

die hochschullehre – Jahrgang 10 – 2024 (32)

Herausgebende des Journals: Svenja Bedenlier, Ivo van den Berk, Sarah Berndt, Jonas Leschke, Peter Salden, Antonia Scholkmann, Angelika Thielsch

Beitrag in der Rubrik Praxisforschung

DOI: 10.3278/HSL2432W

ISSN: 2199-8825 wbv.de/die-hochschullehre



Gewaltfreie Kommunikation trifft angewandte Improvisation

Evaluationen eines Blockseminars zu wertschätzender Kommunikation

HANNA LÜTKE LANFER & DOREEN REIFEGERSTE

Zusammenfassung

Wertschätzende Kommunikation stellt eine Schlüsselkompetenz für Akademiker:innen aller Disziplinen für Studium, Beruf und Alltag dar. Wertschätzende Kommunikation umfasst die Reflexion eigener Kommunikationsmuster und das Erlernen neuer Kompetenzen, die die gegenseitige Achtung des Wertes des anderen in den Vordergrund stellen. Um wertschätzende Kommunikation zu vermitteln und zu stärken, kombiniert ein Blockseminarkonzept für Studierende verschiedener Studiengänge die Prinzipien und Methoden der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Rosenberg mit Elementen der angewandten Improvisation. Während GfK den Fokus auf Empathie und Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen legt, bietet die angewandte Improvisation die Möglichkeit, diese Kommunikationselemente körperbasiert zu erleben und kreativ weiterzuentwickeln.

Die Evaluationen des Seminars aus zwei Durchgängen zeigen, dass die methodische Verschmelzung dieser beiden Ansätze bei den Studierenden Lern- und Reflexionsprozesse über Akzeptanz und (Nicht-)Bewertung in Interaktionen initiiert. Das Seminkonzept unterstreicht die Relevanz alltagspraktischer und berufsvorbereitender Kommunikationskompetenzen an Hochschulen.

Schlüsselwörter: Blockseminar; Rollenspiel; Kompetenzorientierung; Kommunikationskompetenzen

The Intersection of Nonviolent Communication and Applied Improv Theater

Evaluations from a block seminar on appreciative communication

Abstract

In an era of rising social polarization and complex human interactions, appreciative communication serves as a key competency for both professional and everyday life. Appreciative communication encompasses the reflection of one's own communication patterns and the acquisition of new competencies that prioritize mutual respect for the value of the other. To teach and strengthen this competency, a block seminar concept for students from various disciplines combines the principles and methods of Nonviolent Communication (NVC) according to Rosenberg with elements of applied improvisational theater. While NVC places emphasis on empathy and self-expression, applied improvisation provides the opportunity to experience and further develop spontaneous, body-based communication patterns. Evaluations from two seminars show that the methodological fusion of these two approaches initiates reflection processes about acceptance and non-judgment in interac-

tions. The seminar concept underscores the relevance of practical everyday and career preparatory skills within higher education institutions.

Keywords: Block Seminar; Role Play; Competency-Based Learning; Communication Skills

1 Einleitung

Unser Alltag ist geprägt von zahllosen Interaktionen mit anderen Menschen: privat, beruflich, digital und in Präsenz. Viele dieser Begegnungen enthalten Bewertungen – manchmal, um Informationen einzuordnen, sich über Bedürfnisse klar zu werden, (gemeinsame) Entscheidungen zu treffen, um Sicherheit in ungewohnten Situationen zu finden oder um sich von anderen abzugrenzen (Kahneman et al., 1982). Diese Bewertungen, sowohl explizit als auch implizit, prägen das soziale Gefüge und beeinflussen verbale, non- und paraverbale Kommunikationsstile (Horgan et al., 2022). Während Bewertungen, eine Form der Klassifizierung, sinnvoll und sogar überlebenswichtig sein können, können sie gleichzeitig Stereotypen verfestigen, zwischenmenschliche Beziehungen belasten und das Potenzial für Diskriminierung, Missverständnisse und Konflikte erhöhen (Over & McCall, 2018; Welply, 2018). Wertschätzend zu kommunizieren bietet hier die Möglichkeit, eine andere Person und ihre Perspektiven als ebenso wertvoll zu erachten wie die eigenen und dies kommunikativ zum Ausdruck zu bringen (Rogers, 1972). Neben geeigneten Werkzeugen und Kompetenzen der wertschätzenden Kommunikation, braucht es zunächst Reflexion über unser Kommunikationsverhalten. Diese Reflexionen können uns dabei helfen, beurteilende Kommunikationsmuster zu identifizieren, neue zu erlernen und in unserer schnelllebigen, komplexen, zunehmend polarisierten Welt durch wertschätzende Kommunikation Brücken zu anderen Personen zu schlagen. Dies dient nicht nur dazu, die Polarisierung in einer Gesellschaft mit vielfältigen Werten zu verringern, sondern ermöglicht auch in interdisziplinären und interkulturellen Berufs- und Privatbeziehungen friedlichere Austauschprozesse (Pörksen & Schulz von Thun, 2020).

Um Kommunikationsverhalten zu reflektieren und Kompetenzen für wertschätzende Kommunikation zu erwerben, bieten die gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Rosenberg (2015) und angewandte Improvisation nach Prinzipien und Methoden des Improvisationstheaters (Dudeck & McClure, 2018; Johnstone, 2021) eine Auswahl an Werkzeugen. Bei der GfK geht es darum, sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch die der anderen wahrzunehmen, nicht zu bewerten und dies kommunikativ anzuerkennen. Rosenberg (2015) legt dabei den Schwerpunkt auf Empathie und Selbstaussdruck, welche zu tieferen Verbindungen zwischen Menschen führen können. Angewandte Improvisation (Boal, 1982; Johnstone, 2021; Spolin, 1986, 1999), ein aus dem Schauspiel stammender Ansatz, dessen Methoden sich auch außerhalb des Theaters zur Schulung und Reflexion von Kommunikation eignen (Dudeck & McClure, 2018), ergänzt die GfK. Angewandte Improvisation zielt darauf ab, spontane Kommunikationsmuster körperbasiert zu erleben und daraus spielerisch Neues entstehen zu lassen. Dabei stehen die Akzeptanz der Perspektiven und Ideen der unterschiedlichen Interaktionspartner:innen sowie deren gemeinsame Weiterentwicklung im Vordergrund.

Im englischsprachigen Raum werden unter der Bezeichnung *medical improv* bereits Entlehnungen des Improvisationstheaters im Studium und Fortbildung für medizinisches Fachpersonal sowie für andere im Gesundheitswesen tätige Personen eingesetzt, um Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern, Empathie zu fördern und die Zusammenarbeit in interdisziplinären Teams zu stärken (Boynton, 2017; Fessell et al., 2020; Grossman et al., 2021). Auch im deutschsprachigen Raum gibt es zunehmend universitäre Angebote, die entweder mit angewandter Improvisation in der Lehre arbeiten (Freisleben-Teutscher, 2020; Stein et al., 2024) oder (gewaltfreie) Kommunikationstechniken in Form von Rollenspielen einstudieren (Kabst & Kosuch, 2021; Meier et al., 2023). Darüber hinaus existieren auch andere Angebote an Hochschulen, die sich ähnlichen Zielen mit anderen Lehrmethoden verschrieben haben (z. B. mit Meditation, siehe Altner & Friedrich, 2024). Um die Kompetenzen wertschätzender Kommunikation unter Studierenden und ihre damit verbundenen Reflexionen zu fördern, entwickelten wir, zwei Dozierende der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der

Universität Bielefeld, ein Konzept eines dreitägigen elektiven Blockseminars für Studierende unterschiedlicher Fakultäten und Studiengänge, das die beiden genannten Ansätze verbindet. In dem Seminar ging es weniger um die Vermittlung von Wissen als um den Transfer einer humanistischen Haltung in kommunikative Praxis. Diese kommunikationspraktische Ausrichtung entspricht zudem dem Bedarf, berufsvorbereitende Soft Skills stärker in die Hochschullehre zu integrieren und dem Wunsch Studierender nach praxisnahen Lehrformaten (Eimer et al., 2019).

