

Ausdrucksseminare im TRILOGOS: Kommunikation I / II / III

Ein Bericht von Regula Stiefel Amans, Oberhofen

Was hat ein Seminar für Ausdruckstraining im TRILOGOS zu suchen?
Weshalb soll verbale Kommunikation ausgerechnet dort trainiert werden, wo sonst vor allem das aussersinnliche Wahrnehmen und das Verstehen von Mitteilungen Verstorbener im Zentrum stehen?

Je mehr TRILOGOS Seminare (Grundschulung der Medialität) ich selber besucht habe, desto klarer wurde für mich als Kursleiterin Ziel und Zweck meiner Aufgabe.

Ich entdeckte bei Linda Roethlisberger eine neue innere Welt, die sich mir in bisher unbekanntem Visionen und Bildfolgen, Gefühlen und Erlebnissen, Klängen, Gerüchen und Empfindungen darstellte. Doch wie sollte ich nun Wege und Worte finden, die Essenz dieses neuen inneren Reichtums einem Gegenüber mitteilen zu können. Wie oft fehlten doch bereits die inneren Worte, die Gedanken, um das Erlebte, Gefühlte oder Geschehene für mich verarbeiten zu können. Und wenn wir die Aufgabe hatten, auf aussersinnlichem Wege Kontakt zu einer anderen anwesenden Person aufzunehmen, vervielfachte sich die Schwierigkeit.

Wie weit war der Weg von der plumpen Behauptung über endlos lange Bilderzählungen bis hin zu klaren, präzisen und überprüfbaren Fragen oder zu einfühlsam subtilen und doch prägnanten Schilderungen des Wahrgenommenen. Und immer wieder wurde mir beim Beobachten bewusst, wie sehr unsere sprachlichen Ausdrucksformen mit unserer Lebensgeschichte und unserer Persönlichkeit zusammenhängen.

Ausdruckstraining: zur Weiterbildung der Persönlichkeit

Obwohl in den Seminaren sehr individuell an eigenen Zielen gearbeitet wird, lassen sich doch verschiedene Stufen der Entwicklung ausmachen.

Im Einführungsseminar ([Kommunikation I](#)) werden einige grundlegende Prinzipien des sprachlichen Ausdrucks vermittelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, das eigene Ausdrucksverhalten mit seinen Stärken und Schwächen mittels Tonband- und Videoaufnahmen besser kennenzulernen. Die Gruppe und ich helfen dabei mit

einfühlsamem Feedback. In kurzen Trainingssequenzen erweitert jedermann zwischendurch immer wieder seine spezifischen Ausdrucksmöglichkeiten.

Im Nachfolgeseminar (Kommunikation II) (das auch ohne die Einführung besucht werden kann) liegt der Schwerpunkt in erster Linie auf der Kommunikation mit dem Gegenüber.

Hier lernen die Teilnehmer/innen, in vermehrter Masse auf ihre Gesprächspartner/innen zu achten und die eigene Ausdrucksform dem anzupassen. Je mehr es gelingt, die dem Gegenüber eigene Kommunikationsart wahrzunehmen und je mehr wir uns darauf einstellen können, desto eher werden wir gehört und verstanden werden. Auch in diesem Seminar folgen sich abwechselungsweise Kurzreferate, Partnerübungen, Trainingssequenzen mit Video, Auswertung einzelner Ausschnitte der Aufnahmen und Feedback der Gruppe.

Das dritte Seminar (Kommunikation III) erfolgt im Zusammenhang mit der Schulung zur Medialen Übungsleiterin bzw. zum Übungsleiter. Hier liegt der Schwerpunkt einerseits darin, den sprachlichen Ausdruck als Meditationsleiter/in zu erweitern oder zu verfeinern. Wir verfolgen das Ziel, mit der eigenen Sprache und Körpersprache möglichst viele verschiedene Wahrnehmungs- und Kommunikationstypen anzusprechen. Andererseits wird daran gearbeitet, wie die Auswertung einer Meditation in der Gruppe geleitet werden kann. Denn auch dort, wo wir eine Äusserung einer Gesprächspartnerin oder eines Gesprächspartners entgegennehmen, selber mit einer Antwort darauf reagieren oder das Wort an die Gruppe weiterleiten, gibt es geeignete und weniger geeignete Ausdrucksformen.

Meine Erfahrungen als Kursleiterin

Wir kennen unsere Stimme nur mit dem inneren Ohr und unsere Körpersprache nur vom Blick in den Spiegel; und daher nur von vorne und nicht in Aktion. Es braucht deshalb immer wieder Mut, sich einmal "von aussen" anzusehen und Feedback über die eigene kommunikative Ausstrahlung einzuholen. Doch wenn wir unsere Stärken und Schwächen kennen, dann wissen wir, woran wir arbeiten können. Das Gespenst der Unsicherheit, wie wir wohl wirken, wird ersetzt durch eine neue Bewusstheit. Es ist selbst für mich immer wieder neu überraschend, wieviel Selbstsicherheit die Konfrontation mit sich selber - sofern sie liebevoll und in geschütztem Rahmen stattfindet - bewirken kann.

Regula Stiefel Amans
Universität Bern, Sekundarlehramt
Muesmattstrasse 27, CH-3012 Bern
Tel. +41/31 631 83 16 (Sekretariat)
+41/31 631 36 87 (direkt)
+41/31 631 42 10 (Fax)
[E-Mail: stiefel@sis.unibe.ch](mailto:stiefel@sis.unibe.ch)