

Kommunikationssperren nach Thomas Gordon

Thomas Gordon (* 11. März 1918; † 26. August 2002) war praktizierender Psychologe in den USA. Er promovierte an der Universität von Chicago, wo er auch unterrichtete. Durch seine Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erkannte er die große Bedeutung der Kommunikation und gewaltfreien Konfliktlösung für die zwischenmenschliche Beziehung.



Eine Sperre ist eine Vorrichtung, die verhindern soll, dass etwas hindurchgelangt. Gordon zufolge gibt es zwölf **Kommunikationssperren**, die verhindern, dass eine Kommunikation zustande kommt, indem sie eine vernichtende Gesprächssituation schaffen oder den Gesprächspartner zum Schweigen veranlasst.

1. Befehlen, Anordnen, Auffordern
2. Warnen, Mahnen, Drohen
3. Moralisieren, Predigen, Beschwören
4. Beraten, Vorschläge machen, Lösungen finden
5. Belehren, durch Logik begründen
6. (Ver-)Urteilen, Kritisieren, Widersprechen, Vorwürfe machen, Beschuldigen
7. Loben, Zustimmung, Schmeicheln
8. Beschämen, Beschimpfen, Lächerlich machen
9. Interpretieren, Analysieren, Diagnostizieren
10. Beruhigen, Sympathie äußern, Trösten, Aufrichten
11. Nachforschen, Fragen, Verhören
12. Ablenken, Ausweichen, Aufziehen

Sperrern vermeiden - Türöffner

Ein **Türöffner** ist eine Formulierung, die auf der einen Seite den Kontakt zu einem Gesprächspartner erleichtert und auf der anderen Seite signalisiert man dem Gegenüber, dass man Interesse an seinen Gedanken und Gefühlen hat.



Bei den Türöffnern handelt es sich um offene Fragen oder Impulse, also um eine Einladung zum Gespräch.

Beispiele für Türöffner sind:

- ✓ Möchtest du mir mehr darüber erzählen? Ich habe das Gefühl, dass du mehr darüber erzählen möchtest.
- ✓ Was denkst du darüber? Mich würde deine Meinung dazu interessieren!
- ✓ Kann ich etwas für dich tun?
- ✓ Ich bin ganz Ohr!
- ✓ Was belastet dich?
- ✓ ...



Verbessere folgende Beispiele, indem du die Kommunikationssperren meidest!

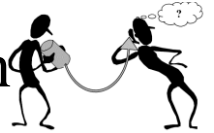
Situation 1:

Das launige Maulen der 8-jährigen Sarah: „Ich habe keine Lust alleine unten mit dem Roller zu spielen.“
Die Antwort der Mutter lautet: „Wenn du nicht unten Roller fahren willst, dann gibt es eben gar nichts. Dann musst du mal gucken, was du machst!“

Situation 2:

Die eher schweigsame Johanna erwähnt im Nebensatz, dass sie Ärger mit ihrer Englischlehrerin hatte. Johannas Mutter meint dazu: „Da müssen wir alle mal durch. Ich kann mir meine Vorgesetzten auch nicht aussuchen.“

Übungsblatt - Kommunikationssperren



Überlege, welche Sperren in den folgenden Beispielen die Kommunikation hemmen! Schreibe die Zahlen von unserem Arbeitsblatt dazu!

Ich an deiner Stelle würde die Einladung zum Geburtstag nicht annehmen!	
Hör auf zu jammern!	
Was hast du denn alles für die Schulaufgabe gelernt?	
Es wird schon wieder. Nimm es dir doch nicht so zu Herzen!	
Wenn du zukünftig deine Hausaufgaben nicht machst, dann...	
In der Regel bist du doch in Mathe gut und hast es immer geschafft!	
Du hast dich an die Spielregeln zu halten!	
Da hast du Unrecht, deine Noten sagen etwas anderes!	
Schlaf erst einmal darüber!	
Du hast so ein großes Herz! Es macht dir sicher nichts aus, deine Pause mit mir zu teilen.	
Bestimmt hast du mein Turnsackerl versteckt, das passt zu dir!	
Oh, du Schlaumeier weißt es natürlich besser!	
Das machst du jetzt nur, weil du sauer bist!	

Finde eigene Beispiele!

Kommunikationssperren nach Gordon



Lena ist seit einiger Zeit mit Moritz zusammen. Hanna, ihre beste Freundin seit dem Kindergarten, mit der sie immer durch dick und dünn gegangen ist, beklagt sich in der Pause bei Marie:

Hanna:

Seit Lena mit Moritz zusammen ist, hat sie überhaupt keine Zeit mehr für mich.

Marie:

Du bist ja bloß neidisch, weil sie einen Freund hat und du nicht.

→ ACHTUNG Kommunikationssperre: _____



Nach der Schule sitzt Hanna im Bus neben Felix, dem sie auch von ihrem Kummer erzählt:

Hanna:

Seit Lena mit Moritz zusammen ist, hat sie überhaupt keine Zeit mehr für mich.

Felix:

Dann such dir doch auch einen Freund.

→ ACHTUNG Kommunikationssperre: _____



Zuhause erzählt sie ihrer Mama beim Mittagessen:

Hanna:

Seit Lena mit Moritz zusammen ist, hat sie überhaupt keine Zeit mehr für mich.

Mama:

Als ich in eurem Alter war, hätte mir mein Vater was erzählt, wenn ich einen Freund gehabt hätte.

→ ACHTUNG Kommunikationssperre: _____

→ Beispiele:

→ Vortrag halten, trösten, Ratschlag geben, widersprechen, beschämen, ablenken



Suche aus dieser Auswahl an Kommunikationssperren diese aus, die hier verwendet wurden!



Kommunikationssperren wirken sich negativ auf ein Gespräch aus, weil sie nicht auf die Gefühle des Gegenübers eingehen und somit das Gespräch stoppen.

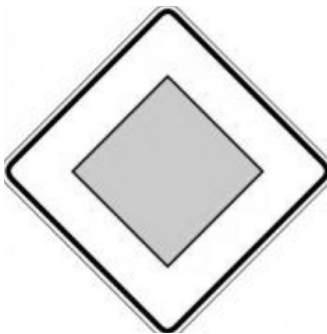
Hanna:

Seit Lena mit Moritz zusammen ist, hat sie überhaupt keine Zeit mehr für mich.

*Kreuze die Antworten an, die die Kommunikation **nicht** sperren!*

- Komm, lass uns zusammen ein Eis essen! _____
- Oh, du Arme! _____
- Das ist jetzt eine sehr enttäuschende Situation für dich. _____
- Das stimmt doch gar nicht. Ihr hängt ständig zusammen. _____
- Du bist traurig, dass Lena so wenig Zeit für dich hat. _____

Benenne mit Hilfe des Wortspeichers oben die Kommunikationssperren in den übrigen Sätzen!



Führe das Gespräch mit Andreas ohne Kommunikationssperre fort!

Andreas:

Am Freitag feiert Louis seinen Geburtstag mit der ganzen Klasse im Jugendtreff. Nur ich bin nicht eingeladen.

Meine Antwort:
