). Laut Hofman geht die Embodiment-Forschung davon aus, „dass eine kognitive Be-

²⁰ Die Idee des sog. „power posings“ oder der „fake it till you make it“-Annahme wurde in der Literatur vielfach kritisch diskutiert, da einige Replikationsversuche der facial feedback-Hypothese gescheitert waren. Coles et al konnten in ihrer Metaanalyse aus dem Jahre 2019 jedoch eine vorhandene, wenn auch geringe Wirksamkeit deutlich machen (Coles, Larsen & Lench, 2019, S. 612 ff.).

wertung in ihren Wurzeln durch die körperlich-affektiven Erfahrungen des Individuums mit der Welt erzeugt werden“ (vgl. Hofman, 2017, S. 164) und dass sogar die Kommunikation über abstrakte oder symbolische Begriffe in erster Linie zunächst eine somatische Erfahrung ist, da ihre Verknüpfung einst durch ein körperliches Erleben zustande gekommen ist. Storch und Tschacher entwickelten im Jahr 2014 auf der Grundlage dieser Erkenntnisse den Ansatz der *embodied communication*, der besagt, dass die Bedeutung eines Wortes vom Körper erzeugt und nicht vom Verstand konstruiert wird. Sie beschreiben, dass jede Interaktion zweier Menschen spontan entsteht, sich jeden Moment neu entfalten kann und es somit keine feststehende Bedeutung von Worten geben kann (vgl. Kap. 2.4). Ganz zentral findet in dieser Modelltheorie der Affekt Berücksichtigung, welcher definiert wird als eine körperliche Reaktion, die unmittelbar nach einem Reiz erfolgt, beispielsweise zu Beginn eines kommunikativen Akts. Affekte können entweder negativ oder positiv erlebt werden und beeinflussen unbewusst unsere Handlungsmuster (vgl. Hofman, 2017, S. 164). Dies steht im Widerspruch zu sämtlichen Sender-Empfänger-Modellen, denen eine statische Vorstellung von Botschaften zugrunde liegt, allerdings kommt es der konstruktivistischen Theorie individuell erlebter Wirklichkeit nahe (vgl. Kapitel 2.4). Storch und Tschacher streben in der Kommunikation nach einem Zustand von körperlich erlebter und geistiger Synchronie und beschreiben damit einen dynamischen Kommunikationszustand, in welchem die Gesprächspartner*innen eine gemeinsame Geschichte entstehen lassen, die für beide Sinn ergibt, und in dem Affekte entweder synchronisiert oder gemeinsam reflektiert werden (vgl. Storch & Tschacher, 2014, S. 117). Diese Beschreibung kommt dem ersten Zitat dieser Arbeit ziemlich nahe (vgl. hierzu Staemmler, 2009, Kap. 1.1, S. 1). Schulz von Thun nennt diesen Zustand Stimmigkeit (vgl. Kap. 2.3.3.), Rogers bezeichnet ihn als Empathie (vgl. Kap. 2.3.2). Alle drei Autoren sehen darin einen zentralen Ausgangspunkt für gelingende und sinnstiftende Kommunikation. Generell gab es innerhalb der humanistischen Kommunikationspsychologie schon sehr früh Ansätze von *embodied communication*, betrachtet man einzelne Errungenschaften wie die Hilfsregeln der themenzentrierten Interaktion, auf eigene Körpersignale während der Kommunikation zu achten oder die Unterscheidung zwischen Gefühlen und den dahinterliegenden Bedürfnissen in der Theorie der gewaltfreien Kommunikation. Auch die Idee des inneren Teams nach Schulz von Thun ist eine Form von angewandtem Embodiment, da verschiedene affektive Empfindungen zunächst innerpersönlich reflektiert und systematisiert werden. Auch die, von Schwalbach vorgeschlagenen und unter Kap. 2.5.2 eingeführten kommunikativen Kompetenzen stellen eine Form von Affekt dar (vgl. Schwalbach, 2016, S. 51 ff.). So geht laut der Embodiment-Theorie eine Sensibilisierung

für die Wahrnehmung des eigenen Selbst, die Empfindung von Präsenz, Gelassenheit, Konzentration, Ehrlichkeit und Empathie mit bestimmten Körperempfindungen einher. Wie unter Kap. 2.5.2 bereits erwähnt, können diese Fähigkeiten sowohl Ausdruck einer bereits kultivierten inneren (Gesprächs)-haltung sein als auch zu dieser führen, wenn sie theoretisch durchdrungen und körperlich durchlebt werden. In der weiteren Folge wirkt sich dies positiv auf die Selbstoffenbarungsfähigkeit und die gemeinsame Beziehungsebene aus. In der praktischen Umsetzung könnte das bedeuten, dass beide Gesprächspartner*innen wahrnehmen, welche affektiven Vorgänge jeweils innerphysisch ablaufen, diese genau zu reflektieren in der Lage sind, sie in Form von echten Botschaften verbalisieren können bei gleichzeitiger Möglichkeit des Perspektivwechsels. Sowohl die Theorie der humanistischen Kommunikationspsychologie und die daraus erwachsenen Erkenntnisse ihrer Fachvertreter*innen hinsichtlich einer reflektierten Kommunikationssynergie als auch der eben beschriebene Exkurs in das Themenfeld des Embodiments weisen unübersehbare Verknüpfungen mit der viel älteren Weisheitslehre des Yoga auf.

Im folgenden Kapitel werden nun die Philosophie und Körperarbeit des Yoga eingehend beschrieben. Die Übungssysteme Yoga und Kommunikationspsychologie sind beide New-Age-Bewegungen, die in etwa zeitgleich den Weg in den Westen Europas gefunden haben (vgl. Kap. 2.3.1), wenngleich der zentrale Unterschied darin besteht, dass die östliche Auffassung des Yoga keine so deutliche Trennung von Philosophie, Naturwissenschaft und Psychologie anstrebt wie westliche psychologische (Kommunikations)-modelle (vgl. Unger & Hofmann-Unger, 2014, S. 19). Bei allen innewohnenden Modellideen verfolgen aber beide Systeme allem voran das Ziel, eine innere Haltung von Gewaltfreiheit zu etablieren und eine feinere Wahrnehmung für den Körper zu schulen.

In den folgenden Kapiteln wird der Versuch unternommen zu plausibilisieren, wie eine Synthese beider Systeme zu kooperativer Rhetorik mit einem hohen Maß an Selbstoffenbarung und konstruktiver Beziehung der Kommunizierenden gelingen kann.

3. Yoga

Der Begriff Yoga löst vielfältige und individuelle Assoziationen aus. So denken verschiedene Menschen, wenn sie das Wort Yoga hören, an unterschiedliche Teilaspekte des Yoga, wie beispielsweise übermenschliche Verrenkungen, ungewohnt klingende Silben, stoische Disziplin, stundenlange Sitzhaltungen oder Entspannung mit Gongmusik und Räucherstäbchen. Diese Annahmen werden verstärkt durch eine hohe Dichte populärer Yogaliteratur, welche dem Yoga die Wirkung zuschreibt, ein Allheilmittel gegen nahezu alle physischen und psychischen Leiden zu sein (vgl. Trökes, 2014, S. 8, vgl. Trökes, 2013, S. 97). Die Verwirrung darüber, was Yoga im Wesentlichen ausmacht, rührt auch von den mannigfaltigen Traditionslinien und Strömungen, Yogawegen, Stufenfolgen und Yoga-Stilen und nicht zuletzt den mittlerweile beinahe beliebigen Bezeichnungsmöglichkeiten wie Business-Yoga, Power-Yoga, Schwangeren-Yoga, Hormon-Yoga etc. Tatsächlich aber steht Yoga als Überbegriff für ein Jahrtausend altes philosophisches, spirituelles sowie körperliches Übungssystem, welches inzwischen eine Verankerung in nahezu allen Teilen unserer Gesellschaft gefunden hat (Fuchs, 2013a, S. 1) und eine Fülle an Methoden und Praktiken für die persönliche Weiterentwicklung bereithält.

Ähnlich verhält sich dies mit der zwischenmenschlichen Kommunikation. Sie ist allgegenwärtig und aus dem größten Teil der heutigen Professionen nicht wegzudenken. Und dennoch ist auch hier vielen Menschen nicht bewusst, worum es bei dieser im Kern wirklich geht. Beim Reflektieren des Begriffes der Kommunikationspsychologie denken einige Menschen vermutlich zunächst an rhetorische Tricks, manipulative Techniken und methodische Kniffe, welche durch versteckte Einflussnahme in optimierter Gesprächskultur münden. In den vergangenen Kapiteln wurde eingehend beschrieben, dass es wesentlich mehr und allem voran eine eingehende Auseinandersetzung mit der eigenen Person bedarf, um sich diesem Zielzustand anzunähern.

Um diese Fehlannahmen zu überwinden, haben die Kapitel 3.1 bis einschließlich 3.4 das Ziel, das System des Yoga genau zu beschreiben und zu kontextualisieren. Es werden auf erste Parallelen zwischen Yoga und zwischenmenschlicher Kommunikation hingewiesen. In Kap. 4 werden diese Parallelen dann intensiv mit dem Gegenstandsfeld der Kommunikationspsychologie im Sinne des humanistischen Menschenbildes verknüpft.

3.1 Einführung und Begriffsdefinition

Blickt man auf die Entstehungsgeschichte und die vielfältigen Interpretationsmöglichkeiten der Sprache *Sanskrit*²¹, so ist es gar nicht einfach, Yoga zu definieren, geschweige denn die verschiedenen Yogaformen voneinander abzugrenzen (vgl. Kroll, 2020, S. 123 ff.). Das Wort Yoga leitet sich von der Sanskritwurzel *yuj*²² ab, was so viel bedeutet wie „anjochen“, „vor ein Geschirr spannen“ oder „verbinden“ (Schöps, 2008, S. 12 ff.). Die unterschiedlichen Bedeutungen dieser drei Verben machen deutlich, dass es sich bei Sanskrit um eine Sprache handelt, in der Begriffe oft nicht eins zu eins übersetzt werden können und es manchmal nötig ist, die Worte in Silben zu trennen, um sie vollständig zu verstehen. So ist mit „anjochen“ laut Trökes gemeint, den ruhelosen Geist, wie ein „wildes Pferd“ am Zügel zu nehmen und durch die Yogapraxis zu innerer Sammlung, Ruhe und Konzentration zu finden (vgl. Trökes, 2014, S. 10, vgl. auch Schulz-Raffelt, 2013a, S. 18). Das Bild des Pferdegeschirrs beschreibt einen weiteren Aspekt des Yoga, nämlich das Ziel, die im menschlichen Organismus wirkenden körperlichen, affektiven und kognitiven Komponenten, beschrieben als „auseinanderstrebende[n] Kräfte“, zu bündeln und der Persönlichkeitsentwicklung zuzuführen (Trökes, 2014, S. 10). Diese entgegengesetzt wirkenden Richtungen wurden bereits in der antiken Rhetorik, genauer im Phaidrosdialog nach Platon durch die Metapher der „Seelenlenkung der Rede“ beschrieben (Heitsch, 1997, S. 93 ff.). Platon ging seinerzeit davon aus, dass die Seele sowohl dem Willen als auch der Lust unterworfen ist. Diese verschiedenen Einwirkungen, denen der Mensch laut Platon zwangsläufig ausgeliefert ist, können nur vom Verstand als richtungweisende Instanz gelenkt werden. Als Metapher wird hier die Idee eines Wagenlenkers beschrieben, der diesen, trotz der nach oben strebenden Kraft des Willens und der nach unten strebenden Kraft der Lust durch seine Kognition weiter geradeaus lenkt (vgl. ebd., 1997, S.93 ff.). Auch in der Freud'schen Psychoanalyse findet sich eine Entsprechung durch die internalisierten Triebkräfte des Es und die Individuationsbestrebung des Ich, welche hier jedoch zwangsläufig an die gesellschaftlichen Werte und Normen, repräsentiert die durch die Instanz des Über-Ich, sozusagen „angejocht“ sind (vgl. Kap. 2.3.1). Die Metapher des Jochs eröffnet also zwei Bedeutungsbe-

²¹ Beinahe alle bis heute existierenden europäischen Sprachen sind auf Sanskrit zurückzuführen (vgl. Karl, 2005, S. 4 ff.). Sanskrit ist die klassische Sprache der Brahmanen, den Angehörigen der obersten Gesellschaftsschicht Indiens. Die älteste Form von Sanskrit ist in den Veden (vgl. Kap. 3.2.1) zu finden, und die Besonderheit dieser Schrift und Sprache liegt zum einen in der mehrdeutigen Auslegung der einzelnen Silben und zum anderen in der Darstellung anspruchsvoller Bedeutungswelten von Worten (vgl. ebd., 2005, S. 3 ff.).

²² Für die bessere Lesbarkeit wird hier und bei den folgenden Sanskrit-Wörtern auf die ursprüngliche Schreibweise mit Überbalken, Punkten und Schwüngen und anderen grafischen Darstellungen verzichtet. Für Phonetik und Schrift siehe Wolz-Gottwald (2013, S. 215).

nen: einerseits die Ebene des Vereinigens (wie man verschiedene Zugtiere unter einem Joch vereint), andererseits die Ebene des Beherrschens (wie man die Zugtiere durch das Joch beherrscht) (vgl. Fuchs, 2013b, S. 3). Die Theorie, dass im Individuum widerstreitende Impulse vorhanden sind, ist also bereits mehrere Tausend Jahre alt. Der Yoga hat jedoch an dieser Stelle zum höchsten Ziel, diese Impulse nicht nur zu kontrollieren, sondern sie so zu vereinen, dass sie zur „Wiederherstellung der wahren Wesensidentität des Menschen [führen]“ (Fuchs, 2013a, S. 1). Die Bestrebung, das menschliche Fühlen, Denken und Handeln intra- und interpersonell zu synchronisieren, wird also bereits im Wortursprung Yoga deutlich. Auch in der Theorie der humanistischen Psychologie und der des Embodiments findet sich diese Synchronizität wieder (vgl. Kap. 2.5.4). Um diese verschiedenen und komplexen Aspekte innerhalb des Yoga zu verstehen und diese im Kontext mit anderen Entwicklungen betrachten zu können, ist eine kurze Beschreibung der Historie erforderlich.

3.2 Geschichte des Yoga

3.2.1 Ursprünge einer Jahrtausende alten Praktik

Die Ursprünge des Yoga sind laut Trökes nicht so ohne Weiteres zeitlich zu bestimmen (vgl. Trökes, 2014, S. 9 ff.). Sowohl die Überlieferung, dass arische Stämme aus Zentralasien seit 1500 v. Chr. in den indischen Subkontinent einmarschierten und zusammen mit dem hinduistischen Kastenwesen auch die Disziplin des Yoga mitbrachten (vgl. Schöps, 2008, S. 12 ff.) als auch die Annahme, dass Techniken des Yoga bereits in der vorarischen Indus-Kultur verankert waren, ist umstritten (vgl. Fuchs, 2013b, S. 5 ff.). Seit 500-300 v. Chr. liegen jedoch wissenschaftlich gesicherte Hinweise zu den ersten Vorläufern der späteren Yoga-Kultur vor (vgl. Trökes, 2014, S. 9 ff.). 1500-900 v. Chr. entstand die religiöse Periode des *Vedismus*, welcher als wichtiges Schriftstück die *Veden* hervorbrachte, dessen letzter Teil die *Upanishaden* enthält. Sie stellen die ältesten Grundlagentexte der Yogalehre dar, da sie bereits Anleitungen zur yogischen Praxis enthalten wie beispielsweise Meditationen oder die Kontrolle des Atems. Ferner markieren die Upanishaden die Entwicklung vom Vedismus in den *Brahmanismus* (ca. 900-300 v. Chr.), dessen Errungenschaft es war, „die innere Dimension des Menschen zum zentralen Bezugspunkt des religiösen Geschehens [zu machen]“ (Fuchs, 2013b, S. 6). Dieser Strukturwandel, nämlich das Glück und die Erlösung in Form spiritueller Erkenntnis nun in sich selbst zu suchen, anstatt im Außen religiöse Opferhandlungen zu vollziehen, führte zu einer optimistischeren Grundhaltung dem Leben gegenüber und machte damit die Beliebtheit der yogischen

Übungspraxis möglich (vgl. ebd., 2013b, S. 6 ff.). Yoga wurde nun nicht mehr außerhalb der Gesellschaft praktiziert, sondern bekam einen angesehenen Status innerhalb dieser. Ab ca. 300 v. Chr. entwickelte sich der Hinduismus als ein Verhaltenskodex mit zahlreichen religiösen Annahmen, welcher bis heute in Indien vorherrschend ist und die Blütezeit der brahmanischen Kultur ablöste (vgl. ebd., 2013b, S. 3 ff.). Die bedeutendste Schrift des Hinduismus ist die *Bhagavad Gita*, die zwar in erster Linie religiöse Anweisungen enthält, diese jedoch um ethische und philosophische Aspekte ergänzt. Sie greift das Wissen der Upanishaden auf und erläutert die bis dato vier klassischen Yogawege *Jnana-Yoga* (Yoga des Wissens), *Karma-Yoga* (Yoga der Tat), *Bhakti-Yoga* (Yoga der Hingabe), *Raja-Yoga* (Yoga der Kontrolle des Geistes) erstmals in aller Ausführlichkeit (vgl. Kroll, 2020, S. 121 ff.). Zwischen 600 v. Chr. und 200 n. Chr. fasste ein indischer Geistlicher unter dem Pseudonym *Patanjali* längst vorhandenes Yogawissen in 195 *Yogasutras* zusammen und erschuf damit einen ersten systematischen Leitfaden für den Raja-Yoga und damit die bis heute bekannteste Yogaschrift mit der höchsten Relevanz (vgl. Kroll, 2020, S. 129 ff., Bretz, 2001, S. 14 ff.). Die *Raja-Yogasutras* sind eine Sammlung von Texten, welche auch nicht-religiöse und philosophische Konzepte enthalten und einen pragmatischen und ganzheitlichen Übungsweg zur Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche vorschlagen (vgl. Kroll, 2020, S. 130 ff.). Als weitere und letzte große Strömung entwickelte sich der *Hatha-Yoga* (ab ca. 900-1200 n. Chr.) als eine Form des körperlichen Übungsweges. Der menschliche Körper wurde fortan nicht mehr als Quelle des Leids abgelehnt, sondern als ein Werkzeug wahrgenommen, welches den Geist in einer klaren Ausrichtung unterstützen kann (vgl. Konzept des Embodiments Kap. 2.5.4). Im Wesentlichen haben sich im Verlauf der Jahrtausende also drei wesentliche Traditionslinien des Yoga herausgebildet, der religiös geprägte Yoga durch lebenslange Askese und beständige Rezitation der Veden, der klassisch-philosophische Yoga durch Studium der *Yogasutras* und der Hatha-Yoga als körperbezogene Praxis.

3.2.2 Yoga der Gegenwart

Erst Anfang des 20. Jahrhunderts konnte sich der Hatha-Yoga endgültig von seinem bis dato schlechten Ruf lösen. Zuvor stand er in Verbindung mit einem „merkwürdige[n] System körperlicher Bußübungen und artistischer Verrenkungen“ (Fuchs, 2013c, S. 235). Erst der Kulturaustausch zwischen Indien, Amerika und Deutschland brachte eine phänomenale Wendung in Bezug auf ein tieferes Verständnis des Yoga und eine damit einsetzende, explosionsartig wachsende Popularität in der westlichen Welt (vgl. Enz, 2013, S. 61 ff.). Der intensive Kulturtrans-

fer in beide Richtungen war mit der Vorstellung verbunden, Indien könnte die Welt spiritualisieren und im Gegenzug durch europäische und nordamerikanische Einflüsse zu mehr wirtschaftlichem Wohlstand gelangen (vgl. ebd., 2013, S. 62 ff.). Insgesamt fand aber eine Art Säkularisierung des Yoga statt, welche die Yogapraxis zunehmend von religiösen Glaubensinhalten entkoppelte (vgl. Fuchs, 2013c, S. 235 ff.). Moderner Hatha-Yoga bietet laut Enz eine Form von körperlicher Spiritualität, bei der sich die Übenden zu keinerlei Kenntnis religiöser Schriften oder Handlungen verpflichten (vgl. Enz, 2013, S. 68). Diese Entwicklung machte den Weg frei für eine globale Verbreitung der Hatha-Yogapraxis. Ende der 30er-Jahre wurden in Berlin und Budapest die ersten privaten Yogaschulen eröffnet (vgl. Fuchs, 2013c, S. 235); im Jahr 1959 gründete Swami Vishnudevananda das erste Yoga Vedanta Zentrum in Kanada, eine von vielen folgenden und nach wie vor bestehenden Non-Profit-Organisationen mit der Mission, durch traditionelles Hatha-Yoga zu mehr Frieden, Gesundheit und Freude auf der Welt beizutragen (vgl. Enz, 2013, S. 74). Die Phase der umfassenden Institutionalisierung verfolgte die Zielsetzung, die Weisheitslehren des Yoga z. B. zum Erlangen höherer Konzentration, Gelassenheit und innerer Stärke der analytischen, westlichen Welt zugänglich zu machen. Gleichzeitig wurde mehr und mehr ein gesundheitsbezogener und gymnastikbetonter Yoga gelehrt, den man in dieser Form in keiner der bereits erwähnten heiligen Schriften findet. Es zeichnete sich nach dem sogenannten Yoga-Boom Ende der 60er-Jahre also ab, dass Yoga als Bedeutungsinhalt höchst individuell ausgelegt werden kann, je nachdem welche mentale oder körperliche Qualität die Praktizierenden in ihr Leben integrieren möchten (vgl. Fuchs, 2013c, S. 236). Wolz-Gottwald beschreibt, dass sich Yoga mittlerweile auch über anfängliche kulturelle Grenzen hinaus in weitere fernöstliche Praktiken hinein ausgedehnt hat und eine theoretisch willkürliche Fusion spiritueller Inhalte permanent stattfindet (vgl. Wolz-Gottwald, 2013, S. 195). Viele der in Europa bekannt gewordenen Bezeichnungsmöglichkeiten (vgl. Kap. 3) sind Neukreationen aus den USA, die ca. 120 verschiedenen Yogastile proklamieren und unterschiedliche Schwerpunktsetzungen (körperlich, philosophisch, geistig, emotional) aufweisen, um den Menschen möglichst präzise in seinen Daseinsaspekten zu fördern (vgl. Kroll, 2020, S. 123, Enz, 2013, S. 75).²³ Erfolgt dies zum Zwecke gesellschaftlicher Selbstoptimierung (vgl. Wolz-Gottwald, 2013, S. 195) oder wird das umfassende Übungssystem Yoga mittlerweile auf eine zertifizierte psycho-physische Entspannungsmethode (vgl. Enz, 2013, S. 70) reduziert oder aber

²³ Beinahe alle Krankenkassen in Deutschland bezuschussen mittlerweile die Teilnahme an einem Hatha-Yoga Kurs zu 80 % und unterstützen damit explizit die entspannungs- und körperorientierte Form des Yoga (vgl. Enz, 2013, S. 70 ff).

ist die Expansion des Yoga Ausdruck einer nennenswerten Bevölkerungsanzahl²⁴, die bereit ist, sich auf mannigfaltigen Übungsebenen mit sich selbst auseinanderzusetzen? Diesen Fragen nachzugehen, wäre Inhalt einer soziologischen Abhandlung, die vorliegende Arbeit befasst sich jedoch konkret mit den positiven Auswirkungen des Übungssystems Yoga auf die zwischenmenschliche Kommunikation. Im Folgenden werden dazu die Wege des Yoga beleuchtet und in ihrer Bedeutsamkeit auf Selbstoffenbarung und Beziehungsebene im Gespräch eingeordnet.

3.3 Die Wege des Yoga

Sowohl in den Upanishaden als auch in der Bhagavad Gita werden die verschiedenen Yogawege skizziert. Die Formulierung des Weges macht deutlich, dass Yoga einen nicht-statischen Prozess darstellt, bei dem nicht die Theorie, sondern die Praxis im Vordergrund steht (vgl. Kroll, 2020, S. 126). Mithilfe eines oder mehrerer Yogawege wird es möglich, sich dem Zielzustand Yoga als eine Form der Selbsterkenntnis und Transformation innerer Einstellungen wie körperlicher Auf- und Ausrichtung anzunähern (vgl. Trökes, 2014, S. 15 ff., vgl. Bretz, 2001, S. 22). So beginnen viele zunächst mit körperbezogenen Übungen aus dem Hatha-Yoga, mit dem Ziel, physische Leiden zu lindern und praktizieren erst später weitere Übungsformen von Yoga wie Meditation oder Atemübungen (vgl. Kroll, 2020, S. 123). Ebenso verhält es sich mit dem Erlernen wertschätzender Kommunikation. Es kann angenommen werden, dass an Kommunikation interessierte Menschen zunächst effiziente Lösungen anstreben und sukzessive erkennen, dass es sich um einen prozeduralen Übungsweg und die langfristige Auseinandersetzung mit der inneren Gesprächsethik handelt. Wie es im Bereich der Kommunikation in den vergangenen Kapiteln bereits aufgezeigt wurde, gibt es auch im Yoga verschiedene Annäherungsmöglichkeiten an die Entwicklung persönlicher und zwischenmenschlicher Kompetenzen. Diese werden vor allem durch die fünf Yogawege in ihrer Ganzheitlichkeit abgebildet, welche im Folgenden beschrieben werden.

3.3.1 Yoga der Hingabe (Bhakti), der Tat (Karma) und des Wissens (Jnana)

Das Praktizieren von Bhakti-Yoga beinhaltet im ursprünglichen Sinne religiöse Zeremonien, in denen Hingabe an eine größere Kraft (*brahman*) in Form von Rezitationen oder dem Singen von wiederkehrenden Silbenfolgen (*mantra*) geübt wird. Gleichzeitig ist Bhakti als eine innere Haltung von Demut zu verstehen (vgl. Kroll, 2020, S. 128). In weltlichen Zusammenhängen

²⁴ 2015 belief sich die Zahl der Yogaübenden laut einer Umfrage auf 15,7 Millionen Menschen deutschlandweit. Dies macht knapp 20 % der deutschen Bevölkerung aus (vgl. Kroll, 2020, S. 122, Cramer, 2015).

kann das regelmäßige Üben von Bhakti-Yoga zu einer respektvollen Haltung anderen Menschen gegenüber führen und durch die hingebungsvolle Praxis innerpsychische Vorgänge anstoßen, die eine Erfahrung von der unzerstörbaren Kraft im Menschen (*atman*) ermöglichen kann (vgl. Torwesten, 2013, S. 48 ff.). Für die zwischenmenschliche Kommunikationsfähigkeit kann Bhakti-Yoga bedeuten, mit einer inneren Haltung von Wohlwollen zu einer wertschätzenden und konzentrierten Gesprächsatmosphäre beizutragen.

Karma-Yoga als der „Weg der Tat“ umfasst sämtliche Bereiche des ethisch korrekten Handelns ohne die Erwartung einer Gegenleistung in Form von Lob, Belohnung oder verbaler bzw. sozialer Anerkennung. Bei der selbstlosen Tat sind vielmehr die damit einhergehenden Gefühle und Gedanken als die von außen sichtbare Umsetzung relevant (vgl. Kroll, 2020, S. 127). In der kooperativen Rhetorik könnte das Äquivalent sein, dass das *wie* bedeutsamer ist als das *was* (vgl. Kap. 2.3.4). Es muss also zunächst die eigene Persönlichkeit entwickelt werden und dieses ohne, dass dies unmittelbar von Anderen registriert wird. Dies ist in unserer Gesellschaft, die auf Effizienz und Sichtbarkeit ausgelegt ist, kein leichtes Vorhaben. Eine kultivierte Praxis des Karma-Yoga kann jedoch für eine empathische, einfühlsame Gesprächsatmosphäre förderlich sein und dadurch die Beziehungsebene der Kommunizierenden positiv beeinflussen.

Die kognitiven Techniken des Jnana-Yoga als „Weg der Erkenntnis“ sind in den philosophischen Schriften der Upanishaden zu finden (vgl. Schulz-Raffelt, 2013a, S. 17 ff.). Die zentrale Bestrebung dieses Weges ist es, durch Analyse und Meditation über bestimmte Begriffe und gewonnene Erkenntnisse zu einem gereiften Verständnis des Yoga zu gelangen. Hierzu postuliert Schulz-Raffelt, dass die philosophischen Lehren des Yoga ein unentbehrlicher Teil des praktisch geübten Yogaweges seien (vgl. Schulz-Raffelt, 2013a, S. 17) und bestärkt folglich, dass auch philosophisch-spirituelle Erkenntnisse auf dem Weg des Jnana-Yoga praktisch erfahrbar sein sollen (vgl. Kap. 3.3). Er ergänzt, dass alles Wissen der Begegnung mit einem anderen Menschen bedarf, um diese Erkenntnis gemeinsam zu verifizieren (ebd., 2013a, S. 29). In der antiken Rhetorik nennt sich dieses Phänomen „Sinnkonstitution“ (vgl. Geissner, 1981, S. 74); in der Theorie des aktiven Zuhörens kann Jnana-Yoga durchaus in die Dimension des generativen Zuhörens nach Scharmer eingeordnet werden (vgl. Fußnote 16 in Kap. 2.3.4). Für die alltägliche zwischenmenschliche Kommunikation kann die Tatsache, dass alle Kommunizierenden den Gesprächsgegenstand klar durchdrungen haben und jeweils wissen, welche Begrifflichkeit auf der Sachebene angesprochen wird, das Gespräch in eine zielführend konstruktive Richtung lenken (vgl. dazu auch die themenzentrierte Interaktion Kap. 2.3.1). Da die bei-

den verbleibenden Yogawege des Raja-Yoga und des Hatha-Yoga in der Vorbereitung und Durchführung des exemplarischen Trainings die bedeutsamere Rolle spielen, werden sie folglich etwas detaillierter beleuchtet.

3.3.2 Yoga der Meditation (*Raja*)

Laut Schulz-Raffelt führt der Jnana-Yoga, der Weg der Erkenntnis, unvermeidlich zum Raja-Yoga, dem Yogaweg der Meditation, welchen er den „Yoga der königlichen Herrschaft über sich selbst“ (Schulz-Raffelt, 2013a, S. 29) nennt. Wie in der Begriffsdefinition Yoga deutlich wurde (vgl. Kap. 3.1), beschreibt der Wortursprung *raja* bereits den Aspekt des Beherrschens und meint damit in erster Linie das Phänomen des Verstandes, welcher in der Lage sein sollte, sowohl Körperempfindungen als auch die Sinne, Gedanken und Gefühle zu beobachten, einzuordnen und sinnvoll zu reflektieren. Kroll schreibt dazu, dass das übergeordnete Ziel dabei nicht „deren mutmaßlich leidvolle Unterdrückung [sei], sondern ihre sinnvolle Ausrichtung, sodass das resultierende Denken und Handeln im Einklang mit den inneren Bedürfnissen steht“ (Kroll, 2020, S. 128). Für die Harmonisierung der inneren Befindlichkeiten ist in der humanistischen Psychologie der Begriff der Kongruenz nach Rogers (vgl. Kap. 2.3.2) ein Synonym. Das internalisierte Empfinden von Kongruenz bietet das mentale Fundament für ehrliche Kommunikation. Der Raja-Yoga wird als klassisch philosophischer Yogaweg bezeichnet, der die menschliche Psyche ergründet und damit die Grundlage für die Meditationspraxis bildet. Er sieht das Loslassen von Gedanken in den Momenten ihres Entstehens vor und zeigt somit Strategien zur emotionalen Selbststeuerung auf (vgl. Schwalbach, 2016, S. 50). Diese Möglichkeit der Affektregulation ist dem Selbstregulationsprinzip nach Albert Bandura (vgl. dazu Kap. 5.6.3.2) ähnlich, welches empfiehlt, reine Beobachtung von automatisierter Bewertung zu trennen (vgl. Lexikon für Psychologie und Pädagogik, 2022). Durch Raja-Yoga ist es möglich, ein wertfreies Betrachten kognitiver Abläufe zu schulen, leidverursachende Faktoren zu identifizieren und zu einem transparenteren Selbstbild zu gelangen (vgl. Kroll, 2020, S. 129 ff.). Während Jnana-Yoga der Erkenntnis durch Denken und den Austausch mit Anderen näherkommen möchte, ist Raja-Yoga eine „Übung des Schauens und des Gewährwerdens“²⁵ jenseits von Gedanken“ (Schulz-Raffelt, 2013b, S. 220 ff.). Mit Praktizieren dieser kognitiven Kontrolle und Konzentration (*dharana*) kann nach und nach ein Zustand der Meditation (*dhyana*) erreicht

²⁵ Die Begrifflichkeit des „Gewährwerdens“ wird genauso auch in dem humanistischen Zweig der Gestalttherapie verwendet und meint ein auf das Hier und Jetzt ausgerichtetes Beobachten von Körperempfindungen ohne zunächst auf die dahinterliegenden oder gar verursachenden Gedanken und Emotionen einzugehen (Blankertz & Doubrawa, 2017, S. 83 ff. u. S. 126 ff.)

werden, in dem sich das Individuum in einer mentalen Verfassung von Ruhe, Stabilität und Wachheit befindet. Aus diesem bewusst angesteuerten Körpererleben von Präsenz ist es wahrscheinlicher, dass mitunter auch herausfordernde Gespräche konzentriert, ruhig und fokussiert gelingen können. Die zentralen Aussagen machen die Raja-Yogasutras von Patanjali, welche mit der Definition des Wortes Yoga beginnen: „cittavrttinirodhah“, was übersetzt so viel heißt wie das „Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivitäten des Geistes“ (Trökes, 2014, S. 25, Wolz-Gottwald, 2013, S. 111). Für die vorliegende Arbeit und die Ausarbeitung des Trainingskonzeptes kommt dem Raja-Yoga insofern eine zentrale Rolle zu, da Meditation nachweislich zu einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und einer besseren Selbstwahrnehmung und Präsenz führt (mehr dazu in Kap. 3.5). Dies sind mehr als die Hälfte der kommunikativen Kompetenzen, welche im exemplarischen Training angesteuert und verbessert werden sollen.

3.3.3 Yoga des Körpers (Hatha)

Der Hatha-Yoga als körperbezogene Praxis wurde bereits im Kap. 3.2.1 erwähnt. Die Ausführung von Yogahaltungen und die damit verbundene Steigerung körperlicher Gesundheit und Fitness ist auch vielfach die erste Assoziation von Menschen, die mit der Yogapraxis beginnen (vgl. Kap. 3.3).²⁶ Diese Annahme wird befördert durch die mittlerweile enge Verzweigung von Hatha-Yoga, Wissenschaft und Medizin und die immense Studienlage zur Linderung körperlicher und psychischer Leiden durch Yoga (vgl. Kap. 3.5). Ziel ist die Beruhigung der zerstreuten und oft destruktiven Gedanken (*raja*) bei gleichzeitigem Freisetzen der jedem Menschen innewohnenden, jedoch häufig nicht aktivierten Energie (*kundalini*)²⁷ (vgl. Schulz-Raffelt, 2013a, S. 30, Kroll, 2020, S. 147). Hierfür greift der Hatha-Yogi bewusst in die autonomen Körperfunktionen wie das Atem- und Stoffwechselsystem ein. Dem zugrunde liegt die These, dass beispielsweise die Qualität der Atmung mit der des Denkens verknüpft ist (vgl. Trökes, 2014, S. 94 ff.). Der Körper fungiert im Hatha-Yoga als Stellvertreter, welcher wie im Raja-

²⁶ Außer der Ausübung von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen (*pranayama und asana*) ist die Lehre des Hatha-Yoga jedoch viel weitreichender und umfasst spezielle Reinigungstechniken (*kriyas*), die Ansteuerung bestimmter Körperverschlüsse (*bandhas*) und Körpergestiken (*mudras*) sowie die Lehre des Klangs (*nada*) (vgl. Trökes, 2013, S. 101 ff.)