2 Theoretische Fundierung

In diesem Teil wird der inhaltliche Fokus des Seminars theoretisch eingeordnet. Dazu werden zunächst die verschiedenen begrifflichen Komponenten wertschätzender Kommunikation kurz etymologisch betrachtet, bevor in die Ansätze der GfK und der angewandten Improvisation eingeführt wird.

2.1 Wertschätzende Kommunikation – eine etymologische Annäherung

Wertschätzende Kommunikation beschreibt keinen definierten Kommunikationsansatz, sondern setzt sich aus den Begriffen Wertschätzung und Kommunikation zusammen. Das Wort *Wertschätzung* setzt sich wiederum aus zwei Bestandteilen zusammen: *Wert* und *Schätzung*.

Der Begriff *Wert* ist facettenreich und lässt sich in verschiedenen Kontexten unterschiedlich interpretieren (Pfeifer et al., 1993b). Die Werttheorie, in der Ökonomie beheimatet (v. Bortkiewicz, 1921), unterscheidet beispielsweise zwischen objektiven, also messbaren oder quantifizierbaren Werten, und subjektiven Zuschreibungen über den Wert eines Gegenstandes oder einer Dienstleistung. Weiterhin gibt es moralische oder ethische Werte, also Prinzipien oder Normen, die kollektiv geteilt werden und Identität und Verhalten innerhalb von Gruppen formen (Sagiv & Schwartz, 2022). Sie sind kultur- und kontextabhängig und beeinflussen, was jemand als *richtig* oder *falsch* betrachtet (ibid). Werte können auch individuell sein und stehen in diesem Kontext für tief verwurzelte Überzeugungen, die Motive und Entscheidungen von Personen leiten (Bardi & Schwartz, 2003). Schließlich spricht man auch vom Wert des Menschen, der in Verfassungen vieler Länder weltweit als inhärent, unveräußerlich und nicht an Bedingungen und Umstände geknüpft gilt (Bayertz, 2017; Rogers, 1986, 1994). Jedoch zeigt sich sowohl in historischen Kontexten als auch in aktuellen Debatten, dass das Zuschreiben bestimmter, als differenzierend wahrgenommener Merkmale wie Ethnie, Religion, Behinderungen oder Hautfarbe von Menschen oder Gruppen oft zu einer sozial geprägten, hierarchischen „Bewertung“ bzw. Abwertung und damit einhergehenden Privilegien und Diskriminierungen führt. In diesem Sinne beinhaltet der Wert des Menschen also auch die Nichtbewertung bestimmter Merkmale, die subjektiv oder sozial als weniger wertvoll oder gar unwert wahrgenommen werden. Schulz von Thun & Pörksen (2020) machen deutlich, dass die Abwertung des anderen ein sicheres Rezept für die Verhärtung eines Konflikts darstellt. Wertschätzende Kommunikation kann daher auch als wichtiges Instrument zur Friedensstiftung in demokratischen Systemen betrachtet werden. All dies gilt es implizit und explizit in der Kommunikation zu berücksichtigen.

Auch das Wort *Schätzung* hat im Deutschen mehrere Bedeutungsebenen (Pfeifer et al., 1993a). Einerseits bezieht es sich auf den Prozess der Beurteilung eines bestimmten Wertes durch subjektive oder objektive Maßstäbe, sei es in quantitativer oder qualitativer Hinsicht (Wolff, 2008). Andererseits lässt sich aus *Schätzung* das Wort *Schatz* herleiten, was auf etwas Wertvolles, manchmal Verborgenes hinweist. In der Verschmelzung zum Wort *Wertschätzung* bietet *Schätzung* zudem eine besondere Nuance: Hier geht es nicht nur um eine objektive Bewertung, sondern um das Erkennen und Würdigen des Wertes einer anderen Person oder eines Lebewesens unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Geschlecht und anderen sozial zugeschriebenen Merkmalen (Rogers, 1994). So stellt Nichtbewertung eine tiefe Form der Wertschätzung dar, indem sie den Wert einer anderen Person anerkennt, auch wenn die Werte oder Ansichten dieser Person den eigenen möglicherweise diametral gegenüberstehen (Orth, 2021).

Menschen nutzen nicht nur zahlreiche verbale und schriftliche Zeichen in persönlichen Gesprächen und digitalen Medien, um diese Wertschätzung (oder deren Abwesenheit) zum Ausdruck zu bringen, sondern auch eine Bandbreite von non- und paraverbalen Gesten, Signalen, Geräuschen, Stimmlagen, Körperbewegungen und anderen Verhaltensweisen. Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick (Watzlawick et al., 1971) schlussfolgert daher, dass Kommunikation unaufhörlich stattfindet, da man nicht nicht-kommunizieren kann. Friedemann Schulz von Thun (1987) hebt ebenso die Vielschichtigkeit von Kommunikation mit seinem Vier-Seiten-Modell hervor. Denn neben der *Information* kommunizieren wir Botschaften über Emotionen und die Beziehung zwischen den Interagierenden.

Wertschätzende Kommunikation zielt dementsprechend darauf ab, im Austausch mit anderen Individuen sowohl den eigenen als auch den Wert des anderen als Menschen an sich gleichwertig, also auf Augenhöhe anzuerkennen, zu achten und somit eine gemeinsame Basis des Interagierens zu schaffen (Grün, 2020; Pfisterer, 2019; Rosenberg, 2015). Dabei ist die *Nichtbewertung* bzw. vor allem die Abwertung der Perspektiven und Bedürfnisse des anderen ein zentrales Prinzip der wertschätzenden Kommunikation. Sie stützt sich auf die Zurückhaltung vorgefasster Meinungen und abwertender Urteile. Vielmehr geht es um das unvoreingenommene Wahrnehmen der Perspektiven und Erfahrungen des Gegenübers, um diese kennenzulernen und zu verstehen (Pörksen & Schulz von Thun, 2020). Wertschätzende Kommunikation ist somit sowohl eine innere Haltung als auch eine lebenslange reflektive Technik, die erlernt, gefördert und immer wieder neuen Situationen angepasst werden kann (Klingener et al., 2023). Um wertschätzende Kommunikation als Technik zu erlernen und zu vertiefen, bietet sich die Kombination zweier Ansätze an: die GfK und die angewandte Improvisation. Erstere bietet ein einfaches Regelwerk mit nachvollziehbaren Schritten an, die verbal angewandt werden können; die Zweitere ermöglicht es, neben verbalem Verhalten auch non- und paraverbale Kommunikationsmuster zu erleben und deren Wirkungen spielerisch zu reflektieren.

2.2 Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation wurden in den 1960er-Jahren von Marshall Rosenberg entwickelt (Rosenberg, 2015), einem klinischen Psychologen. Rosenberg war inspiriert von Gandhis Philosophie der Gewaltlosigkeit und wollte eine Methode schaffen, die Menschen hilft, auf eine Weise zu kommunizieren, die Zusammenarbeit und Verständnis statt Konfrontation fördert (ebd.).

