

**Cornelius Filipski**

## **Direktive Praxis**

### **Der Praxisworkshop zum KomFu in Otzenhausen**

**Dieser Artikel bezieht sich auf den KomFu-Workshop von Josefine Méndez und Cornelius Filipski auf der DGSS-Tagung 2012 in Otzenhausen. Zur Anwendung von KomFu Übungen in Hochschulseminaren wird auf den Artikel von Josefine Méndez verwiesen (in diesem Heft auf S. 32-34)**

#### **1. KomFu als Trainingskonzept**

KomFu ist ein Trainingskonzept zur Verbesserung der Gesprächsfähigkeit. KomFu fokussiert auf unterschiedliche Elemente sprech-sprachlicher Kommunikation und trainiert diese isoliert in kurzen Übungen. Der Rahmen in dem diese Übungen durchgeführt werden ähnelt stark einem (Kampf-)Sporttraining. Üblicherweise werden die Übungen in Dyaden durchgeführt, aber auch Kleingruppen mit bis zu 6 Teilnehmenden sind Bestandteil des KomFu. Die Übungen werden direkt nacheinander durchgeführt, eine Auswertung, eine Reflexion oder Feedback-Runden sind kein Bestandteil eines KomFu-Trainings. Ein Treffen dauert zwischen 30 und 60 Minuten.

Die Motivation für diese Art des Trainierens der Gesprächsfähigkeit ist der Wunsch nach einer Lösung für das Transferproblem. Das Ziel ist es die Teilnehmenden mit einem intensiven Erleben in den Alltag zu "entlassen". Die trainierten Elemente werden bewusst gemacht und können individuell ausgelotet werden. Die eigentliche Auseinandersetzung mit Gesprächen und dem eigenen Agieren in Interaktionen geschieht dann in den jeweiligen realen Kontexten. Gleichzeitig werden im KomFu die einzelnen

Handlungselemente in unterschiedlichen Ausprägungen geübt; scheinbar "gutes" Kommunikationsverhalten wird genauso trainiert, wie "nicht-kooperatives" (und damit "schlechtes") Kommunikationsverhalten.

Für weitere Darstellungen zum KomFu verweise ich auf meinen Artikel von 2007.

#### **2. Der Workshop**

Im Rahmen der Praxistagung der DGSS in Otzenhausen stellten Josefine Méndez und ich das Konzept des KomFu vor. Dabei brachte Josefine Méndez ihre Erfahrungen mit dem KomFu-Übungen in ihren Hochschulseminaren ein, meine Aufgabe bestand darin, KomFu in seiner ursprünglichen Form durchzuführen und zur Diskussion zu stellen. Im Folgenden möchte ich die in Otzenhausen durchgeführten Übungen vorstellen und einzelne Punkte aus der Diskussion im Workshop darstellen.

Die Zahl der Teilnehmenden am Workshop lag bei über 50.

Damit ist ein Vorteil dieses KomFu bereits genannt: Die weitgehende Unabhängigkeit von der Teilnehmendenzahl. Die Zahl der Teilnehmenden ist für die Qualität des

Trainings nicht zentral. Auch das Vorwissen und die Kompetenzen der Anwesenden kann sich sehr unterscheiden, ohne dass dies Auswirkungen auf den individuellen Trainingserfolg haben muss.

Die im Workshop vorgestellten und durchgeführten Übungen sind Basis-Übungen. Die Komplexität ist steigerbar und auch ein stärkerer Fokus auf inhaltliche Aspekte ist möglich. Alle anspruchsvolleren Übungen sind allerdings erst dann sinnvoll einsetzbar, wenn die "Form", also die Art und Weise des Trainierens beim KomFu ausreichend vertraut ist.

### 3. Die Basis-Übungen

#### Blick ja/ nein

Eine 2er Übung, bei der A und B miteinander sprechen und dabei den "Blick halten" wenn sie a) selbst sprechen oder b) zuhören oder c) konsequent während des ganzen Gesprächs.

Die "Blick"-Übung ist üblicherweise die erste Übung bei einem KomFu-Treffen. Quasi eine warm-up Übung, die scheinbar einfach und gleichzeitig bereits eindrucksvoll zu erleben ist.