²⁷ Bei der Begrifflichkeit Kundalini handelt es sich um ein überaus komplexes eigenes System. Es sei lediglich ein interessanter Zusammenhang zwischen der Chakrenlehre und kooperativer, respektive schwarzer Rhetorik erwähnt. Laut der Lehre der Chakras befinden sich entlang unserer Wirbelsäule sieben aufeinander aufbauende Energiezentren (*chakras*), denen verschiedene Eigenschaften zugesprochen werden. Das Kehlochakra (*vissudha-chakra*) beschäftigt sich mit dem Aspekt der Kommunikation und wird innerhalb des menschlichen Lebens folgendermaßen beschrieben: Er [der Mensch] beherrscht die Kunst des Zuhörens und der Rede und hat die Fähigkeit, durch Worte die Welt wiedererstehen zu lassen. Sind seine Motive nicht weit genug geläutert, kann er sich davon verführen lassen, die Macht der Worte für unredliche Dinge zu missbrauchen (Trökes, 2013, S. 106).

Yoga nicht nur einen Ort der kognitiven Erkenntnis darstellt, sondern sämtliche affektiven und mentalen Vorgänge widerspiegelt. Diese bereits mehrere hundert Jahre alte Annahme ist ziemlich deckungsgleich mit der modernen Theorie des Embodiment (vgl. Kap. 2.5.4).

Der jüngste Referenztext des Yoga, die *Hathayogapradipika*, besagt unter anderem, dass Raja-Yoga und Hatha-Yoga sich gegenseitig bedingen und beide zum Ziel haben, den Menschen zu unterstützen, bereits im Diesseits hemmende Gedanken, Muster und Zwänge zu überwinden und so ein *Jivanmukta*, ein „in diesem Leben Befreiter“ zu werden (Trökes, 2013, S. 97). Das Äquivalent im Bereich der Kommunikation ist die Annahme, dass Kommunizierende, die geübt haben, eine beobachtende Position einzunehmen, zunächst nicht zu bewerten sowie unüberlegte Affektreaktionen internal zu unterbinden, auch in der Lage sind, hilfreiches Feedback aus rein sicht- bzw. hörbarem Verhalten zu geben (vgl. Pawlowski, 2015, S. 9), souveräner in die Metakommunikation (vgl. Kap. 2.3.4) gehen können und insgesamt unabhängiger von Fehlinterpretationen, Projektionen oder Übertragungen sind (vgl. Kap. 2.4). Patanjali zufolge ist der Hatha-Yoga eine Vorbereitung auf den Raja-Yoga; durch *pranayama* (Atemübungen) und *asana* (Körperhaltungen) werden also die grundlegenden Voraussetzungen für die Meditationspraxis geschaffen (vgl. Kroll, 2020, S. 143 ff.). Eine vergleichbar formulierte These aus den eingeführten Kommunikationsbegriffen dieser Arbeit könnte lauten: Gezielt eingesetzte körperliche Übungen im Sinne der Embodiment-Theorie führen sukzessive zu verbesserter mentaler Stärke und Gesundheit. So können günstige Voraussetzungen für kommunikative Kompetenzen wie ehrliche Selbstkundgabe und wertschätzende Beziehungsebene geschaffen werden.

Die drei Stufen *asana*, *pranayama* und *dhyana* sind abgesehen von den Wegen des Yoga wesentlicher Bestandteil des 8-stufigen Yogapfades des Patanjali, der einen exemplarischen Stufenplan des yogischen Selbstverständnisses darstellt. In diesem Kapitel werden diese Stufen nun beschrieben und die damit in Verbindung stehenden Auswirkungen auf zwischenmenschliche Kommunikation plausibilisiert.

3.4 Der 8-stufige Pfad nach Patanjali

Über Patanjali, welcher vor ca. 2000 Jahren mutmaßlich den vergleichsweise jungen Grundlagentext der Raja-Yogasutras verfasst haben soll, ist nichts bekannt. Es wird laut Trökes vermutet, dass wohl mehrere Autoren an der Entstehung dieses Werkes beteiligt waren und es sich somit möglicherweise um eine mystische Figur handelt. Der Text versteht sich als Lehrbuch dessen, was die Menschen zu dieser Zeit unter Yoga verstanden (vgl. Trökes, 2014, S. 21 ff.).

Der 8-stufige Yogapfad ist innerhalb der Textsammlung der Raja-Yogasutras verankert und gilt als der einflussreichste und im Yoga der Gegenwart bekannteste Abschnitt. Folgend werden nun die einzelnen Stufen kurz beschrieben und der Zusammenhang mit kommunikativen Prozessen erörtert.

3.4.1 Stufe 1-2: Yama und Nyama - Gewaltlosigkeit im Denken

Gemeinsam mit der zweiten Stufe *nyama* wird die erste Stufe *yama* als ethischer Leitfaden für eine Lebensführung angesehen, die auf Gewaltlosigkeit im Denken (*ahimsa*), Wahrhaftigkeit (*satya*), Losgelöstheit von Begierde (*asteya*), Mäßigung (*brahmacharya*) und Genügsamkeit (*aparigraha*) basiert (vgl. Kroll, 2020, S. 141 ff., Trökes, 2014, S. 49 ff.). Yamas bedeutet vereinfacht, aus einer inneren Haltung heraus eine ethisch korrekte Umgangsweise mit der Umwelt und dem Umfeld zu praktizieren. Dies bezieht sich auch auf angemessenes Handeln, jedoch vor allem auf eine intrinsische Überzeugung, die diesem Handeln zugrunde liegt (vgl. Kroll, 2020, S. 141 ff.). Ziemlich identisch dazu ist besonders die Theorie der gewaltfreien Kommunikation, aber auch weitere kommunikationspsychologische Ansätze, die sehr explizit darauf hinweisen, dass es deutlich mehr um eine gewaltfreie Haltung als um eine gewaltfreie Wortwahl geht (vgl. Kap 2.5.2). Das Ziel ist, sich nach und nach von den Anhaftungen destruktiver Denkmuster zu lösen und zu einer Haltung von Mitgefühl und Empathie zurückzufinden, die dem Menschen sowohl laut der Yogaphilosophie als auch dem humanistischen Menschbild innewohnt und die er durch widrige Lebensumstände verlernt hat (vgl. ebd., 2020, S.141). Dieses auch in Bezug auf die eigene Person zu tun und durch innere Disziplin einen positiven intrapersonellen Umgang zu kultivieren, nennt Patanjali *nyama*. Die *nyamas* umfassen Leitsätze und Übungen zu äußerer und innerer Reinheit (*shauca*), Zufriedenheit (*santosa*) und Disziplin (*tapas*).²⁸ Es gibt hierfür zeitgemäße Übungsmöglichkeiten wie beispielsweise körperliche Reinigungskonzepte sog. *kriyas*, Atem- und Bewegungsübungen sowie die Ernährungsumstellung mit dem Ziel verbesserter Klarheit, Selbstkontrolle und Konzentration. Ein diszipliniertes Einüben einer inneren Haltung von Zufriedenheit führt Patanjali zufolge zu einer nachhaltigen Wertschätzung vermeintlicher Selbstverständlichkeiten und trägt somit zu einer Ausrichtung auf die eigenen positiven Beeinflussungsmöglichkeiten des Alltagslebens bei (vgl. Kroll, 2020, S. 143 ff.). Die Parallele zum Humanismus ist die Kernaussage, dass jeder Mensch von Grund auf konstruktiv ist und ihm ein automatisches und intrinsisches Bestreben zu einer positiven

²⁸ Die *nyamas Svadhyaya* (den Yogameistern folgen) und *isvara pranidhana* (die kosmische Natur erkennen) werden an dieser Stelle nicht genauer erläutert, da sich einer weltlichen Fassbarkeit entziehen und zudem keine expliziten Überschneidungspunkte mit den Inhalten dieser Arbeit liefern.

Selbstwerdung innewohnt (vgl. Kap. 2.3.1). Yamas und nyamas werden als unbedingte Voraussetzungen zu einem von Wertschätzung getragenen sozialen Miteinander im Sinne der Beziehungsebene erachtet, ohne deren Einhaltung das Üben der anderen Stufen seinen Zweck verfehlen würde.

3.4.2 Stufe 3-4: Asana und Pranayama - Verkörperung

Die dritte und vierte Stufe des Pfades widmet sich den yogischen Bewegungs- und Atemübungen und deren Einfluss auf körperliche Vorgänge und Funktionen. Die Yogapraxis vieler Menschen beginnt hier, da ein beachtlicher Anteil Übender aufgrund physischer Beschwerden mit Yoga beginnt (vgl. Kap 3.3.3). Dennoch stehen auch bei den Übungen den Körper betreffend zunächst spirituelle Inhalte im Vordergrund. So bedeutet asana in der Wortwurzel „sitzen“ und bezieht sich darauf, eine entspannte und stabile Sitzhaltung einzunehmen, die durch ihre Ausrichtung und Fokussierung auf die Meditationspraxis vorbereiten soll (vgl. Trökes, 2013, S. 98 ff.). Der Aspekt, eine intensivere Körpererfahrung durch asana zu erreichen, ist eine vergleichsweise junge Entwicklung, die erst durch das Verbinden der asketisch anmutenden Position mit fließenden oder weiteren langgehaltenen Körperhaltungen zustande kam (vgl. ebd., 2013, S. 113). Der in beinahe jedem Yogastil in verschiedenen Varianten praktizierte Sonnengruß ist wohl das bekannteste Resultat der Synthese verschiedener asana (vgl. Wolz-Gottwald, 2013, S. 156). Mit pranayama, den yogischen Atemtechniken, erfolgt die Regulierung (*ayama*) des Atemflusses (*prana*), wobei prana im yogischen Selbstverständnis die „Lebenskraft, die das Universum auf allen Ebenen durchdringt“ ist (Trökes, 2013, S. 183) und somit im Yoga eine viel umfassendere Bedeutung hat als der Gasaustausch. Durch pranayama und den damit verbundenen bewussten Eingriff in das vegetative Nervensystem wird ein wichtiger Bedeutungsinhalt von Yoga umgesetzt, und zwar der von Kontrolle und Beruhigung des Geistes (vgl. Kroll, 2020, S. 126 ff.). In der modernen Auffassung können gezielte Atemtechniken allem voran die „selbstinduzierte Stressreduktion“ (Kroll, 2020, S. 157) unterstützen und stellen dadurch einen wesentlichen Pfeiler in der yogaspezifischen Gesundheitsförderung dar. Ein Ziel dieser Arbeit ist es darzustellen, dass sich Körper- und Atemübungen aus dem System des Yoga unterfüttert durch die Erkenntnisse der Embodiment-Theorie (vgl. Kap. 2.5.4) unmittelbar und positiv auf die Qualität zwischenmenschlicher Gespräche auswirken können.

3.4.3 Stufe 5-8: Pratyahara, Dharana, Dyana & Samadhi - Kontrolle des Geistes

Auf den Stufen fünf bis acht geht es im Wesentlichen um die sukzessive Überwindung der bereits in Kap. 3.4 angesprochenen kleshas, die kognitiven Störprogramme und inneren Mechanismen, die den menschlichen Geist permanent trüben und von seiner Entwicklung abhalten (vgl. Trökes, 2014, S. 31 ff.).²⁹ Den ethischen und körperlichen Techniken der vergangenen Stufen folgen nun geistig-psychologische Methoden, die das zerstreute, auf Außenreize sowie Effizienz ausgerichtete Denken der modernen Gesellschaft zu bündeln versuchen. *Pratyahara* ist das bewusste Zurückziehen der Sinne, welches im Idealfall zu *dharna*, der fokussierten Aufmerksamkeit führt, die wiederum das unbedingte Fundament für *dhyana*, die eigentliche Meditationserfahrung bereitet (vgl. Trökes, 2013, S. 98 ff.). Diese ergibt sich aus den Vorübungen meist fließend und ist laut Patanjali die Königsdisziplin des Raja-Yoga und mit einem erweiterten Flow-Gefühl zu vergleichen (vgl. Kroll, 2020, S. 145). Da *dhyana* jedoch schwer zu beschreiben ist und von jahrelang Praktizierenden als Zustand von Wachheit, Klarheit und Zeitlosigkeit oder einfach Da-Sein beschrieben wird, liegt es nahe, in bestehenden Forschungsarbeiten weitere Vorstufen mit einzubeziehen. Das Zurückziehen der Sinne und die Fokussierung der Gedanken sind nachvollziehbare und weltliche Methoden, deren signifikanter positiver Einfluss auf die psychische sowie physische Gesundheit vielfach bestätigt werden konnte (vgl. dazu Kap. 3.5). In der Kommunikationspsychologie finden sich Komponenten davon im entschleunigten Dialog, in den Hilfsregeln nach Cohn und den verschiedenen Stufenplänen, die kommunikative Vorgänge zunächst in ihre Einzelaspekte aufzuspalten, um sie so besser beobachten zu können (vgl. Kap. 2.5). Zu nennen wären hier exemplarisch aktives Zuhören, Formulieren von Ich-Botschaften oder die Arbeit mit dem inneren Team.

Ursprünglich war es die Aufgabe des Yogaübenden, bei Stufe eins mit *yamas* zu beginnen und mit Stufe acht mit *samadhi*³⁰ abzuschließen. Die moderne Yogapraxis orientiert sich jedoch an der Interpretation der zusammenhängenden Glieder, die sich gegenseitig bedingen und beeinflussen, und sieht dadurch eher vor, den Stufen mehrere zeitgemäße Aspekte zu entnehmen und diese parallel zu üben (vgl. Kroll, 2020, S. 139 ff.). So verhält es sich auch mit einigen bekannten Stufenplänen der humanistischen Kommunikationspsychologie z. B. der gewaltfreien

²⁹ Als bedeutsamste Überzeugungen werden von Patanjali die Überbewertung (*asmita*), die Fehleinschätzung (*avidya*), das Besitzdenken (*raga*), die Vermeidung (*dvesha*) und die Unsicherheit (*abhinivesha*) angeführt (vgl. Trökes, 2014, S. 31).

³⁰ Der absolute Zielzustand des Yoga ist laut Patanjali die sog. Erleuchtung (*Samadhi*) welche kaum ein(e) Yogaübende(r) je erreichen wird und welche sich einem weltlichen Äquivalent entzieht (Kroll, 2020, S. 145). *Samadhi* wird in den Yogasutras beschrieben als Zustand von Versenkung, in dem die „Identität der Individualität aufgehoben ist“ und der keine geistigen Aktivitäten mehr zulässt (Yogasutra III, 3 in Trökes, 2013, S. 227).

Kommunikation, den Feedbackregeln, der Selbstregulation oder dem aktiven Zuhören. Zu Beginn orientiert sich der/die Übende an einem vorgegebenen Ablauf; mit zunehmender Routine wird es möglich, von diesem abzuweichen und nach Übungsbedarf flexibel zu variieren. Für das folgende Trainingskonzept ist geplant, den 8-stufigen Pfad in drei Module aufzuteilen. Das Modul Achtsamkeit repräsentiert *yama* und *nyama*, das Modul Embodiment beinhaltet Übungen zu *asana* und *pranayama* und schließlich das Modul Selbstregulation, welches sich mit Aspekten von *pratyahara*, *dharana* und *dyana* beschäftigt (mehr dazu in Kap. 5.6.1).

Um das Training auf Basis von empirisch gesicherten Erkenntnissen konzipieren zu können, soll im folgenden Kapitel ein kurzer Überblick darüber gegeben werden, welche Komponenten des Yogasystems und insbesondere des 8-stufigen Pfades bereits beforscht und validiert werden konnten. Das Ziel ist, plausibel zu machen, dass Yoga auf Grundlage von Wissenschaftsfähigkeit die Anbahnung und Entwicklung spezifischer kommunikativer Kompetenzen unterstützen kann (vgl. Kroll, 2020, S. 181).

3.5 Yogaforschung und Studienlage

Die empirische Yogaforschung ist eine verhältnismäßig junge Entwicklung, die jedoch in den letzten 20 Jahren exponentiell angestiegen ist. In der medizinischen Datenbank Pubmed, der amerikanischen National Library of Medicine, werden bei Eingabe des Schlagwortes *Yoga* 7.189 Veröffentlichungen angezeigt (vgl. Pubmed, 2022). Seit dem Jahr 2005 bis heute hat sich die Anzahl jährlich erscheinender randomisiert kontrollierter Studien mit dem höchsten Maß an Wissenschaftlichkeit versechsfacht (vgl. Kroll, 2020, S. 183). Obwohl die Wissenschaftsfähigkeit der Yogaforschung sich zunehmend erhöht, bleibt es weiterhin schwierig, tatsächliche Effekte eines so komplexen und ganzheitlichen Gegenstandsfeldes wie Yoga zu identifizieren und zu quantifizieren. Die Vielfalt der unter Kap. 3.2.1 erwähnten Yogaströmungen, Traditionslinien und Stile stellt eine Herausforderung hinsichtlich der Vergleichbarkeit von Forschungsergebnissen dar. So ist es kaum möglich, nach einer Yogasitzung, die normalerweise aus Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation besteht, genau zu bestimmen, welche Übung die gewünschte Veränderung bewirkt hat. Yoga als ganzheitliches System kann zudem nur schwerfälligerweise in isolierten Komponenten angeboten werden, was aber nötig wäre, um die Wirkung einzelner Aspekte zu plausibilisieren (vgl. Ott, 2013, S. 247 ff.). So konnte Büssing zufolge bislang nicht erforscht werden, ob sich Yoga als alleinstehende Methode zur Behandlung bestimmter Störungsbilder eignet; die unterstützende Wirkung von Yoga zusätzlich zu anderen regenerativen Verfahren ist jedoch durchaus bewiesen (Büssing et al, 2012, S. 1 ff.). Es zeigen

sich aber in jedem Fall eindeutige Forschungsschwerpunkte bei Betrachtung der Gesamtstudienlage von Yoga. Der eine wendet sich der Pathogenese zu, also der Beforschung des Yoga im Zusammenhang mit der Bewältigung verschiedener Krankheiten (vgl. Kroll, 2020, S. 181). Besonders intensiv beleuchtet wurden hier Rückenleiden, Depressionen und kardiovaskuläre Erkrankungen, welche die drei Hauptursachen für eine Arbeitsunfähigkeit darstellen und die signifikante Effekte der yogaübenden Interventionsgruppen im Vergleich zu unbehandelten Kontrollgruppen herausstellten (vgl. Cramer, 2016, S. 60 ff.). Hier steht meist die Durchführung von asana oder pranayama im Vordergrund, die eine Verbesserung des körperlichen Gesamtzustandes der Praktizierenden beobachten ließ und dadurch der Verbreitung von Formen der Yogatherapie in Europa den Weg ebnete (vgl. Trökes, 2013, S. 114 ff.)³¹. Der zweite Schwerpunkt nach den körperlich-klinischen Diagnosen stellt die meditationsbasierte Forschung dar. Laut Trökes ist kaum eine andere Säule des Yogasystems so genau erforscht wie die der Meditation. Die Neurowissenschaft konnte validieren, dass Meditation nachweislich Stressreaktionen mindert, indem sie neuronale, für Stresskontrolle zuständige, Gehirnareale stärkt, das Schmerzempfinden lindert und mentale Flexibilität sowie Resilienz steigert (vgl. Trökes, 2014, S. 126 ff.). Obwohl die tatsächliche Bewusstseins erfahrung des Meditationszustandes mit heutigen wissenschaftlichen Standards nicht abgebildet werden kann, so sind zahlreiche positive Nebenprodukte wie verbesserte Emotionsregulation oder die Verringerung von Stressempfinden messbar bzw. qualitativ evaluierbar und durch eine Vielzahl an Überblicksstudien belegt (vgl. Kroll, 2020, S. 162 ff.). Prasad und Kollegen wiesen anhand einer Fragebogenevaluation des *perceived stress scale* (PSS) und *self-assessment surveys* (SAS) z. B. die Reduktion des subjektiven und objektiven Stressempfindens nach einer sechswöchigen Yoga- und Meditationsintervention nach (vgl. Prasad, Varrey & Sisti, 2016). In ihrer Fall-Kontrollstudie wurden 37 Medizinstudierende in einem Zeitraum von sechs Wochen vor ihrem Abschlussexamen begleitet.

³¹ Nach McCaffrey und Park eignet sich Yoga bei Erkrankungen des Muskelskelettsystems bezüglich der Schmerzreduktion besser als einfache ungerichtete körperliche Aktivität oder andere gängige Behandlungsformen (vgl. McCaffrey & Park, 2012). Auch für die anderen beiden Arbeitsunfähigkeitsursachen Depression und Herz-Kreislaufkrankungen liegen zahlreiche Überblicksarbeiten vor. Cramer, einer der führenden Persönlichkeiten der deutschen Yogaforschung, konstatiert mit seiner Kolleg*innengruppe in einer systematischen Metaanalyse die signifikante Beeinflussung des *high density lipoproteins* (HDL-Wert) im Blut und bestätigt somit den positiven Einfluss von Yoga auf Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen (vgl. Cramer, Lauche, Haller, Steckhan, Michalsen et al, 2014). Eine weitere Arbeit seiner Forsch*innengruppe stellt die bemerkenswerten Effekte von körperorientiertem Yoga auf die Symptombelastung psychischer Störungen im Vergleich zu unbehandelten Kontrollgruppen heraus (vgl. Cramer, Lauche, Langhorst & Dobos, 2013).

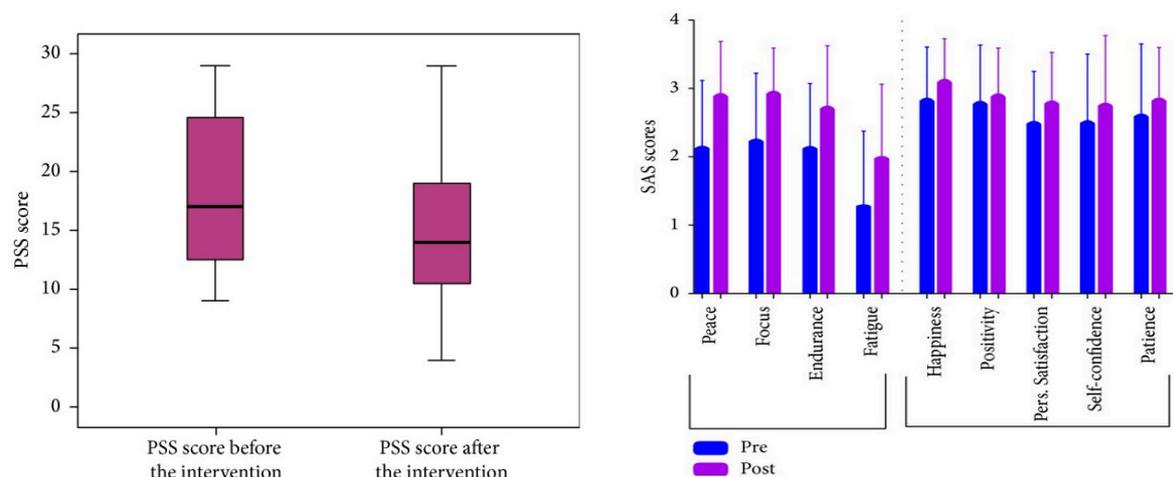


Abb. 3.5: Ergebnis der Fragebogenstudie: perceived stress scale (PSS) und self-assessment surveys (SAS) vor und nach 6-wöchiger Yoga -und Meditationsintervention (aufgerufen am 08.11 unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28053644/>).

Die Daten der Postintervention (siehe Abb. 3.5) wurden am Tag ihrer Prüfung erhoben und zeigen eine statistisch signifikante Verbesserung bestimmter Parameter mentaler Gesundheit wie z. B. Fokussierung, Durchhaltevermögen, Müdigkeit, Selbstbewusstsein, Geduld (vgl. ebd., 2016). Eine weitere Studie von Telles und Kollegen untersucht den Effekt von zwei Yoga-Atemtechniken auf die Aufmerksamkeit und Empathie bei medizinischen Studierenden. (vgl. Telles et al, 2015, S. 121 ff.). Die Ergebnisse zeigen, dass beide Techniken einen sofortigen positiven Effekt auf die Aufmerksamkeit und Empathie der Studierenden hatten. Eine besonders aktuelle Studie aus dem Jahr 2020 stellt im Rahmen eines systematischen Review heraus, dass sich mindfulness-basierte Kommunikationstrainings besonders positiv auf die Kommunikationskompetenz, das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit auswirken (vgl. Niraula et al, 2020, S. 1696 ff.). Die Liste an Forschungsarbeiten in verschiedensten Forschungsdesigns ließe sich unendlich fortführen und würde dennoch immer wieder ähnliche Aussagen treffen. Yoga wird zunehmend wissenschaftlich erfassbar, isolierte Teilkomponenten zu erforschen ist angesichts des komplexen, verzahnten Forschungsgegenstandes jedoch kompliziert. Es gibt eine Vielfalt an Reviews, Metaanalysen und RCTs, die jedoch nicht immer den Goldstandard für sich beanspruchen können und teilweise nur eine sehr kleine Kohorte explorieren. Außerdem richtet sich der größte Teil der vorliegenden Studien an Menschen mit mannigfaltigen körperlichen Beschwerden oder konzentriert sich auf den intrapsychischen Bereich (vgl. Kroll, 2020, S. 181). Für gesunde Menschen, die ein ressourcenorientiertes Alternativkonzept suchen, um sich in verschiedenen Lebensbereichen und besonders auf der Ebene der Gesprächsrhetorik

mit anderen Menschen weiterzuentwickeln ist die Forschungslage bislang wenig überzeugend. Für diese Arbeit ist es relevant, genau diese Ressourcen von Yoga in Augenschein zu nehmen, die für den Lebensbereich der Kommunikation förderlich sein könnten. Auf Abb. 3.5 sind im Zusammenhang mit der Fall-Kontrollstudie von Prasad und Kollegen Parameter als Kriterien für mentale Gesundheit aufgelistet, die durchaus auch für das kommunikative Verhalten interessant sein könnten. Einige davon werden im nächsten Kapitel aufgegriffen und um die bereits in Kap. 2.5.2 und in Tab. 2.1 aufgeführten kommunikativen Kompetenzen nach Schwalbach ergänzt. Gemeinsam mit der eben thematisierten wissenschaftlichen Forschungslage ist das Ziel des nächsten Kapitels, die Wirkung von Yogaaspekten im Zusammenhang mit der zwischenmenschlichen Kommunikation zu plausibilisieren.

4 Yoga und Kommunikation

Die Aufarbeitung der Historie der humanistischen Kommunikationspsychologie und die Literaturstudien zu Yoga haben ergeben, dass es vielfältige Überschneidungen in Bezug auf die inneren Werthaltungen gibt, die unter verschiedenen Begrifflichkeiten geführt werden (vgl. Kap 2 und 3). Besonders die daran angeschlossene Forschungslage liefert hinreichende Belege dafür, dass Yoga als unterstützende Maßnahme im Alltag zu einer förderlichen Persönlichkeitsstruktur beitragen kann. Im folgenden Kapitel soll geklärt werden, welche konkreten Komponenten aus dem Yogasystem günstige Voraussetzungen für eine intrapersonelle Entwicklung im Zusammenhang mit Kommunikation schaffen könnten.

4.1 Bewusste Kommunikation aus Sicht des Yoga

Die Auseinandersetzung mit den Inhalten der Yogawege (vgl. Kap. 3.3) und des 8-stufigen Yogapfades (vgl. Kap. 3.4) bietet dem Menschen konkrete Hilfestellungen im Kontakt zum eigenen Innenleben und unterstützt ihn gleichsam dabei, die körperlichen Signale während dieses Vorgangs achtsam zu beobachten (vgl. Kroll, 2020, S. 177 ff.). Äquivalent zur humanistischen Kommunikationspsychologie werden dabei Körper, Geist und Psyche wohlwollend als eine Einheit betrachtet mit der Zielsetzung, zu einem stimmigen und kohärenten Selbstbild zu gelangen. Grundlage dafür ist die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, die durch die Yogapraxis verfeinert werden kann. Ergänzt wird diese durch den Begriff der *Achtsamkeit*, welcher „der bloßen Selbstwahrnehmung die Fremd- und Weltwahrnehmung zur Seite stellt und eine urteilsfreie, neutrale Erfassung aller wahrnehmbaren Aspekte anstrebt“ (Kroll, 2020, S. 176, vgl. auch

Kabat-Zinn, 2013). Gemeint ist damit, dass Selbstwahrnehmung³² keineswegs impliziert, dass der Mensch sich von der ihn umgebenden Welt abwendet, sondern im Gegenteil einen selbstbewussten Blick nach Außen in die Welt und zu den Mitmenschen einzunehmen vermag (vgl. Kroll, 2020, S. 176 ff.). Das gewünschte Resultat der gelungenen Selbstwahrnehmung ist also vor allen eine gesteigerte Verantwortungsübernahme für Umfeld und Umwelt, die sich in weiterführenden Kompetenzen niederschlägt. Aus dem yogischen Handlungskonzept wären hier die Prinzipien von Gleichmut (*abhyasa*) und Disziplin (*vairagya*) zu nennen, die, überzeugend praktiziert, in einer gelungenen Selbstregulation respektive Selbststeuerung münden können (vgl. ebd., 2020, S. 178 ff.). *Abhyasa* und *vairagya* sind Grundpfeiler des Raja-Yoga (vgl. Kap. 3.3.2) und fördern im Wesentlichen eine ausbalancierte innere Haltung zwischen fokussierter Selbstdisziplinierung bei gleichzeitiger undogmatischer Umgangsweise mit ebendieser (vgl. ebd., 2020, S. 180). Wenn diese Fertigkeiten erfolgreich angebahnt und internalisiert sind, können für die zwischenmenschliche Kommunikation exemplarisch folgende Effekte angenommen werden.

- Es entsteht eine wertneutrale Gesprächsatmosphäre, in der alle Kommunizierenden Lust haben, konstruktiv miteinander im Gespräch zu sein (vgl. *yama* und *nyama* Kap. 3.4.1, vgl. *karma yoga* Kap. 3.3.1).
- Die Kommunikation ist einvernehmlich getragen von einer inneren Haltung der Empathie, Wertschätzung und echtem Interesse für das Gegenüber (vgl. *ahimsa* Kap. 3.4.1, vgl. *bhakti yoga* Kap. 3.3.1).
- Gespräche können ruhiger, wacher und fokussierter geführt werden (vgl. *abhyasa* Kap. 4.2, vgl. *raja-yoga* Kap. 3.3.2, vgl. *dharana* Kap. 3.3.2).
- Die Gesprächssituation ist stimmig (vgl. Schulz von Thun Kap. 2.3.3) und frei von Kontaktabbrüchen (vgl. Kap. 2.4.3, vgl. *jnana-yoga* Kap. 3.3.1).
- Mentale Störprogramme wie Glaubenssätze oder Selbstsabotage laufen als reflektierter Prozess mit und können bewusst beobachtet und selbstständig reguliert werden (vgl. *kleshas* Kap. 3.4, vgl. *raja-yoga* Kap. 3.3.2).
- Unangenehme (inkongruente) Körpersignale oder emotionale Affekte können direkter erfasst sowie unmittelbarer und ehrlicher verbalisiert werden (vgl. Selbstoffenbarung Kap. 3.2.2, vgl. *satya* Kap. 3.4.1).
- Gesprächsresultate, die nicht zu 100 % mit dem gewünschten Ergebnis übereinstimmen, können gleichmütiger angenommen werden (vgl. *vairagya* Kap. 4.2).

Diese hypothetischen Annahmen haben gemeinsam, dass die verbale Kommunikation einer

³² Für die *Selbstwahrnehmung* wurden in dieser Arbeit bereits mehrere Begrifflichkeiten eingeführt, die von verschiedenen Fachvertreter*innen zu verschiedenen Zeitpunkten entwickelt wurden und dennoch mehr oder weniger dasselbe Prinzip meinen. Schulz von Thun spricht von Selbstklärung (vgl. Kap. 2.3.3), Rogers von Kongruenz (vgl. Kap. 2.3.2) oder Kabat-Zinn von Achtsamkeit (vgl. Kap. 4.1).

entspannten, nicht-wertenden Haltung entspringt und sich damit ziemlich an den Prinzipien des entschleunigten Dialogs (vgl. Kap. 2.5.1 und Kap. 3.4.3) und einer Gesprächsqualität auf Basis des aktiven Zuhörens (vgl. Kap. 2.3.4) orientiert. Eine Folgerung könnte also sein, dass das Praktizieren von Yogaübungen explizit wie implizit die Fähigkeit stärkt, aktiv zuzuhören. Yoga bietet insgesamt eine Vielfalt an Möglichkeiten zur Verlangsamung. Sei es eine tiefe Vollatmung, die das parasympathische Nervensystem aktiviert (vgl. Kap. 2.5.4), Achtsamkeitsübungen im Zusammenhang mit yama und nyama (vgl. Kap. 3.4.1), synchronisierte Körper- und Atemübungen, das Zurückziehen der Sinne (vgl. Kap. 3.4.3) oder als sogenannte Königsdisziplin das Praktizieren von Meditation. Durch den starken Fokus des Yoga auf eine gute Selbstführung kann außerdem angenommen werden, dass das Formulieren von Ich-Botschaften (vgl. Kap. 2.4.1) zunehmend leichter fällt, da Bedürfnisse, Beobachtungen und damit einhergehende Gefühle besser eingeordnet und reguliert werden können (vgl. Schwalbach, 2016, S. 52 ff.). Im folgenden Kapitel werden nun die bereits in Kap. 2.5.2 eingeführten kommunikativen Kompetenzen nach Schwalbach erläutert. Sie bilden die Agenda für das exemplarische Training und sind gleichzeitig unabdingbare Voraussetzung für den Erwerb der erwünschten kommunikativen Schlüsselqualifikationen.

4.2 Entwicklung kommunikativer Kompetenzen durch Yoga

Röhner und Schütz definieren den Begriff der kommunikativen Kompetenz als „die Fähigkeit von Kommunizierenden angemessenes Verhalten auszuwählen und so interpersonale Ziele zu erreichen, ohne [die] Interessen des Gegenübers [...] zu verletzen“ (Röhner & Schütz, 2016, S. 6 ff.). In dieser kurzen Beschreibung von Kommunikationskompetenz werden bereits einige entscheidende Fertigkeiten angesprochen wie die Berücksichtigung der Gesprächssituation (vgl. Stimmigkeit Kap. 2.3.3.) oder die Verwirklichung eigener Zielsetzungen in Balance mit dem Person-Umwelt-Feld (vgl. Kap. 2.3.4). Sie umfasst außerdem rhetorisches Sprechhandeln, Kontaktfähigkeit und Überzeugungskraft. Die Autor*innen beschreiben kommunikative Kompetenz weiter als zentralen Aspekt der sozialen Kompetenz, welcher weitreichendere Qualitäten erfordert wie z. B. die Fähigkeit zu Empathie und Perspektivübernahme (ebd., 2016, S. 7).

Die folgende Tabelle listet die ausgewählten kommunikativen Kompetenzen nach Schwalbach auf und fügt eine Auswahl an Interventions- und Anbahnungsmöglichkeiten aus der humanistischen Kommunikationspsychologie hinzu (vgl. Kap. 2.5).

Tab. 4.1: Kommunikative Kompetenzen und deren Ansteuerungen (eigene Darstellung)

Definition der Kommunikativen Kompetenz	Bestehende Vorschläge aus der humanistischen Kommunikationspsychologie zur Ansteuerung dieser Kompetenz (Auswahl)
Selbstwahrnehmung: Ist die Fähigkeit, in der Kommunikationssituation die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen in Bezug auf erhaltene Botschaften wertneutral zu beobachten.	Kommunikationsquadrat (Schulz von Thun) Inneres Team (Schulz von Thun) Selbstregulation (Bandura), Auf nonverbale Signale achten (Hilfsregel der TZI)
Präsenz: Ist die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erfahren und die Kompetenz, sowohl physisch als auch psychisch vollumfänglich anwesend zu sein.	Aktives Zuhören (Rogers) Kommunikationsquadrat (Schulz von Thun) Inneres Team (Schulz von Thun) Selbstregulation (Bandura), Auf nonverbale Signale achten (Hilfsregel der TZI)
Gelassenheit: Ist die Fähigkeit eine neutrale Position zwischen emotionalem Reiz der empfangenen Botschaft und der eigenen Reaktion einzunehmen.	Aktives Zuhören (Rogers) Kommunikationsquadrat (Schulz von Thun) Inneres Team (Schulz von Thun) Selbstregulation Bandura), Auf nonverbale Signale achten (Hilfsregel der TZI)
Konzentration: Ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und wesentliche Gesprächsinhalte von Unwesentlichen zu unterscheiden.	Auf nonverbale Signale achten (Hilfsregel der TZI) Aktives Zuhören (Rogers) Selektive Authentizität (Cohn)
Ehrlichkeit: Ist die Fähigkeit, eigene Gefühle und Gedanken authentisch und aufrichtig zu benennen.	Auf nonverbale Signale achten (Hilfsregel der TZI) Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg) Selektive Authentizität (Cohn)
Empathie: Ist die Fähigkeit, Bedürfnisse von Anderen Menschen wahrzunehmen und diesen im Gespräch möglichst nachzukommen.	Aktives Zuhören (Rogers) Metakommunikation (Schulz von Thun) Auf nonverbale Signale achten (Hilfsregel der TZI) Echte Fragen (Hilfsregel der TZI)

Das System des Yoga soll nun weitere Anknüpfungspunkte und Unterstützungsmöglichkeiten anbieten, daher werden die Begrifflichkeiten nun noch einmal präzisiert und in den Kontext des Yogasystems eingebettet.