Der Begriff gewaltfrei, wie er in der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) verwendet wird, kann ebenfalls als wertend interpretiert werden und ist in wissenschaftlichen und praktischen Kontexten nicht unumstritten. Einige Kritiker:innen argumentieren, dass die Bezeichnung impliziert, dass andere Kommunikationsformen als gewalttätig eingestuft werden und dieser Begriff zu sehr auf das Problem und zu wenig auf die Lösung fokussiert, was zu weiteren Bewertungen und Missverständnissen führen kann.

Rosenbergs Ansatz knüpft zudem an die humanistische Psychologie und klientenzentrierte Gesprächstherapie von Carl Rogers (1972) an, die auf Empathie, Wertschätzung und Kongruenz basieren. Darüber hinaus greift die GfK Martin Bubers (1973) Philosophie des Dialogs auf, die die Bedeutung von Ich-Du-Beziehungen und dem *Zwischen* betont – also dem Raum, der entsteht, wenn Menschen in Beziehung treten. In der GfK drückt sich Wertschätzung vor dem Hintergrund dieser Prinzipien in den Handlungen von anderen aus, die zu unserem Wohlbefinden beitragen, den Bedürfnissen, die dadurch erfüllt werden, und in den Gefühlen, die damit einhergehen. Wertschätzung können Personen somit ausdrücken, indem sie ihre Beobachtung, ihr daraus entstandenes Gefühl und ihr erfülltes oder zu erfüllendes Bedürfnis möglichst wertfrei formulieren (Rosenberg, 2015).

Bei der GfK handelt es sich also um einen strukturierten (und damit auch in der Lehre einfach vermittelbaren) Kommunikationsansatz, der darauf abzielt, zwischenmenschliche Verbindungen durch Selbstempathie und -offenbarung zu stärken (Rosenberg, 2015). Die Methode legt besonderen Wert darauf, in Interaktionen die eigenen Emotionen und Bedürfnisse als auch die der anderen zu erkennen und zu artikulieren.

Die Kernprinzipien der GfK umfassen das *wertfreie Beobachten* verbaler und non-verbaler Kommunikation anderer, das Erkennen und Ausdrücken eigener Gefühle und Bedürfnisse sowie die Formulierung von Bitten. Ebenso umfasst sie *aktives Zuhören*, um die Gefühle und Bedürfnisse anderer Personen zu benennen und zu reflektieren. Sie vermeidet Bewertungen, Interpretationen oder Diagnosen und betont stattdessen die Bedeutung von *Empathie und Mitgefühl für das Selbst und andere Personen*. Diese Praxis soll einen sicheren Raum schaffen, in dem Menschen offen miteinander kommunizieren können, ohne Angst vor Kritik oder Urteil.

Rosenberg setzte die Methode ab 1963 in zahlreichen Kontexten wie Schulen, Gefängnissen und internationalen Konfliktsituationen ein. Fortwährend finden die Methoden der GfK Anwendung in Bereichen wie der Konfliktmediation (Kansky & Maassarani, 2022), Arzt-Patienten-Kommunikation (Wacker & Dziobek, 2018) und in zahlreichen Bildungskontexten (Museux et al., 2016; Sung & Kweon, 2022).

2.3 Improvisiertes Theater und angewandte Improvisation

Das moderne Improvisationstheater begann als pädagogische Strategie in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts (Proudfit, 2016). Es geht auf Neva Boyd (Boyd, 1945) zurück, eine Sozialarbeiterin und Pädagogin in den 1920er-Jahren in Chicago. Ihre Kollegin, Viola Spolin (1986, 1999), baute später auf diese Idee auf und entwickelte Methoden der Theaterpädagogik für Kinder und Erwachsene, um ihnen Kompetenzen für kreativen, spontanen Selbstaussdruck zu vermitteln (Spolin, 1999). Zeitgleich zu Spolins Arbeit in der Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte Keith Johnstone (Johnstone, 2002, 2021), ein Schauspieler und Pädagoge in England, unabhängig davon ähnliche Konzepte und Lehrmethoden des improvisierten Theaters. Nach diesen pädagogischen Ursprüngen entwickelte sich das Improvisationstheater zu einem Aufführungsformat, das sich weltweit großer Beliebtheit erfreut.

Eine weitere Strömung des improvisierten Theaters ist das *Theater der Unterdrückten*, welches in den 1960er- und 1970er-Jahren in Brasilien unter Leitung von Augusto Boal entstand (1982). Inspiriert von Paulo Freires *Pädagogik der Unterdrückten* (Freire, 1970) zielte Boal darauf ab, sozialen und politischen Wandel durch Theater zu fördern. Im Sinne von Freires Befreiungspädagogik zielt das Theater der Unterdrückten auf Ermächtigung der Spielenden und Zuschauenden ab. Das Besondere dabei ist dessen Interaktivität: Das Publikum schaut nicht passiv zu, sondern nimmt aktiv teil und wird dazu ermutigt, Rollen zu übernehmen und *alternative Handlungswege* für reale Situationen zu erkunden. Auf diese Weise können *festgefahrene Machtstrukturen und soziale Gefüge spielerisch reflektiert, de- und neukonstruiert* werden. Durch das spontane, improvisierte Spiel können so neue Perspektiven und alternative Lösungen entwickelt werden, was bspw. in der Gesundheitsförderung eingesetzt werden kann, um soziostrukturelle Einflüsse auf Gesundheitsverhalten mit sozialen Gruppen zu reflektieren (Luetke Lanfer, 2021).

Modernes Improvisationstheater orientiert sich an einigen Grundprinzipien. Im ungeskripteten Theater machen sich die Schauspielenden durch das Fehlen eines festen Skripts verletzlich; daher ist das gemeinsame Spiel, in dem niemand dominiert und sich die Spielenden *gegenseitig unterstützen*, ein zentrales Prinzip. Hierbei steht das *Ja, und...-Prinzip* im Mittelpunkt, mit dem die Spielenden Ideen und Beiträge anderer ohne aber annehmen und *gemeinsam weiterentwickeln*. Dies erfordert, dass die Spielenden *im Moment präsent sind* und die Impulse (verbal, non- und paraverbal) der anderen Spielenden wahrnehmen und auf sie reagieren. Dabei sind *Offenheit* gegenüber unerwarteten Wendungen und der Mut, in unbekannte, kreative Territorien vorzustoßen, wesentliche Bestandteile (Johnstone, 2002, 2021; Spolin, 1986, 1999).

In den 1990er-Jahren erkannten Improvisations-Künstler:innen den Mehrwert ihrer Fähigkeiten auch außerhalb der Bühne. Dies führte zur Entwicklung der angewandten Improvisation (Englisch: applied improv). Dieser Ansatz überträgt Techniken des improvisierten Theaters verschiedener Strömungen auf spezifische Themenbereiche für diverse berufliche und alltägliche Kontexte. In diesem Sinne liegt der Fokus nicht auf der Entwicklung von Bühnenpräsenz im klassischen Sinne, sondern auf der Übertragung improvisatorischer Techniken auf Alltagsbühnen.

So wurde angewandte Improvisation in der Wissenschaftskommunikation (Skinner et al., 2022), Krisensimulation (Tint et al., 2015) und in verschiedenen beruflichen Kontexten (Dudeck & McClure, 2018) durchgeführt. Zudem gewinnt angewandte Improvisation im medizinischen Bereich immer mehr an Bedeutung. Sie findet Anwendung in verschiedenen Fachbereichen wie Medizin, Krankenpflege oder Ergotherapie, insbesondere in Form von Rollenspielen oder simulierten Gesprächen zwischen medizinischem Personal und Patient:innen (Fessell et al., 2020; Gao et al., 2019; Zelenski et al., 2020).

