

Sprachlosigkeit überwinden – passende Worte finden

Kommunikation und Argumente bei der
Gremienarbeit

Seminar der LV-Selbsthilfe Berlin

In der Reihe

„Gut vorbereitet in die Gremien“

am 1. Juli 2025

Ulrike Haase - Netzwerk behinderter Frauen
Berlin e.V.

Inhalt

- Was ist Kommunikation?
- Das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun
- Argumentieren oder manipulieren?
Überzeugen oder überreden?
- Fakten, Höhere Wert in der Kommunikation
- Machtverhältnisse
- Redehemmungen

Inhalt

Übung zur Schlagfertigkeit

Pause

Übung zum pro und contra

Kommunikation ist mehr als Worte aneinanderreihen

- Wenn wir reden, schwingen Mimik, Gestik, Tonfall mit. Auch gar nicht reden kann Kommunikation sein.
- Paul Watzlawick – Philosoph und Psychotherapeut – hat gesagt: „Man kann nicht nicht kommunizieren“
- Behinderungsbedingt mögen manche Kommunikationsformen von gewohnten Mustern abweichen. Wir können aber einen eigenen Stil finden um uns „Gehör“ zu verschaffen.

Ebenen der Kommunikation

- Das Kommunikationsquadrat Nach Schulz von Thun
- Eine Aussage wird auf vier Ebenen wahrgenommen:
- Sachebene
- Selbstkundgabe
- Beziehungsebene
- Appellcharakter

Kommunikationsquadrat



Argumentieren und überzeugen

- Argumentieren oder manipulieren
- Überzeugen statt überreden
- Faktisches Argumentieren:
- Begründung durch Fakten, Zahlen, Statistiken
- Belege und Quellangaben,
- Berufung auf Gesetze, Paragraphen, etc.
- Logische Schlussfolgerungen

Ulrike Haase - Netzwerk behinderter Frauen

Berlin e.V.

•

Die manipulative Kommunikation

Es werden emotionale Stilmittel verwendet um das Gegenüber auf seine Seite zu ziehen.

- Hierbei ist allerdings zu unterscheiden, dass eine Überemotionalisierung nicht zwingend zielführend ist, weil sich das Gegenüber beispielsweise gegen Angstmacherei abgrenzt.

Höhere Werte in der Argumentation anführen

Höhere Werte wie die Wahrung der Menschenrechte, die sich aus der UN-BRK ergeben in die Argumentation einbeziehen. Es ist nicht unbedingt von Erfolg gekrönt, lässt sich aber gut in eine Gesamtstrategie zur Skandalisierung politischer Äußerungen bzw. von Verwaltungshandeln einbinden.

Wer sind unsere Verhandlungspartner innen?*

- Politiker*innen
- - Regierung
- - Opposition
- Mitarbeitende aus der Verwaltung
- Mitarbeitende von Trägern
-
- Wer hat welche Wirkungsmacht?

Wirkungsmacht - Wie lässt sie sich herstellen?



- In aller Regel sind Verhandlungspartner*innen mit unterschiedlichen Macht-Ressourcen ausgestattet, wie kann man diese Unterschiede in Einklang bringen?

-

Hindewrnisse in der Kommunikation/ Verhandlungsführung

- Lampenfieber
- Mangelnde Schlagfertigkeit
- Mit Lampenfieber umgehen

Lampenfieber ist die Aufregung insbesondere vor größerem Publikum oder in wichtigen Verhandlungen.

Was tun gegen Redehemmungen?

1. Unsicherheit akzeptieren, um zu lernen damit umzugehen
2. Körperliche Reaktionen – sofern bewußt beeinflußbar – zu steuern. Z.B.
 - muskuläre Spannungen durch Übungen des Entspannens entgegen wirken.
 - Durch Athemtechnik eine gewisse Entspannung
 -
 -

Kein Grund zur Panik

Trotz Lampenfieber kann man es schaffen überzeugend und authentisch zu reden.

Der Grundsatz das Lampenfieber zunächst zu akzeptieren, dass man Lampenfieber hat. Möglicherweise sogar durch, Selbstkundgabe, wie: „ich bin ganz aufgeregt“

Schlagfertigkeit

Wer ist Schlagfertigkeit

- Wem Jederzeit zu jeder Situation mit einer „lustigen Bemerkung“ kontern kann?
- Wer im passenden Augenblick die passende Antwort – und nicht erst hinterher – einfällt, und diese auch in die richtigen Worte verpacken kann?
- ...oder ein Mix aus beidem?

Was braucht Schlagfertigkeit

„Schlagfertigkeit erfordert Wissen, gute Vorbereitung, gutes zuhören und Gedanken schnell in Worte umsetzen zu können.“ (Dieter w. Allhoff, Waltraud Allhoff, Rethorik und Kommunikation – Ein Lehr- und Übungsbuch, München, 2021)

Schlagfertigkeit lässt sich üben/trainieren.

Übung zur Schlagfertigkeit

15 Minuten Breakoutgroups

Wir würden Sie/Euch gerne in Zweiergruppen schicken, Sammeln Sie beliebige Begriffe, und schreiben Sie diese auf kleine Kärtchen und sagen Sie ganz spontan was Ihnen dazu einfällt.

Übung

Beispiele:

Inklusion, Behindertenhilfe, Selbstbestimmt leben

Bewahren Sie sich diese Kärtchen auf und ziehen Sie nach ein paar Tagen die Kärtchen verdeckt und wiederholen das Spiel.

Sie können auch zwei beliebige Begriffe die gar nichts miteinander zu tun haben miteinander verknüpfen.

Übung Argumente sammeln

Wir möchten Sie gerne in zwei Gruppen einteilen die einen sammeln Argumenten Pro - mehr Barrierefreiheit in Arztpraxen die andere Gruppe gibt Contra

Gibt es Themen ihrer Wahl?