4.2.1 Selbstwahrnehmung

Definition: Selbstwahrnehmung ist nach Daniel Goleman „ein neutraler Zustand, in dem die Selbstreflexion sogar inmitten turbulenter Emotionen aufrechterhalten wird“ (Goleman, 1995, S. 51) oder wie Kabat-Zinn es formuliert „die absichtliche Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment ohne Bewertung“ (Kabat-Zinn, 2010a, S. 18). Selbstwahrnehmung und der Zustand von Achtsamkeit beschreiben eine ähnliche mentale Verfasstheit, die den automatisierten und affektgetriebenen Aspekten die Bedeutungshoheit im Gespräch entzieht, indem der Mensch nicht mehr so stark mit seinen Gedanken und Bewertungen identifiziert ist (vgl. Kap 2.5.4, vgl. Schwalbach, 2016, S. 59 ff.).

Yoga und Selbstwahrnehmung: Im Yoga ist die Sensibilisierung für die eigenen physischen und psychischen Vorgänge ein Grundpfeiler des Selbstverständnisses und gleichzeitig ein zentraler Bestandteil der Mindfulness-Based Stress Reduction (vgl. Schwalbach, 2016, S. 59 ff.). Der unmittelbarste Zugang, die eigene Selbstwahrnehmung zu üben, ist die Atembeobachtung. Der Atem ist eine Konstante, die sich jederzeit beobachten lässt, da sie jederzeit verfügbar ist. Durch Atemwahrnehmung hat ein Mensch mehr und mehr die Möglichkeit, auch geringe Unstimmigkeiten im Körper zu spüren, diese in Korrelation mit der kognitiven Verfassung zu setzen und erst dann zu reagieren (vgl. Embodiment Kap. 2.5.4, Trökes, 2013, S. 113 ff.). Selbstwahrnehmungsschulung kann aber auch bedeuten, sich selbst beim Wahrnehmen im gegenwärtigen Moment zu beobachten und darin gewisse Muster zu erkennen, verbunden mit den Fragen: „Wie nehme ich gerade wahr?“, „Wie nehme ich mich wahr?“, „Wie nehme ich mein Gegenüber wahr?“, „Wie nehme ich die Beziehung zwischen mir und meinem Gegenüber wahr?“. Dies ist ein weiterer Schritt in Richtung Metaperspektive, welche für das Prinzip der Metakommunikation förderlich sein kann. Die Metaperspektive einnehmen zu können, kann eine besondere Kommunikationsqualität herstellen, in der alle Beteiligten in der Lage sind, sowohl sich selbst als auch alle weiteren Kommunikator*innen objektiv zu betrachten.

4.2.2 Präsenz

Definition: Präsenz wird bildungssprachlich definiert als das körperliche Anwesend-sein in einem räumlichen und/oder zeitlichen Kontext (vgl. Duden). In einem größeren Zusammenhang ist von Präsenz die Rede, wenn eine Person über die reine Anwesenheit hinaus eine gewisse Wirkung hat, die dann als Ausstrahlung wahrgenommen und bezeichnet wird. Es liegt die Vermutung nahe, dass Präsenz etwas schwer zu Fassendes ist, beispielsweise in Form einer intrinsischen Motivation, Überzeugung oder in einem Ausdruck von Freude bzw. Euphorie. Die Theorie des Power Posings, dass also eingenommene Posen das Selbstbewusstsein stärken und damit das Charisma erhöhen, wurde bereits in Kap. 2.5.4 kurz kritisch reflektiert.

Yoga und Präsenz: In der Theorie des Yoga kann Präsenz eine natürliche Folge von Atembeobachtung und Selbstwahrnehmung sein, entweder in Form einer gestärkten mentalen Geistesgegenwart oder einer körperlichen Wachheit durch verbesserte Sauerstoffsättigung (vgl. Trökes, 2013, S. 189). Auf körperlicher Ebene können Übungen zur Lockerung und Stabilisierung der rumpfaufrichtenden Muskulatur zu einer Entlastung der Wirbelsäule und dadurch zu einer stabilen, leichten und präsenten Aufrichtung beitragen (vgl. Trökes, 2013, S. 115 ff.). Die An-

nahme ist, dass eine physische Vigilanz bei gleichzeitig verbesserter Aufrichtung zu mehr Präsenz und damit einhergehend zu einer positiven Gesprächsausrichtung führen kann.

4.2.3 Konzentration

Definition: Konzentration ist die willentliche Lenkung der Aufmerksamkeit auf **einen** Sachverhalt und steht so gesehen dem weitverbreiteten Phänomen des Multitaskings gegenüber. Während des Vorgangs der Konzentration werden relevante Informationen ausgewählt und unwesentliche sensorische Reize wie Hintergrundgeräusche oder emotionale Reize für den Moment unterdrückt (vgl. Schwalbach, 2016, S. 82 ff.). Laut Goleman steigert volle Konzentration die Prozessgeschwindigkeit im Gehirn, neue Synapsenverbindungen können generiert und neuronale Netzwerke erweitert werden (vgl. Goleman, 2014, S. 164 ff.). Durch das zeitweilige Ausblenden emotionaler Reize geraten innere Störprogramme in den Hintergrund und ermöglichen die Empfindung eines Flow-Gefühls ähnlich der Meditation (vgl. auch Kap. 3.4.3).

Yoga und Konzentration: Nach Schwalbach besteht die essenzielle erste Übung zu wirksamer Konzentration darin, durch Selbstwahrnehmung zu erkennen, wo die Aufmerksamkeit gerade ist und durch welche Komponenten sie gestört wird (vgl. Schwalbach, 2016, S. 85 ff.). Die Förderung der Konzentration und damit einhergehend die gesteigerte Funktionsfähigkeit des Gehirns stellt ein wesentliches Element des Yogasystems und des 8-stufigen Pfades dar (vgl. ebd., 2016, S. 87 ff.). Unaufhörlich wird innerhalb der Yogapraxis die fokussierte Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperpartien, innere Vorgänge wie des Atemgeschehens bzw. weitere Sinneswahrnehmungen und Empfindungen gelenkt (vgl. ebd., 2016, S. 88 ff.). Laut Trökes ist im Yoga das Beobachten des Atems ein „Leitfaden der Konzentration, zu dem man nach jeder Abschweifung des Geistes wieder zurückkehrt“ (Trökes, 2013, S. 189). Damit impliziert die Autorin, dass die Zerstreuung der Gedanken ein physiologischer, beinahe naturgegebener Vorgang sei, der durch Konzentration jedoch kurzzeitig durchbrochen werden kann und zu oben genannten Vorteilen führt. Konzentration kommt der Gesprächssituation insofern zugute, als dass eine aufmerksame Ausrichtung auf das Gegenüber möglich wird. Aus dieser heraus können unwesentliche Gesprächsinhalte leichter unterbunden, Wesentliches besser fokussiert und Störung auf der Beziehungsebene zielsicherer als solche erkannt werden.

4.2.4 Gelassenheit

Definition: Gelassenheit ist ein bewusster Vorgang der Selbstregulation. Beobachtung und Bewertung können getrennt voneinander wahrgenommen werden und so entsteht zwischen Reiz und Reaktion ein Raum der Wahlfreiheit (vgl. Schwalbach, 2016, S. 77 ff.). Der Autor spricht von emotionalen „schnell denkenden Gehirnarealen“ in der Amygdala, einem Teil des limbischen Systems (ebd., 2016, S. 76). Diese halten das Individuum in einem permanenten Stressmodus und setzen es unter den Zwang einer sofortigen Reaktion. Auf der anderen Seite steht der Neokortex, das kognitive „langsam denkende Gehirnareal“, welches für die Steuerung der affektiven Reaktionen zuständig ist (vgl. Schwalbach, 2016, S. 77 ff.). Bekommt das Gehirn durch kultivierte Selbstregulation die Möglichkeit zur Reaktionspause, können Verhaltensoptionen genauer ausgewählt werden.

Yoga und Gelassenheit: Auch Gelassenheit ist im Yogasystem eine Folge aus achtsam praktizierter Selbstwahrnehmung, allem voran die Entkopplung von Beobachtung und Bewertung. Darüber hinaus zielen die vielfältigen Körper- und Atemübungen auch darauf ab, neben der mentalen Gelassenheit auch einen körperlichen Zustand von Ruhe herbeizuführen (Schwalbach, 2016, S. 80 ff.). Bei geübten Personen kann die Wirkung yogischer Atemübungen so stark sein, dass die schnell schwingenden Beta-Wellen im Gehirn in langsam schwingende Alpha-Wellen übergehen (vgl. Trökes, 2013, S. 190). Die wissenschaftlich gesicherte Auswirkung der Yogaroutine auf das subjektive Stressempfinden wurde unter Kap. 3.5 bereits erläutert. Gelassenheit im Gespräch kann beispielsweise durch ein hohes Maß an Sachlichkeit (vgl. Sachebene) bei gleichzeitigem einfühlerndem Verstehen (vgl. Beziehungsebene) gekennzeichnet sein. Laut Schwalbach ist auch Humor eine über alle Maßen geeignete Intervention, um Gelassenheit entstehen zu lassen (vgl. Schwalbach, 2016, S. 75 ff.). Lachen³³ ist ein wirksames Mittel gegen emotionalen Stress, ermöglicht einen Perspektivwechsel und unterstützt damit das Zustandekommen konstruktiver Gespräche (vgl. ebd., 2016, S. 76, vgl. Günther & Sperber, 1993, S. 229).

³³ Die Auswirkungen des Lachens wurden durch den Wissenschaftszweig der Gelotologie umfassend beforscht. Dieser beschäftigt sich mit den psychischen und physischen Aspekten des Lachens. Im Übungssystem des Yoga gibt es seit 1995 das sog. „Lachyoga“, welches die positiven Effekte grundlosen Lachens exploriert und bestätigt (vgl. Gubler, 2010, S. 1405 ff.).

4.2.5 Ehrlichkeit

Definition: Ehrlichkeit erfordert den Mut, jenseits der Komfortzone zu agieren und damit bewusst einen Schritt in die sogenannte Lernzone zu machen, in der persönliche Weiterentwicklung möglich wird (vgl. Schwalbach, 2016, S. 97 ff., vgl. Senninger, 2000, S. 26 ff.). Mut ist wiederum die Fähigkeit, in einer als bedrohlich empfundenen Situation die eigene Angst bzw. emotionale Stressreaktion zu überwinden. So gesehen, bedeutet mutig zu sein nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz dieser handlungsfähig zu bleiben (vgl. Schwalbach, 2016, S. 97 ff.). Mutig und dadurch ehrlich zu kommunizieren setzt die Fähigkeit voraus, eigene Gefühle zu benennen (vgl. Kap. 2.5.1), selektiv authentisch zu sein (vgl. Kap. 2.3.3) und ist essenziell für die Ebene der Selbstoffenbarung (vgl. Kap. 2.3.3.) und die damit untrennbar verbundene Beziehungsebene (Vgl. Kap. 2.3.4).

Yoga und Ehrlichkeit: Eine regelmäßige Übungspraxis des Yoga in all seinen Facetten kann, wie bereits beschrieben, zu verbesserter Selbstwahrnehmung, Präsenz, Gelassenheit und Konzentration führen. Dies lässt die Vermutung zu, dass das System des Yoga stressregulierend wirkt und eine geeignete Bewältigungsstrategie für Angstmechanismen darstellt (vgl. Schwalbach, 2016, S. 100 ff.). Hüther zufolge ist Stress nicht nur ein objektiv messbares Phänomen mit der Ausschüttung von Adrenalin bzw. Cortisol, sondern auch ein subjektiv empfundener Zustand, der individuellen Bewertungsprozessen unterliegt (vgl. Hüther, 2016, S. 41 ff.). Im Yoga können sowohl körperliche Vorgänge durch asana und pranayama (vgl. Kap. 3.4.2) als auch mentale Denkmuster durch yama und nyama (vgl. Kap. 3.4.1) sowie pratyahara, dharana und dyana (vgl. Kap. 3.4.3) positiv beeinflusst werden und sukzessive zu einer verringerten Leistungsangst führen. Resultierend kann durch Yoga ein höheres Maß an Grundentspannung und dadurch eine entschlossene und authentische verbale Auseinandersetzung angenommen werden.

4.2.6 Empathie

Definition: Laut Schwalbach ist Empathie die Fähigkeit, „Emotionen, Bedürfnisse und Zweifel von anderen [...] wahrzunehmen [...] und unsere Vorstellung, was richtig und was falsch ist, außen vor zu lassen“ (Schwalbach, 2016, S. 113). Hinsichtlich der inneren Haltung ist Empathie bedingungslose positive Wertschätzung (vgl. Kap. 2.5.2) auf der pragmatischen Ebene ist es die Fähigkeit des Perspektivwechsels (vgl. Kap. 2.5.1). Das Einnehmen einer empathischen (Kommunikations)-haltung erfordert dem Autor zufolge weniger ein Gespräch verbunden mit

hohem zeitlichem Aufwand, als vielmehr kleine Momente von Präsenz, Konzentration und einfühlendem Verstehen (vgl. ebd., 2016, S. 113 ff.).

Yoga und Empathie: Innerhalb des komplexen Yogasystems gibt es spezifische Übungen bzw. Meditationen, um gezielt die kognitive sowie die emotionale Empathiefähigkeit zu trainieren (vgl. Schwalbach, 2016, S. 114 ff.). Erstere wird mit einer hohen Beobachtungsgabe assoziiert und kann durch zunehmende Selbstwahrnehmung, Präsenz und Konzentration gestärkt werden. Für die Praxis der emotionalen Empathie gibt es eine bestimmte Meditation, die sogenannte Metta-Meditation oder auch die „Meditation der liebenden Güte“, die der buddhistischen Lehre entspringt und einem systematischen Ablauf folgt. Sie findet Eingang in der beschriebenen Trainingsagenda zum Thema Empathie und wird in Kap. 5.6.3.7 genauer beschrieben. Darüber hinaus können Yogasequenzen, die gemeinsam mit einer anderen Person ausgeführt werden, laut Tonhauser eine gute Ausgangslage für gegenseitiges Vertrauen und eine wertschätzende Haltung bieten (vgl. Tonhauser, 2018, S. 255).

5. Umsetzung - ein exemplarisches Trainingskonzept

Auf Basis der bislang theoretischen Darlegungen und daraus resultierenden Hypothesen wird in den folgenden Kapiteln das Konzept für ein praktisches Training ausgearbeitet. Es werden zunächst alle erforderlichen organisatorischen Schritte, die einzelnen Seminarmodule und Inhalte sowie Lernziele und Zielgruppendefinition vorgestellt. Im Anschluss wird auf Grundlage der theoretisch gewonnenen Erkenntnisse bzgl. der Psychologie von Kommunikation, Yoga und deren vermuteter Synergieeffekte ein Ablaufplan erstellt, der die in Kap. 4.2 erläuterten kommunikativen Kompetenzen in genau dieser Reihenfolge mit Unterstützung von Yogaübungen stärken soll. Die Konzeption erfolgt auf der Grundlage der Literatur von Anna Langheiter, Ulrich Günther und Wolfram Sperber, die lebendige Seminar-konzepte mit einem sehr zielgruppenorientierten Ansatz verfolgen und bestrebt sind, mehrere Wahrnehmungskanäle anzusprechen (vgl. Langheiter, 2019, Günther & Sperber, 1993). Ergänzt wird die Dramaturgie durch Übungen aus dem *Design Thinking*, die das Potenzial haben, die Teilnehmenden auf eine besondere Art und Weise zu aktivieren und immer wieder neu und unkonventionell an das Thema heranzuführen (vgl. Tonhauser, 2018).

5.1 Konzeption und Vorbereitung

Im Vorfeld dieser Arbeit wurde eine Internetrecherche vorgenommen, um einen Überblick zu bekommen, inwieweit sich andere Trainer*innen im deutschsprachigen Raum mit der Synthese von Kommunikation und Yoga befasst haben. Die Keywords *Yoga*, *mündliche Kommunikation*, *Rederhetorik*, *Gesprächsrhetorik*, *gewaltfreie Kommunikation*, *Seminar* wurden daraufhin in die Suchmaske von google eingegeben und ergaben vielfältige Ergebnisse. Zum einen gibt es Anbieter*innen, die in ihren Seminaren beide Themenfelder abdecken, sie jedoch inhaltlich deutlich unabhängiger voneinander präsentieren. So lesen sich die Kursbeschreibungen als würde Yoga zwischen den Kommunikationseinheiten der Auflockerung und Entspannung dienen (vgl. <https://www.yoga-und-kommunikation.de/gewaltfreie-kommunikation.html>). Weiter gibt es Kurse und Ausbildungen in der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, die in den Seminarhäusern der Vidya-Bewegung angeboten werden, und wobei der Aufenthalt dort ohnehin eine regelmäßige Yogapraxis vorsieht, die jedoch nicht unmittelbar an die Seminarinhalte gekoppelt ist (vgl. <https://www.yoga-vidya.de/seminare/titel/gewaltfreie-kommunikation-ausbildung>, vgl. <https://www.lebendig-verbunden-sein.de/yoga-achtsame-kommunikation/>).

Weitere Internetseiten fokussieren stark den Yoga und betten in ihre Yogaseminare einzelne Übungen zur gewaltfreien Kommunikation ein (vgl. <https://www.odenwaldinstitut.de/seminare/suche/gesund-im-alltag-durch-yoga-und-wertschaetzende-kommunikation2079.html>). Ein Seminarangebot, welches Yoga und Rhetorik explizit verbindet, konzentriert sich vor allem auf die Rederhetorik, die damit verbundenen Sprechängste und die entsprechende Unterstützung, die Yoga hier hinsichtlich des Sprechausdrucks bietet, um gelassener und wirkungsvoller zu präsentieren (vgl. <https://rhetorik-trifft-yoga.de>).³⁴ Es wird deutlich, dass speziell das System der gewaltfreien Kommunikation im Sinne von yama und nyama inhaltlich kompatibel mit dem Übungssystem des Yoga zu sein scheint und sich in der Seminarlandschaft großer Beliebtheit erfreut.

Aus der Seminarbeschreibung dieses Trainingskonzepts sollte also unbedingt hervorgehen, dass von Beginn an ein enges, multidimensionales Verflechten der beiden Disziplinen vorgesehen ist, mit dem Ziel, konkrete kommunikative Kompetenzen durch die Unterstützung des Yoga für die Gesprächsrhetorik zu erwerben und diese direkt einzuüben.

³⁴ Den aufgeführten Webseiten sind keine Quellenangaben entnommen und sie dienen lediglich dazu, den Rechercheprozess und die Überlegungen im Vorfeld der Trainingskonzeption transparent zu machen. Daher sind sie nicht im Literaturverzeichnis aufgeführt.

Die Seminareinladung wird mit folgendem Titel verschickt:

*"Kommunikationspsychologie meets Embodiment -
ehrlich sprechen und wertschätzend kommunizieren mit Yoga"*

Der erste Teil der Überschrift transportiert die spielerische Annäherung an die zwei großen Themenkomplexe und spricht dadurch möglicherweise eine breitere und jüngere Zielgruppe an. Gleichzeitig stellt der Untertitel sicher, dass es im Training vor allem um eine konkrete Anbahnung bestimmter Fertigkeiten geht. Die Begriffe ehrlich und wertschätzend machen deutlich, dass sowohl die Ebene der Selbstoffenbarung (vgl. Kap. 2.3.3) als auch die Ebene der Beziehung (vgl. Kap. 2.3.4) im Gespräch behandelt wird und die positive Konnotation der Begriffe stellt sicher, dass dies im Sinne einer positiven Psychologie geschieht. Begrifflichkeiten wie *Empathie*, *Authentizität* und *Achtsamkeit* werden im Titel bewusst weggelassen, da der Interpretationsspielraum dieser, auch vielfach in anderen Kontexten gebrauchten Worte zu hoch ist.

Langheiter spricht der Seminareinladung eine nicht unerhebliche Bedeutung zu. Die Autorin postuliert, dass eine Sensibilisierung für das Thema im Vorfeld in der Regel dazu führt, dass die Teilnehmenden dem Training selbst aufmerksamer folgen (vgl. Langheiter, 2019, S. 265). Die Einladung sollte neben den Eckdaten Ort, Datum, Zeitumfang und einer kurzen Beschreibung der Inhalte und Lernziele möglichst eine sogenannte Transferaufforderung enthalten (ebd., 2019, S. 165). Dies kann beispielsweise eine eigene Lernzielformulierung verbunden mit einem konkreten Veränderungswunsch sein. Die Abfrage der tatsächlichen Veränderungsbereitschaft erfolgt hier durch eine sogenannte Likertskala, die widerspiegelt, wie motiviert der/die Teilnehmende ist, sich auf die Themen einzulassen (vgl. Likert, 1932, S. 5 ff.). Die Selbsteinschätzung in Bezug auf die zu trainierenden Fertigkeiten stellt eine weitere Möglichkeit dar. Der Seminarbeschreibung wird folglich ein Gesprächskompetenzprofil (vgl. Kap. 5.6.3, siehe Anhang) mit den, unter Kap. 4.2 beschriebenen kommunikativen Kompetenzen beigelegt, welches die Teilnehmenden im Vorfeld des Seminars ausfüllen und dieses inklusive der Likert Skala und dem individuellen Veränderungswunsch mit Namen versehen an die Trainerin zurückschicken. Bereits hier kann eine Tendenz zu erkennen sein, wie ehrlich und proaktiv die angesprochene Zielgruppe sich selbst und der Seminarleitung gegenüber ist.

5.2 Zielgruppendefinition

Da in einer Informations-, Wissens- und Kommunikationsgesellschaft laut Schneider-Stickler und Bigenzahn ca. 80 % aller Berufsgruppen verbale Kommunikation als zentrales Arbeitsmittel nutzen (vgl. Schneider-Stickler & Bigenzahn, 2013, S. 4) scheint die Frage nach der Relevanz von Kommunikation im privaten wie beruflichen Alltag ein obsoletes Kriterium zur Bestimmung der Zielgruppe zu sein. Daher ist vielmehr die Frage, welche Gruppe von Menschen besonders an der Synthese von Kommunikation und Körperarbeit interessiert sein könnte, um die dort erworbenen Erkenntnisse und Fertigkeiten sinnstiftend in den jeweiligen eigenen Berufen einzusetzen. Folgende Kohorten kämen dafür theoretisch infrage:

1. Teilnehmende mit viel Vorerfahrung im Bereich Kommunikation, die sich nicht kennen. Dies hat den Vorteil, dass im Training leichter echte Kommunikationssituationen mit Teilnehmenden als Stellvertreter*innen nachgestellt werden könnten. Es wäre denkbar, die in Deutschland angesiedelten Mediatorenverbände und Coachingplattformen anzuschreiben und das Angebot als Train the Trainer-Seminar anzusetzen (vgl. Langheiter, 2019, S. 335).
2. Teilnehmende mit etwas Vorerfahrung im Bereich Kommunikation, die sich bereits kennen. Dies kann eine Studierendengruppe der Kommunikationswissenschaften/Rhetorik/Sprechwissenschaft oder angrenzender Ausbildungszweige sein, die dann in realen Kommunikationssituationen ohne Stellvertreter*innen an der eigenen, internen Gruppendynamik arbeiten könnte. Dies kommt auch für Gruppen infrage, die sich in therapeutischer Ausbildung befinden (z. B. Gestalttherapie, Systemisches Coaching, usw.).
3. Die Liste der geeigneten Zielgruppen könnte auch Menschengruppen einschließen, die sich bereits mit Yoga oder einer verwandten Form der Körperarbeit befasst haben und diese nun schlüssig in kommunikative Prozesse einbetten möchten.

Die Autorin entscheidet sich nach reiflicher Überlegung und dem intensiven Studium der Literatur Schulz von Thuns jedoch dafür, das Training zunächst als Pilotprojekt durchzuführen. Entscheidendes Einschlusskriterium soll sein, dass jede teilnehmende Einzelperson ein hohes Maß an Motivation und eine große Bereitschaft zur Selbstklärung mitbringt.³⁵ Die folgende

³⁵ Schulz von Thun postuliert bereits in seinem ersten Buch *Miteinander reden I* aus dem Jahre 1981, dass viele von den kommunikationspsychologischen Erkenntnissen in die Mitte der Gesellschaft gehören würden, anstatt sie Psychologen bzw. Menschen, mit einschlägigen Vorerfahrungen vorzubehalten (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 19). Er spricht von der Gefahr, „daß die wissenschaftliche Beschäftigung mit zwischenmenschlichen Vorgängen zu einer Verwissenschaftlichung der Mitmenschlichkeit führen kann“ (ebd., 1994, S. 19).

Tabelle listet im Sinne der Zielgruppendefinition (vgl. Deutsches Institut für Marketing, 2019) alle wünschenswerten Kriterien zur Seminarteilnahme auf.

Tabelle 5.1: Zielgruppendefinition (eigene Darstellung)

Soziodemographische Daten	
Alter	Ab 18
Geschlecht	weiblich und männlich (paritätisch)
Vorerfahrungen	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Motivation und Bereitschaft zur Selbstklärung • Vorerfahrung in Mediation, Yoga und Kommunikation nicht unbedingt erforderlich
Körperliche Belastbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Normale Fitness • stabiler Kreislauf
Persönliche Motivation	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Weiterentwicklung kommunikativer Kompetenzen im Bereich Gesprächsrhetorik

Die Zielsetzung eines Pilottrainings ist es, im Vorfeld eines großflächigen Trainings-Rollout zu evaluieren, wie gut das Seminar funktioniert (vgl. Langheiter, 2019, S. 104). Die Veränderungsbereitschaft wurde bereits in der Seminareinladung durch die Likertskala abgefragt (vgl. Kap. 5.1). Geschlechterparität und Volljährigkeit sollte gewährleistet sein, ansonsten ist eine gewisse Heterogenität der Gruppe sogar erwünscht; sozioökonomischer Status oder bestimmte Vorkenntnisse werden hingegen niedriger priorisiert.

5.3 Lernzieltaxonomie und allgemeine Zielformulierung

Laut Langheiter sollten Lernziele immer dem Prinzip „Have the end in mind“ folgen (vgl. Langheiter, 2019, S. 18). Sie beschreiben den Entwicklungsstand, der nach dem Training erreicht werden soll, um die erworbenen Inhalte und Fertigkeiten im Alltag erfolgreich umzusetzen. Über die zu schulenden Themen hinaus geht es vielmehr um die tatsächliche und nachhaltige Veränderung des eigenen Alltagsverhaltens im Zusammenhang mit den Seminarinhalten (vgl. ebd., 2019, S. 19). Lernziele werden also so formuliert, dass aus ihnen klar hervorgeht, was die Teilnehmenden nach dem Seminar sowohl *wissen* und *verstehen* als auch *reflektieren* und *anwenden* können. Dieser ganzheitliche Lernansatz geht bereits auf Johann Heinrich Pestalozzi³⁶ zurück und berücksichtigt sowohl kognitiv-intellektuelle wie auch körperliche und affektiv-emotionale Aspekte (vgl. Buchenau et al., 2011, S. 360) oder wie Langheiter es formu-

³⁶ Johann Heinrich Pestalozzi: 1746-1827

liert: „Erfolgreiches Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (ebd., 2019, S. 18). Es geht um die Entwicklung expliziter Kompetenzen, die sich auf verschiedene Ebenen von Lernen stützen. Um sich den geplanten Ebenen Kopf (kognitiv-intellektuell), Herz (emotional-affektiv) und Hand (körperlich-psychomotorisch) systematisch anzunähern, eignen sich insbesondere Lernzieltaxonomien, welche auf Grundlage der Bildungstheorie entwickelt wurden, um Kompetenzbereiche zu präzisieren und messbar zu machen (vgl. Göldi, 2011, S.12 ff.). Die erste rein kognitive Taxonomie entstand bereits im Jahre 1956 in den USA durch Benjamin Bloom, wurde von Dave im Jahre 1970 und Krathwohl im Jahre 2000 um zwei Taxonomien und weitere Begrifflichkeiten ergänzt und entspricht heute nach wie vor den aktuellen Bildungsstandards, da sämtliche Stufen des ganzheitlichen Lernens miteingeschlossen sind (vgl. ebd., 2011, S. 23 ff.). Alle drei Taxonomien zeigen auf, dass kompetenzorientiertes Lernen weit über die Vermittlung von Wissen hinausgeht und sich vielmehr auf die Entwicklung und zunehmende Verfeinerung von Fähigkeiten konzentriert. Diese Entwicklung mündet dann in sogenannten Kompetenzen wie beispielsweise kritisches Denken, Problemlösung, Entscheidungsfindung oder Kommunikation, die essenzielle Bestandteile eines erfolgreichen Arbeitslebens darstellen. In der vorliegenden Arbeit geht es um den Erwerb spezifischer kommunikativer Kompetenzen, welche über einen Zeitraum von acht Wochen mittles Durchlaufen möglichst vieler Lernstufen geschult werden sollen, um somit am Ende der Trainingsphase idealerweise als erworbene Kompetenz zur Verfügung zu stehen. Die folgende Abbildung zeigt die drei erwähnten Lernzieltaxonomien im Sinne der Lernzielkategorien Kopf-Herz-Hand.

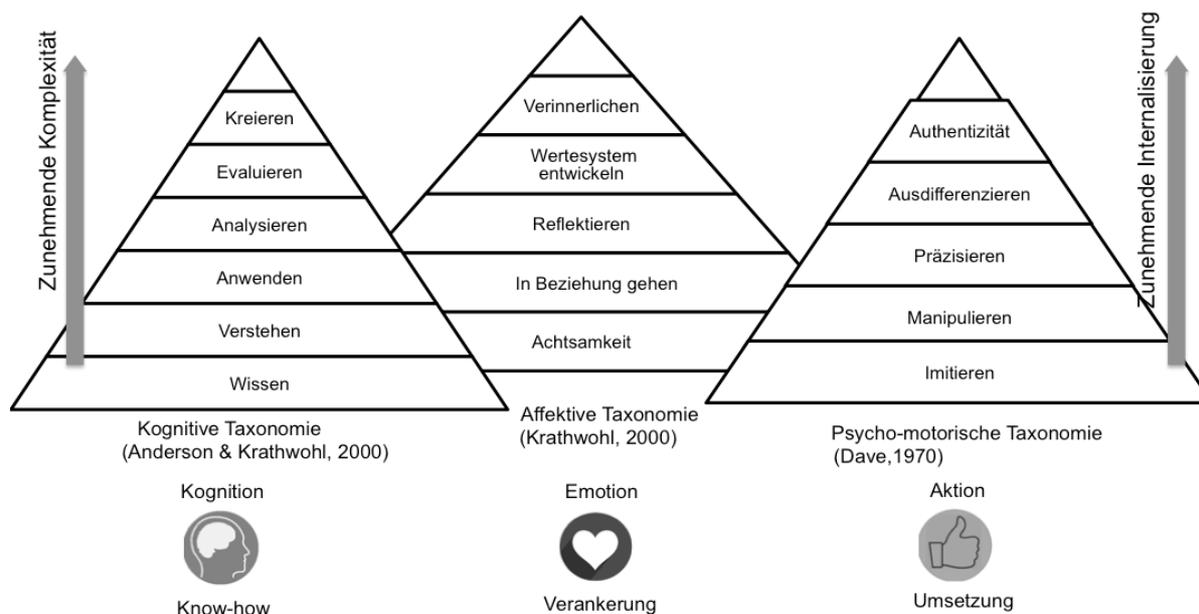


Abb. 5.1: Lernzieltaxonomien mit Lernzielkategorien Kopf-Herz-Hand (eigene Darstellung)

Taxonomien können also maßgeblich dazu beitragen, Lernziele klarer zu formulieren, den Lernprozess besser zu strukturieren und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass die Teilnehmenden die Lerninhalte ganzheitlich erfassen und ein tieferes Verständnis für ein Thema sowie übergeordnete Themenbereiche gewinnen. Die Pfeile markieren die zunehmende Komplexität und Internalisierung, was laut Günther und Sperber zu einem teilnehmerangemessenen Trainingsablauf gehört (vgl. Günther & Sperber 1993, S. 230 ff.). Im vorliegenden Training soll der Kompetenzerwerb auch in ebendieser Reihenfolge angesteuert werden und somit den Grundsatz Langheiter's „Have the end in mind“ explizit berücksichtigen (vgl. Langheiter, 2019, S. 18). Für die zu schulenden Kommunikationskompetenzen lassen sich anhand der jeweils sechs Lernstufen also folgende Richt-, Grob- und Feinziele für die Themenbausteine Kommunikation und Yoga ableiten:

Tab. 5.2: Lernziele und Lernzielkategorien im Bereich der Kommunikation (eigene Darstellung)

<p>Richtlernziele</p> 	<p>Die Teilnehmenden sollen einen Überblick über die Kommunikationspsychologie bekommen und entsprechende Theorien, Modelle und Stufenpläne kennenlernen.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen für das Thema der Gesprächspsychologie und dessen Fallstricke sensibilisiert werden.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen ihre bereits bekannten Methoden in der zwischenmenschlichen Kommunikation um neue Inhalte und Sichtweisen erweitern.</p>
<p>Groblernerziele</p> 	<p>Die Teilnehmenden sollen die Synergieeffekte von Kommunikationspsychologie und Körperarbeit mit verschiedenen Methoden körperlich, emotional und mental erfahren.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen fundierte Kenntnisse über Gesprächskompetenzen in der zwischenmenschlichen Kommunikation erwerben und wagen, diese in einem geschützten Rahmen zu explorieren.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen in der Lage sein, die Wirkung der durchgeführten Übungen in Bezug auf die Selbstoffenbarungsebene- und Beziehungsebene zu analysieren.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen ihre Wahrnehmung hinsichtlich ihrer eigenen Kommunikationsmuster schulen, Anzeichen von gewaltvoller Kommunikation reflektieren und konstruktives Feedback dazu geben und empfangen.</p>
<p>Feinlernziele</p> 	<p>Die Teilnehmenden sollen erkennen, welche Relevanz die Arbeit an einer ehrlichen und wertschätzenden Kommunikation für ihr weiteres Leben haben könnte.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen in der Lage sein, die erlernten Gesprächsübungen wie z. B. das Formulieren von Ich-Botschaften oder das aktive Zuhören auch in ihrem Alltag umzusetzen.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen durch das Zusammenstellen eigener Übungsmodulare ihre Fähigkeiten der Selbstwahrnehmung, Präsenz, Konzentration, Gelassenheit, Ehrlichkeit und Empathie auf dem Kompetenzprofil nachhaltig und eigenverantwortlich schulen.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen intrinsisch motiviert werden, ihr Workbook weiter als Reflexionstool zur Vertiefung und zum Transfer ihrer kommunikativen Fähigkeiten zu nutzen.</p>

Tab. 5.3. Lernziele und Lernzielkategorien im Bereich des Yoga (eigene Darstellung)

<p>Richtlernziele</p> 	<p>Die Teilnehmenden sollen einen Überblick über das Übungssystem des Yoga und dessen Manifestationsebenen bekommen.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen für das Thema Embodiment sensibilisiert werden.</p>
<p>Groblernziele</p> 	<p>Die Teilnehmenden sollen in der Lage sein, tiefer in das System des Yoga einzutauchen und sich auf die Körpererfahrung einlassen.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen bereit sein, ihre eigene Atmung und Körperhaltung zu beobachten und die Fähigkeit erwerben, ihre Sinne zurückzuziehen.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen die Synergieeffekte von Kommunikationspsychologie und Körperarbeit mit verschiedenen Methoden körperlich, emotional und mental erfahren.</p>
<p>Feinlernziele</p> 	<p>Die Teilnehmenden sollen die Verbindung zwischen Yoga, Empathie und sozialer Kompetenz erkennen und verbessern können.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen in der Lage sein, die Atem- und Körperübungen selbstständig durchzuführen und zu präzisieren.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen sich dazu befähigt fühlen, diese in oder im Vorfeld von herausfordernden in-vivo Gesprächssituationen anwenden zu können.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen inspiriert werden, ihr Workbook als Sammlung von Übungsinpirationen langfristig zu nutzen.</p> <p>Die Teilnehmenden sollen erkennen, welche Relevanz die Arbeit an den Modulen Achtsamkeit, Embodiment und Selbstregulation für ihr weiteres Leben haben könnte und in der Lage sein, diese Qualitäten in ihr eigenes Wertesystem zu implementieren.</p>

5.4 Organisatorischer Rahmen

5.4.1 Zeitstruktur und Gruppengröße

Günther und Sperber empfehlen bei Teilnehmenden mit weniger themenbezogener Vorerfahrung kürzere Seminarzeiten und dafür längere Pausen zu beachten (vgl. Günther & Sperber, 1993, S. 224 ff.). Dies bezieht sich laut den Autoren auf einen Seminartag, kann jedoch theoretisch auf die gesamte Trainingsphase ausgeweitet werden. Hinsch und Pflingsten empfehlen in ihren wissenschaftlich validierten Gruppentrainings, bei welchen es um die Schulung sozialer Kompetenzen geht, mehrere Sitzungen à 150-180 min zu veranschlagen (vgl. Hinsch & Pflingsten, 2015, S. 129 ff.). Im vorliegenden Training wird es eine Überblicksstunde zu Beginn geben, dann sechs zu schulende, kommunikative Kompetenzen und eine Abschlussstunde zur Transfersicherung. Es ist also sinnvoll, das Seminar in acht separate Einheiten zu gliedern. Im Idealfall sind diese so konzipiert, dass sie sich perspektivisch unabhängig voneinander auch als Einzelstunden oder 2-3-tägiges Kompakttraining für Führungskräfte/Account Manager anlegen

lassen (vgl. Kap. 5.6.4). Auf Basis der vermutlich weniger erfahrenen Zielgruppe des Pilottrainings und der Empfehlungen der Autoren Hinsch und Pfingsten wird das Training als achtwöchiger Abendkurs à drei Zeitstunden angelegt. So sind Übungs- und Integrationszeiten der Teilnehmenden gewährleistet und Zeit für eventuelle Qualitätsreflexion und Nachjustierung auf Trainer*innenseite gegeben (vgl. Hinsch & Pfingsten, 2015, S. 142 ff.). Bezüglich der idealen Gruppengröße schlägt das kommunale Bildungswerk für übungssintensive Seminare eine maximale Gruppengröße von 12-15 Teilnehmenden vor (vgl. kommunales Bildungswerk, 2022). Langheiter proklamiert: „Der Lernende steht immer im Fokus und lernt lebendig und nachhaltig“. Die Autorin verdeutlicht dadurch erneut, wie wichtig es ist, bereits im Trainingsdesign die verschiedenen Lernzielkategorien Kopf-Herz-Hand (lebendig), die Wichtigkeit des Alltagstransfers (nachhaltig) und die Individualisierung (Lernende im Fokus) als Qualitätsmerkmal eines Seminars zu berücksichtigen (Langheiter, 2019, S. 28). Um diesem Grundsatz unbedingt zu folgen, wird das Training für maximal zwölf Menschen angeboten. Die Anzahl sollte jedoch acht Teilnehmende nicht unterschreiten, da sonst möglicherweise bei einigen Übungen, die genau darauf abzielen vor einer Gruppe zu sprechen und sich offen mitzuteilen, der sogenannte Thrill verloren gehen könnte.