2.4 Verbindung von GfK und angewandter Improvisation

Zusammenfassend zeigt sich, dass die Ansätze und Methoden von GfK und angewandter Improvisation zwar aus unterschiedlichen Richtungen auf wertschätzende Kommunikation abzielen, aber aufgrund einer gemeinsamen dahinterliegenden Haltung einige Parallelen aufweisen. Während die GfK eher kognitiv-verbal auf die wertschätzende Kommunikation schaut, geht angewandte Improvisation eher körperbezogen-nonverbal vor. Die Verschmelzung beider Ansätze eignet sich somit, um Techniken der wertschätzenden Kommunikation kognitiv und körperbasiert zu reflektieren und zu stärken (Abbildung 1). Die GfK betont die Bedeutung des wertfreien Beobachtens. In ähnlicher Weise betont auch das Ja und'-Prinzip der angewandten Improvisation die nicht-wertende Beobachtung und Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Die GfK bietet eine strukturierte Methode, die den Ausdruck und die Selbstoffenbarung von Gefühlen und Bedürfnissen priorisiert. Auch in der angewandten Improvisation gehört Verletzlichkeit dazu, die beim Betreten der Bühne (wie privat oder öffentlich auch immer sie sein mag) eintritt, und wird durch kollaboratives Handeln und gegenseitige Unterstützung gemildert. Die Entwicklung von Selbstempathie und Empathie für andere im Rahmen der GfK kann ebenso als Parallele zu den in der angewandten Improvisation praktizierten Perspektivwechseln und der Dekonstruktion von Gegebenem bzw. der Offenheit für etwas Neues verstanden werden. Somit liefern beide Ansätze wichtige didaktische Elemente, um die Kompetenz zur wertschätzenden Kommunikation nicht nur theoretisch zu vermitteln, sondern vielmehr spielerisch zu üben und anschließend zu reflektieren.

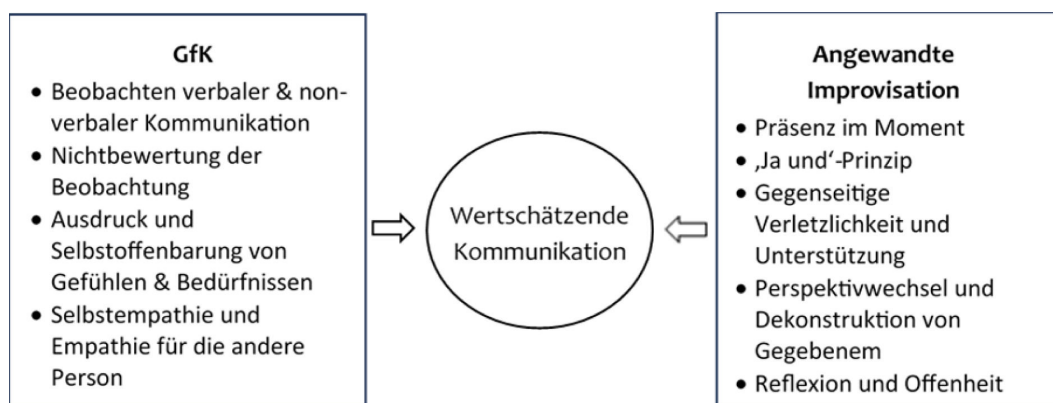


Abbildung 1: Eigene Darstellung der Grundprinzipien der GfK und der angewandten Improvisation und ihr Bezug zu wertschätzender Kommunikation

3 Das Blockseminar

3.1 Konzept

Das Seminarkonzept wurde von den beiden Autorinnen entwickelt und im Rahmen eines dreitägigen Blockseminars durchgeführt. Die Studierenden können sich das Seminar im Wahlpflichtbereich für übergreifende Kompetenzen anrechnen lassen.

Das dreitägige Format eines Blockseminars wurde gewählt, um eine Lernkontinuität über mehrere Tage zu schaffen und die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls und des Vertrauens unter den Teilnehmenden zu fördern. Zudem erlaubte es eine Aufteilung der Lehrinhalte auf verschiedene Tage mit längeren Pausen bis zum nächsten Tag, die die Vertiefung der gelernten Inhalte fördern soll. Ein bis drei Wochen nach dem Blockseminar fand zudem ein Reflexionstermin statt, der den Teilnehmenden die Nachbesprechung der Erprobung und Vertiefung des Gelernten im Alltag erlaubte.

Die Vermittlung anwendungsbezogener Techniken und Methoden zur Förderung einer wertschätzenden Kommunikation steht im Vordergrund des Blockseminars. Die Ziele des Seminars wurden nach Blooms Lernzieltaxonomie (Bloom, 1973) nach verschiedenen Ebenen definiert und im Syllabus (siehe Anhang) festgehalten. Die Lernziele wurden zu Beginn des Seminars im Rahmen einer Karteikartenabfrage mit den Teilnehmenden besprochen, mit ihren Zielen abgeglichen und schriftlich festgehalten.

Laut diesen Zielen sollten (und wollten) die Teilnehmenden am Ende des Seminars:

- Spaß dabei gehabt haben, sich selbst in realitätsnahen und -fernen Kommunikationssituationen zu erleben, diese zu reflektieren und neue Techniken auszuprobieren;
- Wissen über Ansätze des angewandten Impros und der GfK erworben haben;
- Techniken beider Ansätze praktisch in verschiedenen Rollenspielen angewandt haben;
- ihr verbales, non- und paraverbales Kommunikationsverhalten in verschiedenen Situationen analysiert haben;
- die Rollenspiele anderer Teilnehmenden wertschätzend evaluiert haben;
- Verbindungen zwischen den beiden Ansätzen GfK und angewandte Improvisation reflektiert haben;
- Strategien zur wertschätzenden Kommunikation praxisnah entwickelt haben;
- selbstständig zwei Beobachtungsaufgaben im Alltag durchgeführt und diese im Hinblick auf die Seminarthemen reflektiert haben.

Hanna Lütke Lanfer ist Kommunikationswissenschaftlerin und spielte in ihrer Freizeit Improvisationstheater. Zudem nutzte sie in einem Forschungsprojekt einen an Boal (1982) orientierten Ansatz des partizipativen Theaters. Doreen Reifegerste ist Kommunikationswissenschaftlerin und hat im Rahmen einer Weiterbildung zur systemischen Beratung Aufstellungen und Rollenspiele als wertvolle Möglichkeit für die Erfahrung von Perspektivwechsel kennengelernt. Hanna Lütke Lanfer war für die Durchführung der Übungen zu angewandter Improvisation verantwortlich, Doreen Reifegerste für die zur GfK, beide für die Anleitung von Rollenspielen.

3.2 Aufbau

Zum Zeitpunkt der Manuskripterstellung wurde das Blockseminar zweimal (2022 und 2023) in Präsenz außerhalb der Vorlesungszeiten durchgeführt und evaluiert. Der erste Durchlauf fand 2021 aufgrund der Coronavirus-Pandemie online statt und unterschied sich aufgrund methodischer Adaptionen von den Präsenzveranstaltungen. Wir fokussieren hier auf die Methodik der Präsenzveranstaltungen, konnten aber (mit den entsprechenden Adaptionen) auch in der Onlineveranstaltung die wesentlichen Lernziele erreichen. Die Teilnehmendenzahl wurde auf maximal zwölf Personen begrenzt, um intensive und persönliche Interaktionen und einen vertrauten Rahmen zu ermöglichen. Studierende aus unterschiedlichen Fakultäten und Studiengängen wurden zur Teilnahme zugelassen.

