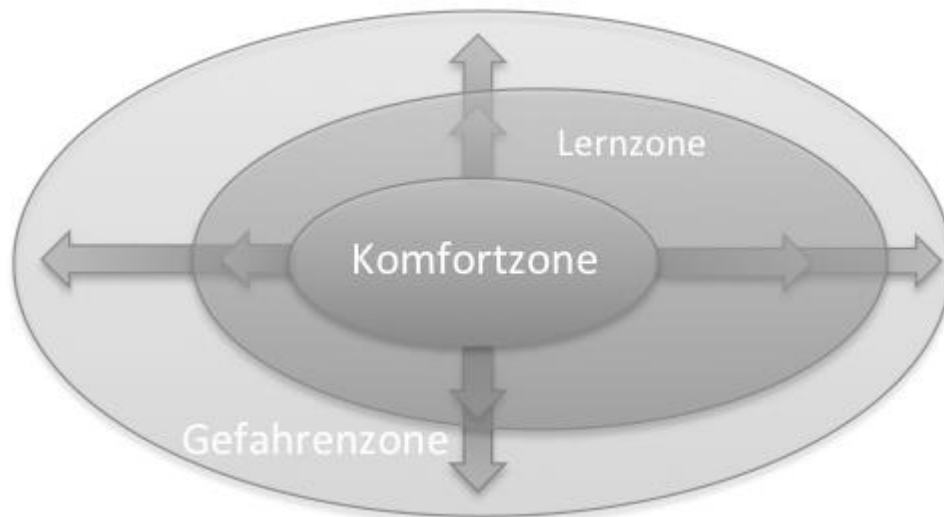


1. Souveränität

In unserer Komfortzone kennen wir uns aus. Wir bewegen uns sicher, wissen um unser Können, verfügen über Handlungsstrategien und brauchen keine Überraschungen zu fürchten. Wir können die Lage einschätzen. Das macht uns sicher – souverän.



Neue Aufgaben anzugehen bezeichnen wir auch als Herausforderung. Wir werden im Sinne des Wortes gefordert, **heraus**zutreten aus unserer Komfortzone in einen noch ungeübten Bereich, in die Lernzone. Wir verlassen den Bereich unserer Souveränität.

Unbekanntes bereitet einerseits Stress. Auf einer Skala von maximal 100 Stresspunkten stehen „neue Verantwortungsbereiche im Beruf“ bei 29 Punkten. Noch vor „Ärger mit dem Chef“, der sich bei 23 Punkten einpendelt. [vgl. Holmes & Rahe]

Andererseits findet nur durch das Verlassen der Komfortzone das statt, was wir Weiterentwicklung oder inneres Wachstum nennen.

In jeder Lebenslage souverän zu kommunizieren – ein erstrebenswertes Ziel?

Wer Souverän kommuniziert ist ruhig, selbstsicher, verfügt über rhetorische Fähigkeiten und hat ein Gespür für die Situation. Professionelles Auftreten und den Erwartungen an die Rolle gerecht werden, steht für Souveränität. [vgl. Schulz von Thun]

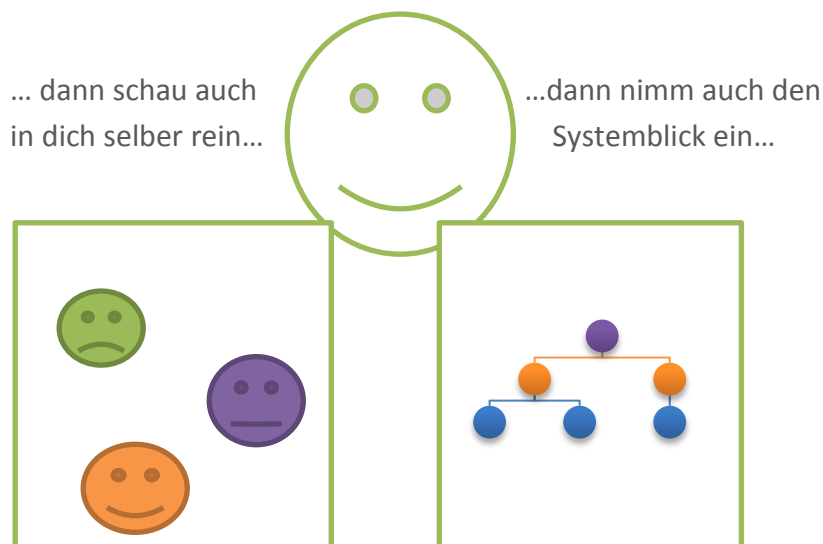
Wie wir neuen Situationen, also Veränderungen, begegnen ist geprägt von individuellen Handlungsmustern. Denn in unvorhersehbaren (Stress)-Situationen greifen wir automatisch auf unsere ureigenen meist alten Muster zurück. Daher ist es wichtig, sich auf der Suche nach Souveränität mit den eigenen Handlungsstrategien zu beschäftigen. Die Reflexion ist nicht einfach, da wir oftmals gerade für eigene Muster, „blind“ sind. Sie sind uns so vertraut, dass wir sie nicht sehen.