5.4.2 Raum und technische Bedingungen

Der positive Einfluss ästhetischer Räumlichkeiten auf den Lernprozess wurde bereits vielfach wissenschaftlich bestätigt (Langheiter, 2019, S. 25). Da die Trainingsinhalte Yoga und Kommunikation per se ein Erlernen von Softskills vorsehen, darf der Raum eine entsprechend „weiche“ Atmosphäre ausstrahlen. Eine gute Akustik sowie eine warme Beleuchtung und angenehme Temperatur sollten gegeben sein, sodass die Teilnehmenden sich bei der Übungsausführung entsprechend wohl und unterstützt fühlen. Der Raum sollte über eine bestimmte Größe verfügen, Bewegungsspielraum bieten und daher möglichst leer und geklärt sein. Decken, Kissen, Matten und Musikanlage für die Yogapraxis sollten bereits zur Verfügung stehen und sich immer am selben Ort befinden, wodurch sie einfach zugänglich sind und zügig wieder verwahrt werden können.

Für den Bereich der Kommunikation werden verschiebbare Tische, Flipcharts, ein Whiteboard und ein Moderationskoffer benötigt. Es kann sinnvoll sein, den Raum in zwei Arbeitsflächen aufzuteilen, um einerseits nur wenig Zeit durch Umbauphasen zu verlieren und andererseits die Inhalte Yoga und Kommunikation so zu trennen, damit die Teilnehmenden sich atmosphärisch auf das jeweilige Arbeitsfeld einstellen können ohne jedoch den Raum wechseln zu müssen.

5.5 Pädagogisch-didaktische Grundhaltung der Trainerin

Die Trainerin sollte sich ihrer pädagogischen und didaktischen Grundhaltung bewusst sein, welche auf der Metaebene den Unterrichtsprozess begleitet. Hier ist es zum einen wichtig, einen vertrauensvollen Rahmen zu schaffen und eine „Kultur des angemessenen Scheiterns“ zu etablieren (Langheiter, 2019, S. 24). Das heißt, die Fehler der Teilnehmenden sind im Sinne der *Anerkennungspädagogik* jederzeit willkommen, einer Haltung, die laut Müller-Commichau darauf abzielt, Lernende erst mal uneingeschränkt und jenseits ihrer erbrachten Leistungen wertzuschätzen und sich in erster Linie an deren Interesse zu erfreuen (Müller-Commichau, 2000, S. 13 ff.). Weiter ist von Bedeutung, dass die Trainerin im Sinne der *Ermöglichungsdi-daktik* bedenkt, dass Lerninhalte immer interindividuell sind und selbstorganisiertes Lernen am ziieldienlichsten ist. Vor allem in handlungsaktivierenden Lernumgebungen unterstützt selbstorganisiertes Lernen das Gehirn bei seiner Lerntätigkeit (vgl. Quilling, 2015b, S. 2 ff.). Langheiter nennt im Zusammenhang damit den Begriff des „Lernermöglichers“ (Langheiter, 2019, S. 17). Dies bedeutet, dass die trainierende Person sich möglichst zurückhält und die Verantwortung und Entfaltung des Lehr-Lerngeschehens so oft es geht an die Gruppe abgibt. Die Autorin nennt dies „training from the back of the room“ (ebd., 2019, S. 15). Dies erfordert seitens der Lehrperson ein hohes Maß an Sozial- und Methodenkompetenz sowie inhaltlicher Stärke in den Bereichen Yoga und Kommunikation, welche unbedingt gewährleistet sein sollte.

5.6 Inhalt

5.6.1 Konzeption von Modulen anhand des achtstufigen Pfads nach Patanjali

In Kap. 2.5.2 und Kap. 4.2 wurde hinreichend definiert, welche kommunikativen Kompetenzen zur Stärkung der Selbstoffenbarungs- und Beziehungsebene im Training *Kommunikationspsychologie meets Embodiment - ehrlich sprechen und wertschätzend kommunizieren mit Yoga* angesteuert werden und wie sie sich mit dem Übungssystem des Yoga überschneiden. Diese sind: Selbstwahrnehmung, Präsenz, Konzentration, Gelassenheit, Ehrlichkeit und Empathie. Jeder dieser Begriffe soll mithilfe der sechs verschiedenen Module geübt und reflektiert werden, wie sie auf der folgenden Abbildung zum Trainingsdesign zu sehen sind.

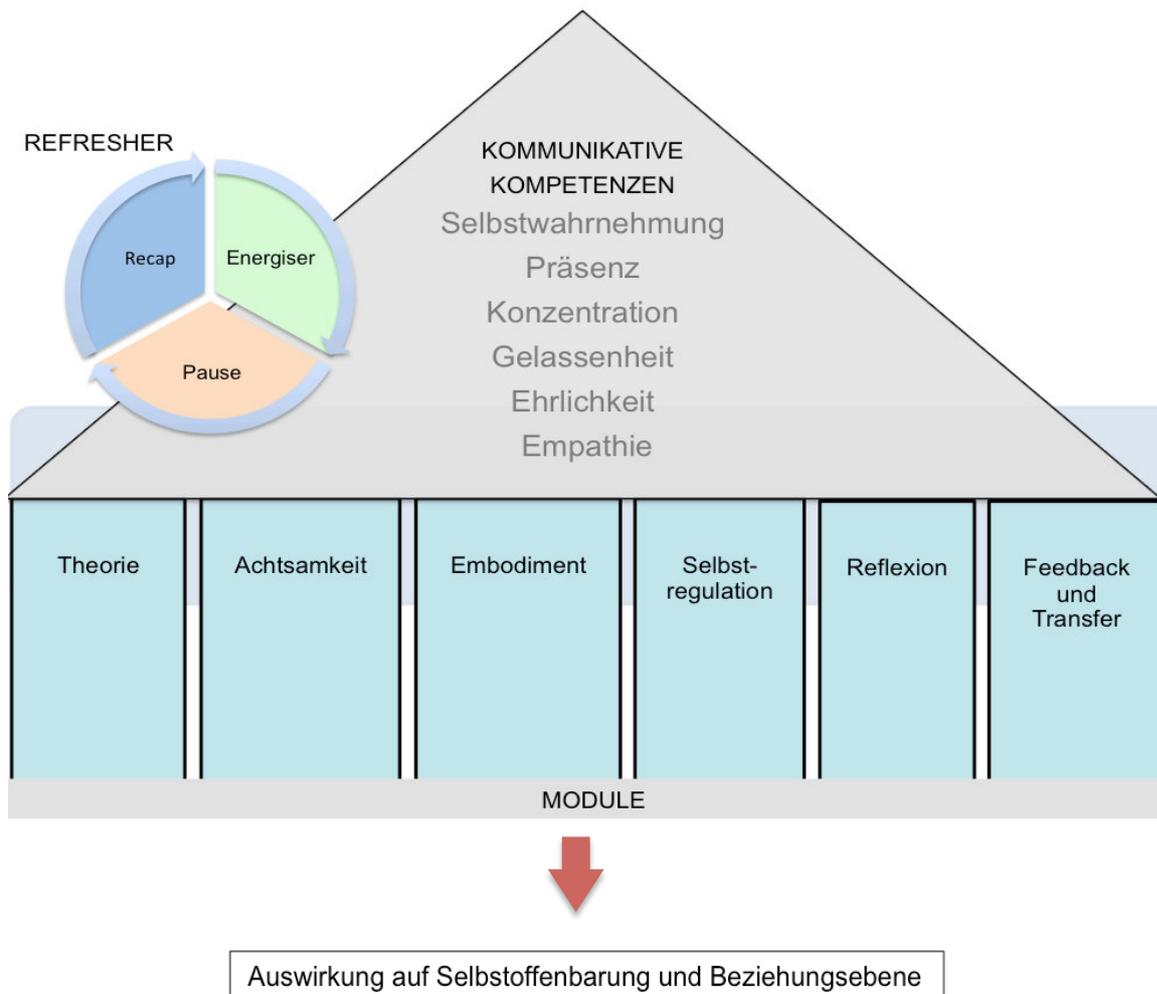


Abb. 5.2: Trainingsdesign mit Modulen und Refreshern (eigene Darstellung)

Für das vorliegende Trainingskonzept wird der 8-stufige Yogapfad in drei Module unterteilt und mit den Entsprechungen *Achtsamkeit* für die ethischen Stufen des yama und nyama, *Embodiment* für die körperliche Stufen der asana- und pranayamapraxis und *Selbstregulation* für die geistig-psychologischen Stufen pratyahara, dharana und dyana versehen; samadhi wird aufgrund einer zu hohen Abstraktheit ausgeklammert (vgl. Kap. 3.4.3). Die Module Achtsamkeit, Embodiment und Selbstregulation bilden also die Basis und werden durch Theorieeinheiten, Reflexionen, Feedbackphasen und Alltagsbezug ergänzt. Hinzu kommen die sogenannten „Refresher“ wie *Recaps* (Phasen der spielerischen Wiederholung), *Energiser* (kurze Übungen zur Aktivierung der Gruppe) und natürlich Pausen zur Regeneration, welche laut Langheiter situationsabhängig eingesetzt werden können (Langheiter, 2019, S. 118/S. 223). Im Folgenden werden nun die einzelnen Module und ihre jeweilige Einordnung auf dem 8-stufigen Yogapfad vorgestellt.

Modul 1 - Theorie: Die Theorieeinheiten liefern das erforderliche Vorwissen zum Stundenschwerpunkt. Die Teilnehmenden werden in der Inputphase also mit genau den theoretischen Informationen versorgt, die für die Übungsdurchführung und den Lernschritt des Transfers nötig sind. Es ist essenziell, dass alle zu jedem Zeitpunkt, aber vor allem zu Beginn der Einheit wissen, wo sie sich im Gesamtzusammenhang des Trainings befinden (vgl. Langheiter, 2019, S. 33). Dies kann durch die Einbettung der theoretischen Inhalte in verschiedene Sozialformen unterstützt werden. Beispielsweise ist es von Vorteil, wenn die Seminarteilnehmenden die Theorieeinheit der vergangenen Stunde als sogenanntes Teach-Back gemeinsam ohne die Seminarleitung im Sinne des „training from the back of the room“-Gedanken wiederholen (vgl. ebd., 2019, S. 15). In Bezug auf die verschiedenen Yogawege (vgl. Kap 3.3) entspricht diese Seminarphase dem Jnana-Yoga (Yoga des Wissens).

Modul 2 - Achtsamkeit: Die Achtsamkeitsübungen, allen voran die variantenreiche Durchführung der ritualisierten Abschlussmeditation, dienen einer sukzessiven Schärfung der Wahrnehmung von Gedanken und damit einhergehenden Körperempfindungen und/oder Gefühlen. Im Verlauf des Trainings sollen die Teilnehmenden lernen, wie es gelingt, eine erhöhte Selbstwahrnehmung auch während der Gesprächsübungen oder im Kontakt mit anderen Teilnehmenden aufrechtzuerhalten. Dem 8-stufigen Pfad zufolge ist Achtsamkeit der entscheidende ethische Leitfaden (vgl. Kap. 3.4.1), der alle weiteren Prozesse begleiten soll, und befindet sich auf Stufe eins und Stufe zwei.

Modul 3 - Embodiment: Bei der Sequenz Embodiment werden auf den Stundenschwerpunkt zugeschnittene Yogaübungen durchgeführt. Diese können der dritten und vierten Stufe des 8-stufigen Pfades zugeordnet werden und erfolgen eingebettet in die Übungen der anderen Module. Sie verfolgen vor allem das Ziel, durch Körperübungen Balance, Stabilität und Entspannung zu steigern und dadurch die angesteuerten kommunikativen Kompetenzen (vgl. Kap. 4.2) zu unterstützen.

Modul 4 - Selbstregulation: Dieses Modul setzt den Fokus auf die praktische Umsetzung der erlernten Embodiment-Übungen in Gesprächssituationen mit Unterstützung des theoretischen Hintergrundwissens. In Paarübungen, Kleingruppen- und Plenumsübungen werden verschiedene Tools wie das Formulieren von Ich-Botschaften mit der SAG-ES-Formel von Thomas Schmidt oder der entschleunigte Dialog nach Rogers geübt (vgl. Unger & Hofmann-Unger, 2014, S. 88 ff.). Auf dem 8-stufigen Yogapfad kann die Selbstregulation den Stufen fünf bis sieben zugeordnet werden. Die Teilnehmenden sollen zunehmend lernen und erfahren, wie sie

den Übungsweg des Yoga mit der Steuerung von Gedanken, Gefühlen und Handlungen im Gespräch verbinden können.

Modul 5 - Reflexion: Das Modul Reflexion bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit zur Nachbesprechung der erlebten Übungen und erworbenen Informationen. Dies erfolgt entweder durch zielgerichtete Reflexionsfragen oder Übungen, die innere Einstellungen, Bedürfnisse und Werthaltungen hinterfragen und explorieren (vgl. Leu, 2016, S. 56). Der Blick wird auch immer wieder auf das eigene Gesprächskompetenzprofil gerichtet und die Teilnehmenden werden zu einer kontinuierlichen Selbsteinschätzung ihrer kommunikativen Fortschritte aufgefordert. Das Lerntagebuch bzw. Workbook (vgl. Kap. 5.6.3), welches die Seminarleitung zu Beginn des Trainings allen Teilnehmenden zur Verfügung stellt, beinhaltet sämtliche Reflexionsfragen des Trainings und wirkt somit unterstützend bei der Selbstklärung. Auf dem 8-stufigen Yogapfad kann dem Reflexionsmodul zwar keine Stufe eins zu eins zugeordnet werden, diesen unter Berücksichtigung der Lernzielkategorien zu beschreiten, ist jedoch ein allumfassender Reflexionsprozess auf sämtlichen Ebenen des Denkens, Fühlens und Handelns (vgl. Kap. 5.3).

Modul 6 - Feedback und Transfer: Ziel des Moduls Feedback und Transfer ist es, eine realistische Selbsteinschätzung zu den eigenen Gesprächskompetenzen zu erhalten. Dies erfolgt durch verschiedene methodische Formen. Zum einen werden Übungen teilweise mehrfach praktiziert und die Teilnehmenden können nach dem zweiten Durchgang einen eigenen Abgleich mit sich finden (Selbstbild), zum anderen stellt das Geben von Feedback (Fremdbild) eine zentrale kommunikative Kompetenz dar, deren Einüben explizit Gegenstand des Gesamttrainings ist. Weiter wird es ausreichend Zeit geben, um die gemachten Erfahrungen in das Workbook einzutragen und diese damit entweder durch Visualisierung oder Verschriftlichung besser zu verinnerlichen.

5.6.2 Methodenauswahl

Um Seminare abwechslungsreich und lebendig zu gestalten, sollte laut Günther und Sperber jede Einheit verschiedene methodische Elemente enthalten, die sich deutlich voneinander abgrenzen lassen (vgl. Günther & Sperber, 1993, S. 242). Als übergeordnete Zielsetzung bei der Wahl der Methoden und Medien in der Erwachsenenbildung nennen sie dabei:

- Intensiver Einsatz von praktischen Übungen zur Aktivierung der Teilnehmenden
- hoher Grad an Individualisierung, um persönliche Lernerfolge zu erzielen

- Intensivierung des Gruppenprozesses durch Übungen zur Selbsterfahrung und Feedbackphasen, um kommunikative Fertigkeiten mit der eigenen Person in Verbindung zu bringen
- kooperative und kompetitive gruppendynamische Settings, um die Motivation der Teilnehmenden zu erhöhen
- Reflexion des erworbenen Wissens und der praktischen Erfahrung

Langheiter ergänzt diese Zielsetzung um folgenden Grundsatz: maximal ein Drittel der Zeit für Inhalt und mindestens zwei Drittel der Zeit für praktische Übung zu nutzen (vgl. Langheiter, 2019, S. 15). Dies unterstützt die eben aufgelisteten methodischen Zielsetzungen von Günther und Sperber und bindet die Teilnehmenden aktiv in ihren eigenen Prozess ein. Um das vielschichtige Gegenstandsfeld der humanistischen Kommunikationspsychologie teilnehmerangemessen zu vermitteln, eignet sich die *quantitative didaktische Reduktion* (vgl. Lehner, 2020, S. 13) die am fachlichen Sachverhalt nichts verändert, jedoch abstrakte Aussagen durch Skizzen, Metaphern, Bilder oder Vorstellungshilfen anschaulich vermittelt. Es geht also darum, die Lerninhalte so aufzubereiten, dass am Ende eine Art Essenz herauskommt, die den wichtigsten und relevantesten Lernstoff enthält. Ein wahrer Meister der didaktischen Reduktion ist Schulz von Thun, der mit der grafischen und unterhaltsamen Darstellung des inneren Teams oder des Vier-Ohren-Modells bzw. Kommunikationsquadrat komplexe kommunikationspsychologische Zusammenhänge verständlich gemacht hat (vgl. Kap. 2.3.3).

Insgesamt folgt das Training also den eben erwähnten Leitlinien und dem Prinzip der didaktischen Reduktion; zu großen Teilen sowohl durch die dynamische Abwechslung der unterschiedlichen Module als auch die vielfältige Visualisierung der theoretischen Inhalte mittels Flipcharts und Whiteboard. Diese begleiten den Gesamtprozess und beachten zudem die Methodenkriterien des S.P.A.S.S-Modells, welches nach Quilling im Sinne der Ermöglichungsdidaktik (vgl. Kap. 5.5) einen selbstgesteuerten, produktiven, aktivierenden, situativen und sozialen Rahmen schafft und Raum für kreative Lernprozesse lässt (vgl. Quilling, 2015b, S. 4 ff.). Laut Trökes ist es zielführender, den Teilnehmenden eher die grundlegenden Prinzipien einiger weniger Yogaübungen zu vermitteln und diese nachvollziehbar zu machen als sie mit einer Vielzahl zu überfrachten (vgl. Trökes, 2013, S. 117). Entscheidend ist, dass die Yogapraxis und die jeweiligen Körperübungen unter einer Vielzahl von Gesichtspunkten betrachtet werden und von dem Teilnehmenden selbstständig variiert werden können (vgl. ebd., 2013, S. 117).

Die folgende Tabelle zeigt, welche konkreten Methoden bzw. Sozialformen im Training zum Einsatz kommen sollen. Hier sind die Module zusammengefasst, die sie sich ähnlicher Sozialformen bedienen.

Tab. 5.4: Auswahl von Sozialformen (eigene Darstellung)

Modul	Trainingsinhalt	Sozialform
Theorie	Selbstregulation (nach Bandura) Kommunikationsquadrat und Inneres Team (nach Schulz von Thun) aktives Zuhören (nach Rogers) Komfortzonenmodell (nach Senninger) SAG-ES Modell (nach Schmidt) Kontaktabbrüche (nach Staemmler & Bock)	Vortrag, Interaktiver Vortrag, Teach back Interview, Brainstorm, Brainwalk, Kleingruppenarbeit
Achtsamkeit und Embodiment	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (nach Kabat-Zinn) Hatha Yoga (nach Trökes, Schöps, Wolke) Pranayama (nach Trökes, Stephens) Körperlockerung (nach Eberhardt & Hinderer) Meditation (nach Trökes, Stephens) Vinyasa Flow Übungen (nach Trökes, Stephens)	Individualübung, Partnerübung
Selbstregulation, Reflexion, Feedback und Transfer	Stimmige Kommunikation (nach Schulz von Thun) Gewaltfreie Kommunikation (nach Rosenberg) Gesprächsführung (nach Rogers) Hilfsregeln für einen authentischen Kommunikationsstil (nach Cohn) Imagination (nach Vössing) Gesprächsübungen (nach De Bono & Gordon)	Dyaden, Partnerarbeit, Plenum, Kleingruppenarbeit, Rollenspiel, Planspiel, Brainstorm, Brainwalk, Phantasiereise, Murmelgespräch, Interview, Schreibgespräch

5.6.3 Verlaufsplan der einzelnen Sitzungen

Der Verlauf der einzelnen Sessions ist trotz methodischer Vielfalt ähnlich strukturiert, um den Teilnehmenden einen verlässlichen Rahmen zu bieten, der einer gewissen Trainingslogik folgt. Im Sinne der Übersichtlichkeit und des roten Fadens empfiehlt Langheiter, zu Beginn jeder neuen Einheit die Agenda vorzustellen und in den Gesamtzusammenhang einzubetten (vgl. Langheiter, 2019, S. 83). Danach gilt es offene Fragen zu klären und eine Phase der Wiederholung anzuschließen, in der die Teilnehmenden die Inhalte der vergangenen Einheit im Plenum oder individuell rekapitulieren. Diese, im Folgenden so bezeichneten Recaps helfen einerseits dabei, Unklarheiten aufzudecken und können andererseits Lernerfolge sichtbar machen. Die sogenannten Energiser sollen regelmäßig dazu beitragen, eventuell aufkommende Trägheit zu überwinden, ins Thema überzuleiten oder einfach Spaß und neuen Schwung in die Gruppe zu bringen (vgl. ebd., 2019, S. 118, vgl. Kap. 5.6.1). Eine mitlaufende Konstante und ein starkes Mittel zur Transfersicherung stellt ein von der Trainerin entwickeltes Workbook dar (vgl. ebd., 2019, S. 93). Diese visuelle Lern- und Orientierungshilfe beinhaltet sämtliche Übungen in verschriftlichter Form, alle Flipchartbilder (s. Anhang) und Reflexionsfragen. Die Teilnehmenden haben also den Trainingsstoff kompakt zur Verfügung und die Möglichkeit, bei den vorgesehe-

nen Reflexionsschleifen eigene Erkenntnisse und Erfahrungen direkt einzutragen. Die nun folgenden Kapitel befassen sich nun mit dem detaillierten Ablauf der einzelnen Trainingseinheiten.

5.6.3.1 Erste Trainingseinheit- Auftakt und Überblick

Modul	Dauer	Übung	Ziel	Methode	Material
Begrüßung	17.30-17.40	Vorstellen der Trainerin, Informationen zum Training	Organisatorische Fragen klären	Vortrag	
Energiser	17.40-18.00	Gesprächsübung: „Vom Ich zum Du zum Wir“	Kennenlernen von Gruppe und Trainerin	Soziogramm Gruppenarbeit	Whiteboard
Theorie	18.00-18.20	Erläuterung des 8-stufigen Yogapfades und der Module	Lernziele herausarbeiten, Vorerfahrungen erfragen	Vortrag	Flipchart
Reflexion	18.20-18.50	Reflexion „gutes Gespräch“	Sprecherische und kommunikative Kompetenzen skizzieren	Phantasiereise Brainstorm	Matten Flipchart Kompetenzprofil
Pause	18.50-19.00				
Theorie	19.00-19.20	Input zu humanistischen Kommunikationspsychologie	Synergieeffekte Yoga und Kommunikation aufzeigen	PowerPoint-präsentation	Beamer PC
Feedback	19.20-19.40	Gesprächsübung: Bilddiktat	Schwierigkeiten in der Kommunikation erlebbar machen und gespiegelt bekommen	Partnerübung	Geometrische Formen Stifte Papier
Reflexion	19.40-19.45	Reflexion Bilddiktat	Fallstricke in Kommunikation reflektieren	Stillarbeit	Workbook
Recap	19.45-20.00	Reflexion „schlechtes Gespräch“	Individuelles Trainingsziel neu festlegen	Stillarbeit	Workbook Flipchart
Pause	20.00-20.10				
Achtsamkeit	20.10-20.25	Meditation zum Stundenschwerpunkt	Ritualisierten Abschluss etablieren	Einzelübung	Matten Sitzkissen
Abschluss	20.25-20.30	Blitzlichtrunde	Erste Erlebnisse der Teilnehmenden einsammeln	Plenum	

Tab. 5.5.: Agenda Trainingseinheit 1 (eigene Darstellung)

Die erste Sitzung soll im Sinne der Beziehungsebene in erster Linie dem Kennenlernen der Teilnehmenden und dem Verstehen des Gesamtzusammenhangs dienen. Außerdem sollen essenzielle Chancen und gängige Limitationen von zwischenmenschlicher Kommunikation anhand verschiedener Übungen aufgezeigt werden. Nach der Begrüßung und Vorstellung der Seminarleitung werden zunächst einige organisatorische und logistische Fragen geklärt. Alle Teilnehmenden erhalten ein Namensschild mit der Bitte, dieses sichtbar anzubringen. So können sich alle die Vornamen ohne zeitintensive Namensspiele nach und nach einprägen. Das Workbook wird allen Teilnehmenden persönlich ausgehändigt und anschließend kurz besprochen. In diesem sind die im Vorfeld verschickten Materialien wie Likert Skala und individuelles Kompetenzprofil enthalten. Somit haben die Teilnehmenden ab sofort sämtliche zur Zwischenreflexion erforderlichen Unterlagen dabei. Im Anschluss an den organisatorischen Teil

wird ein Überblick über das gesamte Training und die Tagesagenda gegeben. Es werden auch die Lernzielkategorien Kopf-Herz-Hand vorgestellt mit dem Hinweis, dass das Training diesen ganzheitlichen Prinzipien folgt. Die Trainerin weist auch darauf hin, dass die ersten vier Einheiten schwerpunktmäßig der intrapersonellen Kommunikation gewidmet sind, während die letzten vier Einheiten interpersonelle Gesprächsprozesse vertiefen sollen.

In der ersten Übung „vom Ich zum Du zum Wir“ (Langheiter, 2019, S. 198) können die Anwesenden spielerisch viel voneinander erfahren, Gemeinsamkeiten erkennen und ihr Seminarziel konkretisieren. Dies stärkt die soziale Verbundenheit von Beginn an und erleichtert ein soziales und inhaltliches Andocken der Gruppe (ebd., 2019, S. 198). Die Teilnehmenden werden gebeten, ihren Namen und individuellen Veränderungswunsch auf eine Moderationskarte zu schreiben und diese auf einem Whiteboard anzubringen. Dann nehmen sie untereinander verbalen Kontakt auf und versuchen, möglichst viele Gemeinsamkeiten zu finden. Diese können jedweder Art sein z. B. ähnliche berufliche Vorstellungen, das Betreiben der gleichen Sportart, die familiäre Situation, derselbe Veränderungswunsch etc. Es geht darum, möglichst ungezwungen in einen Erstkontakt zu kommen und gefundene Überschneidungen mit Verbindungsstrichen zwischen den Namen zu visualisieren. Am Ende der Übung sollten alle Personen mit Jeder/Jedem mindestens drei Gemeinsamkeiten gefunden haben.

Im Anschluss erfolgt die erste Theorieeinheit zu Yoga als Impulsvortrag der Trainerin und die Einbettung ins Thema der Kommunikation. Der 8-stufige Pfad nach Patanjali wird vorgestellt, die Trainingsmodule abgeleitet und die zu schulenden kommunikativen Kompetenzen in den Zusammenhang gesetzt. Das Trainingsdesign wird auf einem Flipchart skizziert und stellt eine Synthese aus Abb. 3.4 und Abb. 5.2 dar. Die Gruppe bekommt so einen visuellen Gesamtüberblick und eine Idee davon, wie die trainierten Kompetenzen aufeinander aufbauen und einem Gesamtkonzept folgen. Im weiteren Verlauf des Trainings kann im Sinne des roten Fadens immer wieder auf das Flipchart verwiesen werden und die Teilnehmenden können sich orientieren, wo im Training sie sich gerade befinden (vgl. Langheiter, 2019, S. 83 ff.).

Im nächsten Schritt soll es nun darum gehen, dass jede Einzelperson der Gruppe genauer erforscht, was eigentlich Kriterien für gelingende Kommunikation sind. Dafür wählt die Trainerin die Methode der Fantasiereise. Die Teilnehmenden legen oder setzen sich auf eine Matte, schließen die Augen und lassen sich dramaturgisch mit leiser Musik untermalt zu einer zurückliegenden, realen Gesprächssituation führen, die sie als besonders gelungen abgespeichert haben. Sie werden gebeten, immer tiefer in die Szene ihrer Gesprächssituation einzutauchen

und genau zu explorieren, was genau dazu führt, dass sie die Konversation als angenehm empfunden haben und darüber hinaus noch konkreter wahrzunehmen, was sonst noch sichtbar, hörbar oder atmosphärisch erfassbar ist. Sämtliche Erfahrungen sind laut der aktuellen Hirnforschung in Form von inneren Bildern in neuronalen Arealen der rechten Gehirnhälfte gespeichert (vgl. Vössing, 2007, S. 16). Die Technik der Imagination wirkt hier also unterstützend, indem sie auch mit dem Gespräch einhergehende Gefühle und Gedanken verdeutlichen kann (vgl. ebd., 2007, S. 14).

Im Anschluss findet ein Brainstorming statt, bei welchem die Gruppe Kriterien für ein „gutes Gespräch“ gemeinsam auf einem Flipchart auflistet (s. Anhang). Die Trainerin ergänzt gegebenenfalls bereits die entsprechenden Fachtermini wie z. B. aktives Zuhören, Metaebene, Selbstregulation etc. So wird die Gruppe mit einigen relevanten kommunikationspsychologischen Begriffen konfrontiert, hat diese jederzeit durch das Flipchart vor Augen und kann mit zunehmendem Verständnis durch die weitere Übungserfahrung ein tieferes Verständnis gewinnen. Danach haben die Teilnehmenden Zeit, sich mit folgenden Reflexionsfragen hinsichtlich der eigenen Gesprächskompetenz auseinanderzusetzen:

- Wie schätze ich meine persönlichen Gesprächskompetenzen ein?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wie schätze ich nach der Imaginationübung die kommunikativen Kompetenzen meines Profils ein?
- Wo möchte ich mich insbesondere verbessern?

Reflexionsfragen dienen der vertieften Auseinandersetzung mit einem Thema, regen zur Nutzung des Workbooks an und unterstützen zudem die Selbstverantwortung der Teilnehmenden für den eigenen Lernprozess (vgl. auch Kap 5.5).

Nach einer kurzen Pause gibt es eine Inputphase zum Thema der humanistischen Kommunikationspsychologie. Eine PowerPoint-Präsentation vermittelt einen Überblick über die Historie der Kommunikationspsychologie mit deren Strömungen und Fachvertreter*innen. Sensibilisiert durch die Fantasiereise und damit einhergehende eigene Erfahrungen mit dem Thema Kommunikation bekommen die Teilnehmenden nun das erforderliche Hintergrundwissen und können einen Bezug ihrer individuellen Themen zu dem geschichtlichen Gesamtkontext herstellen. Wichtig ist hier, die Inhalte anschaulich, prägnant und lebendig zu gestalten, um das

Interesse für theoretische Inhalte zu bewahren (Schulz von Thun, 1994, S. 140 ff.).³⁷ Die Trainerin greift also gleich einige Metaphern auf wie die des inneren Teams, welche das Training maßgeblich begleiten werden (vgl. Abb. 2.2 und Kap. 2.3.3).

Daraufhin folgt die Übung „Bilddikta“ (Kauschat & Schulze, 2014, S. 54 ff., vgl. Langheiter, 2018, S. 161). Diese soll erlebbar machen, wie wichtig aktives und wertfreies Zuhören ist, was geschieht, wenn wir Botschaften nicht präzise empfangen oder senden und welche inneren Bewertungsprozesse automatisch ablaufen. Paarweise versuchen zwei Teilnehmende sich gegenseitig ein Bild zu beschreiben, das sich aus verschiedenen geometrischen Formen zusammensetzt. Person A hat das Bild vorliegen und erklärt wertneutral und möglichst konkret die einzelnen Schritte, Person B setzt als Empfänger*in der Botschaft das Beschriebene mit den vorhandenen geometrischen Formen um. Nach der Übung reflektieren beide gemeinsam über das Resultat mit folgenden Fragen:

- Was war schwer und warum?
- Wann war es leicht?
- Was hat mich überrascht?
- Wie habe ich/haben wir das Endresultat bewertet?

Es findet eine Reflexionsschleife statt mit der Möglichkeit, die Antworten im Workbook zu notieren. Als letzte Übung des Tages setzt sich die Gruppe nun mit der Kehrseite von Kommunikation auseinander. Die Trainerin wirft sie Frage in den Raum, was ein „schlechtes Gespräch“ ausmacht und wertet auch dies in Form eines Brainstormings auf einem weiteren Flipchart aus (s. Anhang). Die Teilnehmenden sollen sich bewusst darüber werden, dass auch eine missglückte Kommunikation von konkreten ungünstigen Kriterien begleitet ist und die Übung nähert sich daran an, diese genau zu benennen. Auch hier ergänzt die Trainerin gegebenenfalls entsprechende Fachbegriffe wie Du-Botschaft, Monologisieren, Projektion, Deflektion etc. (vgl. Kap. 2.4). Im Anschluss hat die Gruppe einige Minuten Zeit, um ihr Trainingsziel im Workbook zu reflektieren und gegebenenfalls nachzujustieren.