Tag 1: Das Blockseminar begann mit einer gemeinsamen Vorbereitung des Raumes, um Freiflächen zum vielfältigen Bewegen zu schaffen, gefolgt von einer Einführung, in der sich die Lehrenden und Studierenden vorstellten sowie die Ziele des Seminars und die Erwartungen der Teilnehmenden gemeinsam definierten. Um eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, wurden gemeinsam Richtlinien für einen *Safe Space* (Palfrey, 2018; Rom, 1998) festgelegt und für die Dauer des Seminars an

einer Pinnwand festgehalten. Nach der Einführung folgte eine kurze Theorieeinheit zu angewandter Improvisation und deren Prinzipien. Danach wurden diese Prinzipien in verschiedenen Übungen schrittweise angewandt. Der Fokus lag darauf, zunächst Fähigkeiten wie schnelle Reaktionen, Assoziationsvermögen, körperliche Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung anderer im Raum einzeln zu trainieren. Im späteren Teil des Vormittags wurden diese Fähigkeiten in kleineren improvisierten Szenen mit vorgegebenen Themen kombiniert. Nach der gemeinsamen Mittagspause wurden die Teilnehmenden spielerisch an das Thema Macht, Status und Hierarchie herangeführt. Sowohl verbale als auch non-verbale Ausdrücke von Macht und sozialen Hierarchien wurden analysiert und diskutiert. Zudem wurde praktisch erprobt, was passiert, wenn diese Elemente in realitätsnahen Situationen (z. B. im Wartezimmer, im ICE) zwischen den Interagierenden bewusst verändert werden. Der erste Tag endete mit einer Reflexion, was die Übungen aus Sicht der Studierenden mit wertschätzender Kommunikation und dem echten Leben zu tun haben. Außerdem wurden das (Wohl-)Befinden und die Erwartungen an den nächsten Tag besprochen.

Tag 2: Am zweiten Tag des Blockseminars lag der Fokus auf der Einführung und praktischen Anwendung der GfK. Verknüpft mit einer kurzen theoretischen Einführung lernten die Teilnehmenden die Prinzipien des GfK anhand praktischer Übungen kennen. Die Übungen waren wiederum so konzipiert, dass die Teilnehmenden von einfachen zu komplexen Anwendungen der GfK geführt wurden (z. B. erst Elemente im Raum wertneutral beschreiben, dann Gefühle und Bedürfnisse wertschätzend zum Ausdruck bringen). Ziel war es, die Grundelemente der Methode, wie Beobachtung, Gefühlsäußerung, Bedürfnisformulierung und das Äußern von Bitten, in einzelnen Schritten praktisch erfahrbar zu machen.

Nach der Mittagspause widmete sich das Seminar den Gefühlen. Über Übungen der angewandten Improvisation erhielten die Teilnehmenden Zugang zu körperlichen und kognitiven Ausdrücken und Interpretationen verschiedener Emotionen. So ermöglichten die Übungen es, die Bandbreite und Intensität emotionaler Ausdrucksformen zu erleben und den Einfluss (stark) wechselnder Gefühle in zwischenmenschlichen Interaktionen zu untersuchen. Das Seminar schloss mit einer Reflexionsrunde. Die Teilnehmenden erhielten zudem eine Übungsaufgabe bis zum nächsten Seminartag: Sie sollten eine Interaktion mit einer Person führen, die nicht am Seminar teilnahm, die im Seminar erworbenen Techniken der wertschätzenden Kommunikation anwenden und sich dabei selbst beobachten.

Tag 3: Der dritte Tag des Blockseminars startete mit Ankommens-Übungen aus dem Bereich des Improvisationstheaters, um sich auf den Tag einzustimmen. Im Anschluss fand eine Reflexionsrunde statt, in der die Übungsaufgabe des Vortags und die Techniken der wertschätzenden Kommunikation auf ihre Alltagstauglichkeit und dabei auftretende Herausforderungen besprochen wurden. Aus den gesammelten Erfahrungen und Eindrücken wurden von der Gruppe zwei Beispiele ausgewählt, die als Basis für weitere Rollenspiele dienten. Dazu wurde die Gruppe geteilt und von jeweils einer der Lehrpersonen begleitet. Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, die Rollenspiele methodisch vielfältig zu gestalten, mit Techniken wie Perspektivwechsel, Gefühlsausdrücke, räumliche Aufstellungen und die bewusste Veränderung von Hierarchien. Es bestand zudem die Möglichkeit, die Szenen jederzeit zu unterbrechen, um unmittelbare Reflexionen oder Input von Beobachtungen zuzulassen. Dabei ging es auch explizit darum, mit Nicht-Wertschätzung der anderen Interaktionspartner:innen und von festgefahrenen Situationen umzugehen und spielerisch neue und alternative Lösungen zu generieren. Die Teilnehmenden wechselten zudem zwischen eigenem Spielen und der Beobachtung der Rollenspiele anderer.

Nach der Mittagspause stand der persönliche Rückbezug auf die gesetzten Ziele und die Reflexion des im Seminar Erlernen im Vordergrund; insbesondere wurden die Verbindungen zwischen den beiden Ansätzen GfK und angewandter Improvisation sowie Strategien wertschätzender Kommunikation reflektiert. Die Teilnehmenden hatten des Weiteren Gelegenheit, Feedback zum Seminaufbau und zur didaktischen Durchführung zu geben.

Um die Seminarinhalte in den Alltag der Studierenden zu integrieren und so eine Alltagsversteigerung der gelernten Prinzipien zu fördern, wurde eine Hausaufgabe in Form eines Reflexionstage-

buchs eingeführt, für das weder ein bestimmtes Format vorgegeben war noch eine Kontrolle erfolgte. Diese didaktische Methode sollte es den Teilnehmenden ermöglichen, über einen Zeitraum von zwei Wochen ihre eigenen Interaktionen und die ihres sozialen Umfeldes zu beobachten und zu reflektieren. Ziel war es, die im Seminar vorgestellten Techniken der wertschätzenden Kommunikation nicht nur im geschützten Raum des Seminars, sondern auch in außeruniversitären Kontexten zu üben und zu vertiefen.

Um den Lernprozess weiter zu vertiefen, fanden zwei Wochen nach dem Seminar zweistündige Reflexionstermine statt, in denen die Reflexionstagebücher in Kleingruppen besprochen und mithilfe von Peer-to-Peer-Feedback reflektiert wurden. Auch hier konnten wiederum Erfahrungen zu den Herausforderungen der Umsetzung im Alltag ausgetauscht und von den Dozierenden als normale Lernerfahrung eingeordnet werden. Damit hatten die Teilnehmenden selbst die Möglichkeit die *wertschätzende* Bewertung ihrer Erfahrungen zu erleben.

3.3 Evaluation

Die Evaluationen zu den Inhalten des Seminars wurden am Ende des dritten Blockseminartages und während der nachgelagerten Reflexionstermine mündlich durchgeführt und fokussierten auf zwei Fragen: a. Welche Verbindung(en) seht Ihr zwischen den Ansätzen GfK und angewandtem Impro? b. Welche Strategien wertschätzender Kommunikation nehmt Ihr mit in euren Alltag? Die Evaluationsgespräche wurden durch Hanna Lütke Lanfer detailliert protokolliert. Die Ergebnisse der Evaluationen wurden thematisch analysiert.

Im ersten Durchgang nahmen sieben Studierende am Blockseminar teil, von denen vier bereits (vertiefte) Vorerfahrungen mit entweder GfK oder Improvisationstheater oder beidem mitbrachten. Elf Personen nahmen am zweiten Durchgang teil, wovon fünf Personen oberflächliche Vorerfahrungen mit einem der beiden Ansätze hatten.