2. Souveräne Kommunikation

Souveräne Kommunikation braucht den Blick auf die Zusammenhänge von Situation und das eigene „seelische Miteinander“.

Nach F. Schulz v. Thun gilt:

Willst du ein guter Kommunikator sein...



[vgl. v. Thun Miteinander reden Bd. 3]

Die Verbindung von Mensch zu Mensch entsteht über die Kommunikation. Sowohl die verbale als auch die non-verbale Kommunikation beeinflussen das Miteinander.

In der Lehrveranstaltung geht es um das Vermitteln von Inhalten. Es geht darum, Menschen mit den Inhalten zu erreichen, sie zu begeistern, ihr Interesse zu wecken.

Jede Gruppeninteraktion enthält also drei Faktoren:

Die Triade: Thema, Persönlichkeit und Gruppe

ES = das Thema



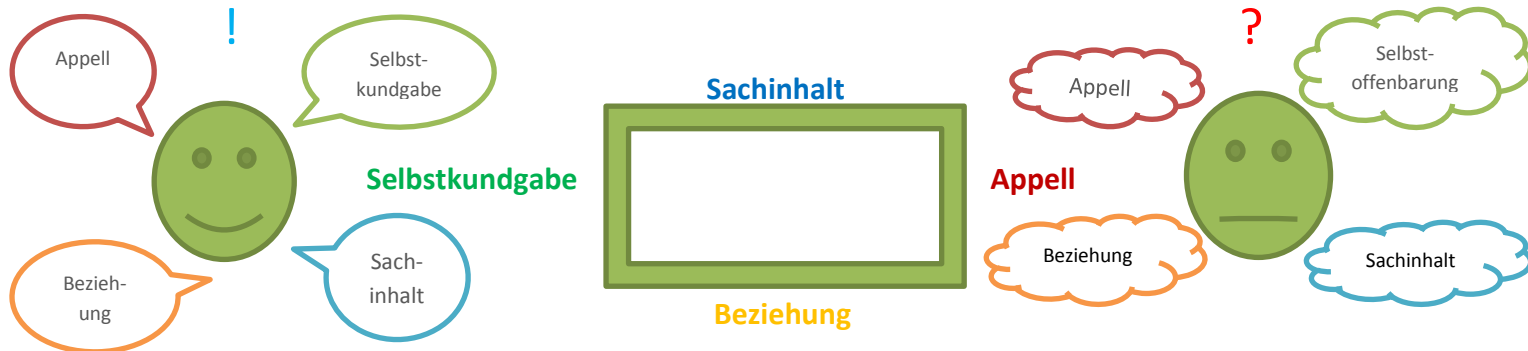
die Persönlichkeit = ICH

WIR = die Gruppe

[vgl. R. Cohn 1991, TZI]

Ein Blick auf das Kommunikationsquadrat verdeutlicht, wie vielfältig Kommunikation stattfindet:

Der vierfache Gehalt einer Äußerung



Während einer Lehrveranstaltung geschieht also mehr, als der Transport von Inhalten.