Nach einer kurzen Pause und zum Abschluss der Stunde bzw. in diesem Fall zum Einstieg ins Themenfeld Yoga gibt es nun eine geführte Meditation, die insgesamt ähnlich aufgebaut ist,

³⁷ Diese Arbeit fokussiert sich, wie bereits in Kap. 1.1 erwähnt, auf die mündliche Kommunikation. Jedoch gelten die Kriterien auch für den schriftsprachlichen Bereich. Kommunikative Kompetenz setzt hier unbedingt auch Verständlichkeit im Sinne von Einfachheit, Gliederung, Prägnanz und Stimulanz voraus. Aufgrund des Umfangs kann die Schriftsprachlichkeit im Rahmen dieser Arbeit nicht behandelt werden (vgl. dazu das „Hamburger Verständlichkeitskonzept“ nach Langer, Schulz von Thun & Tausch, 1981 in Schulz von Thun, 1994, S. 140 ff.).

sich jedoch nach jeder Sitzung am jeweiligen Stundenschwerpunkt orientiert. Sie dient der inneren Sammlung, der Rekapitulation der Trainingseinheit und der Schulung von wertneutraler Beobachtung innerlich ablaufender Prozesse wie Gedanken, affektiver Komponenten oder Körperempfindungen. Die Teilnehmenden brauchen dafür zunächst keinerlei Expertise, da sie von der Trainerin systematisch durch die Übung geführt werden. Im Vorfeld wird der Gruppe allerdings die vielfache positive Wirkung der Meditationspraxis erläutert und mit einigen wissenschaftlichen Fakten wie der Aktivierung des parasympathischen Systems, Senkung des Cortisolspiegels, Vertiefung von Atembewegung, Ansteuerung der Costoabdominalatmung und damit einhergehenden Beruhigung des Gesamtorganismus untermauert (vgl. Kap. 3.5). Ziel ist es, dass sich die Gruppe durch das theoretische Fundament nun unvoreingenommen auf die Meditationserfahrung einlassen kann. Die Übung besteht darin, sich mit geschlossenen Augen im Schneidersitz zu positionieren und die eigene Atembewegung wahrzunehmen. Laut Schulz-Raffelt ergibt sich die Wirkung der körperlichen Entspannung ohne weitere Bemühungen allein durch die Fokussierung auf das rhythmische Atemgeschehen (vgl. Schulz-Raffelt, 2013b, S. 227). Nach Stephens ist es bei der Atembeobachtung wichtig, die Atmung in allen Phasen des Atemzyklus wahrzunehmen und sowohl Einatmung, Atemfülle, Ausatmung und Atemleere bewusst zu explorieren, um sich der verschiedenen Wirkkräfte des Atemvorgangs bewusst zu werden (vgl. Stephens, 2015, S. 218). Diese Yogaübung beinhaltet auch Aspekte des wissenschaftlich evaluierten Übungssystems der *Mindful-Based Stress Reduction*, in dem es darum geht, durch wertfreie und konzentrierte Beobachtung körperlich-mentaler Vorgänge Achtsamkeit zu kultivieren (vgl. Kabat-Zinn, 2010b). Nach einigen Minuten in Stille und der Beobachtung des Atemzyklus, beginnt die Trainerin die Stundeninhalte narrativ eingebettet zu wiederholen. Sie ergänzt, dass die Gruppe gerade auf der fünften und sechsten Stufe des 8-stufigen Yogapfades das Zurückziehen der Sinne und die fokussierte Aufmerksamkeit übt. Die Teilnehmenden haben so die Möglichkeit, die Inhalte für sich einzuordnen. Am Ende der Meditation werden sie, wenn möglich, noch mit geschlossenen Augen gebeten, im Rahmen einer Blitzlichtrunde mit einem Adjektiv ihre aktuelle Befindlichkeit zu beschreiben. Dies stellt laut Langheiter eine gute Möglichkeit dar, um ein schnelles Stimmungsbild zu erhalten (vgl. Langheiter, 2019, S. 239). Die Trainerin bitte die Gruppe als Hausaufgabe in der kommenden Woche zu beobachten, ob die geführten Gespräche eher den Kriterien gelungener oder misslungener Kommunikation entsprechen und gegebenenfalls neue Erkenntnisse dazu ins Workbook einzutragen.

5.6.3.2 Zweite Trainingseinheit - Selbstwahrnehmung

Modul	Dauer	Übung	Ziel	Methode	Material
Recap	17.30-17.50	Tagesagenda Zusammenführung Brainstorm „gutes Gespräch- schlechtes Gespräch“	Wiederholung Fragen klären Alltagserfahrungen der Gruppe einholen	Interaktiver Vortrag Teamteaching	Flipcharts
Reflexion	17.50-18.10	Gesprächsübung: „Phänomenologischer Spaziergang“	Spontanes Verbalisieren von Erlebnisinhalten	Partnerarbeit Brainwalking	Clipboard
Theorie	18.10-18.30	Selbstregulation nach Bandura	Kennenlernen von Bewertungs- mechanismen	Vortrag	Flipchart
Pause	18.30-18.40				
Achtsamkeit	18.40-18.55	Yogapraxis: Body-Scan	Selbstwahrnehmung schulen	Individualübung	Matten Sitzkissen
Energiser	18.55-19.00	Körper abklopfen	Körper lockern, Durchblutung fördern	Plenum	
Theorie	19.00-19.20	Die vier Seiten einer Nachricht von Schulz von Thun	Ganzheitliche Kommunikation durch das Vier –Ohren - Modell visualisieren, Selbstoffenbarungs- und Beziehungsebene herausarbeiten	Brainstorm	Whiteboard
Reflexion Feedback	19.20-19.40	Gesprächsübung: Reflexion der vier Seiten	Eigene Muster im Sprechen und Zuhören erkennen	Murmelgespräch	Workbook
Pause	19.40-19.50				
Selbst- regulation	19.50-20.10	Gesprächsübung: „Phänomenologischer Spaziergang“	Beobachtung und Selbstkundgabe üben	Partnerarbeit	
Achtsamkeit	20.10-20.25	Meditation zum Stundenschwerpunkt	Ritualisierten Abschluss etablieren Cool down	Individualübung	Matten Sitzkissen
Abschluss	20.25-20.30	Blitzlichtrunde	Primärohr und Primärschnabel und Veränderungswunsch teilen	Plenum	Matten Sitzkissen

Tab.5.6.: Agenda Trainingseinheit 2 (eigene Darstellung)

Die zweite Trainingseinheit beginnt nach der Begrüßung mit einem kurzen Recap der letzten Sitzung, um Unklarheiten auszuräumen und Fragen zu klären (vgl. Langheiter, 2019, S. 118). Die Teilnehmenden versammeln sich daraufhin vor den beiden Flipcharts, auf denen sie in der vergangenen Sitzung die Kriterien gelungener bzw. misslungener Konversation zusammengetragen haben (s. Anhang) und teilen in einem lockeren Plenumsgespräch ihre Alltagserfahrung der letzten Woche. Die Trainerin gibt einen kurzen Überblick über das Schwerpunktthema Selbstwahrnehmung der anstehenden Einheit und erläutert daraufhin die nächste Übung, welche die Trainerin „phänomenologischer Spaziergang“ nennt. Die Theorie der Phänomenologie geht auf Fritz Perls (vgl. Kap. 2.3.1) zurück und beschreibt im Wesentlichen die Tatsache, dass der Mensch nur schwer in der Lage ist, vor dem Hintergrund seiner individuellen Vorerfahrun-

gen, Erlebnisse bzw. Phänomene ohne eigene Interpretationen zu beschreiben (vgl. Perls, 1944, S. 232 ff., vgl. auch Konstruktivismus Kap. 2.4). Die Teilnehmenden gehen paarweise zusammen und haben nun je zehn Minuten Zeit, sämtliche Eindrücke während eines Spaziergangs mit der anderen Person zu teilen. Die Aufgabe ist es, möglichst alles ungefiltert zu verbalisieren, was spontan auftaucht. Person A beginnt, die Dinge um sich herum zu beschreiben, Person B schreibt das Gesagte auf einem Clipboard mit; nach zehn Minuten wird gewechselt. Wieder zurück im Seminarraum wirft die Trainerin die Frage in die Runde, wie viele Interpretationen, Bewertungen, eigene Meinungen, Vorurteile und Vergleiche niedergeschrieben wurden, und schließt einen Kurzvortrag zum Thema Selbstregulation nach Albert Bandura an (s. Anhang). Im Zuge des Theorieinputs können die Teilnehmenden erkennen, dass der reinen Beobachtung quasi-automatisch die unmittelbare Bewertung im Weg steht (vgl. Kap. 2.3.2). Dies kann durch Selbstregulation überwunden werden, was innerhalb des Trainings sowohl durch die Sensibilisierung für vielfältige Kommunikationsprozesse als auch durch mentales Training in Form von Raja-Yoga erreicht werden soll (vgl. Kroll, 2020, S. 129 ff.).

Im Anschluss an eine kurze Pause, in der die Gruppe, sofern noch nicht geschehen, bequeme Kleidung anziehen kann, geht es nun darum, die reine Selbstwahrnehmung durch eine bewährte Achtsamkeitsübung zu schulen. Der Body-Scan ist eine Entspannungsübung aus der Mindful-Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn (vgl. Kap. 5.6.3.1) bei der einzelne Körperteile mit der vollen Aufmerksamkeit angesteuert werden. Die Aufgabe ist es, die damit einhergehenden Körperempfindungen weder zu analysieren, noch darauf zu reagieren (vgl. Yoga-Vidya Institut, 2022). Die Gruppe soll konsequent dabeibleiben, sich in bewertungsfreier Beobachtung zu üben. Die Trainerin verweist am Ende der Übung auf das Flipchart mit den Trainingsmodulen, um zu verdeutlichen, dass die Gruppe gerade auf der zweiten Stufe des Yogapfades übt (vgl. Kap. 3.4.1).

Um nach der etwas längeren Phase in voller Aufmerksamkeit wieder Aktivität in die Gruppe zu bringen, bietet sich ein eine Klopfmassage an, da diese einfache Bewegungsform ad hoc die Durchblutung und damit körperliche Vigilanz fördert (vgl. Eberhart & Hinderer, 2016, S. 25).

Durch das intensive Selbstwahrnehmungsstudium der beiden ersten Einheiten sind die Sinne der Teilnehmenden nun idealerweise entsprechend geschärft, dass dies in den folgenden Schritten nun in praxiserprobten Kommunikationstools Anwendung finden kann. Die Trainerin zeichnet das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun auf das Whiteboard (s. Anhang) und erklärt anhand einer einfachen Alltagskommunikationssituation dessen Bedeutung mit be-

sonderem Augenmerk auf die Selbstoffenbarungs- und Beziehungsebene (vgl. Kap. 2.3.3). Da Schulz von Thun selbst das Quadrat einige Jahre nach dessen Entwicklung modifiziert hat und fortan von den vier Schnäbeln und den vier Ohren sprach, wird auch im Training dieser sinnbildliche Terminus verwendet und die entsprechende Metapher eingeführt. Die Teilnehmenden sollen nun ein eigenes Vier-Ohren-Modell in ihr Workbook zeichnen und sich wieder eine vergangene Gesprächssituation ins Gedächtnis rufen, anhand derer sie die vier verschiedenen Seiten ihrer Nachricht reflektieren und dies niederschreiben. Um sich vertieft mit den Begleitbotschaften einer Aussage auseinanderzusetzen, finden sich die Teilnehmenden mit folgenden Reflexionsfragen zu zweit zu einem Murmelgespräch (vgl. Langheiter, 2019, S. 151) zusammen:

- Mit welchem Ohr höre ich besonders gut? Gibt es noch ein zweites?
- Mit welchem Schnabel spreche ich besonders oft? Gibt es noch einen zweiten?
- Auf welchem Ohr bin ich noch taub? Welcher Schnabel ist noch stumm?

Diese Fragen dienen der Selbstklärung und konfrontieren die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Angewohnheiten im Zuhören und Verbalisieren von empfangenen und gesendeten Botschaften. Jede Einzelperson bekommt Zeit, sich die Erkenntnisse des Zwiegesprächs und die Antworten auf die Reflexionsfragen ins Workbook einzutragen.

Nun schließt sich eine zweite Runde des phänomenologischen Spaziergangs an. Es geht wieder darum, alle wahrnehmbaren Phänomene zu beschreiben, diesmal jedoch die Selbstoffenbarungsebene miteinzubeziehen. Die Trainerin gibt ein Beispiel, wie das klingen könnte: „Ich sehe kleine Pflastersteine auf dem Gehweg (Beobachtung/Sachebene), dies erinnert mich an meinen Schulweg als Kind, wo ich versucht habe, über die Steine zu hüpfen, ohne ihre Zwischenräume zu berühren (Selbstoffenbarung)“. Person A reflektiert nun, was jede einzelne Wahrnehmung mit ihrer Vorgeschichte zu tun hat und übt sich dabei in wertfreier Selbstkundgabe. Die zuhörende Person B schreibt wieder mit und kennzeichnet gehörte Beobachtung und Selbstkundgabe. Nimmt sie außerdem Bewertungen oder Appelle wahr, so notiert sie sich dies als Feedback für Person A. Nach zehn Minuten wird gewechselt.

Den Abschluss der Stunde bildet die ritualisierte Meditationsübung in bequemer, aufrechter und stabiler Sitzposition. Nachdem die Teilnehmenden wie in der vergangenen Einheit ihre Atembewegungen innerhalb des Atemzyklus wahrgenommen haben, besteht nun die Variation darin, diese Bewegung zu vertiefen und auszudehnen. Es sollen Bauch- und Brustatmung ange-

steuert werden, geknüpft an die Vorstellung diese beiden Atemräume miteinander zu synchronisieren. Als dritte Instanz kommt nun noch die Herausforderung dazu, auch den Kopf als Atemraum wahrzunehmen und mit den anderen beiden zu verbinden. So entstehen übereinanderliegende Körperzentren, welche in den Upanishaden (vgl. Kap. 3.2.1) folgendermaßen Erwähnung finden: „Den Körper dreifach aufgerichtet, Denken und Sinne im Herz verdichtet“ (Trökes, 2013, S. 113). Die Übung kann ein tieferes somatisches Verständnis vermitteln und bietet Unterstützung bei der aktiven Verbindung der kognitiven, affektiven und körperlichen Ebene (vgl. Stephens, 2015, S. 217 ff.). Das Bild der drei Manifestationsebenen korreliert darüber hinaus treffend mit den Lernzielkategorien nach Pestalozzi (vgl. Kap. 5.3), welche die Teilnehmenden bereits kennengelernt haben.

In der narrativen Rekapitulation der erlebten Einheit gibt die Seminarleitung nun bestimmte Fragestellungen in die Stille. Die Teilnehmenden sollen sich bewusst machen, wie und was sie primär wahrnehmen, welche Bewertungen dabei eine Rolle spielen und welche Ohren und Schnäbel noch der Schulung bedürfen.

In einer kurzen Blitzlichtrunde präsentieren die Teilnehmenden ihr „Primärohr“ und ihren „Primärschnabel“ und teilen, welche Seiten einer Nachricht sie gerne noch ausbilden möchten. Eventuell deckt sich diese Selbstauskunft auch mit dem Veränderungswunsch der Einzelperson. Die Trainerin gibt der Gruppe die Aufgabe, bis zur nächsten Einheit jeder mündlichen Kommunikation auf möglichst allen Kommunikationskanälen zu folgen und gegebenenfalls die Reflexionsfragen zu Hilfe zu nehmen. Eine weitere Empfehlung der Trainerin ist es, ab sofort, wann immer möglich, die eigenen Atembewegungen während kommunikativen Situationen zu beobachten und sich Notizen zur Intensität und Frequenz dieser im Workbook zu machen.

5.6.3.3 Dritte Trainingseinheit - Präsenz

Modul	Dauer	Übung	Ziel	Methode	Material
Energiser	17.30-17.40	Gesprächsübung: „Auf allen vier Ohren hören“	Auflockerung, Spielerische Reflexion	Gruppenspiel	
Recap	17.40-17.55	Tagesagenda Begriffe wiederholen	Überblick schaffen Festigen von Begrifflichkeiten	Teamenteaching	
Theorie	17.55-18.15	Input zum Thema Präsenz	Manifestations- ebenen von Präsenz aufzeigen	Brainstorm	Moderationskarten Flipchart
Embodiment	18.15-18.30	Yogapraxis: <i>surya-Namaskar</i> <i>ujjayi-Atemtechnik</i>	Physiologische Aufrichtung erleben Atmung vertiefen und dosieren	Individualübung	
Pause	18.30-18.40				
Selbst- regulation	18.40-18.55	Erläuterung des <i>Inneren Teams</i> nach Schulz von Thun	Ambivalenzen in der Kommunikation bewusstmachen	Vortrag	Flipchart
Achtsamkeit	18.55-19.20	Body-Scan „inneres Team“	Explorieren der eigenen Pluralität	Individualübung	Zeichenpapier Buntstifte
Embodiment	19.20-19.40	Yogaübung: <i>3-D Atmung</i>	Embodiment des „inneren Teams“	Individualübung	Workbook
Pause	19.40-19.50				
Transfer	19.50-20.10	Gesprächsübung: „innere Teamentwicklung durch Integration“	Anwesenheit aller Teammitglieder wahrnehmen, Neue Kommunikations- muster explorieren	Plenum	
Selbst- regulation	20.10-20.25	Meditation zum Stundenschwerpunkt	Ritualisierten Abschluss etablieren Präsenz auf allen Körpererebenen manifestieren	Individualübung Visualisierung	Matten Sitzkissen
Abschluss	20.25-20.30	Blitzlichtrunde	Befindlichkeiten erfahren	Plenum	Matten Sitzkissen

Tab.5.7.: Agenda Trainingseinheit 3 (eigene Darstellung)

Die dritte Einheit beginnt mit einem Energiser, um die Gruppe zu aktivieren und an vergangene Inhalte anzuknüpfen. Dabei gibt die Trainerin verschiedene Sätze in die Runde mit der Aufgabe, diese explizit auf einem bestimmten Ohr zu hören. Die Teilnehmenden werden exemplarisch aufgefordert, einen möglichen Reaktionssatz darauf zu erwidern; der Rest der Gruppe spricht im Anschluss aus, auf welchem Ohr die Person die Aussage mutmaßlich gehört hat.

Der Aktivierungsübung schließt sich ein Recap an, mit dem Ziel, die bereits thematisierten Bezeichnungen zu wiederholen. Hierfür erklären sich die Teilnehmenden sich paarweise mit eigenen Worten sowohl das Vier-Ohren-Modell und die damit im Zusammenhang stehenden Begrifflichkeiten. Dies dient der kontinuierlichen Wiederholung und Festigung relevanter Inhalte.

Daraufhin folgt ein gemeinsamer Brainstorm, der das Stundenschwerpunktthema Präsenz in den Bereich der Kommunikation und des Systems des Yoga einordnen soll. Auf Moderationskarten tragen die Teilnehmenden zusammen, was für sie Präsenz bedeutet; auf einem Flipchart werden die Karten der Gruppe nach kognitiven Aspekten (Kopf), affektiven Aspekten (Herz) und motorischen Aspekten (Hand) geclustert (s. Anhang). So erkennen die Teilnehmenden, dass es verschiedene Dimensionen des Begriffs gibt und die drei zusammengetragenen Manifestationsebenen beispielsweise mit dem Prinzip der Körperzentren in der Abschlussmeditation übereinstimmen.

Im Anschluss erfolgt die erste Embodimentpraxis, um für die Teilnehmenden ein Präsenzerleben körperlich erfahrbar zu machen. Die Trainerin führt eine einfache Variation der Übung *surya-namaskar*, des sogenannten Sonnengrußes ein. Dieser rhythmische Flow beinhaltet laut Trökes sämtliche Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule, weitet die Atemräume und führt zu einer stabilen und physiologischen Aufrichtung (vgl. Trökes, 2013, S. 117 ff.). Wolke konstatiert, dass das kontinuierliche Praktizieren des Sonnengrußes, die Serotonin- sowie Dopaminausschüttung fördert und äquivalent die Freisetzung von Noradrenalin bzw. Cortisol hemmt (vgl. Wolke, 2017, S. 367). Als begleitende Atemübung erläutert die Trainerin die yogische *ujjayi-Atmung*. Bei dieser pranayama Technik aus dem Bereich des Hatha-Yoga (vgl. Kap. 3.3.3) werden die Stimmritzen verengt und ein leises Reibegeräusch hörbar (vgl. Trökes, 2013, S. 196). Dies führt zu Entschleunigung der Ausatemluft sowie zur Verlängerung des Ausatembogens und trägt somit zur Aktivierung des entspannungsförderlichen Nervensystems bei (vgl. Kap. 3.4.2). Auch Stephens weist auf die energetisierende, ausgleichende und beruhigende Wirkung von *ujjayi* hin (vgl. Stephens, 2015, S. 220 ff.). Zuvor eventuell abstrakte Qualitäten von Achtsamkeit, Entschleunigung und Präsenz können für die Teilnehmenden durch die Übung körperlich erfahrbar werden. Die Trainerin weist hier wieder auf die Gesamtagenda hin und ordnet die Übung auf dem 8-stufigen Yogapfad der Stufe drei und vier zu. Es ist an der Stelle auch wichtig, den Rückbezug zur Selbstwahrnehmung zu betonen, um den Teilnehmenden den chronologischen Trainingsaufbau zu vergegenwärtigen.

Nach einer kurzen Pause leitet die Trainerin dynamisch in die nächste Seminarphase über, indem sie die Gruppe bittet, stehen zu bleiben um die anregende Wirkung des Sonnengrußes nicht zu verlieren. Sie erklärt nun die Metapher des inneren Teams auf Grundlage von Abb. 2.2. (vgl. dazu auch Kap. 2.5) und regt an, diese beiden wirkstarken Bilder nun in allen kommunikativen Situationen mitlaufen zu lassen. Die Teilnehmenden sind gefragt, zu erörtern,

welche Teammitglieder sich in ihnen zu Wort melden. Die Gruppe geht gemeinsam durch den Raum, die Trainerin beschreibt eine schwierige Kommunikationssituation mit allen einhergehenden Unwägbarkeiten. Folgende Reflexionsfragen begleiten die Übung:

- Welche Teammitglieder sind anwesend?
- Wer ist der Teamchef?
- Welche beiden Mitglieder kommen am wenigsten miteinander klar?
- Welches Mitglied würdest du gerne in den Vordergrund rücken?

Die entdeckten inneren Charaktere sollen nun im nächsten Schritt sichtbar gemacht werden. Hierfür händigt die Trainerin Papier und Stifte aus mit der Aufgabenstellung, das eigene innere Team (s. Anhang) zu malen, die einzelnen Teammitglieder zu identifizieren und ihnen Namen zu geben, inspiriert durch die anschauliche Darstellung des zuvor skizzierten inneren Teams auf dem Flipchart (vgl. auch Schulz von Thun, 2003b, S. 24). Die Trainerin betont währenddessen, wie auch von Schulz von Thun selbst postuliert, dass die Aufstellung des eigenen inneren Teams immer stark situationsabhängig ist (vgl. Hofman, 2017, S. 129 ff., vgl. Kap 2.5.1). Sie bittet die Gruppe jedoch, sich jetzt für die Übung auf die herausfordernde Gesprächssituation der vorausgegangenen Übung zu beziehen.

Im Anschluss finden sich die Teilnehmenden in Zweiergruppen zusammen und präsentieren sich gegenseitig ihr inneres Team. Nach der Vorstellung der skizzierten Charaktere wählen nun alle ein Teammitglied aus, welches sie gerne stärken würden. Um dies möglichst effektiv erfahrbar zu machen, wählt die Trainerin nun eine Übung aus der Praxis des Embodiments, welche an das bereits in Kap. 2.5.3 erwähnte Power Posing erinnert. Davor praktiziert die Gruppe im Stehen eine weitere Atem- und Bewegungsübung aus dem Yogasystem, die sogenannte 3-D-Atmung. Dies ist eine Körperübung, bei der alle Atemräume durch sämtliche Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule systematisch und atemverbunden geweitet werden. Dies erhöht Stephens zufolge die Atemvitalkapazität und führt laut Trökes außerdem zu einer stabilen und präsenten Aufspannung des gesamten Körpers und damit zu einem intensiveren Präsenzerleben (vgl. Stephens, 2015, S. 216 ff., vgl. Trökes, 2013, S. 119). Nun führen die Teilnehmenden die 3-D-Atmung ein weiteres Mal selbstständig durch und explorieren im Sinne des Power Posings dabei ihr ausgewähltes Teammitglied anhand folgender Reflexionsfragen:

- Welche Atemräume nutzt mein Teammitglied?
- Welche Aufrichtung nimmt es ein?

- Welche Gefühle und Gedanken gehen damit einher?

Die Gruppe bekommt im Anschluss an die Übung ausreichend Raum und Zeit, um Antworten auf die Reflexionsfragen zu finden und diese gemeinsam mit weiteren Erkenntnissen in ihr Workbook notieren.

In der nächsten Gesprächsübung und nach einer kurzen Pause sind die Teilnehmenden nun gefordert, sich mit ihrem ausgewählten Teammitglied in die Diskussion einzubringen. Schulz von Thun nennt die Übung „innere Teamentwicklung durch Integration“ (Schulz von Thun, 2003b, S. 219). Die Gruppe einigt sich auf ein gemeinsames möglichst unverfängliches Thema und beginnt im Plenum ein Gespräch darüber. Jede(r) Teilnehmer*in beobachtet die eigenen Körpersignale während des Gesprächsverlaufs, registriert Atembewegungen und erspürt eventuelle Störungen im Atemgeschehen und bei welchen Interpunktionen im Gespräch diese auftauchen. Dies sind laut Cohn essenzielle Hilfsregeln zur Förderung eines authentischen Umgangsstils in Gruppen (vgl. Cohn, 1975, vgl. Kap. 2.5.3). Die Trainerin weist darauf hin, dass die Personen, denen es nicht ad hoc gelingt, ein bestimmtes Teammitglied zu fokussieren, einfach ihr gesamtes inneres Team während des Gesprächs wahrnehmen und bewusst einbringen können.

In der Abschlussmeditation geht es diesmal darum, die Atemräume Bauch, Brust und Kopf nicht nur miteinander zu verbinden, sondern auch separat präserter werden zu lassen. Die Trainerin bedient sich hier wieder der Wirkkraft innerer Bilder und bittet die Teilnehmenden, in jedem der Körperzentren jeweils eine Lampe zu visualisieren (vgl. auch Eberhard & Hinderer, 2016, S. 31). Sie merkt an, dass alle vermutlich gänzlich unterschiedliche optische Vorstellungen ihrer Lampen haben, und betont, dass vielmehr die Wirkung der Vorstellungshilfe relevant ist. Diese kann bei geschulten Personen, die eine hohe Fähigkeit der Selbstwahrnehmung haben, zu Körperempfindungen von Wärme oder Leichtigkeit in dem jeweils fokussierten Bereich führen. Die Teilnehmenden können erleben, wie es sich auf ihr Gefühl von Präsenz auswirkt, wenn die Lampen nun im Wechsel an und ausgemacht werden bzw. wenn am Ende der Übung das Leuchten aller Lampen realisiert wird. Es geht anknüpfend an die zweite Trainingseinheit darum, körperliche Abläufe sensibel einzuordnen und mithilfe der Imagination abstrakte Phänomene wie „Präsenzerleben“ positiv zu beeinflussen.

Für die nächste Woche und nach einer Blitzlichttrunde zur aktuellen Befindlichkeit gibt die Trainerin der Gruppe die Aufgabe sich weiter mit dem skizzierten inneren Team zu befassen.

Die Teilnehmenden sollen reflektieren, welche Teammitglieder in den kommenden Gesprächen vorrangig präsent sind, ob eventuell neue Mitglieder dazukommen oder sich einige der Bekannten kaum zeigen. Eine weitere Herausforderung soll sein, ein gewünschtes Mitglied mehr in den Vordergrund zu stellen und dabei die begleitenden Körpersignale zu registrieren. Die Reflexionsfragen im Workbook können so erweitert und durch neue Erfahrungen ergänzt werden.

5.6.3.4 Vierte Trainingseinheit - Konzentration

Modul	Dauer	Übung	Ziel	Methode	Material
Recap	17.30-17.45	Tagesagenda Wiederholung	Gruppe aktivieren und in den Prozess einbinden	Brainwalking	Flipchart
Theorie	17.45-18.00	Aktives Zuhören nach Rogers	Die drei Stufen des aktiven Zuhörens kennenlernen	Vortrag	Flipchart
Reflexion	18.00-18.40	„Die reflektierende Runde“	Entschleunigten Dialog erleben	Gruppenarbeit	
Pause	18.40-18.50				
Embodiment	19.40-20.00	Balancehaltungen aus dem Yoga: <i>marjariasana</i> <i>ardha Bhujangasana</i> <i>vrksasana</i> <i>Virabhadrasana</i> <i>alanasana</i>	Fokus und Stabilität in körperlichen Haltungen üben	Individualübung	Matten
Achtsamkeit	20.00-20.15	Meditation zum Thema Fokus	Details erkennen und ausblenden lernen	Individualübung	Sitzkissen, Kerze
Pause	20.15-20.25				
Energiser	20.25-20.35	Konzentrationsübung: „Change five things“	Konzentration und Wahrnehmung explorieren	Paarübung	
Selbst- regulation	20.35-21.05	Gesprächsübung: „Think-Pair-share“	Aktives Zuhören und entschleunigten Dialog ausprobieren	Individualübung, Dyade, Plenum	Workbook
Achtsamkeit	20.20-20.30	Meditation zum Stundenschwerpunkt „Consent countdown“	Gemeinsame Konzentration, Cool down	Gruppenübung	Sitzkissen
Abschluss	20.25-20.30	Blitzlichtrunde	Befindlichkeiten erfahren	Plenum	Sitzkissen

Tab. 5.8.: Agenda Trainingseinheit 4 (eigene Darstellung)

Den Anfang der vierten Trainingseinheit zum Stundenschwerpunkt Konzentration bildet nach dem Gesamtüberblick ein Recap mit der Methode Brainwalking, welche sich eignet, um Vorwissen kollektiv und schnell zu reaktivieren (vgl. Langheiter, 2019, S. 159). Die Gruppe bewegt sich zunächst gemeinsam zu den bereits angefertigten Flipcharts und daraufhin in Dreiergruppen zu jeweils einem, mit einem Trainingsthema überschriebenen Flipchartpapier. Nun verbalisiert und verschriftlicht die Kleingruppe zwei Minuten lang alles dazu vorhandene Wissen.

Es wird so lange gewechselt, bis alle Dreiergruppen wieder vor ihrem Ausgangs-Flipchart stehen.

Nach dieser Wiederholungsphase schließt sich ein Theorieinput zum Prozess des aktiven Zuhörens an. Die Teilnehmenden sind mit ihrem erworbenen Wissen um Selbstwahrnehmung, Präsenz und innere Pluralität nun an einem Punkt im Training angekommen, wo es möglich sein kann, dass durch die Theorie zum aktiven Zuhören als eine der zentralsten Grundfertigkeiten zur Herausbildung einer wertschätzenden Gesprächshaltung (vgl. Kap. 2.3.2) einige Erkenntnisse perspektivisch besser eingeordnet und praktisch leichter umgesetzt werden können. Die Trainerin erläutert den Stufenaufbau (vgl. Kap. 3.3.4, siehe auch Anhang) und verweist auf die Parallelen zur Selbstregulation nach Bandura. Im Training geht es auch sukzessive darum, verschiedene Ansätze mit unterschiedlichen Bezeichnungen mehr und mehr mit der übergeordneten Qualität des zwischenmenschlichen Miteinanders zu verknüpfen.

Nun beginnt die eigentliche Begrüßungsrunde des Tages, in welcher die Teilnehmenden einzeln äußern, wie es ihnen mit der Hausaufgabe ergangen ist. An der Stelle wird eine Übung eingebaut, die sich „die reflektierende Runde“ nennt und nach Leu dem Zweck dient, den Gruppenprozess zu verlangsamen (vgl. Leu, 2016, S. 56). In dieser Variation einer herkömmlichen Runde, paraphrasiert die Person, bevor sie ihre eigenen Erfahrungen teilt das, was der/die Sprecher*in vor ihr gesagt hat, und schließt die Wiederholung mit einer Rückversicherung ab, ob alles richtig wiedergegeben wurde. Die Teilnehmenden üben hier neben aktivem Zuhören auch, wesentliche von unwesentlichen Gesprächsinhalten zu unterscheiden.

Dies setzt Konzentrationsfähigkeit voraus, welche nun mit einigen Balancehaltungen aus dem Yogasystem explizit geschult wird. Die Übungen adressieren die vierte Stufe des Yogafades, welchen die Trainerin der Gruppe im Vorfeld noch einmal ins Bewusstsein ruft. *Marjariasana*, die diagonale Katzenhaltung ist eine einfache Gleichgewichtsübung, die sowohl eine körperliche als auch mentale Fokussierung erfordert und laut Wolke die psycho-physische Konzentration fördern kann (vgl. Wolke, 2017, S. 411). Zudem wird der Mittelkörper stabilisiert, was für eine präzise Aufrichtung unerlässlich ist. Als Anschlussübung eignet sich die *ardha bhujangasana*, die Sphinx, welche die Körpervorderseite dehnt, damit aktiviert und ein Gefühl von Kraft verleiht (vgl. Trökes, 2013, S. 126 ff., vgl. Schöps, 2008, S. 140). Als Rückbeuge bietet diese außerdem einen Ausgleich zu der vorangegangenen Vorbeuge der diagonalen Katzenhaltung. Um diese Ausgewogenheit der Wirbelsäule für die nächste Übung nutzen zu können, wird im Anschluss eine Balanceübung in stehender Position *vrksasana*, die Baum-

haltung durchgeführt. Diese kann durch die äußere körperliche Balance ein Gefühl von innerer Stabilität hervorrufen (vgl. Schöps, 2008, S. 82 ff.). Laut Trökes ist es möglich, durch Gleichgewichtsübungen mit entsprechend hoher Fokussierung mentale Zerstreuung zu überwinden, die neuronalen Regelkreise des Gehirns zu aktivieren und durch die Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur zu einem Gefühl von Präsenz zu gelangen (vgl. Trökes, 2013, S. 138). Die anschließende Ausführung von *virabhadrasana*, der sogenannten Heldenpose stärkt laut Schöps den Gesamttonus des Körpers. Durch die ganzkörperliche Aufspannung des Brustkorbs inklusive der Flanken kann ein positiver Effekt auf das Atemvolumen erreicht werden (vgl. Schöps, 2008, S. 79). Weiter hat diese Position eine stark zielgerichtete äußere Erscheinung und kann somit eine innere, zielorientierte und konzentrierte Ausrichtung erwirken (vgl. ebd. 2008, S. 79). Hinzu kommt die stimmungsaufhellende Zuschreibung von Wolke, laut derer die Heldenpose eine stressauslösende Hormonausschüttung verhindert bei gleichzeitiger Freisetzung der Glückshormone Serotonin und Dopamin (vgl. Kap. 5.6.3.3). Die Yogasequenz schließt mit *alanasana*, dem Halbmond ab, einer Variation von *virabhadrasana*, welche insbesondere den Brustkorb weitet und darüber hinaus laut Trökes den Körper in seiner Gesamtheit aktiviert und die Standfestigkeit verbessert (vgl. Trökes, 2013, S. 151 ff.).

Nach einem kurzen Lockern der Gelenke in der Pause (vgl. Eberhard & Hinderer, 2016, S. 46) findet sich die Gruppe im Kreis auf den Sitzkissen zusammen. In der Mitte des Kreises brennt eine Kerze. Die Trainerin erläutert die Übung der *gegenständlichen Meditation* (vgl. Trökes, 2013, S. 228 ff.). Diese Meditationsform, in der alle Konzentration einem ausgewählten Gegenstand zukommt, fördert Patanjali zufolge vor allem die fokussierte Aufmerksamkeit und so ein Üben auf der sechsten Stufe des Yogapfades (vgl. Kap. 3.4.3 und 5.6.1). Die Trainerin bittet die Teilnehmenden sich nun für zehn Minuten voll und ganz auf die Flamme der Kerze zu konzentrieren und alle aufkommenden Gedanken weiter ziehen zu lassen. Sie empfiehlt, die körperlichen Empfindungen aus der Körperpraxis mit in die Meditation zu nehmen, was laut dem 8-stufigen Pfad explizit so vorgesehen ist (vgl. Abb. 3.4, vgl. Trökes, 2013, S. 98 ff.). Als Hilfestellung bietet sich die Atembeobachtung an, welche die Gruppe bereits in der ersten Trainingseinheit kennengelernt hat. Ziel der Übung ist es, die Aktivitäten des Geistes möglichst zur Ruhe zu bringen (vgl. Trökes, 2014, S. 25, Wolz-Gottwald, 2013, S. 111).