3.3.1 Verbindungen und Ergänzungen zwischen GfK und angewandter Improvisation

Die teilnehmenden Studierenden berichteten von einer Reihe komplementärer Fähigkeiten, die durch die Kombination von GfK und angewandter Improvisation gefördert werden (siehe Tab. 1). Zum einen wird die Offenheit für neue, ergebnisoffene Lösungen sowohl durch die Prinzipien der GfK als auch durch die dynamische Natur der Improvisation verstärkt. Beide Ansätze laden laut den teilnehmenden Studierenden dazu ein, Abstand von vorgefertigten (eigenen) Zielsetzungen zu nehmen und gemeinsame Lösungen in einem Konfliktgespräch zu finden. Zum anderen äußerten die Studierenden, dass die Anerkennung von Andersartigkeit eine wichtige Rolle in beiden Ansätzen spiele. Eine Teilnehmerin reflektierte, dass im Rahmen der GfK erprobt werde, unterschiedliche Kommunikationsstile und -bedürfnisse zu respektieren. Angewandte Improvisation wiederum ermögliche es, die Perspektiven anderer einzunehmen und zu erleben, wie sich eine Rolle von innen anfühlt.

Als ein weiterer gemeinsamer Nenner wurde die Schärfung einer ganzheitlichen Wahrnehmung genannt, die auf den aktuellen Moment fokussiert. Während die GfK dazu anregt, auf die Botschaften hinter den Botschaften zu achten, fördert angewandte Improvisation die Sensibilität für non-verbale Signale. Laut den Teilnehmenden fördern beide Ansätze zudem die Verbindung und den Respekt zwischen Interagierenden, die selbst bei unterschiedlichen Perspektiven und Meinungen bestehen bleibe.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse der Evaluation, dass die Studierenden vielfältige Verbindungen von GfK und angewandter Improvisation sahen.

Tabelle 1: Verbindungen und Ergänzungen zwischen GfK und angewandtem Impro

Thema	GfK	Angewandte Improvisation
Offenheit für Neues	Etwas Neues in einem gemeinsamen Prozess entwickeln, von der eigenen Zielsetzung Abstand nehmen und gemeinsame, ergebnisoffene Lösungen entwickeln	
Mutig sein	Sich in Interaktionen begeben, ohne alles steuern zu können/wollen, und Unsicherheiten begegnen, mit dem Selbst-vertrauen, die Situation bewältigen zu können	
Andersartigkeit akzeptieren	Unterschiede in Wahrnehmung und Assoziationen als Erweiterung des eigenen Ideen-Horizonts und Bereicherung zu sehen lernen	
Im Moment sein	Die Wahrnehmung auf den anderen, sich selbst und die Interaktion stellen	
Ganzheitliche Wahrnehmung schärfen	Mit GfK auf die Botschaften hinter den Botschaften achten	Mit angewandter Improvisation auf non-verbale Botschaften achten
Perspektiven wechseln	Mit GfK Empathie für die Bedürfnisse und Gefühle des anderen entwickeln	Mit angewandter Improvisation Perspektivwechsel durchführen und die Emotionen des anderen erleben
Teil von etwas Gemeinsamen werden	Mit GfK die Verbindung mit der anderen Person suchen	Mit angewandter Improvisation einander gegenseitig groß machen

3.3.2 Strategien wertschätzender Kommunikation

Aus den zuvor genannten Verbindungen der beiden Ansätze formulierten die Studierenden mehrere Strategien wertschätzender Kommunikation, die sie in den Alltag mitnehmen wollten oder auch erprobten (Tab. 2).

Tabelle 2: Strategien wertschätzender Kommunikation und ihre Definitionen

Strategien	Definition
Synergetische Integration	Das starre, analytische Rüstzeug der GfK mit der Spontaneität der angewandten Improvisation für eine ausgewogene Kommunikationsweise kombinieren
Selbstreflexive Kommunikation	Die bewusste Wahrnehmung und Akzeptanz der eigenen „gewaltvollen“ Kommunikation und daraus Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung entnehmen
Affirmative Dialogführung	Anwendung des „Ja und“-Prinzips und der affirmativen Grundhaltung der GfK zur konstruktiven Verständigung konfliktbehafteter Situationen
Empathischer Perspektivwechsel	Durch (mental praktizierte) Rollenwechsel die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers besser verstehen und in die eigene Perspektive einbeziehen
Realistischer Anspruch	Akzeptanz der eigenen Ressourcen (z. B. Zeit, Genervtheit) und die des Gegenübers, sich auf GfK einzulassen, verbunden mit einer nicht-wertenden Grundhaltung für sich selbst und das Gegenüber

Aus den Evaluationen wurde deutlich, dass die teilnehmenden Studierenden verschiedene Strategien für wertschätzende Kommunikation aus den Übungen des Blockseminars für sich extrahierten. Obgleich die GfK mehrfach als einfacher verständlich und erinnerbar als angewandte Improvisation genannt wurde, wurde ihre Struktur als recht formal und starr beschrieben. Hier wurde die Leichtigkeit und Spontaneität der Improvisationstechniken als Unterbrechung dieser Struktur beschrieben. Zudem nannten die Teilnehmenden die Kombination beider Ansätze als wichtiges Werkzeug für die selbstreflexive Kommunikation, um eigene Kommunikationsmuster zu erkennen und sich weiterzuentwickeln. Affirmative, nicht-wertende Dialogführung wurde vielfach als Grundhaltung für konstruktive Gespräche erwähnt. Die Möglichkeit eines Perspektivwechsels, wenn auch nur einseitig und mental durchgeführt, und ein realistischer Anspruch im Hinblick auf die eigenen sowie die Ressourcen des anderen und die damit verbundene Bereitschaft, sich auf wertschätzende Kommunikation einzulassen, wurden ebenfalls als wichtige Aspekte für die Alltagspraxis genannt. Gleichzeitig wurde

die Erkenntnis betont, dass es wichtige Grenzen der selbst beeinflussbaren Veränderungsmöglichkeiten gibt, sowohl in Bezug auf die eigenen Kommunikationsmuster als auch auf die Bedürfnisse anderer. Das Anerkennen dieser Grenzen und die (unveränderlichen) Werte des Selbst und des anderen wurde als ein Lernfortschritt im Hinblick auf wertschätzende Kommunikation gesehen.

4 Diskussion

Wertschätzende Kommunikation stellt eine Kompetenz dar, bei der der Wert des Individuums – sowohl des Sprechenden als auch des Zuhörenden – im Mittelpunkt steht und das wertschätzende Annehmen der Perspektive des Gegenübers zentral ist. Diese Kompetenz zur Nichtabwertung ist nicht nur eine innere Haltung, sondern auch eine Technik, die durch gezielte Übung und Reflexion gefördert werden kann. Das vorgestellte Blockseminarkonzept kombiniert entsprechende Techniken und Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) und der angewandten Improvisation, die diese Kompetenzen fördern. Es stellt eine innovative Methode dar, um sowohl eine humanistische Grundhaltung in Kommunikationsinteraktionen als auch alternative Gesprächstechniken zu entwickeln und zu vertiefen.

In der Durchführung zeigte sich, dass beide Ansätze synergetisch sind und sich methodisch gut ergänzen. Reflexionen und Evaluierungen der Studierenden zeigten, dass die Lernziele weitgehend verstanden und im Seminar und darüber hinaus angewendet wurden.