#### parallel - exakt - mit Pausen sprechen

A und B sprechen (miteinander) - gleichzeitig - andauernd. Es ist möglich sich inhaltlich aufeinander zu beziehen, aber das ist schon die fortgeschrittene Form. In dem anschließenden Teil der Übung hört A sofort auf zu sprechen, wenn B zu sprechen beginnt; und B beginnt sofort zu sprechen, wenn A aufhört zu sprechen; und vice versa.

Wiederum anschließend machen A und B vor dem eigenen Redebeitrag eine oder zwei Sekunden Pause.

Spätestens mit der "Parallel-Übung" werden soziale Normen wie "Höflichkeit" zum Thema - und somit intensive Erlebnisse möglich.

#### Körperteil variieren

Jede TeilnehmerIn wählt in Gedanken einen Körperteil aus, den sie im folgenden Gespräch unterschiedlich stark bewegt. Nicht überdeutlich, möglicherweise sogar nahezu unbemerkt, aber sie bewegt ihn - mal mehr mal weniger.

KomFu bietet die Möglichkeit Körperlichkeit in Gesprächen - oder zumindest gesprächsähnlichen Interaktionen - trainieren zu können. Hier wird deutlich, dass die angesprochenen "Elemente" sehr unterschiedliche Ebenen von Gesprächen betreffen.

#### stilles Gespräch

A und B agieren so, als ob sie ein Gespräch miteinander führten - allerdings ohne zu sprechen. Der Körperausdruck und die Bewegungen, Mimik und Gestik: alles ist wie in einem "stimmhaften" Gespräch, aber niemand nutzt die eigene Stimme.

Eine Übung, die sich durch die Stille auszeichnet. In KomFu-Trainings ist die Lautstärke meist recht hoch. Nicht zuletzt hinterlässt das "stille Gespräch" wiederum einen starken Eindruck im Bereich der Körperlichkeit.

Im Workshop in Otzenhausen habe ich diese Übung spontan eingefügt. Die Flexibilität bezüglich der Übungen und ihrer Abfolge ist beim KomFu sehr hoch, da die Teilnehmenden nicht wissen, welche Übungen geplant sind, was also auf sie "zukommt". Die Dramaturgie sollte dabei sehr bewusst gestaltet werden.

#### ich sehe ein Haus auf einem Hügel

In einer 3er Gruppe sagt A einen Satz in dem er/ sie berichtet, was er/ sie in der letzten Woche getan hat. Beispielsweise "Ich habe meinen Garten umgegraben." B und C antworten mit einem Satz, in dem sie ein inneres Bild verbalisieren. Beispielsweise "Ich sehe eine Schaufel mit Erdklumpen." oder "Ich sehe Blasen an den Händen."

Diese Übung dient dazu, Inhalte aufzugreifen und damit weiterzuarbeiten. Auch am Anfang des Training an sich hat sie sich als positive Assoziations- und Themensammelübung bewährt. Immer wieder wird von Teilnehmenden angemerkt, dass es schwierig sei, sich stets "neue" Themen auszudenken.

### ja-nein

In einer 3er Gruppe spricht A über ein beliebiges Thema. B und C stimmen anfangs zu. Mit "hm", "ahja" und Nicken signalisieren sie diese Zustimmung. Nach einem Zeichen durch den Trainer stimmen sie nicht mehr zu und zeigen dies wiederum durch entsprechendes Kopfschütteln und Äußerungen, wie "hmm", "nein", etc.

"Ja-nein" lässt sich auch als "Aktives-Zuhören-einmal-anders-erleben"-Übung beschreiben. Die Teilnehmenden sprechen nach dem Wechsel zum "nein" gegen eine Wand an.

### meins-deins

In einer 4er-6er Gruppe wollen alle das Rederecht bekommen. Hat es eine Teilnehmerin, so wird es für kurze Zeit zugestanden, aber schon nach kurzer Zeit versuchen alle anderen wieder, selbst das Rederecht zu bekommen.

Anschließend wechselt die Aufgabe und die Teilnehmenden achten darauf, dass alle in der Gruppe die möglichst gleiche Zeit das Rederecht haben.

Wie angesprochen trainieren die Teilnehmenden "gutes" und "schlechtes" Kommunikationsverhalten. Diese Übung steht dafür beispielhaft.