Nach dieser Konzentrationsübung bereitet nun ein Energiser die nächste Gesprächsübung vor. Die Übung „change five things“ (vgl. Langheiter, 2019, S. 139) bzw. „Rücken an Rücken“ (vgl. Tonhauser, 2018, S. 301) soll die Teilnehmenden körperlich und mental aktivieren, während diese gleichzeitig gefordert sind, sich ihre konzentrierte Grundstimmung zu bewahren. Die Gruppe wird in Zweierteams aufgeteilt, die sich zunächst für zwei Minuten sehr genau betrachten. Daraufhin drehen sie sich den Rücken zu und verändern jeweils fünf Dinge an ihrem Körper z. B. Ohrring herausnehmen, Ärmel hochkrempeln etc. Diese Veränderungen sollen nun von der anderen Person identifiziert werden.

In der sich unmittelbar anschließenden Gesprächsübung nach dem *Think-Pair-Share*-Prinzip in Anlehnung an Lyman (vgl. Bundeszentrale für politische Bildung, 2023) geht es nun darum, Konzentration in Synthese mit dem entschleunigten Dialog zu praktizieren. Die Methode ist im Sinne der Ermöglichungsdidaktik sehr geeignet um selbstregulierte mit kooperativen Lernphasen zu verbinden (vgl. Kap. 5.6.2). Die Teilnehmenden setzen sich zunächst alleine (Think) mit den folgenden anspruchsvollen Reflexionsfragen aus dem Workbook auseinander:

- Welches Teammitglied stand in der reflektierenden Runde während des Sprechens bei mir im Vordergrund?
- Auf welchem Ohr habe ich die Botschaften der anderen hauptsächlich gehört?
- War es leicht/schwer die drei Stufen des aktiven Zuhörens während der reflektierenden Runde zu beachten? Was war schwer? Was war leicht?
- Inwieweit ist es mir gelungen, während der Yoga-Balanceübungen in meiner Konzentration zu bleiben? An welchen Stellen war das leicht bzw. schwer?
- Welches Handwerkszeug aus dem Übungs- oder Inputpool konnte ich nutzen, um bei der gegenständlichen Meditation meine Gedanken hinten an zu stellen?
- Was hat das für mich mit meinem Veränderungswunsch zu tun?

Entscheidend ist nun, dass sich die Teilnehmenden im Sinne des Transfers eigene Zusammenhänge erschließen und diese nun in Zweiergruppen miteinander teilen (Pair). Im Anschluss kommt die Gruppe im Plenum zusammen und jede Person verbalisiert die notierten Reflexionsantworten und daraus gewonnenen Erkenntnisse des Übungspartners/der Übungspartnerin nach dem Prinzip der reflektierenden Runde (Share). Die Inhalte werden paraphrasiert wiedergegeben und mit der Frage: „Habe ich dich richtig verstanden?“ legitimiert. Durch diese vertiefende, multimethodische Auseinandersetzung mit der Haltung des aktiven Zuhö-

rens bzw. des entschleunigten Dialogs können sich erste Übungseffekte zeigen und sich das bis dato theoretische Wissen manifestieren.

Da die Teilnehmenden bereits die gegenständliche Meditation erlebt haben, bildet diesmal die Übung „consent countdown“ den Abschluss der Trainingseinheit. Dieses Cooldown in Anlehnung an Tonhauser verfolgt das Ziel, die Gruppe zu Ruhe zu bringen, und fördert die Konzentrationsfähigkeit (vgl. Tonhauser, 2016, S. 115). Erfahrungsgemäß ist die Durchführung nur dann erfolgreich, wenn alle sich in ihrem Körperausdruck nonverbal und mit fokussierter Aufmerksamkeit aufeinander beziehen. Die Gruppe zählt Schritt für Schritt von 20 bis 0, dabei darf je nur eine Person die nächste Zahl nennen. Sprechen zwei Personen gleichzeitig beginnt die Trainerin wieder bei 20. Die Teilnehmenden haben nun die Möglichkeit das, was sie in der Trainingseinheit zur fokussierten Aufmerksamkeit erlebt haben im Kollektiv anzuwenden.

Im Anschluss findet eine Blitzlichtrunde statt um aktuelle Befindlichkeiten transparent zu machen. Die Trainerin gibt der Gruppe die Aufgabe, die Stufen des aktiven Zuhörens weiter zu praktizieren. Darüber hinaus empfiehlt sie, sowohl die Kerzenmeditation einmal selbstständig für zehn Minuten durchzuführen und im Vorfeld die Balanceübungen aus dem Yoga zu praktizieren. Abschließend merkt sie an, dass es in den verbleibenden vier Einheiten nun deutlich mehr um gruppensdynamische Prozesse, fordernde Kontaktübungen und ehrliche Selbstoffenbarung gehen wird. Sie leitet somit von der Phase der Selbstklärung in die anwendungsorientierte Seminarphase über und verweist auf den roten Faden der Gesamtagenda (vgl. Kap. 5.6.3.1).

5.6.3.5 fünfte Trainingseinheit - Gelassenheit

Modul	Dauer	Übung	Ziel	Methode	Material
Recap	17.30-17.45	Tagesagenda Wiederholung	Überblick schaffen Fragen klären	Lockerer Austausch im Plenum	Workbook
Energiser	17.45-17.55	Gesprächsübung: „Ja. Aber...“	Erleben von kommunikativen Blockierungen durch Reizwörter	Gruppenübung Rollenspiel	
Reflexion	17.55-18.10	sprachliche Reizwörter und „unechte“ Botschaften sammeln	Sensibilisierung für gewaltvolle Kommunikation	Brainstorm Brainwalk	Flipchart
Selbstregulation	18.10-18.30	Gesprächsübung: „Konflikt aus Du-Botschaft entwickeln“	Du-Botschaften verbalisieren und reflektieren	Rollenspiel	
Pause	18.30-18.40				
Embodiment	18.40-19.00	Yogapraxis: <i>Körper-Schütteln</i> <i>uttanasana</i> <i>adho-mukha-svanasana</i> <i>ananda Balasana</i>	Aktivierung des Parasymphikus, Stressreduktion, Entspannungssystem anregen	Individualübung	Matten
Reflexion	19.00-19.20	Gesprächsübung: „Konflikt mit Selbstoffenbarung entschärfen“	Üben von Gelassenheit und Ich-Botschaften im Gespräch	Rollenspiel	
Pause	19.20-19.30				
Energiser	19.30-19.45	Gesprächsübung: „Ja, und...“	Erleben von kommunikativen Flow durch Verbindungswörter	Gruppenübung Rollenspiel	
Transfer	19.45-20.05	Reflexionsübung: „so what?“	Lernfortschritte gegenseitig überprüfen	Interview Schreibgespräch	Workbook
Achtsamkeit	20.05-20.20	Meditation zum Stundenschwerpunkt	Ritualisierten Abschluss etablieren Cool down	Individualübung	Matten Sitzkissen
Abschluss	20.20-20.30	Blitzlichtrunde	Status-quo des Lerntransfers erfassen	Plenum	Sitzkissen

Tab. 5.9.: Agenda Trainingseinheit 5 (eigene Darstellung)

Zu Beginn der fünften Sitzung kommen die Teilnehmenden im Plenum gemeinsam mit der Seminarleitung in einen lockeren Austausch über die Hausaufgaben und die Reflexionsfragen der vergangenen Einheit. Dies ist im besten Fall nun dadurch möglich, dass die Gruppe sich besser kennt, das Sprechen vor der Großgruppe bereits geschult hat und ein gegenseitiges Vertrauen besteht.

Die erste Übung dient als Energiser und gleichzeitig spielerischer Einstieg in das Schwerpunktthema Gelassenheit der Trainingseinheit. Sie kommt aus dem Bereich des Design Thinking und nennt sich „Ja. Aber...“ (vgl. Tonhauser, 2018, S. 149 ff.). Die Teilnehmenden stellen sich vor, gemeinsam eine Party zu planen; auf alle konstruktiven Vorschläge von Einzel-

personen wird mit einem „Ja. Aber...“ reagiert. Die Spielpartner*innen äußern ausgiebig ihre Ängste, Bedenken und Argumente, warum dies so nicht möglich ist. Nach fünf Minuten reflektiert die Gruppe, wie diese Party wohl aussehen würde. Die Trainerin führt das Thema Reizwörter oder wie Leu es nennt „mit einer Wertung vermischte Beobachtung“ (Leu, 2005, S. 86) ein und bittet die Gruppe auf dem Flipchart weitere dieser Reizwörter innerhalb der Kommunikation zu sammeln. Die Teilnehmenden sollen genau ergründen, welche Worte in der Kommunikation dazu führen, dass diese, und auch die daraus resultierenden Handlungsimpulse blockiert werden. Meist sind das Aussagen und Verallgemeinerungen wie „immer“, „nie“, „ständig“, „niemand“, „aber“, „alle“ etc. (vgl. ebd., 2005, S. 86). Schulz von Thun postuliert hier, dass es sich dann in der Regel um unechte Botschaften handelt, die verbergen, welche Gedanken und Bedürfnisse die sendende Person dabei hat und dadurch die Kriterien einer Du-Botschaft erfüllen (vgl. Kap. 2.4.1, vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 112 ff.). Du-Botschaften sind laut Schulz von Thun ein Ergebnis der Selbstoffenbarungsangst, welche beinahe eine gesellschaftliche Norm darstellt (vgl. Kap. 2.4.2). Die Gruppe soll mittels eines Brainwalks auf weiteren Flipcharts notieren, warum viele Menschen in ihrer Alltagskommunikation häufig auf Du-Botschaften zurückgreifen und welche Botschaften die Teilnehmenden in bestimmten Kommunikationssituationen selbst verwenden (s. auch Anhang).

Im Anschluss wendet sich die Gruppe noch einmal der Visualisierung des Vier-Ohren-Modells der zweiten Trainingseinheit zu (vgl. auch Kap. 5.6.3.2). Die Trainerin erläutert, dass eine Du-Botschaft zwar eine Beziehungsbotschaft und einen Appell beinhaltet, jedoch von der Sachebene abrückt und die Ebene der Selbstoffenbarung gänzlich unbeachtet lässt. Um die Sensibilisierung für Du-Botschaften soll es in der nächsten Übung gehen, für welche sich die Teilnehmenden paarweise zusammenfinden. Person A simuliert nun einen einfachen Alltagskonflikt mit Person B und hat die Aufgabe, möglichst ungefilterte Du-Botschaften zu verbalisieren. Person B fungiert als Stellvertreter*in und übt sich im aktiven Zuhören. Ziel ist, die Wahrnehmung der Teilnehmenden für die Kriterien gewaltvoller Kommunikation durch bewusste Übertreibung zu schärfen (vgl. Kap. 2.4.1). Nach zehn Minuten tauschen sich die Paare darüber aus, wie sie in ihrer jeweiligen Rolle die Kommunikation erlebt haben. Danach werden die Rollen gewechselt und nach weiteren zehn Minuten erneut reflektiert.

Sinn der nächsten Übungssequenz ist es, eine unechte Du-Botschaft schrittweise in eine echte Selbstkundgabe bzw. Ich-Botschaft zu transformieren (vgl. Kauschat & Schulze, 2014, S. 163). Die Zwischenstationen, welche hier in Form eines Flipchartparcours aufgebaut sind,

dienen der prozeduralen Selbstklärung bei gleichzeitiger Rekapitulation des Gelernten. Hier greift die Trainerin auf bereits bearbeitete Themenfelder zurück, so dass die Gruppe mit ihrem Wissen daran anknüpfen kann. Das stufenartige Vorgehen dient der Transferunterstützung, welche nach Langheiter unbedingt bereits während des Trainings stattfinden soll (vgl. Langeiter, 2019, S. 258 ff.). Die Teilnehmenden versammeln sich vor dem Flipchart mit den Du-Botschaften und wählen eine eigene aus ihrem Alltag. Nun bewegt sich die Gruppe zum zweiten Flipchart, auf dem die verschiedenen Beweggründe für das Verwenden von Du-Botschaften aufgelistet wurden. Jede Einzelperson überlegt mit der verbalen Begleitung der Seminarleitung, was ihre individuellen Gründe für diese Form der Botschaft sind z. B. „sozialisiert“, „bequem“, „Verantwortung abgeben“, „Imponiertechnik“, „Selbstoffenbarungsangst“ etc. (s. Anhang). Sobald die Teilnehmenden dies individuell ergründet haben, navigieren sie sich selbstständig durch den Parcours. Das dritte Flipchart zeigt die Metapher des inneren Teams, welches die Gruppe in der dritten Trainingseinheit ausgiebig erörtert hat. Hier ist die Aufgabe genau herauszufinden, welches innere Teammitglied diese Du-Botschaft formuliert und was eventuell dahinterliegende Bedürfnisse sein könnten (vgl. hierzu auch Kauschat & Schulze, 2014, S. 113, s. auch Anhang). Auf dem letzten Flipchart notieren die Teilnehmenden, wie ihre Du-Botschaft nun in Form einer Selbstoffenbarung formuliert sein könnte (s. Anhang). Die spielerisch erprobten Beispiele misslingender Kommunikation führen den Teilnehmenden im Idealfall das enorme Konfliktpotential kommunikativer Situationen vor Augen, welches Stress entstehen lässt und Gelassenheit hemmt. Wie bereits in Kap. 4.2 erwähnt, entsteht Stress laut Hüther auf Basis intrapersoneller kognitiver Bewertungsmuster (vgl. Hüther, 2016, S. 41 ff.). Diese haben die Teilnehmenden in den vergangenen Einheiten bereits exploriert und durch wertfreies Beobachten der Manifestationsebenen in verschiedenen Übungssettings zu überwinden geübt.

Nach einer kurzen Pause gibt die Trainerin eine kurze Einführung in die Funktionsweise des vegetativen Nervensystems mit den Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus und dessen essenzielle Bedeutung auf das Stress- bzw. Erholungsempfinden (vgl. Kap. 3.5). Auf Basis dieses Wissens werden nun in der Embodiment-Praxis Körperübungen angeboten, die das parasympathische Nervensystem aktivieren und positiv auf das subjektive Stressempfinden wirken können (vgl. Kap. 3.4.2). Dieses wird laut Trökes vor allem durch Atemtechniken, die die Ausatmung fokussieren, und Körperübungen in Form von Vorwärtsbeugen und Umkehrhaltungen angesteuert (vgl. Kap. 2.5.3, vgl. Gottwald in Hartmann-Kottek & Strümpfel,

2008, S. 2 ff.). Als klassische Vorübung geht es darum, locker auf den Fußballen zu federn, bis sich eine schüttelnde Bewegung bis in den Schultergürtel ausbreiten kann. Sowohl Eberhard & Hinderer als auch Tonhauser heben an dieser Übung positiv hervor, dass sie den Gesamtorganismus körperlich und affektiv ansteuert und dadurch eine stressreduzierende Wirkung haben kann (vgl. Eberhardt & Hinderer, 2016, S. 47, vgl. Tonhauser, 2020, S. 223 ff.). Anschließend leitet die Trainerin folgende atemvertiefende, tonusregulierende und den Parasympathikus aktivierende Vorbeugen aus dem Hatha-Yoga an:

- *uttanasana*
- *adho-mukha-svanasana*
- *ananda Balasana*

Uttanasana, die Vorwärtsbeuge wird im Stehen durchgeführt. Aus einem stabilen Stand heraus wird der Oberkörper von der Hüfte aus nach vorne gebeugt. Dies hat eine intensive Rücken- dehnung zu Folge, welche laut Stephens beruhigend auf den Gesamtorganismus wirkt und eine tiefere Atembewegung ermöglicht (vgl. Stephens, 2015, S. 140). Umkehrhaltungen wie diese können das parasympathische Nervensystem aktivieren, indem sie den Blutfluss umkehren und somit mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu Gehirn und Körper transportieren (vgl. Schöps, 2008, S. 65). Adho-mukha-svanasana bzw. Katze-Kuh-Hund und ist eine einfache Verbindung mehrerer asana ausgehend vom Vierfüßlerstand, die sich zur physiologischen Mobilisierung der Wirbelsäule eignet. Sie wird mit Unterstützung des spannungsregulierenden ujjayi-Atems durchgeführt, dessen Bedeutung für das parasympathische Nervensystem bereits in Kap. 5.6.3.3 erörtert wurden. Trökes postuliert, das Üben dieses Yogaflows ginge unweigerlich mit einer erhöhten Durchlässigkeit für Atembewegungen und Körperimpulse sowie dem erhöhten Bewusstsein für motorische und mentale Blockierungen einher (vgl. Trökes, 2013, S. 147 ff.). Den Abschluss bildet ananda balasana, die sogenannte Happy-Baby-Pose, wobei in Rückenlage die Füße von außen mit den Händen umfasst und gedehnt werden. Auch diese Übung wirkt laut Schöps entspannungsfördernd, stabilisierend und hat zudem eine stimmungsaufhellende Komponente (vgl. Schöps, 2008, S. 112). Dass Humor meist eine gute Interventionsmöglichkeit bietet, wurde bereits in Kap. 4.2 dargelegt (vgl. Schwalbach, 2016, S. 75 ff.). Bestenfalls wird also durch diese ungewöhnliche und zugleich angenehme Körperhaltung bei den Teilnehmenden ein Perspektivenwechsel möglich, welcher förderlich für eine gelassene Gesprächsatmosphäre sein kann.

Nach der Embodiment-Praxis finden sich die Paare der ersten Gesprächsübung erneut zusammen und knüpfen an die simulierte Konfliktsituation an. Wieder hat jede Person zehn Minuten Zeit, um im Rollenspiel in einen realen oder fiktiven Alltagskonflikt einzusteigen. Die Gruppe bekommt so die Gelegenheit, die erworbenen Kenntnisse über das Prinzip der Selbstoffenbarung bei gleichzeitiger Gelassenheit im zwischenmenschlichen Kontakt direkt anzuwenden. Person A versucht nun, möglichst viele Du-Botschaften in Ich-Botschaften umzuformulieren, wodurch Person B, die dahinterliegenden Bedürfnisse erkennen und einordnen kann. Beide Übungspartner*innen achten zudem darauf, die körperliche Relaxation der Yogapraxis explizit mit in die Gesprächsübung zu nehmen.

Der Energiser nach der Pause dient dazu, auf eine humorvolle Art und Weise Kommunikation zu erleben, wenn sie nicht durch Reizwörter oder Du-Botschaften gehemmt wird. Die Übung „Ja, und...“ (vgl. Tonhauser, 2018, S. 149 ff.) ist die konstruktive Weiterführung der Übung „Ja. Aber...“ (s. oben). Bei der gemeinsamen Partyplanung nehmen die Teilnehmenden nun alle Vorschläge der anderen auf und ergänzen diese mit eigenen Ideen durch das Verbindungswort „und“. Die Konzeption der gemeinsamen Veranstaltung darf gerne auf dem Flipchart ausgezeichnet werden, um die Synergieeffekte konstruktiver Gesprächsführung direkt zu visualisieren. Diese Übung folgt den Methodenkriterien des S.P.A.S.S-Modells und fördert einen selbstgesteuerten, produktiven, aktivierenden, situativen und sozialen Raum für kreative Lernprozesse (vgl. Kap. 5.6.2, vgl. Quilling, 2015b, S. 4 ff.).

Dieser kreative Lernprozess soll nun in den letzten Übungen evaluiert werden. Zunächst reflektiert die Gruppe gemeinsam, wie die ko-kreative Partyorganisation kollektiv und individuell gelungen ist und was konkrete Unterschiede zum ersten Durchlauf der Übung waren. Danach finden sich neue Zweiergruppen zusammen, die nun gezielt ihre Lernentwicklungsschritte erfassen. Hier bietet die Übung „so what?“ geeignete Reflexionsfragen, die sich Teilnehmenden nun in einem Murmelgespräch gegenseitig beantworten und anschließend in ihr Workbook schreiben (vgl. Langheiter, 2019, S. 195). Laut Langheiter dient diese Übung der Transfersicherung und macht den Teilnehmenden klar, was das erworbene Wissen für sie zukünftig bedeuten könnte:

- What? Was habe ich heute gelernt?
- So what? Was bedeutet das für mich?
- Now what? Was mache ich nun damit?

In der Abschlussmeditation steht die Empfindung der körperlichen Entspannung und mentalen Gelassenheit im Vordergrund. Die Aufgabenstellung besteht darin, während der Einatmung einzelne Sequenzen der Trainingseinheit, in denen die Teilnehmenden aktiv Gelassenheit praktiziert haben, ins Bewusstsein zu holen und diese während der dosierten Ausatmung verbunden mit der ujjayi-Atemtechnik und deren Wirkung auf das Entspannungssystem (vgl. Kap. 5.6.3.3) körperlich zu verankern.

Den Abschluss bildet eine Runde, in der die Einzelpersonen ihren persönlichen Status quo des Lerntransfers, angelehnt an die Reflexionsfragen „so what?“, mit dem Plenum teilen.

Als Wochenaufgabe stellt die Trainerin die Anforderung an die Teilnehmenden, sich innerhalb der ersten Wochenhälfte intensiv mit den Reizwörtern und den eigenen Ansätzen von gewaltvoller Sprache in Form von Du-Botschaften zu beschäftigen. Dabei soll genau ergründet werden, welche eigentlichen Bedürfnisse oder verborgene Ich-Botschaften dabei zurückgehalten werden und welches innere Teammitglied dies verursacht. In der zweiten Wochenhälfte sollen die Teilnehmenden dann sukzessive versuchen, durch das Praktizieren des aktiven Zuhörens bzw. der wertfreien Beobachtung gemeinsam mit der täglichen Yogapraxis der Entspannungsübungen eine innere Haltung von zunehmender Gelassenheit zu kultivieren. Alle damit einhergehenden Störungen, Hemmnisse und Erfolge werden zur Dokumentation des Lernfortschritts im Workbook notiert.

5.6.3.6 sechste Trainingseinheit - Ehrlichkeit

Modul	Dauer	Übung	Ziel	Methode	Material
Recap	17.30-17.45	Reflexionsfragen von „so what?“	Erfahrungen teilen	Partnerübung	Workbook
Reflexion	17.45-17.55	Reflexion der Sprech-Kompetenzprofils	Lernfortschritte verbalisieren	Murmelgespräch	Sprech-Kompetenzprofil Workbook
Theorie	17.55-18.10	Komfortzonenmodell vorstellen	Kennenlernen der eigenen Zonen, Vorbereitung auf das Thema Ehrlichkeit	Vortrag	Flipchart
Energiser	18.10-18.20	Gesprächsübung: „5 Dinge“	Desensibilisierung Schritt in Richtung Selbstoffenbarung	Gruppenübung	
Pause	18.20-18.30				
Theorie	18.30-18.45	Vorstellen des SAG-ES Modells nach Schmidt	Systematisches Formulieren von Ich-Botschaften kennenlernen	Vortrag	Flipchart

Reflexion	18.45-19.00	Gesprächsübung: „Mein Hobby“	Eigene Bedürfnisse reflektieren und aktives Zuhören üben	Dyade	Workbook
Pause	19.00-19.10				
Embodiment	19.10-19.30	Yogapraxis: 3-D Atmung Uttanasana adho-mukha-svanasana surya-Namaskar virabhadrasana	Übungen aus dem erarbeiteten Repertoire fusionieren	Individualübung	Matten Sitzkissen
Selbst-regulation	19.30-19.45	Gesprächsübung I: „SAG-ES üben mit Emotion Card“	Beobachtung und Auswirkungen verbinden Selbstoffenbarung üben	Dyade	Emotion Cards
Achtsamkeit	19.45-20.00	Meditation zum Stundenschwerpunkt	Komfortzone reflektieren	Individualübung	Sitzkissen Workbook
Feedback	20.00-20.20	Gesprächsübung II: „SAG-ES üben mit Encounter“	Komfortzone erweitern, „echte“ Botschaften senden	Murmelgespräch	Sitzkissen
Abschluss	20.20-20.30	Blitzlichtrunde und Ausblick	Transferleistung erfassen	Plenum	Sitzkissen Flipchart

Tab. 5.10.: Agenda Trainingseinheit 6 (eigene Darstellung)

Zu Beginn der sechsten Trainingseinheit teilen sich die Teilnehmenden paarweise mit, wie es ihnen mit der Wochenaufgabe ergangen ist. Der Gruppe dient dies als kontinuierliche inhaltliche Rekapitulation, der Trainerin hilft es, eventuelle Unklarheiten innerhalb der zunehmenden Komplexität des Trainings zu eruieren (vgl. Kap 5.6.3). Zudem kann sie überprüfen, inwieweit die Teilnehmenden bereits in der Lage sind, ihre Erfahrungen auch im Sinne der festgelegten Lernziele (vgl. Tab. 5.2 und Tab. 5.3) und Lernzielkategorien zu beschreiben (vgl. Abb. 5.1).

Thematisch schließt sich ein Zwiegespräch an, in dem beide Personen je fünf Minuten über ihr individuelles Gesprächskompetenzprofil und ihren Veränderungswunsch (vgl. Kap 5.1) referieren. Sie sollen dabei ausloten, was sie bereits verfeinern konnten und wo sie noch Handlungsbedarf sehen, jedoch sollen sie noch keine Prozesse einzeichnen, da dies für die Abschlussequenz vorgesehen ist.

Zum Auftakt des Schwerpunktthemas Ehrlichkeit in der Kommunikation stellt die Trainerin der Gruppe das Komfortzonenmodell vor (s. Anhang). Dieses geht auf ein Experiment von Yerkes und Dodson auf dem Jahre 1908 zurück, bei dem die Forscher herausfanden, dass eine physiologische Erregung ab und nur bis zu einem gewissen Punkt förderlich ist und signifikant abnimmt, wenn dieser unterschritten bzw. überschritten wird (vgl. Yerkes & Dodson, 1908). Senninger leitet aus dieser Erkenntnis das 3-Zonen-Modell ab, welches besagt, dass persönliche Veränderung nur dann erfolgen kann, wenn Individuen ihre vertraute Komfortzo-

ne verlassen und sich in die Lernzone, nicht aber in die sogenannte Panikzone, begeben (vgl. Senninger, 2000, S. 26 ff.). Die Trainerin bittet die Teilnehmenden, während der folgenden Einheit und allen darin vorkommenden Übungen ehrlich zu überprüfen, in welcher der drei Zonen sie sich jeweils befinden und dementsprechend ihre Reaktionen im Sinne des Yerkes-Dodson-Gesetzes daran anzupassen.

Als Einstiegsübung wählt die Trainerin das Frage-Antwortspiel „5 Dinge“, ein Design Thinking Warm-up, welches nach Tonhauser Spontanität und Kreativität fördert (vgl. Tonhauser, 2018, S. 51 ff.). Außerdem geben die Teilnehmenden während dieses Energisers in kürzester Zeit viel Neues über sich preis und üben sich ausnahmsweise in freiwilliger Selbstenthüllung (vgl. Kap 2.4.2). Die Gruppe stellt eine beliebige Frage an jeweils eine Einzelperson, welche diese möglichst zügig, ehrlich und lautstark vor der Gruppe beantwortet z. B. „Was sind die fünf Dinge, die du in deinem Leben noch machen möchtest?“ oder „Was sind die fünf Dinge, die du in deinem Leben bereust?“.

Nach der Pause beschäftigt sich die Gruppe weiter mit dem Thema Ich-Botschaften. Einiges wissen die Teilnehmenden bereits aus den vergangenen Sitzungen und können sowohl an die Theorie des Vier-Ohren-Modells (vgl. Kap. 5.6.3.2) als auch an die praktische Übung des Parcours (vgl. Kap. 5.6.3.5) anknüpfen. Diesmal soll es darum gehen, wie eine ehrliche Ich-Botschaft auch in schwierigen Gesprächssituationen systematisch formuliert werden kann. Dazu erläutert die Trainerin die SAG-ES-Methode nach Gordon, welche von Schmidt modifiziert wurde und folgende fünf Schritte beschreibt (vgl. Schmidt, 2011, s. auch Anhang).

- 1. Sichtweise ansprechen: „Mir ist aufgefallen, dass ...“
- 2. Auswirkung beschreiben: „Für mich heißt das ...“
- 3. Gefühle benennen: „Ich fühle mich dadurch ...“
- 4. Erfragen, wie der Andere die Situation sieht: „Wie sehen Sie/siehst du das?“
- 5. Schlussfolgerungen ziehen: „Ich würde mir wünschen ...“

Um den Bogen zum übergeordneten Thema Kommunikationspsychologie zu spannen, ordnet die Seminarleiterin die SAG-ES-Methode ähnlichen humanistischen Kommunikationsmodellen wie z. B. den Stufen der gewaltfreien Kommunikation oder des Vier-Ohren-Modells zu (vgl. dazu Kap. 2.5.1).

Die nächste Übung „mein Hobby“ (vgl. Kauschat & Schulze, 2014, S. 77) dient als niedrigschwellige Vorübung, um später, idealerweise in der Lernzone, ehrliche Ich-Botschaften zu

senden. Ziel ist es, echte Bedürfnisse hinter vordergründig basalen Tätigkeiten zu erkennen. Das Plenum geht paarweise zusammen und Person A beschreibt ihr Hobby, ohne es zu benennen. Person B versucht dieses und die Bedürfnisse, die sich A damit erfüllt, zu erraten. Die sendende Person übt hier Schritt 2 und 3 des SAG-ES-Modells, die empfangende Person aktives Zuhören und das Hören auf dem Selbstoffenbarungsohr (vgl. Kap. 2.3.3).

Im Anschluss an die größtenteils kognitiven Kommunikationsübungen erfolgt nun die Yogasequenz. Ziel ist es, die Körperpraxis mit den Qualitäten der kommunikativen Kompetenzen zu verbinden. Die Trainerin stellt hierfür ein Repertoire aus verschiedenen Körperpositionen und Bewegungsformen der letzten Stunden zusammen. Die Gruppe kann auf vertraute Abfolgen zurückgreifen und diese verfeinern, darüber hinaus versuchen die Teilnehmenden, die Wirkmechanismen der Körperübungen tiefer zu erkennen, um sie anschließend für ihre ehrliche Kommunikation zu nutzen. Die bereits erlernten Körperstellungen und Flows werden nun in folgender Reihenfolge praktiziert:

- 3-D-Atmung (vgl. Kap. 5.6.3.3)
- uttanasana (vgl. Kap. 5.6.3.5)
- adho-mukha-svanasana (vgl. Kap. 5.6.3.5)
- surya-namaskar (vgl. Kap. 5.6.3.3)
- virabhadrasana (vgl. Kap. 5.6.3.4)

Die angestrebte Synthese der Yogaübungen und deren Wirkung kann insofern plausibilisiert werden, dass die Teilnehmenden die Bewegungsformen bereits kennen, im Idealfall zunehmend in der Lage sind, sich auf die Praxis einzulassen, und verstärkt auch in Hinblick auf mögliche positive Auswirkungen ihrer Gesprächshaltung üben. Die Trainerin holt im Anschluss ein Stimmungsbild ein, überprüft, inwieweit diese Hypothese zutrifft, und betont die Wichtigkeit des regelmäßigen Übens. Wolke konstatiert, dass sich die positiven Auswirkungen beständiger Durchführung von Yogaflows bereits nach fünf Wochen zeigen können (vgl. Wolke, 2017, S. 385). Der Autorin zufolge lässt sich durch kontinuierliches Üben von surya-namaskar die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber internen und externen Stressoren nachhaltig verbessern (vgl. ebd., 2017, S. 323). Insgesamt tragen dynamische Bewegungsabläufe mit Vor- und Rückbeugen wie surya-namaskar, adho-mukha-svanasana oder die 3-D-Atmung laut Hüther zu größerer Ausgeglichenheit bei (vgl. ebd., 2017, S. 93).

In nächsten Schritt bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit alle Schritte der SAG-ES-Formel anzuwenden und die veränderten Körperempfindungen nach der Körperpraxis einflie-

ßen zu lassen. Die Trainerin wählt die Methode der „Emotion Cards“ und legt hierfür zahlreiche Bildkarten auf dem Boden aus (vgl. Langheiter, 2019, S. 211). Sobald alle intuitiv eine Karte gezogen haben, wird in Zweiergruppen besprochen, warum sich die jeweiligen Teilnehmenden genau für dieses Bild entschieden haben. Person A äußert nach einem leicht abgewandelten Schema der SAG-ES-Formel persönliche Assoziationen, daraus resultierende Auswirkungen und damit einhergehende Gefühle sowie eine Schlussfolgerung. So entsteht eine eigene Geschichte, welche die Teilnehmenden in ehrlicher Selbstkundgabe jedoch innerhalb eines strukturiert, sicheren Rahmen von sich preisgeben.

Die abschließende Kommunikationsübung umfasst alle vorausgehenden Übungen mit der Anforderung eines echten und ehrlichen Feedbacks. Dafür setzt sich die Gruppe in einen Sitzkreis und jede Person platziert ein weiteres Sitzkissen vor sich. Nun gehen die Teilnehmenden auf die Person, der sie eine Rückmeldung geben wollen, zu und setzen sich ihr gegenüber. Das Feedback kann sowohl kritische Beobachtungen als auch persönliche positive Selbstoffenbarungen beinhalten. Wichtig ist hierbei, der SAG-ES-Formel zu folgen, welche der Struktur einer konstruktiven Mitteilung in Sinne gängiger Feedback-Regeln sehr ähnlich ist (vgl. Pawlowski, 2015, S. 9).

Bevor die Übung beginnt und dieses Mal auch den Abschluss der Sitzung bildet, bittet die Trainerin die Teilnehmenden einen aufrechten Sitz einzunehmen, die Augen zu schließen und mit der Aufmerksamkeit zum Solar Plexus zu wandern. Dort sollen sie ihre Komfortzone visualisieren und explorieren wie groß dieser Raum im Moment ist. Weiter erforschen die Teilnehmenden nun wie die Vorstellung ist, diesen Raum in Richtung Lernzone zu erweitern (vgl. Tonhauser, 2018, S. 271). Sie können dazu den ujjayi-Atem (vgl. Kap. 5.6.3.3) anwenden, während die Trainerin sie narrativ durch alle, bisher kennengelernten, kommunikative Qualitäten führt. Bei jeder Kompetenz, sei es Selbstwahrnehmung, Präsenz, Konzentration, Gelassenheit oder Ehrlichkeit, haben die Teilnehmenden einen Moment Zeit, in welchem sie verankern, inwieweit sie die jeweilige Fertigkeit im Moment bereits ansteuern können. Zum Abschluss der geführten Meditation spricht die Trainerin die Einladung aus, sich nun mitsamt diesem Status quo in die Gesprächsübung zu begeben.

Im Anschluss an die Feedbackrunde im Zwiegespräch bekommt die Gruppe zehn Minuten Zeit, die folgenden Reflexionsfragen für sich im Workbook zu beantworten:

- Hatten die Yogaübungen eine Auswirkung auf meine ehrliche Selbstoffenbarung und wenn ja, inwiefern?
- War die geführte Meditation zu meiner Komfortzone im Vorfeld der Feedbackübung hilfreich und wenn ja, inwiefern?
- Inwieweit ist mir die Struktur von SAG-ES als sendende Person leicht/schwergefallen?
- Konnte ich als zuhörende Person die Struktur von SAG-ES erkennen?
- In welcher meiner drei Zonen befinde ich mich aktuell?

In der Blitzlichtrunde präsentieren die Teilnehmenden die Essenz ihrer Reflexionsfragen. Die Trainerin kann daraus ableiten, wie herausfordernd die Übungszusammenstellung für die Gruppe war und ob erwartete Syntheseeffekte eingetreten ist.