Die interdisziplinäre Heterogenität der Gruppen in beiden Durchgängen trug zur Dynamik des Seminars bei. Die Durchmischung der Teilnehmenden aus verschiedenen Studiengängen, unterschiedlichen (Studien-)Alters und mit unterschiedlichen Vorerfahrungen bot eine Vielfalt an Perspektiven, die als katalytisch für gegenseitiges Lernen fungierte. Gleichwohl gab es auch Herausforderungen: Insbesondere fühlten sich diejenigen ohne vorherige Erfahrung im Bereich des Improvisationstheaters zuweilen überfordert, besonders wenn zuvor einzeln geübte Techniken wie Assoziieren oder Emotionen ausdrücken kombiniert werden sollten. Ein noch langsamerer Aufbau der Improvisationsübungen und diese nicht als Bühne zu inszenieren, könnte dazu beitragen, (soziale) Ängste und Überforderung bei einigen Studierenden zu minimieren.

Ein entscheidendes Element des Seminars war die Schaffung eines *Safe Space*. Dieser sichere Raum erwies sich als unerlässlich für das Seminar, in dem Berührungen stattfanden, Neues gelernt und häufig persönliche Erfahrungen geteilt wurden. Das gemeinsame Mittagessen, die aktive Teilnahme der Lehrenden an den Übungen und eine offene Fehlerkultur halfen laut den Teilnehmenden, Barrieren abzubauen und die Basis für die Erprobung neuer Techniken zu fördern. Dies hebt die Bedeutung des Aufbaus einer vertrauensvollen Umgebung in pädagogischen Settings hervor, um das Lernen und Experimentieren mit neuen Fähigkeiten zu unterstützen. Die durchgeführten Evaluationen im Rahmen des Seminars liefern wertvolle Ergebnisse, die sowohl für die Weiterentwicklung des Seminars selbst als auch inhaltlich zur Erreichung der Lernziele relevant sind. Ergänzend dazu könnten in zukünftigen Durchgängen weitere methodische Ansätze zum Einsatz kommen, wie eine teilnehmende Beobachtung oder eine Pretest-Posttest-Befragung.

Die Integration beider Ansätze über den Verlauf von drei Tagen trug zur methodischen Konsistenz des Seminars bei. Die erste Durchführung als Online-Format, die hier nur am Rande erwähnt wurde, zeigte, dass methodische Anpassungen notwendig sind. Dennoch gehören digitale Interaktionen zu unserem heutigen Leben dazu, und wertschätzende Kommunikationstechniken für Settings zu entwickeln, in denen non-verbale Kommunikation größtenteils unsichtbar bleibt, zeigt auch das Potenzial dieses Formats.

5 Ausblick

Zusammenfassend zeigt sich, dass die Kombination von GfK und angewandtem Impro sich konzeptionell und methodisch ergänzen und selbstreflexive und praxisorientierte Lernprozesse initiieren und fördern. Ob die erzielten Lernerfolge – insbesondere im Hinblick auf die Anwendung wertschätzender Kommunikationskompetenzen und einer humanistischen Grundhaltung über das Seminar hinaus – langfristig verankert werden können, wurde im Rahmen dieses Seminars nicht evaluiert und könnte im Rahmen einer Pretest-Posttest-Evaluation berücksichtigt werden. Was jedoch aus den bisherigen Betrachtungen hervorgeht, ist die potenzielle Bedeutung solcher Lehrformate: Sie können dazu beitragen, traditionelle Lernansätze zu erweitern und berufsvorbereitende und alltagspraktische Fähigkeiten stärker in Hochschulcurricula zu verankern.

Angesichts unserer komplexen, oftmals polarisierten Gesellschaft und dem Anspruch einer Bildung für nachhaltige Entwicklung, in der Kommunikation häufig durch unausgesprochene (aber doch kommunizierte) Vorurteile oder hochgradig abwertende Äußerungen (z. B. in digitalen Kommunikationsräumen) belastet ist, steigt der Bedarf an effektiven Werkzeugen und Schlüsselkompetenzen für wertschätzende Interaktionen, gerade wenn es sich um Dialoge mit andersdenkenden und andersfühlenden Personen handelt (Pörksen & Schulz von Thun, 2020). Die Relevanz wertschätzender Kommunikation erstreckt sich somit auf verschiedene Lebens- und Berufsbereiche, von der politischen Diskussion bis zur privaten Kommunikation in digitalen und physischen Räumen, in denen die Bildung von Demokratiefähigkeit, Kreativität sowie Persönlichkeit auch von den Hochschulen gefordert wird. In diesem Kontext vermittelt das Seminar den Studierenden vorwiegend praktische und reflektive Techniken, mit dem Ziel, neue Wege der Interaktion zu erkunden und Herausforderungen in dynamischen Kommunikationssituationen zu bewältigen. Dies schließt insbesondere das Eingehen von Wagnissen ein – und somit das Potenzial zu scheitern und dieses Scheitern als Bestandteil des Lebens und Möglichkeit der Weiterentwicklung zu begreifen.

Letztlich eröffnet das Seminar Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung und Veränderungen des Kommunikationsverhaltens, die über die universitäre Bildung hinausgehen und in verschiedenen Lebensbereichen – ob privat, beruflich oder digital – Anwendung finden können. Dies schließt explizit die Lehrenden mit ein, die ebenfalls in einen kontinuierlichen Prozess des Lernens und der Reflexion eingebunden sind. Es bleibt ein ewiges Üben, in dem das Scheitern nicht als Defizit, sondern als wichtiger Teil des Lernprozesses angesehen wird (Arn, 2023). Die Akzeptanz dieses Scheiterns und das Vorleben einer konstruktiven Fehlerkultur ist daher nicht nur eine individuelle, sondern auch eine institutionelle Aufgabe, die sich Lehrenden an Universitäten (und in anderen Bildungseinrichtungen) stellt. Ein offener Umgang mit Fehlern und missglückten Versuchen kann einen Beitrag zur Förderung der individuellen Resilienz leisten und Fähigkeiten fördern, kreative und innovative Lösungen für gesellschaftliche Probleme zu entwickeln.

Literatur

- Altner, N. & Friedrich, J. (2024). Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsbildung in der Schule zur Stärkung von suchtpreventiven und pro-demokratischen Lebenskompetenzen. *Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung, Schriftenreihe zur Humanistischen Pädagogik und Psychologie*. <https://doi.org/10.25656/01:28950>
- Arn, C. (2023). Bildung, die das Handeln verändert: Praxiswirksamkeit, agile Didaktik und Fehlerkultur – Theoriebezüge und Methodenbeispiele. In J. Cai, H. Lackner & Q. Wang (Hrsg.), *Jahrbuch Angewandte Hochschulbildung 2021* (S. 187–202). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-40342-3_15
- Bardi, A. & Schwartz, S. H. (2003). Values and Behavior: Strength and Structure of Relations. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1207–1220. <https://doi.org/10.1177/0146167203254602>
- Bayertz, K. (2017). Die menschliche Natur und ihr Wert. *Jahrbuch für Wissenschaft und Ethik*, 21(1), 99–112. <https://doi.org/10.1515/jwiet-2017-0107>