### die große Matte

Die "große Matte" ist die Struktur in der Themen beim KomFu in der ganzen Gruppe besprochen werden. Dabei ste-

hen alle Teilnehmenden in einem Viereck und nur diejenige Person hat das Rederecht, die einen Schritt nach vorne und in das Innere des Vierecks macht. In einer anspruchsvollen Form der "großen Matte" sind Fragen dabei untersagt. Im Praxisworkshop in Otzenhausen war dies, aufgrund des Workshop-Charakters nicht der Fall.

### 4. Diskussionspunkte in Otzenhausen

Der Austausch über das Training und die Übungen an sich ist nicht Bestandteil des KomFu. Deshalb wurde die große Matte am Ende des Workshops eine Mischform. Die Beiträge auf der großen Matte bezogen sich auf unterschiedliche Aspekte und setzten sich aus Fragen, Erwidern und individuellen Schilderungen zusammen. Diese Zusammensetzung ist für eine große Matte durchaus typisch.

Das fehlende Feedback im KomFu war bemerkenswerterweise nur am Rande ein Thema, obwohl dies aus meiner Sicht der eklatanteste Unterschied zu anderen Seminarformen ist. Ausgehend von der Frage nach möglichen Umsetzungen des Konzepts war hingegen eine zentrale Frage, ob und wie einzelne Übungen aus dem KomFu in klassischen Seminaren eingesetzt werden könnten. Dies konnte durch die Präsentation und Darstellungen von Josefina Méndez umfassend aufgenommen werden.

Zudem war die Frage der "Direktivität" ein Diskussionspunkt. Wie direktiv darf, muss oder kann eine Trainierin, ein Trainer sein? Dazu möchte ich kurz darstellen, dass ich die Anmoderationen der Übungen und auch die kurzen Interventionen während der Übungen - falls mir dort eine Korrektur, ein Hinweis hilfreich erscheint - eher kurz und beinahe fordernd vorbringe. Zum einen, weil dieser Stil mir vertraut ist, zum anderen um den Teilnehmenden einen passenden Rahmen zu bieten; nämlich die angesprochene Ähnlichkeit zu einem Sport- oder gar einem

Kampfsporttraining. Ein solcher Rahmen ist aus meiner Sicht unterstützend, um die zunächst "technisch" erscheinenden Übungen stringent umsetzen zu können. Insofern ist die "direktive" Form der Kommunikation Teil einer Gesamtinszenierung. Es lässt sich konstatieren, dass die Sichtweisen der Anwesenden an dieser Stelle kontrovers waren. Im Nachklang des Workshops kam mir der Gedanke, dass die Frage nach dem Grad der Inszenierung grundsätzlich interessant ist: Wie viel Inszenierung findet sich in Seminarformen, die kein KomFu sind? Wie sehr ist möglicherweise Non-Direktivität "inszeniert"?

In der Diskussion im Workshop wurde ausgehend von der Inszenierung die Rolle und das Rollenverständnis der TraineeInnen thematisiert. So lässt KomFu viele Aspekte des Lernens bei den Teilnehmenden. Wird ein solches "Delegieren" als effizient erlebt? Und wie lässt sich die damit verbundene Ungewissheit als TrainerIn aushalten? Insbesondere die letzte Frage, so wurde mir in der Diskussion bewusst, betrifft das Konzept des KomFu sehr grundsätzlich. Ohne eine entsprechende Toleranz lässt sich KomFu nicht durchführen.

#### 4. Dank

An dieser Stelle möchte ich Josefine Méndez für die Zusammenarbeit danken. Mein weiterer Dank geht an alle Teilnehmenden für den anregenden Workshop.

#### Literatur

FILIPSKI, Cornelius: „Zeigt, dass die Übung anfängt, und dann fangt an!“ Kommunikationskampfsport als Trainingskonzept. In: Sprechwissenschaft – 100 Jahre Fachgeschichte. Hrsg.: Ines Bose. 2007. Frankfurt/Main. Peter Lang Verlag. HSSP Band 22. S.:245- 252.

#### Zum Autor:

*Cornelius Filipski* ist Diplom-Sprechwissenschaftler und Erziehungswissenschaftler (M. A.) und seit 2011 didaktischer Coach im Projekt „Individuelle Lernräume – Alternative Lernkonzepte“ an der Universität Hohenheim.

E-Mail: [c.filipski@uni-hohenheim.de](mailto:c.filipski@uni-hohenheim.de)