Nun erfolgt der Ausblick auf die kommende und gleichzeitig letzte inhaltliche Einheit des Trainings zum Thema Empathie. Die Trainerin stellt heraus, dass das Einfühlungsvermögen in andere Menschen essenziell für gelungene Kommunikation ist und einen Perspektivwechsel ermöglicht, welcher dann neue Ideen und Lösungen hervorbringen kann. Da diese kommunikative Königsdisziplin alle bislang erarbeiteten Qualitäten voraussetzt, besteht die Wochenaufgabe darin, sich explizit mit der Trainingseinheit zu befassen, die den jeweiligen Personen am schwersten fällt und sich dieser nochmals mit sämtlichen Theorieeinheiten, Körperübungen und Reflexionsfragen anzunähern. Gleichzeitig sollen die Teilnehmenden dabei ergründen, inwieweit sie sich in ihrer Komfortzone aufhalten und an welchen Stellen es für sie möglich ist, diese zu erweitern. Abschließend weist die Trainerin auf die Gesamtagenda auf dem Flipchart hin, erläutert, wo im Training sich die Gruppe befindet und welche Stufen des Yogapfades heute geübt wurden (vgl. Kap. 5.6.3.1). Die Visualisierung macht auch deutlich, dass sich das Training dem Ende neigt und die verbleibende Zeit nun vorrangig für die Evaluation und Themensynthese genutzt wird, da vor allem der Alltagstransfer die Sinnhaftigkeit eines Trainings entscheidend mitbestimmt (vgl. Langheiter, 2018, S. 31).

5.6.3.7 Siebte Trainingseinheit - Empathie

Modul	Dauer	Übung	Ziel	Methode	Material
Recap	17.30-17.40	Reflexion der Wochenaufgabe	Lernfortschritte sichtbar machen	Kleingruppen-übung	
Theorie	17.40-18.00	Kontaktabbrüche in der humanistischen Kommunikations- psychologie aufzeigen	Kontakt und Nicht- Kontakt unterscheiden	Interaktiver Vortrag mit Demo	Flipcharts
Transfer	18.00-18.15	Gesprächsübung: „Inneres Team und Kontaktabbrüche“	Eigene Vermeidungsstrategi en kennenlernen	Rollenspiel	Workbook
Embodiment	18.15-18.35	Partneryogapraxis	Kontakt aufbauen Beziehungsebene stärken	Partnerübung	Matten
Pause	18.35-18.45				
Selbst- regulation	18.45-19.15	Gesprächsübung: „6 Denkhüte“	Perspektivwechsel üben	Planspiel Pollenspiel	Tisch Stühle
Selbst- regulation	19.15-19.45	Gesprächsübung II: „6 Denkhüte“ mit Variation	Perspektivwechsel und Aktives Zuhören üben	Planspiel Rollenspiel	Tisch Stühle
Pause	19.45-19.55				
Energiser	19.55-20.05	Spiel: „Whiskymixer- Wachsmaske“	Energielevel erhöhen, Lockerung	Gruppenübung	
Achtsamkeit	20.05-20.20	Meditation: „Liebende Güte“	Mitgefühl aktiv praktizieren Cool down	Individualübung	Matten Sitzkissen Workbook
Ausblick	20.20-20.30	Ablauf der Abschlussstunde erklären	Zirkelschluss einleiten	Vortrag	Workbook

Tab. 5.11.: Agenda Trainingseinheit 7 (eigene Darstellung)

Den Anfang der siebten Einheit bildet erneut ein Recap, diesmal in Form einer Kleingruppenarbeit, bei der sich alle Menschen zusammenfinden, die sich mit der gleichen Trainingseinheit auseinandergesetzt haben. Die Gruppen haben zehn Minuten Zeit, die Begrifflichkeit für sich untereinander zu präzisieren (kognitiv-intellektuell), ihre Erfahrungen der Woche dazu auszutauschen (emotional-affektiv) und konkrete Verhaltensänderungen zu diskutieren (körperlich-psychomotorisch) (vgl. Kap. 5.3). Laut Langheiter macht diese multidimensionale Annäherung einen erfolgreichen Lerntransfer erst möglich (vgl. Langheiter, 2019, S. 18). Den letzten Theorieinput des gesamten Trainings bildet das Thema Kontaktabbrüche. In Form eines Kurzvortrags erläutert die Trainerin fünf Strategien, um echtem Kontakt aus dem Weg zu gehen. Diese Theorie stammt aus der humanistischen Gestaltarbeit und wurde bereits in Kap. 2.4.3 ausführlich beschrieben. Die fünf Kontaktvermeidungsstrategien sind Konfluenz, Deflektion, Projektion, Introjektion und Retroflektion (vgl. Blankertz & Doubrawa, 2017), welche die Trainerin auf dem Flipchart visualisiert (s. Anhang) und mit einer freiwilligen Person aus der Gruppe durch ein Rollenspiel demonstriert. Günther und Sperber bezeichnen das Rollenspiel als einen „sozialen Experimentierraum [um] Dinge auszuprobieren, vorzuführen, zu beobachten, nachzuma-

chen und zu verbessern, mit denen man normalerweise im Alltag nicht so ohne Weiteres experimentiert“ (Günther & Sperber, 1993, S. 260). Diese Übungsinszenierung soll besonders deutlich machen, dass sprachliche Verallgemeinerungen bzw. andere Ausweichmanöver zur Selbstverbergung sowohl die Selbstoffenbarungsebene als auch die Beziehungsebene abschwächen (vgl. dazu Kap. 2.3.3. und 2.3.4). Die Teilnehmenden bekommen einige Minuten Zeit, um folgende Reflexionsfragen in ihrem Workbook dazu zu beantworten:

- Welche Form des Kontaktabbruchs ist meine häufigste?
- Welche Form des Kontaktabbruchs ist mir eher fremd?

Mit Unterstützung der Aufzeichnungen soll sich die Gruppe in einem nächsten Schritt ihr individuelles inneres Team (vgl. Kap. 5.6.3.3) gedanklich herholen und überlegen, welche Formen des Kontaktabbruchs die jeweiligen Teammitglieder nutzen. So können sie sich bewusst machen, welche Vermeidungsstrategien vorhanden sind, um den Kontakt im Allgemeinen und die ehrliche und empathische kommunikative Begegnung im Besonderen zu sabotieren (vgl. Kap. 2.4.3). Die zunehmende Komplexität und Synthese der Trainingsinhalte gehört laut Günther und Sperber zu einem teilnehmerangemessenen Trainingsablauf (vgl. Günther & Sperber 1993, S. 230 ff.) und trägt überdies zur Internalisierung der Lernzielkategorien bei (vgl. Kap. 5.3). Im nächsten Schritt wenden sich also jeweils zwei Teilnehmende mit ihren inneren Teams einander zu und einigen sich auf ein Thema. Da es in den Übungssequenzen vielmehr darum gehen soll, *wie* die Teilnehmenden miteinander kommunizieren als über *was* sie sprechen, schlägt die Trainerin wieder vor, kein allzu kontroverses Thema zu wählen. Als Inspiration kann das Flipchart der ersten Trainingseinheit dienen, auf der die Gruppe ihre Gemeinsamkeiten zusammengetragen hat (vgl. Kap. 5.6.3.1). Beide Übungspartner*innen wählen nun ein inneres Teammitglied und eine zu ihm passende Kontaktvermeidungsstrategie und haben fünf Minuten Zeit, um diese im Rollenspiel agieren zu lassen und weitere fünf Minuten, um die Konfrontation nach zu besprechen.

In den nächsten Übungssequenzen geht es darum, die Beziehungsebene und Empathiefähigkeit mit den bereits erworbenen Erkenntnissen und Fähigkeiten durch weitere Rollenspiele zu erkunden. Um die zwischenmenschliche Basis dafür zu schaffen und die Gruppe körperlich abzuholen, bietet sich an dieser Stelle die Embodiment-Praxis an. In Bezug auf das Yogasystem sind hier Partneryoga-Übungen besonders geeignet, um eine vertrauensvolle Grundhaltung zu etablieren (vgl. Tonhauser, 2018, S. 255).

Zwei Personen stellen sich jeweils Rücken an Rücken und achten darauf, dass diese vollständig miteinander verbunden sind. In dieser Position versuchen die Teilnehmenden nun die Atembewegungen der anderen Person zu erspüren und diesen mit der eigenen Atmung zu folgen. So entsteht eine Synchronisation des Atemzyklus, der auf körperlicher Ebene zu einer vertieften Einatmung und auf affektiver Ebene zu einer erhöhten Sensibilität gegenüber der anderen Person führen kann (vgl. Kap. 2.5.3). Beide Übungspartner*innen gehen nun gemeinsam in die Knie, bis diese rechtwinklig gebeugt sind. Die Position intensiviert den Rückenkontakt und kann die Empfindung von Vertrauen stärken. Hier können die Teilnehmenden die Imagination der drei Lampen mit einbeziehen, um die Präsenz für den Rückenraum zu vergrößern (vgl. Kap. 5.6.3.3). Als zweite Übung praktizieren die Paare *vrksasana*, die Baumhaltung, indem sie nebeneinanderstehend ihre inneren Arme nach oben hin verschränken und sich gegeneinander lehnen. Diese Balancehaltung kann wie in Kap. 5.6.3.4 beschrieben zu einer höheren Stabilität und Präsenz führen mit dem entscheidenden Unterschied, dass diese nur gemeinsam mit einer weiteren Person erreicht werden kann. Als abschließende Übung stellen sich die Paare gegenüber und gehen mit über Kreuz gefassten Händen und mit gehaltenem Blickkontakt gemeinsam in die Hocke. Um den Atem zu aktivieren, zu vertiefen und zu synchronisieren, lösen nun beide Übungspartner*innen eine Hand und lassen den Arm nach hinten kreisen. Durch die Gleichgewichtsübung, den gehaltenen Blickkontakt und die synchronisierten Atemphasen wird automatisch eine Verbindung zwischen den Übenden hergestellt. Die Trainerin gibt allen Teilnehmenden den Impuls, ehrlich zu reflektieren, in welcher der drei Zonen sie sich während dieser Kontaktübung befinden. Sie bittet die Gruppe außerdem, selbst zu überlegen, auf welchen Stufen des Yogapfades geübt wurde. Je umfassender die Teilnehmenden das Yogasystem nun erfassen können, desto mehr hilfreiche Übungsaspekte im Sinne von *yama*, *nyama*, *pranayama* und *asana* werden sie innerhalb der Partneryogasequenz erkennen. Die Rückmeldung gibt der Trainerin Aufschluss, inwieweit bislang vernetztes sowie soziales Lernen stattgefunden hat.

Nach einer kurzen Pause wird vermittelt, dass alle weiteren Übungen die Verknüpfung verschiedener Trainingsinhalte erfordern, um sich der Kompetenz von Empathie sukzessive anzunähern. Die Trainerin geht darauf ein, dass sich Empathievermögen Schwalbach zufolge aus bedingungslos positiver Wertschätzung, der Fähigkeit, sich in eine andere Person einzufühlen, und dem damit einhergehenden Perspektivwechsel zusammensetzt (vgl. Schwalbach, 2016, S. 113, vgl. Kap. 4.2.6). Die Teilnehmenden haben im Training bereits an den ersten beiden

Punkten gearbeitet, die nächsten Übungen sollen nun die Möglichkeit des Perspektivwechsels unterstützen.

Hierzu stellt die Trainerin die Kreativitätstechnik der „sechs Denkhüte“ nach Edward De Bono vor, welche sich als besonders geeignet erweist, um zu explorieren, wie es ist, den eigenen Standpunkt kurzfristig zu verlassen und in kurzer Zeit viele verschiedene Perspektiven einzunehmen (vgl. Schulz, 2022). Sie stellt die Theorie dahinter vor sowie die Qualitätsmerkmale, die alle sechs verschiedenfarbigen Hüte symbolisieren. Wieder wählt die Gruppe ein tendenziell unverfängliches Thema und diskutiert über dieses, während alle imaginär denselben Hut aufhaben und sich somit nacheinander analytisch (weißer Hut), emotional (roter Hut), kritisch (schwarzer Hut), optimistisch (gelber Hut), kreativ (grüner Hut) und überblickend (blauer Hut) der Diskussion zuwenden (vgl. ebd., 2022). So erleben die Teilnehmenden spielerisch, wie es ist, zum einen eine Perspektive mit der Gruppe zu teilen und zum anderen diese schnell zu wechseln. Die Übung erfordert und fördert Flexibilität und kann durch die Methode des Rollenspiels ein Einfühlungsvermögen in verschiedene Rollen stärken (vgl. ebd., 2022). Für die Transfersicherung wird die Übung nun in einer Variation weiter mit den Rollen verwoben. Die Teilnehmenden ordnen im Workbook ihren inneren Teammitgliedern entsprechende Rollenhüte zu. Weiter wählen sie nun das Teammitglied aus, dass sie bereits in Kap. 5.6.3.3 stärker hervorheben wollten, und treten mit diesem in den Vordergrund der nächsten Diskussion. Anders als in der dritten Trainingseinheit, in welcher der Fokus auf den eigenen Körperempfindungen lag, sollen die Teilnehmenden nun stark auf die Perspektiven der Diskussionspartner*innen achten und diesen wohlwollend und mit aktivem Selbstoffenbarungsrohr zuhören (vgl. Kap. 2.3.3). Schulz von Thun zufolge schult aktives Zuhören das Empathievermögen im Sinne der Beziehungsebene (vgl. Kap. 2.3.4, vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 57 ff.).

Nach einer kurzen Regenerationspause findet sich die Gruppe für folgenden Energiser zusammen: Im Uhrzeigersinn artikulieren Einzelpersonen abwechselnd und möglichst schnell die Worte „Whiskeymixer“ und „Wachsmaske“ (vgl. Tonhauser, 2018, S. 279). Dabei kommt es in der Regel zu sehr humorvollen Versprechern. Die Person, welche sich versprochen hat und sämtliche Personen, die darüber lachen mussten, laufen eine Runde um den Kreis. Die Übung dient dazu, die Teilnehmenden aus der Kognition in den Körper zu holen, die vorangegangenen Intensivübungen abzustreifen und Humor als hilfreiche Intervention zu nutzen, um einen generellen Perspektivwechsel zu ermöglichen (vgl. Kap. 4.2.4, vgl. Schwalbach, 2016, S. 76).

Zum Abschluss führt die Trainerin passend zum Stundenschwerpunkt eine vielfach wissenschaftlich evaluierte Form der Meditation ein. Diese entspringt der buddhistischen Lehre und nennt sich Metta-Meditation oder „Meditation der liebenden Güte“. Hutcherson und Kollegen fanden im Rahmen eines kontrollierten Experiments heraus, dass selbst wenige Minuten dieser Meditation zu mehr sozialer Verbundenheit und einer größeren Empathiefähigkeit gegenüber fremden Personen innerhalb der kontrollierten Kohorte führten (vgl. Hutcherson et al, 2008, S. 720 ff.). Die Idee ist, das Mitgefühl für die eigene Person zunächst körperlich zu verankern und dann sukzessive auf weitere Personenkreise auszuweiten. Die Teilnehmenden werden gebeten mit geschlossenen Augen zunächst eine befreundete, dann eine neutrale und schließlich eine schwierige Person aus dem näheren Umfeld zu fokussieren und allen die gleiche Empfindung von Mitgefühl zuteilwerden zu lassen.

Die Gruppe hat anschließend einige Minuten Zeit, um sich intuitiv folgenden Fragen im Workbook zuzuwenden:

- Welche meiner inneren Teammitglieder waren heute anwesend?
- Welches Teammitglied nutzt welche Strategie der Kontaktvermeidung?
- Welcher Rollenhut ist mir schwergefallen? Welcher ist mir leichtgefallen?
- Welche Rollenhüte werden hauptsächlich von meinem inneren Team bedient?
- Welche Auswirkung hatte die Partneryogapraxis in Vorfeld der Gesprächsübungen zum Perspektivwechsel?
- Inwieweit ist es mir gelungen, in der Metta-Meditation meine Wertschätzung auf verschiedene Personenkreise auszuweiten?

Daraufhin leitet die Trainerin den Zirkelschluss ein und gibt einen Ausblick auf die letzte Sitzung. Hier soll es darum gehen, die Trainingsinhalte zu wiederholen, zu verknüpfen und die Sitzung mit einer umfangreichen Feedbackrunde abzurunden. Die Teilnehmenden werden außerdem gebeten, einen USB-Stick mitbringen. Als Wochenaufgabe spricht die Trainerin die Empfehlung aus, täglich die Metta-Meditation durchzuführen und in Gesprächssituationen gelegentlich einen Rollenhut aufsetzen und damit den spielerischen Perspektivwechsel zu üben. Weiter sollen alle vorab überlegen, von welchen Personen aus der Gruppe sie gerne Rückmeldung erhalten würden.

5.6.3.8 achte Trainingseinheit - Synthese und Abschluss

Modul	Dauer	Übung	Ziel	Methode	Material
Energiser	17.30-17.35	Körper -Schütteln	Aktivierung der Gruppe	Gruppenübung	
Recap	17.35-17.55	„Auf in die Galerie“	Visualisierung und Übersicht der Trainingsinhalte	Brainwalk	Alle Flipcharts Workbook
Reflexion	17.55-18.15	Zirkeltraining „in der Galerie“	Wiederholung der Inhalte Vertiefung einzelner Inhalte	Kleingruppenarbeit Teach-Back	Alle Flipcharts
Pause	18.15-18.25				
Embodiment	18.25-18.45	Yogapraxis: <i>Yoga-Flow Stunde</i>	Einzelübungen zu einem Flow verbinden	Individualübung	Matten Workbook
Feedback	18.45-19.35	Abschlussfeedback	Wertschätzend und ehrlich Rückmeldung geben, aktives Zuhören üben	Plenum	Sitzkissen
Pause	19.35-19.45				
Transfer	19.45-19.55	Gesprächsübung: „5 Personen“	Inhalte Zielgruppenorientiert wiederholen	Murmelgespräch	Sitzkissen
Reflexion	19.55-20.15	Abschlussrunde	Lernfortschritte in Bezug auf das Sprech-Kompetenzprofil und die möglichen Auswirkungen auf die Selbst-offenbarungs- und Beziehungsebene verbalisieren	Plenum	Sitzkissen
Transfer	20.15.20.25	Hinweis auf Evaluationsfragebögen, Aushändigen von Seminarmaterialien	Organisatorischer Abschluss	Individualübung	Matten Sitzkissen
Achtsamkeit	20.25.20.30	Meditation zum Stundenschwerpunkt	Inhaltlicher Abschluss	Individualübung	Kerze Sitzkissen

Tab.5.12.: Agenda Trainingseinheit 8 (eigene Darstellung)

Die Abschlussstunde startet mit dem Energiser Körperschütteln, den die Gruppe bereits aus der fünften Trainingseinheit kennt (vgl. Kap. 5.6.3.5).

Nun sollen nach und nach die Trainingsinhalte rekapituliert und verknüpft werden. Hierfür hat die Trainerin sämtliche Flipcharts der Trainingseinheiten an den Wänden angebracht und erklärt die Reflexionsübung „Auf in die Galerie“ in Anlehnung an Langheiter (vgl. Langheiter, 2018, S. 221). Die Teilnehmenden bewegen sich chronologisch von einem Flipchart mit dem entsprechenden Stundeninput zum nächsten und beantworten die folgenden Fragen schriftlich in ihrem Workbook:

- Was war einfach?
- Was war schwierig?
- Was kann ich ganz leicht umsetzen...?
- Was brauche ich noch, um das umzusetzen?
- Was ist unklar?
- Wann hatte ich den größten Aha-Effekt?
- Was werde ich sicher nicht verwenden?

Durch die Übung findet eine Wiederholung des gesamten Materials statt, gleichzeitig helfen die konkreten Fragen eventuell bestehende Unklarheiten und Hindernisse bei der Übertragung in den Alltag aufzudecken (vgl. ebd., 2018, S. 221). Um diese transparent zu machen und eventuelle Lücken ko-kreativ zu schließen, eignet sich das *Teach-back*-Prinzip (vgl. Langheiter, 2018, S. 164). Alle Teilnehmenden bilden Dreiergruppen und machen einen weiteren Rundgang durch die Galerie. Vor jedem Flipchart präsentieren sie sich gegenseitig ihre Mitschriften, haben die Möglichkeit ihren jeweiligen Wissenstand abzugleichen, offene Fragen zu klären, und bereiten gleichzeitig gemeinsam den Trainingsinhalt nochmals für sich auf.

Um auch die Körperpraxis des Yogasystems einer ähnlichen Überprüfung unterziehen zu können, werden nach einer kurzen Umkleidepause alle erarbeiteten Körperübungen zu einer Yoga-Flow-Stunde zusammengefügt und im fließenden Übergang geübt. Hier bietet sich folgende Reihenfolge an, die konsequent von der *ujjayi*-Atemtechnik begleitet wird.

- *adho-mukha-svanasana* (vgl. Kap. 5.6.3.5)
- *marjariasana* (vgl. Kap. 5.6.3.4)
- *alanasana* (vgl. Kap. 5.6.3.4)
- *uttanasana* (vgl. Kap. 5.6.3.5)
- *surya-namaskar* (vgl. Kap. 5.6.3.3)
- *asana ardha bhujangasana* (vgl. Kap. 5.6.3.4)
- *vrksasana* (vgl. Kap. 5.6.3.4)
- 3-D-Atmung (vgl. Kap. 5.6.3.3)
- *virabhadrasana* (vgl. Kap. 5.6.3.4)

Die Gruppe erlebt eine systematische Übungsreihe aus bekannten Übungen und kann diese im Nachgang mit den gleichen Fragen aus der Übung „Auf in die Galerie“ reflektieren.

Nun finden sich alle zu einer intensiven Feedbackrunde zusammen. Laut Günther und Sperber gehört es zu den sozialen und metakommunikativen Fähigkeiten, Feedback geben und empfangen zu können (vgl. Günther & Sperber, 1993, S. 53 ff.). Entscheidend ist, dass die gegebenen

Rückmeldungen konstruktiven Charakter haben müssen, um sich positiv auf die Beziehungsebene auswirken zu können und das eigene Selbstbild zu stärken (vgl. ebd. 1993, S. 53 ff.). Obwohl im Training die Feedbackregeln (vgl. hier Pawlowski, 2015, S. 9 ff.) nicht explizit erarbeitet wurden, vermittelte jeder einzelne Seminarbaustein den Teilnehmenden genügend theoretische und praktische Fähigkeiten um an dieser Stelle konstruktive, ehrliche und schlüssige Ich-Botschaften senden zu können. Günther und Sperber zufolge hängt dies "von einer guten Beobachtungsgabe, von sprachlicher Flexibilität und auch der Einfühlung in den Empfänger ab" (Günther & Sperber, 1993, S. 53). Die Runde ist über die einzelnen Rückmeldungen hinaus für die Trainerin auch eine Möglichkeit festzustellen, ob die Teilnehmenden die Werte der Kommunikationspsychologie verinnerlicht haben und sie nun überzeugend verbalisieren können.

Alle Teilnehmenden wählen zwei Personen aus der Gruppe aus, von denen sie gerne Feedback über ihre Persönlichkeit und die Entwicklung ihrer kommunikativen Kompetenzen während des Trainings erhalten wollen. Die Gruppe folgt den Rückmeldungen im Plenum mit fokussierter Aufmerksamkeit, die Trainerin rundet das gegebene Feedback mit ihrer Expertise ab. Diese Herangehensweise hat zwar den Nachteil, dass nicht alle Teilnehmenden allen Feedback geben, allerdings den Vorteil, dass die Inhalte nicht redundant werden und die Einzelpersonen in der Lernzone üben können, vor einer größeren Gruppe ehrliches Feedback zu geben.

Um nach der Runde mehr und mehr das Ende des Trainings einzuleiten und gleichzeitig die Chance der Gruppe für die Alltagsumsetzung zu nutzen, besteht die letzte Übung nach einer kleinen Pause darin, die auf kognitiver, affektiver und körperlicher Ebene gelernten Inhalte komprimiert wiederzugeben. In der Übung „5 Personen“ (vgl. Langheiter, 2018, S. 269) stellen sich die Teilnehmenden fünf Menschen vor, denen sie ihre Erlebnisse aus dem Training erzählen z. B. einem Kind, der Bäckerin, dem Vorgesetzten, einer befreundeten Person und einer fremden Person im Zug. In einem Rollenspiel zu zweit können die Teilnehmenden nochmal wahrnehmen, welche Trainingsinhalte für sie tatsächlich relevant waren und wie divers die Erzählungen ja nach Zielgruppe und entsprechendem Rollenhut sein können.

In Vorbereitung auf die Abschlussrunde bekommt die Gruppe zehn Minuten Zeit, sich mit dem Gesprächskompetenzprofil auseinanderzusetzen. Die Trainerin bittet sie, die subjektiv wahrgenommenen Veränderungen seit Trainingsbeginn einzuzeichnen. Im Plenum legen die Teilneh-

menden dieses vor sich aus und jede Person hat abschließend drei Minuten Zeit, um die Weiterentwicklung ihres eigenen Profils zu präsentieren.

Im Sinne der Seminardramaturgie entschließt sich die Trainerin, nun den organisatorischen Rahmen vorzuziehen, um danach das Seminar rituell zu beenden. Sie weist auf den Evaluationsfragebogen im Workbook hin, der Fragen zur Struktur, Inhalt, Methode und Trainer*innenpersönlichkeit enthält. Diesen sollen die Teilnehmenden möglichst innerhalb der nächsten vier Wochen ausgefüllt zurückschicken. Weiter bietet die Trainerin an, die Yoga Flow Stunde als mp4 nach dem offiziellen Abschluss auf die mitgebrachten USB-Sticks zu übertragen. Sie händigt den Teilnehmenden anschließend ein Poster der Gesamtagenda aus, welches eine Synthese aus dem Yogapfad, den Trainingsmodulen und den Kommunikationstools darstellt und der Visualisierung für zu Hause dienen soll (vgl. auch Kap. 5.6.3.6).

Den ritualisierten und finalen Abschluss des Trainings *Kommunikationspsychologie meets Embodiment - ehrlich Sprechen und wertschätzend kommunizieren mit Yoga* bildet die gegenständliche Meditation mit der Kerze in der Mitte des Raumes, die die Teilnehmenden in Trainingseinheit vier bereits kennengelernt haben (vgl. Kap. 5.6.3.4, vgl. Trökes, 2013, S. 228 ff.) und die damit endet, dass alle zusammen die Kerze auspusten.

5.6.4 Perspektiven zur konkreten Umsetzung

Das Seminar ist als achtwöchiger Pilotkurs geplant, der nach Evaluation für unterschiedliche Zielgruppen angeboten werden soll (vgl. Kap. 5.2). Die Akquise erfolgt über verschiedene Werbemaßnahmen in Hochschulen und via Webseite und soll sowohl Pädagogen, als auch künstlerische und therapeutisch tätige Personen ansprechen. Über das Netzwerk der Trainerin kann das Pilottraining sowohl innerhalb der Hochschullehre als auch im Schauspielkontext angeboten werden. Studierende des Faches Schauspiel bringen in der Regel ein hohes Maß an Selbstreflexion mit, haben einen guten Zugang zu Metaphern und Imaginationen und sind berufsbedingt in der Regel bereit, ihre Komfortzone zu vergrößern. Somit könnte diese Zielgruppe eine geeignete Kohorte des Pilottrainings darstellen.

Auf Anfrage soll es perspektivisch auch möglich sein, nach der Pilotphase einzelne Seminarbausteine anzubieten, die dann je nach gewünschter Anzahl zu schulender Kompetenzen im Rahmen einer Inhouse-Schulung als zielgerichtete Tagesseminare oder Wochenendkurse konzipiert werden (z. B. für Führungskräfte, vgl. Kap. 5.4.1). Hier ist es in Absprache mit dem

Auftraggebenden angedacht, je nach Trainingsbedarf und Vorerfahrung Schwerpunkte zu verschieben, auszuweiten oder wegzulassen.

Die Trainingsinhalte können auch in Form eines Einzelcoachings geschult werden, für Menschen aus dem therapeutisch-pädagogischen Bereich, die sich eine individuelle Bearbeitung ihrer Gesprächskompetenz wünschen. Zielgruppenspezifisch werden hier Inhalt und Umfang der Übungen angepasst.

Das Angebot wird ab Mai 2023 ausgeschrieben und im September 2023 im Großraum München in geeigneten Räumlichkeiten angeboten. Inwieweit die Erfolge des Seminars mit der Hypothese über die Synergieeffekte zwischen Yoga und humanistischer Gesprächsrhetorik übereinstimmen, ist zum jetzigen Zeitpunkt theoretisch und wird sich in der Durchführung zeigen.

6 Schlussbetrachtungen

Diese Arbeit zielte darauf ab, zu ergründen, ob Yoga einen positiven Einfluss auf die menschliche Kommunikation haben kann, indem es soziale Gesprächsfähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Präsenz, Konzentration, Gelassenheit, Ehrlichkeit und Empathie stärkt, die sich wiederum konstruktiv auf Gespräche im Sinne der kooperativen Rhetorik auswirken. Ausgangslage dazu waren die variantenreichen Parallelen mit Philosophie und Psychologie der humanistischen Kommunikation. Eine willkommene Arbeitsgrundlage bot auch das Wissen um die Neuroplastizität, laut derer es möglich ist, eigene Bewertungsmuster im Gehirn und resultierend daraus auch Handlungen langfristig zu verändern (vgl. Hüther, 2001, S.18).

Bei der Beschäftigung mit der Grundlagenliteratur der Kommunikationspsychologie in Kap. 2 zeigte sich, dass viele entscheidende Fachvertreter*innen von der klassischen Psychoanalyse Abstand nahmen, um sich Verfahren zuzuwenden, die zum damaligen Zeitpunkt einen weitaus gegenwartsbezogeneren und körperorientierten Ansatz verfolgten. Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Störquellen und Kommunikationsmodellen führte vor allem zu dem Schluss, dass Kommunikation vor allem dann gelingt, wenn alle Interaktionspartner*innen eine innere Haltung von Wertfreiheit und echtem Interesse am Gegenüber einnehmen können und dies von einer geklärten, beobachtenden und neugierigen Position aus tun. Hierfür sind eingangs genannte, soziale Fähigkeiten erforderlich und die Hypothese dieser Arbeit war, durch die Verbindung verschiedener Modelltheorien zu belegen, dass diese durch Übungen aus dem Yoga angesteuert werden können.

Im Zuge der Literaturrecherche zu Yoga und der aktuellen Forschungslage in Kap. 3 wurde deutlich, dass einzelne Bausteine des Yoga für spezifische körperliche und psychische Leiden gut evaluiert sind, es jedoch an Evidenzen fehlt für Yoga als Gesamtsystem für gesunde Menschen. Obwohl aus der Studienlage auch hervorging, dass Yoga eines der am besten erforschten Komplementärverfahren ist, zeigte sich jedoch auch deutlich, dass es eine hohe Komplexität aufweist und teilweise schwer zu fassende psycho-physische Zustände darstellt (vgl. Ott, 2013, S. 247 ff.). Weiter wurde deutlich, dass die Wirkung einer Yogaintervention von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, wie z. B. der individuellen Konstitution, der Dauer und Intensität der Übungen sowie dem spezifischen Übungsangebot. Somit sind Einzelübungen schwer zu evaluieren. Im Zirkelschluss kann zusammengefasst werden, dass sowohl die zwischenmenschliche Kommunikation als auch das Übungssystem des Yoga aus vielen miteinander verwobenen Komponenten besteht, die sowohl als Einzelbereiche als auch in ihrer Synergiewirkung weiterführenden Untersuchungen bedürfen.

Das darauffolgende Kap. 4 widmete sich intensiver dem Zusammenwirken von Kommunikation und Yoga. Es zeigte sich im Überblick der Themenfelder, dass trotz erwähnter Komplexität in der Vermittlung mithilfe didaktischer Reduktion möglicherweise auch einfache Übungsimpulse aus dem Yoga und anschauliche Metaphern aus der Kommunikationspsychologie extrahiert werden können, um die kommunikativen Prozesse zu unterstützen und die kommunikativen Kompetenzen stärken.

Der Hauptanspruch der vorliegenden Arbeit war es, durch das Design des Pilottrainings *Kommunikationspsychologie meets Embodiment - ehrlich sprechen und wertschätzend kommunizieren mit Yoga* auszuloten, ob es hypothetisch sinnvoll ist, bestimmten kommunikativen Kompetenzen spezifische Yogaübungen zuzuordnen und ob diese in anschließenden Gesprächsübungen unmittelbar ihre Wirkung entfalten. Die Schwierigkeit abstrakte Begriffe wie Präsenz- oder Empathieerleben exakt zu definieren und daraufhin zu erarbeiten, stellte eine Limitation der Arbeit im Sinne empirischer Forschung dar. Der Lösungsansatz, der dazu gewählt wurde war es, die qualitative Selbsterfahrung und Reflexion der Teilnehmenden in den Vordergrund des Trainings zu rücken und die erwarteten Effekte durch multidimensionales Erleben der Manifestationsebenen Kopf-Herz-Hand und die Bearbeitung anspruchsvoller und präziser Reflexionsfragen zu evaluieren. Inwieweit diese Herangehensweise einen wirklich nachhaltigen Trainingseffekt erzielt, müsste nun in einem weiteren Schritt durch ein Follow-up ermittelt werden und könnte Inhalt einer weiterführenden Arbeit sein.

Die Übertragbarkeit in den Alltag stellt für jedes exemplarische Training eine Herausforderung dar. Diese wurde bereits im Trainingsdesign explizit fokussiert. Durch den Zeitraum von acht Wochen, die praktischen Annäherungen an verschiedene alltagsnahe Lebenssituationen, die Übungsmaterialien im Workbook und die Anregungen zum eigenständigen Selbststudium sollte die Alltagstauglichkeit unterstützt werden. Inwieweit eine quantitative Dichte von Transferübungen diesen auch sichert und ob es nicht eher noch längere Zeiträume und intensiverer Auseinandersetzung bedarf, kann an dieser Stelle nicht abschließend geklärt werden. Eine Idee in diesem Zusammenhang wäre jedoch, das Training nach entsprechender Evaluation auch im Rahmen einer therapeutischen, pädagogischen oder künstlerischen Intensivausbildung einzusetzen um die Transfersicherung expliziter beobachten und validieren zu können.

Ein weiteres Ziel des Seminars war es, kommunikative Kompetenzen nicht nur zu stärken, sondern diese aktiv für die Selbstoffenbarung und Beziehung im Sinne Schulz von Thuns zu nutzen. Besonders relevant war in dem Zusammenhang, der bereits in Kap. 2 herausgestellte partnerschaftliche Kommunikationsstil, der von einer inneren Haltung der Wertschätzung getragen ist. Wie dies angesteuert werden kann, wurde im theoretischen Hintergrund der Kap. 2-4 eingehend erläutert und von einstudierten kommunikativen Verhaltensweisen klar abgegrenzt. Im Vorfeld wurden die kommunikativen Kompetenzen so gewählt, dass sie inhaltlich aufeinander aufbauen und mit dem Yogasystem korrelieren. Die Übungsbeschreibungen in Kap. 5 zeigten allerdings auf, dass vermutlich deutlich mehr Zeit erforderlich wäre, um diese im Sinne der Lernzieltaxonomien (vgl. Abb. 5.1) wirklich langfristig zu verinnerlichen. Kritisch könnte hier angemerkt werden, dass die kurze Dauer vieler einzelner Übungen möglicherweise genau zu dem Kommunikationshalten mit bemüht formulierten Ich-Botschaften und gut eingeübtem aktiven Zuhören führen könnte, welches Schulz von Thun „klischeehaften Psychojargon“ nennt (vgl. Schulz von Thun, 1994, S. 261). Ziel der Arbeit war es ja, durch die Verfahren des Yoga und Embodiments genau diese Floskelhaftigkeit zu überwinden, sich beobachtend, ehrlich, wertschätzend und kognitiv mit den eigenen Ängsten im Gespräch auseinanderzusetzen und durch die vorbereitenden Übungen aus dem Yoga, die körperliche Dimension mit in die Kommunikation zu nehmen. Perspektivisch ist es unbedingt erforderlich, weitere Forschungen durchzuführen, um die langfristige Wirksamkeit von mentalen und körperlichen Übungen und die individuellen Unterschiede in der Wirksamkeit zu untersuchen, sowie die Beziehung zwischen Yoga und Kommunikation in verschiedenen Lebensumgebungen zu erforschen.

Weitere wissenschaftliche Arbeiten zum Thema yogabasierte Kommunikationstrainings könnten also **eine** spezifische kommunikative Kompetenz erforschen oder anhand **eines** exemplarischen Elements aus dem Yogasystem feststellen, welche kommunikativen Aspekte sich dadurch verbessern lassen.

