

## LEHRVERANSTALTUNGEN IM PORTRAIT

<b>Lehrveranstaltung</b>	<b>Trainerin</b>
<b>Kommunikationstraining</b>	<b>DSA Mag.<sup>a</sup> Alice Lenzberger</b>

Ursula Pichler:

Kommunikationstraining ist für viele Studierende die erste Lehrveranstaltung, die sie bei uns am Zentrum besuchen. Alice Lenzberger ist eine unserer TrainerInnen. Frau Lenzberger, worauf zielt die Lehrveranstaltung Kommunikationstraining ab?

Alice Lenzberger:

Es geht sehr stark darum, sich mit dem eigenen Kommunikationsverhalten auseinanderzusetzen, d.h. das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren und dann aber auch sein eigenes Verhalten in Bezug setzen zu den vorgestellten Modellen und Theorien der Kommunikation. Und jedenfalls auch in der Gruppe und von der Gruppe zu lernen.

UP:

Was sind denn die wesentlichen Inhalte, die transportiert werden sollen?

AL:

Die wesentlichen Inhalte – und hier spreche ich dann gleich mal auch so von den großen Übungen – das ist so die Präsentation, d.h. sozusagen sein eigenes Verhalten zu reflektieren in dem Setting von Präsentation. Dann geht es um Informationsvermittlung: Wie kann ich klar und so eindeutig wie möglich Information vermitteln. Dann geht es auch um den großen Bereich der Wahrnehmung und am letzten Tag beschäftigen wir uns ganz stark mit dem Thema Diskussion und Diskussionsverhalten.

UP:

Wie kann es denn gelingen, innerhalb von drei Tagen die eigenen Kommunikationsmuster zu verändern, zu verbessern? Wie wird da methodisch vorgegangen?

AL:

Einerseits versuche ich so ein Setting oder durch unterschiedliche Settings einen Lernrahmen zu kreieren, wo es eben möglich ist, dass Lernen ermöglicht wird und dass auch neues Verhalten oder anderes Kommunikationsverhalten ausprobiert wird, und auf der anderen Seite geht es aber auch

um die Selbstreflexion, d.h., dass ich mein eigenes Kommunikationsverhalten einfach kritisch, aber auch mit einem liebevollen Auge betrachte, und um das Feedback von meinen Kollegen und Kolleginnen, und ich würde sagen so als Besonderheit in meinen Seminaren, dass wir auch viel mit Kamera arbeiten und auch hier noch einmal so einen besonderen Auswertungsfokus dann auch haben. Und was für mich auch wichtig ist, dass es immer eine gute Verschränkung ist von Theorie und Übung, d.h., dass eben die Theorie in der Übung dann auch erfahrbar wird.

UP:

Gibt es eigentlich so etwas wie „Tricks“ für ein gelungenes Kommunikationsverhalten?

AL:

Also, ich würde es nicht „Tricks“ nennen, sondern ich würde es nennen: ein günstiges Kommunikationsverhalten. Und das ist wahrscheinlich gegeben, wenn so zumindest die beiden Kommunikationsebenen – also die Inhaltsebene und die Beziehungsebene – so im Auge behalten wird. Und das wäre so das Verhalten, auf der Verhaltensebene. Und dann denke ich mir, dass gelungene Kommunikation aber auch so eine Frage der Haltung ist, d.h., es gibt auch so etwas wie eine Haltung, die mich in die Selbstverantwortung zwingt. Und man muss aber eingeschränkt aber auch dazusagen, Kommunikation ist ein zweiseitiger, ein wechselseitiger Prozess. Und aus dem heraus ist nicht alles in meinem Kontrollbereich. D.h. ich brauche auch ein Gegenüber, damit Kommunikation gelingen kann.

UP:

Am Schluss bitte ich Sie noch um ein Statement, um die Studierenden zu motivieren bzw. auch zu ermutigen, diese Lehrveranstaltung zu belegen.

AL:

Mir fällt da ein das Sprichwort „Man steigt niemals in den selben Fluss“. Und selbst wenn man erst vor kurzem oder auch schon vor längerer Zeit einmal ein Grundlagenseminar für Kommunikation gemacht hat, ist es immer wieder möglich, eine neue Lernerfahrung zu machen, indem man einfach andere Erfahrungen zur Verfügung stellt, indem man mit anderen Menschen reflektiert oder indem man einfach so, ja, die Erfahrung des Lebens dazwischen betrachtet. Und sozusagen kann es immer etwas Neues sein und auch immer wieder etwas Spannendes.

UP:

Vielen Dank für das Gespräch!