- Lehrende treten in Beziehung zum Auditorium
- und signalisieren verbal und nonverbal, was er/sie vom Auditorium hält
- Lehrende geben etwas von ihrer Persönlichkeit kund
- oder verhindern gerade dies durch Verbergungstechniken

In jedem Fall hat der/die Lehrende die Chance und die Verantwortung, einen konstruktiven Rahmen für die Lehrveranstaltung zu schaffen.

3

2.1 Authentizität

Kongruenz in der Äußerung beschreibt die Übereinstimmung zwischen innerem Erleben, Bewusstsein und Kommunikation. [vgl. C. Rogers]

Eines unserer menschlichen Grundbedürfnisse ist das Bedürfnis nach Echtheit, also Authentizität. Wir Menschen haben ausgeprägte Antennen für Echtheit im Miteinander. Wenn uns etwas „vorgemacht“ wird, speichern wir den Kontakt als unstimmig ab. Eine Störung schleicht sich ein. Diese siedelt sich auf der Beziehungsebene an und bestimmt die weitere Kommunikation.



Wenn die Beziehungsebene gestört ist, ist ein Kommunizieren auf der Sachebene nicht möglich. Wir sind unbewusst zu sehr damit beschäftigt, die Beziehungsebene zu scannen. Für die Sachbotschaft bleibt kein offenes Ohr.

Die Gestaltung der Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden ist also ein „Grundbaustein“ der Lehrsituation. Leicht gesagt in Zeiten des Bachelor- und Master-Studiums, das sich durch erhöhte Arbeitsdichte und einen Mangel an Freiräumen

auszeichnet. Bleibt da noch Zeit für Beziehungsarbeit in der Lehre? Zeit, zu reflektieren und sich auf die Suche nach individuellen Verhaltensmustern zu machen? Eins ist klar: eigene Bedürfnisse (und die der Anderen) auf Dauer zu ignorieren kostet Energie und Nerven und entfernt uns von dem Ziel, wirklich souverän aufzutreten.

2.2 Selbstklärung & Selbstbewusstsein

Wer mit sich selbst **klar** kommt, bleibt in schwierigen Situationen souverän. Wer sich seines Selbst **bewusst** ist, behält den Überblick in unübersichtlichen Lebenslagen.

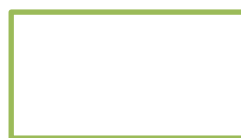


Unsere innere Reaktion auf Ereignisse ist nicht immer eindeutig. Momente innerer Zerrissenheit, vorschnelle Zusagen, die wir im Nachhinein bereuen oder auch die gute Miene nach außen (und innerlich brodelt es) – all das sind Hinweise auf unsere innere Vielfalt. Tatsächlich mischen unterschiedliche Stimmen in uns mit und bestimmen unser Verhalten. In Situationen, die unsere Souveränität infrage stellen, brauchen wir ein Bewusstsein darüber, auf welche alten Muster wir zurückgreifen. Angriff, Schockstarre oder Flucht? Welche Stimmen melden sich in mir? Wie klingen diese Sätze? Unterstützen sie mich oder schwächen sie mich? Begegnet mir der alt bekannte innere Kritiker oder gelingt es mir, einen wohlwollenden Unterstützer zu aktivieren? Und wen gibt es da noch, über dessen Anwesenheit ich mir noch nicht im Klaren bin?

4

Wenn wir unsere Souveränität verlieren fühlen wir uns unsicher und ohnmächtig. Das Wissen um das eigene Selbst ist die Grundlage, Verhalten wahrzunehmen und einzuordnen. Dann bin ich meinem Verhalten nicht ohnmächtig ausgeliefert, sondern kann es aktiv gestalten. Dadurch bleibe ich handlungsfähig. Auf Verbergungstechniken kann dann verzichtet werden. Meine Kommunikation bleibt authentisch.

klare
Selbstkundgabe
Verbergungstechnik



Beziehungsebene
authentisch 😊

2.3 Charakter der Situation

Das Ideal der Stimmigkeit zwischen Persönlichkeit und Situation

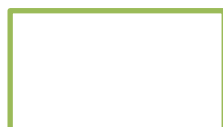
Vier-Felder-Schema [vgl. Schulz v. Thun Bd. 3]

		Der Situation entsprechend	nicht entsprechend
		stimmig	daneben
Mir selbst	gemäß	1	2
	nicht gemäß	4	3
		angepasst	verquer