Diese Forschungsarbeit verfolgte jedoch explizit das Ziel, das System Yoga als Summe einzelner Komponenten zu betrachten und es in den Gesamtzusammenhang mehrerer gesprächsrhetorischer Aspekte sinnvoll einzubetten. Ob die Seminarkonzeption diesem Anspruch standhält, wird sich nach der konkreten Umsetzung und dem Follow-up Ende diesen Jahres zeigen.

Literaturverzeichnis

Beck, K. (2015). *Kommunikationswissenschaft*. Stuttgart: utb GmbH Verlag

Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY) (Hrsg.) (2013). *Der Weg des Yoga - Handbuch für Übende und Lehrende (7. unveränderte Auflage)*. Petersberg: Via Nova Verlag

Blankertz, S., Doubrawa, E. (2017). *Lexikon der Gestalttherapie*. Norderstedt: BoD-Books on Demand

Bretz, S. (Hrsg.) (2001). *Die Yogaweisheit des Patanjali für die Menschen von heute (1. Auflage)*. Petersberg: Via Nova Verlag

Buchenau, A., Spranger, E., Stettbacher, H. (Hrsg.) (2011). *Johann H. Pestalozzi Sämtliche Werke. Band 16: Schriften aus der Zeit von 1803 bis 1804*. Berlin: De Gruyter Verlag

Bundeszentrale für politische Bildung (2023). *Methodenmodule-Hinweise für Lehrende*. Aufgerufen am 24.01.23 unter <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/partizipation-vor-ort/155251/think-pair-share>.

Büssing, A., Michaelsen, A., Khalsa, S., Telles, S., Sherman, J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health. A short summary of reviews. In: *Evidence-Based Complementary and Alternative Mediziner* (Special Issue), ID 165410.

Carney, D., Cuddy, A., Yap, A. (2010). Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels And Risk Tolerance. In: *Association for Psychological Science (Hrsg.): Psychological Science*. Volume 21, Nr. 10, S. 1363–1368, doi:10.1177/0956797610383437

Cohn, R. (1975). *Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion: von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle*. Stuttgart: Ernst-Klett Verlag

Coles, N. A., Larsen, J. T., Lench, H. C. (2019). A meta-analysis of the facial feedback literature: Effects of facial feedback on emotional experience are small and variable. In: *Psychological Bulletin*, 145(6), 610–651. aufgerufen am 29.09.2022 unter <https://doi.org/10.1037/bul0000194>

Cramer, H. (2016). *Die Wissenschaft des Yoga, Teil 3. Haltung bewahren: Yoga bei Rücken- und Nackenschmerzen*. *Deutsches Yoga-Forum*, 8 (4), 38-41. Aufgerufen am 16.12.2022 unter http://www.yoga.de/fileadmin/Dokumente/DYF/DYF_2016/DYF_0416_LE_Wissenschaft_des_Yoga_3.pdf

Cramer, H. (2015). Yoga in Deutschland-Ergebnisse einer national repräsentativen Umfrage. *Forschende Komplementärmedizin*, 22 (5), 304-310. doi.org/10/ 1159 /000 439468

Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Steckhan, N., Michalsen, A. (2014). Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors. A systematic review and meta-analysis. In: *International Journal of Cardiology*, 173(2), 170-183. doi.org/ 10.1016/ j.ijcard. 2014. 02. 017.

Cramer, H., Lauche, Langhorst, J., Dobos, G. (2013). Yoga for Depression: A systematic-review and meta-analysis. In: *Depression and anxiety*, 30 (11), 1068-1083. doi.org/10.1002 /da.22166

Deutsches Institut für Marketing (2019). *Zielgruppen definieren – so einfach kann es gehen!* Aufgerufen am 17.01.2023 unter <https://www.marketinginstitut.biz/blog/zielgruppen-definieren>.

Duden (2022). *Präsenz*. Aufgerufen am 22.12.22 unter [https:// www.duden. de/ suchen/ dudenonline/praesenz](https://www.duden.de/suchen/dudenonline/praesenz).

Eberhart, S., Hinderer, M. (2016). *Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht (2. Auflage)*. Paderborn: utb. Verlag

Eckert, J., Biermann-Ratjen, E-M., Schwartz, H-J. (2016). *Gesprächspsychotherapie- verändern durch verstehen (10. aktualisierte und erweiterte Auflage)*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH

Enz, I. (2013). *Yoga - Lebensweise oder Freizeitgestaltung? Genese, Rezeption und gesundheitsfördernde Aspekte des Modern Postural Yoga im Kulturvergleich Österreich - Indien*. Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts im Universitätslehrgang Soziologie. Universität Wien.

Fischer, M. (2020). *Die neue gewaltfreie Kommunikation*. Göttingen: business village GmbH

Fuchs, C. (2013a). Vorwort und Einführung. In Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland (BDY) (Hrsg.). *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übenden und Lehrende (7. unveränd.. Aufl. S. 1-2)*. Peterberg: Via Nova Verlag

Fuchs, C. (2013b). Die Geschichte des Yoga. In Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland (BDY) (Hrsg.). *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übenden und Lehrende (7. unveränd.. Aufl. S. 3-15)*. Peterberg: Via Nova Verlag

Fuchs, C. (2013c). Yoga im Westen. In Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland (BDY) (Hrsg.). *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übenden und Lehrende (7. unveränd.. Aufl. S 235-285)*. Peterberg: Via Nova Verlag

Fuchs, R., Distelbarth, M (2013). Der achtegliedrige Pfad nach Patanjali-Studienanleitung. In Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland (BDY) (Hrsg.). *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übenden und Lehrende (7. unveränd.. Aufl. S. 71-95)*. Peterberg: Via Nova Verlag

Geissner, H. (1981). *Sprechwissenschaft*. Königstein: Scriptor Verlag

Geuter, U. (2004). Körperpsychotherapie und Erfahrung – Zur Geschichte, wissenschaftlichen Fundierung und Anerkennung einer psychotherapeutischen Methode. In: *Report Psychologie*, 2/2004, S. 98 –111.

Gohrbandt, D. (1985) The Ice-Berg Theory. In: *Ernest Hemingway – The Short and Happy Life of Francis Macomber and Other Stories*. Model Interpretations. Stuttgart: Klett Verlag

Goleman, D. (2014). *Focus. The Hidden Driver of Excellence*. New York: Harper Collins Verlag

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Verlag

Gottwald, C. (2007). *Körpertherapie auf dem Boden von potenzialentfaltender Gestalttherapie*. In: Hartmann-Kottek, L. & Strümpfel, U. (Hrsg.). *Gestalttherapie (2. aktualisierte und erweiterte Auflage)*. Heidelberg: Springer Verlag

Göldi, S. (2011). *Von der Bloomschen Taxonomie zu aktuellen Bildungsstandards (erste Editition)*. Bern: hep Verlag

Gubler, T. (2010). Medizin und Lachen. In: *Bulletin des médecins suisses/ Schweizerische Ärztezeitung*; 91: 36. S.1404-1406.

Günther, U., Sperber, W. (1993). *Handbuch für Kommunikations- und Verhaltenstrainer*. Psychologische und organisatorische Durchführung von Trainingsseminaren. München: Reinhardt Verlag

Hansen, H. (2008). *Die psychologischen Geheimnisse der menschlichen Sprache - Richtig verstehen - richtig reagieren - TAI und TZI Mitarbeiter zum Erfolg führen*. Hamburg: Diplomica Verlag GmbH

Hinks, A. (2011). *Patanjali's 8 Limbs of Yoga*. Aufgerufen am 13.09.2022 unter <https://alisonhinksyoga.wordpress.com/2011/03/10/patanjalis-8-limbs-of-yoga>

Hinsch, R., Pfungsten, U. (2015). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK. Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.

Heitsch, E. (1997). *Platon Werke: Werke III/4. Phaidros: Bd. III, 4: Übersetzung und Kommentar (2. erweiterte Auflage)*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag

- Hofmann, T. (2017). *Experienzielle Kommunikation Wie kann soziales Miteinander in komplexen Situationen gelingen?* Höchberg: ZKS Verlag
- Hutcherson, A., Seppala, E., Gross J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. In: *Emotion*. Band 8, Nr. 5, S. 720–724, doi:10.1037/a0013237.
- Hüther, Gerald (2001). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn (12. unveränderte Auflage)*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag
- Hüther, Gerald (2016). *Biologie der Angst*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR* (Bd. 87568). München: Knaur Verlag
- Kabat-Zinn, J. (2010a). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: Knaur Verlag
- Kabat-Zinn, J. (2010b). *Die MBSR-Yogaübungen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor Verlag GmbH
- Karl, V. (2005). *Sanskritglossar - Studienbegleitung in der Yogalehrerausbildung*. Göttingen: Geschäftsstelle des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY)
- Kauschat, I., Schulze, B. (2014). *Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander - 101 Übungen zur Inspiration Ihrer Seminare und Gruppen auf Basis der gewaltfreien Kommunikation*. Norderstedt: BoD-Books on Demand
- Kommunales Bildungswerk (2022). *Optimale Gruppengröße bei Seminaren und Schulungen*. Aufgerufen am 21.10.2022 unter <https://www.kbw.de/inhouse-schulungen/inhouse-faqs>
- Kroll, L. (2020) *Geh mit - Gesundheitskompetenzentwicklung für HochschulMitarbeiter*innen durch Yoga - Eine quasiexperimentelle Längsschnittstudie* in: Schriften der deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft Band 288
- Langheiter, A. (2018). *Trainingsdesign. Wie Sie gut durchdachte, lebendige und passgenaue Weiterbildungskonzepte entwickeln*. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH
- Lehner, M. (2020). *Didaktische Reduktion (2. Auflage)*. Stuttgart: UTB GmbH
- Leu, L. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Das 14-Wochen Übungsprogramm - Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse*. Paderborn: Junfermann Verlag
- Lexikon für Psychologie und Pädagogik (2022). *Selbstregulationstheorie*. Aufgerufen am 22.12.22 unter <https://lexikon.stangl.eu/2929/selbstregulationstheorie>.

Lexikon der Psychologie (2022). *Stimulus-Response-Modell*. Aufgerufen am 22.12.22 unter <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/s-r-modell/14731>.

Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. In: *Archives of Psychology*, 22, S.5-55.

Mauritz, S. (2022). *Somatische Marker*. Aufgerufen am 20.08.2022 unter <https://www.resilienz-akademie.com/somatische-marker>.

McCaffrey, R., Park, J. (2012). The benefits of Yoga for musculoskeletal disorders. A systematic review of the literature. In: *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 2 (122), 2-11. doi.org/10.4172/2157-7595.1000122.

Mohokum, M., Dördelmann, J. (2018) *Betriebliche Gesundheitsförderung: Ein Leitfaden für Physiotherapeuten*. Heidelberg/Berlin: Springer Verlag

Müller-Commichau, W. (2000) Anerkennungspädagogik in Schule und Erwachsenenbildung. In: *Život i škola*, br. 28 (2/2012.), god. 58., str. 11. – 20.

Niraula, A., Jiang, X., Shrestha, N., Liu, Y. (2020). A systematic review of mindfulness-based communication skills training: Effects on communication competence, well-being, and mental health. In: *Mindfulness*, 11(7), 1696-1711.

Ott, Ulrich (2013). *Yoga für Skeptiker*. München: O. W. Barth Verlag

Pawlowski, K. (2015). *Du hast gut reden! Ein Spiel- und Trainingsbuch zur praktischen Rhetorik*. München: Ernst Reinhardt Verlag

Perls, F. (1944). *Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalttherapie (Konzepte der Humanwissenschaften)*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

Pörksen, B., Schulz von Thun, F. (2016). *Kommunikation als Lebenskunst-Philosophie und Praxis des Miteinander Redens (2. Auflage)*. Heidelberg: Carl Auer Verlag

Prasad, L., Varrey, A., Sisti, G. (2016). *Medical Students' Stress Levels and Sense of Well Being after Six Weeks of Yoga and Meditation*. Evidence based Complementary Aternative Medicine; 2016:9251849.

PubMed (2022). *Yoga*. Aufgerufen am 07.11.22 unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=yoga>

Quilling, K. (2015a). *Themenzentrierte Interaktion – TZI*. Aufgerufen am 26.06.22 unter <https://www.die-bonn.de/wb/2015-themenzentrierte-interaktion-01.pdf>

Quilling, K. (2015b). *Ermöglichungsdidaktik*. Aufgerufen am 20.12.22.22 unter <https://www.die-bonn.de/wb/2015-ermoeglichungsdidaktik-01.pdf>

Rosenberg, M. (2001). *Gewaltfreie Kommunikation - eine Sprache des Lebens (12. überarbeitete Auflage)*. Paderborn: Junfermann Verlag

Roth, G. (2003). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. (Neue, vollständig überarbeitete Ausgabe). Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag

Röhner, I., Schütz, A. (2016). *Psychologie der Kommunikation (2. Auflage)*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag

Sange, M. (2016). *Kontaktvolle Kommunikation - Zur Bedeutung von Sprache und Sprechen in der integrativen Gestalttherapie*. Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades Master of Science im Universitätslehrgang Psychotherapie Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie. Donau-Universität Krems.

Scharmer, O. (2022). *Essentials der Theorie U - Grundprinzipien und Anwendungen (2. Auflage)*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH

Schmidt, T. (2011). *Konfliktmanagement-Trainings erfolgreich leiten - Der Seminarfahrplan (3. überarbeitete Auflage)*. Bonn: managerSeminare Verlag

Schmidt-Lellek, C. (2004). Gestalttherapie als dialogisches Verfahren. In: Hochgerner, M. Hoffmann-Widhalm, H. Nausner, L., Wildberger, E. (Hrsg.). *Gestalttherapie (53-76)*. Wien: Facultas Verlag

Schöps, I. (2008). *Yoga - Das grosse Praxishandbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene*. Köln: Parragon books Ltd.

Schulz, C. (2022). *6-Hüte-Methode*. Aufgerufen am 01.02.23 unter <https://www.consulting-life.de/6-huete-methode>

Schulz-Raffelt, F. (2013a). Die große Tradition: Quellentexte und Wege des Yoga. In Berufsverband der Yoga Lehrenden in Deutschland (BDY) (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende (7. unveränd. Aufl. S. 17-32)*. Peterberg: Via Nova Verlag

Schulz-Raffelt, F. (2013b). Die Yoga-Meditation. In Berufsverband der Yoga Lehrenden in Deutschland (BDY) (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende (7. unveränd. Aufl. S. 219-234)*. Peterberg: Via Nova Verlag

Schulz von Thun (2022). *Das Kommunikationsquadrat*. Aufgerufen am 15.07.22 unter <https://www.schulz-von-thun.de>

Schulz von Thun, F. (2022). *Erlebte Geschichten*. Aufgerufen am 21.06.2022 unter <https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-erlebte-geschichten/audio-friedemann-schulz-von-thun-kommunikationspsychologe-100.html>

Schulz von Thun, F. (2015). *Mehr oder minder authentisch. Von der Authentizität zur Stimmigkeit. Warum das erstrebenswerte Leitbild der Kommunikation eine Gegentugend braucht* in: Praxis Kommunikation 6/2015

Schulz von Thun, F. (2003a). *Miteinander reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung: Differentielle Psychologie der Kommunikation (23. Auflage)*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

Schulz von Thun, F. (2003b). *Miteinander reden: 3. Das «Innere Team» und situationsgerechte Kommunikation*. (11. Auflage). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH

Schulz von Thun, F. (2000). *Der Stimmenentwirrer*. In: Deutsches Allgemeines Sonntagsblatt Nr. 28. Aufgerufen am 14.06.22 unter <https://www.schulz-von-thun.de/f-schulz-von-thun/interviews>.

Schulz von Thun, F. (1999). *Wie kommunizieren wir richtig in: Denken + Glauben Nr. 99, März/April '99*. Aufgerufen am 24.04.22 unter <https://www.schulz-von-thun.de/files/Inhalte/PDF-Dateien/Interviews/Interview%20Wie%20kommunizieren%20wir%20richtig.pdf>

Schulz von Thun, F. (1994). *Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen*. (Sonderausgabe November 2006). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

Senninger, T. (2000). *Abenteuer leiten - in Abenteuern lernen*. Berlin: Ökotopia Verlag

Staeemler, F.-M. (2009). *Das Geheimnis des anderen – Empathie in der Psychotherapie. Wie Therapeuten und Klienten einander verstehen*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

Stephens, M. (2015). *Yoga unterrichten - Grundlagen und Techniken*. München: Riva Verlag

Streeter, C., Gerbarg, P., Whitfield, T., Owen, L., Johnston, J., Silveri, M., Gensler, M., Faulkner, C. Mann, C., Wixted, M., Hernon, A., Nyer, M., Brown, R., Jensen, J. (2017). Treatment of Major Depressive Disorder with Iyengar Yoga and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study. In: *The Journal of Alternative and Complementary Mediziner*, Volume 23, Number 3, 2017, pp. 201–207.

Schneider-Spickler, B. & Bigenzahn, W. (2013). *Stimmdiagnostik - Ein Leitfaden für die Praxis (Auflage 2)*. Heidelberg: Springer Verlag

Storch, M., Tschacher, W. (2014). *Embodied Communication*. Bern: Hans Huber Verlag

Schwalbach, M. (2016). *Gute Führung durch Yoga und Meditation - Mit der uralten Weisheitslehre Yoga zu mehr Führungsqualität*. Heidelberg: Springer Verlag

Tausch, R., Tausch, A.-M. (1998). *Erziehungspsychologie - Begegnung von Person zu Person (11. korrigierte Auflage)*. Göttingen: Hogrefe Verlag

Telles, S., Naveen, K. V., Arora, T., & Balkrishna, A. (2015). Immediate effect of two yoga breathing techniques on attention and empathy in medical students. In: *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 59(2), 121-127.

Thielen, M. (2005). Methodenintegration aus Sicht der Körperpsychotherapie. In: *Ta- gungsbericht der Kammer psychologische Psychotherapeuten zum 2. Berliner Landespsy- chotherapeutentag*. Humboldt-Universität Berlin

Tonhauser, P. (2018). *Design Thinking Workshop (66*1 Warm-up)*. Norderstedt: BoD- Books on Demand

Torwesten, H. (2013). Sri Ramakrishna und Swami Vivekananda. In Berufsverband der Yoga Lehrenden in Deutschland (BDY) (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (7. unveränd.. Aufl. S. 48-49). Peterberg: Via Nova Verlag

Trökes, A. (2014). *Der kleine Alltagsyogi*. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Trökes, A. (2013). Hatha-Yoga. In Berufsverband der Yoga Lehrenden in Deutschland (BDY) (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (7. unveränd.. Aufl. S. 97-218). Peterberg: Via Nova Verlag

Unger, C., Hofmann-Unger, K. (2014). *Yoga und Psychologie. Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg. Ein Leitfaden für Übende und Lehrende*. Ahrensburg: Ganzheitlich leben GmbH.

Vössing, H. (2007). *Die Kraft innerer Bilder- Imaginationen im Coaching*. Paderborn: Junfermann Verlag

Wolke, M. (2017). *Resilient durch Yoga*. Psychische Erkrankungen umfassend behandeln (E-Book). Paderborn: Junfermann Verlag

Wolz-Gottwald, E. (2013). *Yoga-Philosophie-Atlas. Erfahrung ursprünglicher Bewusstheit* (4. Aufl.). Petersberg: Via Nova Verlag

Wuttke, T.-M. (2021). *Carl Gustav Jung*. Aufgerufen am 30.06.2022 unter [https://www.theos-consulting.de/Carl Gustav Jung.pdf](https://www.theos-consulting.de/Carl%20Gustav%20Jung.pdf)

Yerkes, R. M., Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. In: *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, p. 459-482.

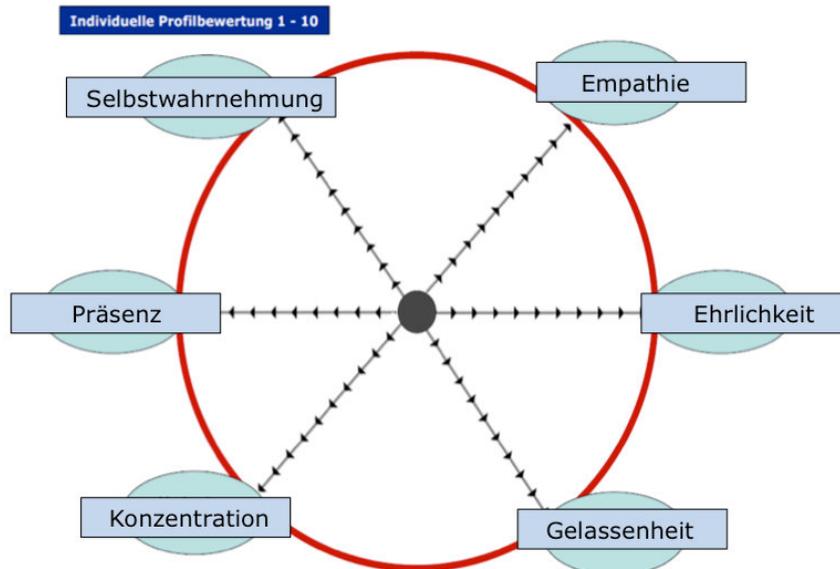
Yoga-Vidya Institut (2022). *Anleitung Body Scan*. Aufgerufen am 26.01.23 unter <https://www.yoga-vidya.de/entspannung/entspannungsuebungen/bodyscan>

Young, C. (2009). *The Science of Body Psychotherapy: The Science of Body Psychotherapy Today 5 Part 1. A Background History*. In: The USA body psychotherapie journal (Volume 8, Nr. 2) (S. 5-16).

Anhang

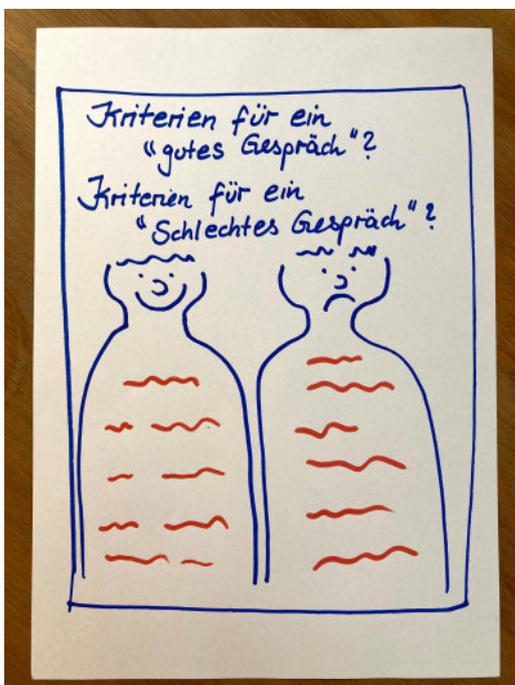
1. Gesprächskompetenzprofil (eigene Darstellung)	XVIII
2. Flipcharts erste Trainingseinheit (eigene Darstellung)	XVIII
3. Flipcharts zweite Trainingseinheit (eigene Darstellung)	XIX
4. Flipcharts dritte Trainingseinheit (eigene Darstellung).....	XIX
5. Flipcharts vierte Trainingseinheit (eigene Darstellung)	XX
6. Flipcharts fünfte Trainingseinheit (eigene Darstellung)	XX
7. Flipchart sechste Trainingseinheit (eigene Darstellung)	XXI
8. Flipchart siebte Trainingseinheit (eigene Darstellung)	XXII

1. Gesprächskompetenzprofil (eigene Darstellung)

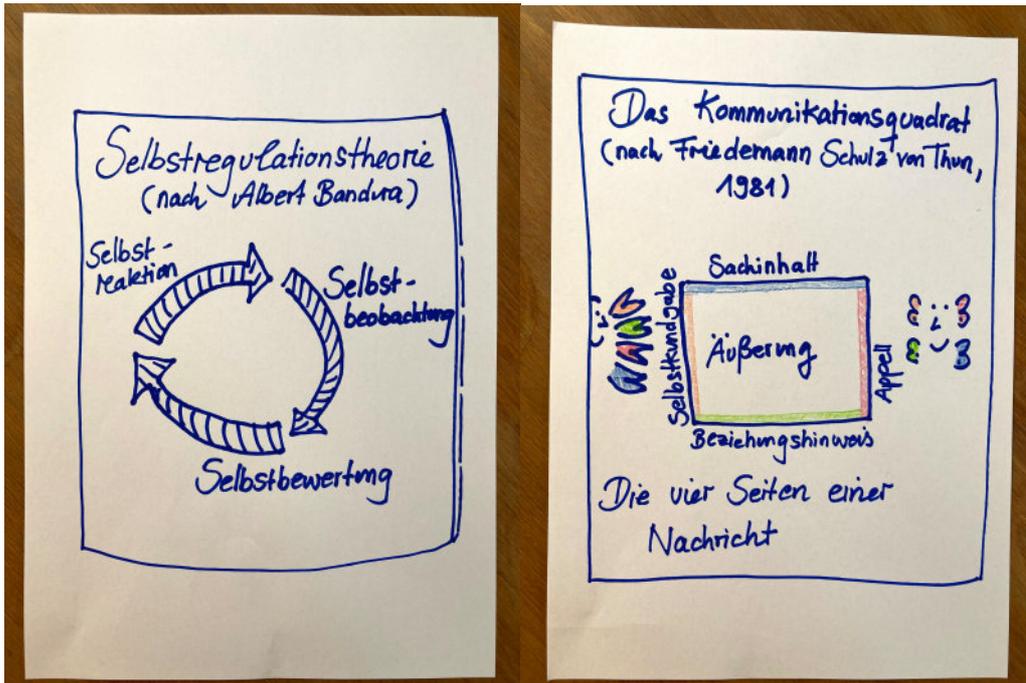


Persönliche Anmerkungen:

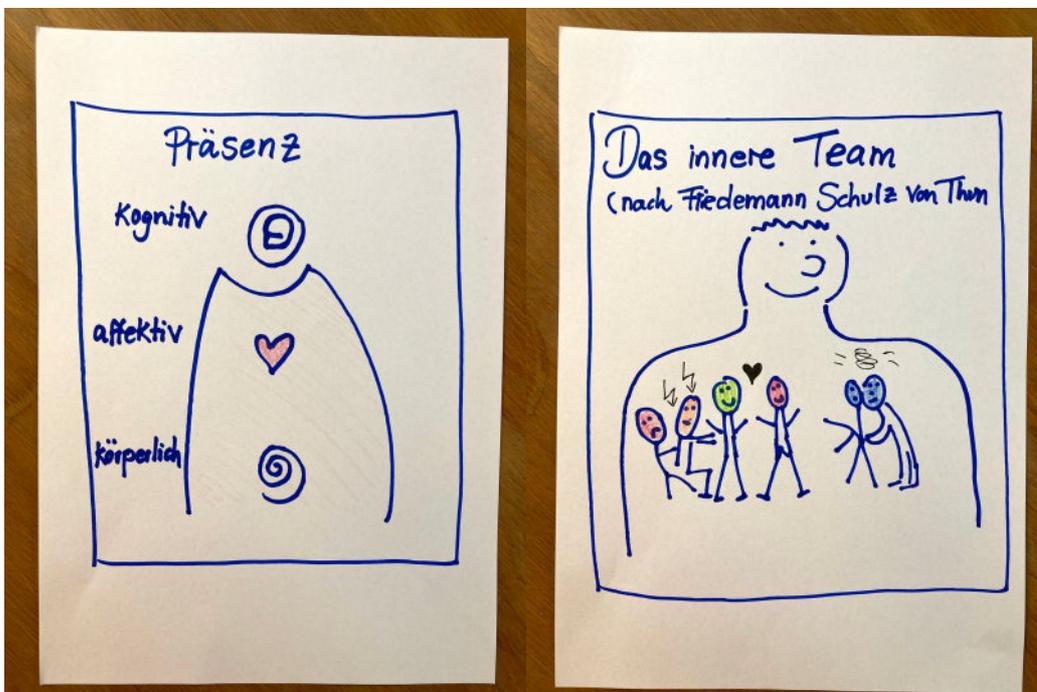
2. Flipcharts erste Trainingseinheit (eigene Darstellung).



3. Flipcharts zweite Trainingseinheit (eigene Darstellung)



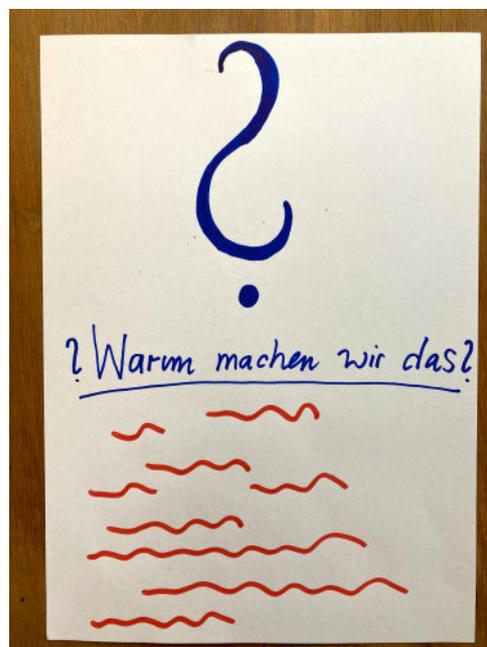
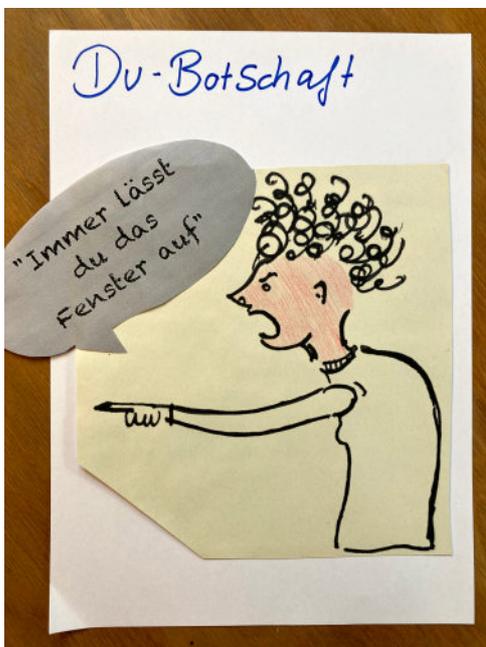
4. Flipcharts dritte Trainingseinheit (eigene Darstellung)

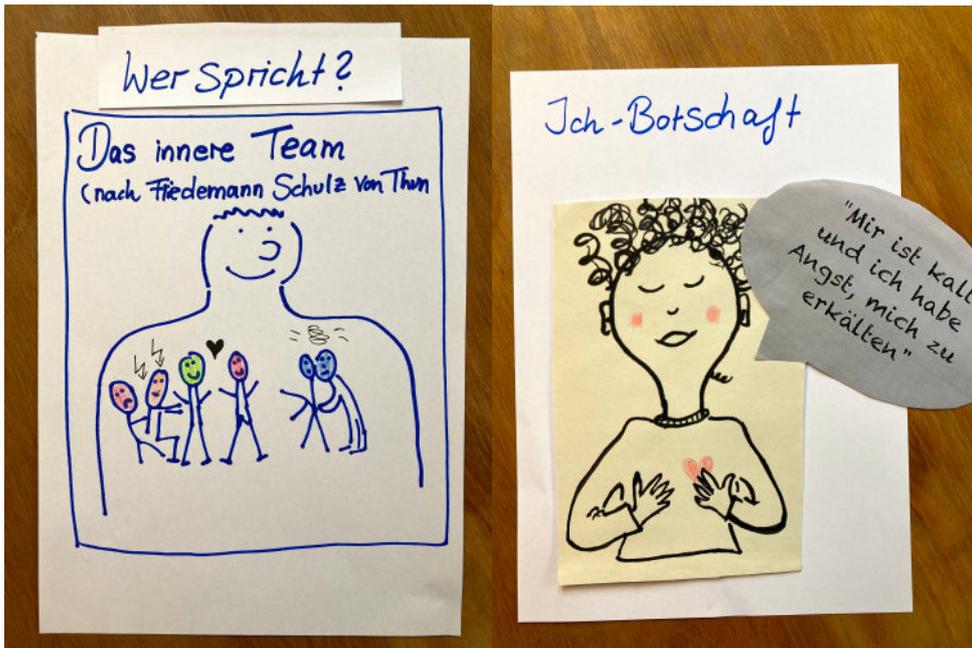


5. Flipcharts vierte Trainingseinheit (eigene Darstellung)

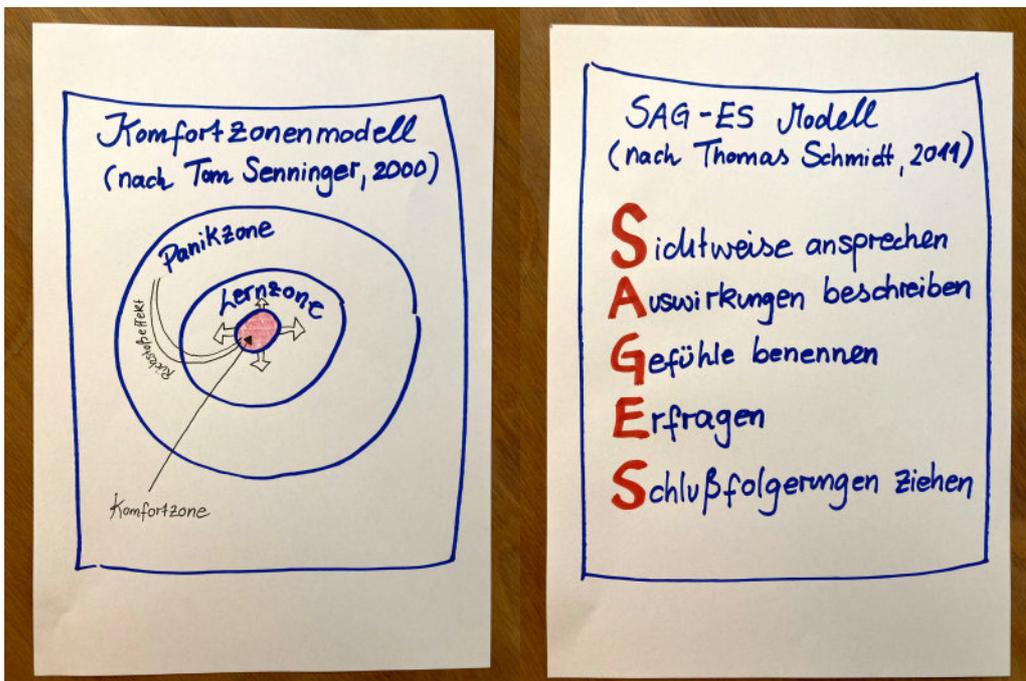


6. Flipcharts fünfte Trainingseinheit (eigene Darstellung)

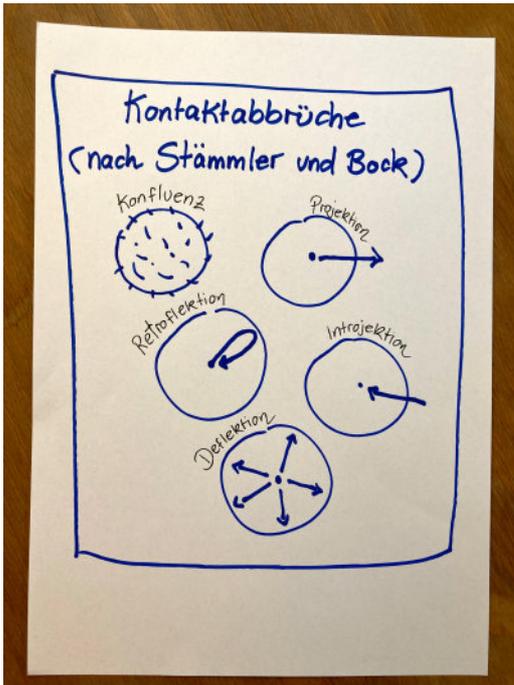




7. Flipchart sechste Trainingseinheit (eigene Darstellung)



8. Flipchart siebte Trainingseinheit (eigene Darstellung)



Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich des Eides, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Die Stellen der Arbeit, einschließlich der Tabellen und Abbildungen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall kenntlich gemacht und die Herkunft nachgewiesen.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen und wurde auch noch nicht veröffentlicht.

Ich bestätige, dass ich von den vorgesehenen Rechtsfolgen laut § 27 Abs. 6 der Prüfungs- und Studienordnung für den weiterbildenden Masterstudiengang Speech Communication and Rhetoric Kenntnis habe.

_____ Ort, Datum

_____ Unterschrift Sarah Lidl