1. In Übereinstimmung mit mir und dem situativen Gehalt (= stimmig)
2. In Übereinstimmung mit mir (authentisch) aber nicht situationsadäquat (= daneben)
3. Weder mit mir selbst, noch mit dem Situationsgehalt übereinstimmend (= verquer)
4. Mit mir selbst nicht in Übereinstimmung, aber passend zur Situation (= angepasst)

Überzeugend aufzutreten, Gruppen souverän zu leiten bedeutet auch, die **Situation** mit einzubeziehen. Wann und wo begegnen wir uns? Welche Rolle nehme ich ein und welche Erwartungen sind an diese Rolle geknüpft. Der sogenannte „Systemblick“ hilft, den Gehalt einer Situation zu erfassen. Eine fachlich noch so gut vorbereitete Lehrveranstaltung, die ich in Übereinstimmung mit meinem „Selbst“ abhalte, kann daneben gehen, wenn sie der Situation nicht entspricht. **Beispiel:** Wenn die Gruppe noch ungeklärte Fragen hat oder den Sinn einer Aufgabenstellung nicht nachvollziehen kann, breitet sich Unruhe aus. Die Lernenden sind abgelenkt, Nebengespräche entstehen. Ignoriere ich diese situative Veränderung und trage meine Inhalte weiter vor, verliere ich den Kontakt zur Gruppe. Sachliche Informationen werden nicht aufgenommen, die Vorlesung geht am Plenum vorbei. Stimmig zu reagieren würde bedeuten, die „Störung“ anzusprechen und die Gruppe um Rückmeldung zu bitten, was es gerade ist, das die Aufmerksamkeit bündelt. Souveränität bedeutet also nicht, die Vorlesung wider alle Störungen durchzuziehen, sondern auf den Bedarf der Gruppe einzugehen. **Das braucht Mut, denn in dem Moment verlasse ich meine Komfortzone. Auf das, was aus der Gruppe rückgemeldet wird, bin ich möglicherweise nicht vorbereitet.** Hier schließt sich der Kreis. Ich lande auf der Ebene der **Selbstkundgabe** des Kommunikationsquadrats (Skript S. 3).

Selbstkundgabe
Was will ich von mir
offenbaren???



Oder: bedeutet Selbstoffenbarung den Verlust
meiner Souveränität...?

An dieser Stelle ist es wichtig Souveränität 1. Und 2. Ordnung zu unterscheiden.

Wer auf Souveränität 1. Ordnung aus ist, der versucht, jede Situation optimal zu meistern, sich keine Blöße zu geben, unangreifbar und unverwundbar zu sein, kurzum: ein perfekter Profi, der keine menschlichen Schwächen, Verwundbarkeiten kennt, der durch nichts und niemanden zu beirren ist, der sich keine Nachdenklichkeit anmerken lässt.

Dem gegenüber steht ein Verständnis von Professionalität, die ein menschliches Antlitz trägt, die menschliche Schwächen und Fehlbarkeiten, menschliche Empfindlichkeiten und momentane Verwirrtheiten einschließt. Diese Art der Souveränität eignet sich weniger für einen Piloten im Cockpit. Sie eignet sich umso mehr für die Kommunikation von Mensch zu Mensch. [vgl. v. Thun, Ruppel, Stratmann 2009]

Bezogen auf das Beispiel von Seite 5 liegt in der Souveränität 2. Ordnung die Antwort. Wenn ich von meinem Konzept abweiche um mit der Gruppe im Kontakt zu sein, erwartet vermutlich niemand, dass ich die unerwarteten Themen „vorlesungsgemäß“ abspule. Souveräne Auseinandersetzung würde bedeuten, gemeinsam den Bedarf zu analysieren und Klärungswege zu finden. Z.B einen Rahmen zu besprechen, in dem diese Fragen dann beantwortet werden. Und darauf kann ich mich dann wieder vorbereiten. Auf der **Beziehungsebene** wird dadurch Wahrnehmung und Wertschätzung transportiert. Lehrende, die ihr Plenum wahrnehmen und wertschätzen werden respektiert. Respekt zu erfahren fördert die Souveränität.