- Bloom, B. S. (1973). *Taxonomie von Lernzielen im kognitiven Bereich* (3. Aufl.). Beltz Verlagsgruppe.
- Boal, A. (1982). *Theater der Unterdrückten: Hrsg. u. aus d. Brasilian. übers. von Marina Spinu u. Henry Thorau* (3. Aufl.). Edition Suhrkamp: Bd. 987. Suhrkamp.
- Boyd, N. L. (Hrsg.). (1945). *Handbook of Recreational Games*. Dover Publications.
- Boynton, B. (2017). *Medical Improv: A New Way to Improve Communication (With 15 Activities You Can Teach STAT!)* (A. Llewellyn, Hg.). CreateSpace.
- Buber, M. (1973). *Das dialogische Prinzip* (1. Aufl.). Gütersloher Verlagshaus.
- Dudeck, T. R. & McClure, C. (2018). *Applied Improvisation: Leading, Collaborating & Creating Beyond the Theatre*. Bloomsbury Publishing.
- Eimer, A., Knauer, J., Kremer, I., Nowak, T. & Schröder, A. (2019). *Employability als ein Ziel des Universitätsstudiums: Grundlagen, Methoden, Wirkungsanalyse* [1. Aufl.]. wbv Publikation.
- Fessell, D., McKean, E., Wagenschutz, H., Cole, M., Santen, S. A., Cermak, R., Zuales, K., Kukora, S., Lantz-Gefroh, V., Kaplan-Liss, E. & Alda, A. (2020). Medical Improvisation Training for all Medical Students: 3-Year Experience. *Medical science educator*, 30(1), 87–90. <https://doi.org/10.1007/s40670-019-00885-0>
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed. A Continuum Book*. Seabury Press.
- Freisleben-Teutscher, C. F. (2020). *Lehren und Lernen mit Angewandter Improvisation: Förderung von Kooperation und Partizipation online und offline* [Dissertation]. Pädagogische Hochschule Heidelberg, Heidelberg. <https://opus.ph-heidelberg.de/frontdoor/index/index/docId/355>
- Gao, L., Peranson, J., Nyhof-Young, J., Kapoor, E. & Rezmovitz, J. (2019). The Role of “Improv” in Health Professional Learning: A Scoping Review. *Medical Teacher*, 41(5), 561–568. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1505033>
- Grossman, C. E., Lemay, M., Le Kang, Byland, E., Anderson, A. D., Nestler, J. E. & Santen, S. A. (2021). Improv to Improve Medical Student Communication. *The Clinical Teacher*, 18(3), 301–306. <https://doi.org/10.1111/tct.13336>
- Grün, A. (2020). *Achtsam sprechen - kraftvoll schweigen* (Ungekürzte Ausgabe). dtv Verlagsgesellschaft.
- Horgan, T. G., Hall, J. A. & Grey, M. J. (2022). The Verbal and Nonverbal Communication of Romantic Interest. In R. J. Sternberg & A. Kostić (Hrsg.), *Nonverbal Communication in Close Relationships* (S. 137–163). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-94492-6_6
- Johnstone, K. (2002). *Impro for Storytellers: Theatresports and the Art of Making Things Happen*. Faber & Faber.
- Johnstone, K. (2021). *Improv: Improvisation and the Theatre* (Bloomsbury Revelations ed., Reprinted). Bloomsbury revelations. Bloomsbury Academic.
- Kabst, C. & Kosuch, R. (2021). „Gelassen pflegen – gewaltfrei verständigen“: *Selbstempathische Resonanz lernen im Verbund von Introvision und gewaltfreier Kommunikation*. Technische Hochschule Köln. https://epb.bibl.th-koeln.de/frontdoor/deliver/index/docId/1907/file/Kabst_Kurs_Gelassenheit-2021.pdf
- Kahneman, D., Slovic, P. & Tversky, A. (1982). *Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases* (1. Aufl.). Cambridge University Press.
- Kansky, R. & Maassarani, T. (2022). Teaching Nonviolent Communication to Increase Empathy Between People and Toward Wildlife to Promote Human–Wildlife Coexistence. *Conservation Letters*, 15(1). <https://doi.org/10.1111/conl.12862>
- Klingener, H., Hoffmann, J. K. & Braun, O. L. (2023). Positive Psychologie, Gesprächsführung und wertschätzende Kommunikation. In O. L. Braun & S. Mihailović (Hrsg.), *Positive Psychologie: Digitale Vermittlung von Handlungskompetenzen und Mentaler Stärke* (S. 163–182). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-65454-5_8
- Luetke Lanfer, H. (2021). *Through a Lens of Scarcity: Health Communication in a Low-Income Context* (1st ed. 2021). *Gesundheit und Gesellschaft*. Springer Fachmedien Wiesbaden; Springer VS.
- Meier, J., Janzen, T., Wotschel, P. & Vogelsang, C. (2023). Rollenspielbasierte Simulationen als Übungs- und Prüfungsformate im Lehramtsstudium. Eine explorative Studie zu Erfahrungen und Einschätzungen aus Studierendensicht. *die hochschullehre*, 9. <https://doi.org/10.3278/HSL2307W>
- Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E. & Milot, É. (2016). Improving Interprofessional Collaboration: The Effect of Training in Nonviolent Communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427–439. <https://doi.org/10.1080/00981389.2016.1164270>
- Orth, G. (2021). *Wertschätzung leben: Eine Haltung für gelingende Beziehungen in Familie, Schule, am Arbeitsplatz*. Junfermann Verlag.
- Over, H. & McCall, C. (2018). Becoming Us and Them: Social Learning and Intergroup Bias. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), e12384. <https://doi.org/10.1111/spc3.12384>
- Palfrey, J. (2018). *Safe Spaces, Brave Spaces*. The MIT Press.

- Pfeifer, W. et al. (1993a). *Schätzen: Etymologisches Wörterbuch des Deutschen*. Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften. <https://www.dwds.de/wb/etymwb/sch%C3%A4tzen>
- Pfeifer, W. et al. (1993b). *Wert: Etymologisches Wörterbuch des Deutschen*. Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften. <https://www.dwds.de/wb/etymwb/wert>
- Pfisterer, A. (2019). *Pädagogik der Wertschätzung - eine Chance für die Schule der Gegenwart?* Beltz Verlagsgruppe.
- Pörksen, B. & Schulz von Thun, F. (2020). *Die Kunst des Miteinander-Redens: Über den Dialog in Gesellschaft und Politik* (3. Aufl.). Carl Hanser Verlag.
- Proudfit, S. (2016). From Neva Boyd to Viola Spolin: How Social Group Work in 1920s' Settlement Houses Defined Collective Creation in 1960s' Theatres. In K. M. Syssoyeva & S. Proudfit (Hrsg.), *Women, Collective Creation, and Devised Performance* (S. 51–65). Palgrave Macmillan US. https://doi.org/10.1057/978-1-137-55013-2_3
- Rogers, C. R. (1972). *Die nicht-direktive Beratung* (E. Nosbüsch, Übers.). Fischer Taschenbuch.
- Rogers, C. R. (1986). *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie [Fischer-Taschenbücher]: 42149 : Geist und Psyche*. Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Rogers, C. R. (1994). *Entwicklung der Persönlichkeit: Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten* (10. Aufl.). *Konzepte der Humanwissenschaften*. Klett-Cotta.
- Rom, R. B. (1998). 'Safe spaces': Reflections on an Educational Metaphor. *Journal of Curriculum Studies*, 30(4), 397–408. <https://doi.org/10.1080/002202798183549>
- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life ; Empathy, Collaboration, Authenticity, Freedom* (3rd edition). PuddleDancer Press.
- Sagiv, L. & Schwartz, S. H. (2022). Personal Values Across Cultures. *Annual Review of Psychology*, 73, 517–546. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-125100>
- Schulz von Thun, F. (1987). *Miteinander reden. Rororo: 7489: rororo-Sachbuch*. Rowohlt-Taschenbuch-Verl.
- Skinner, R., Harlow, D., Gunther, D., Wesolowski, K.-J., Marckwordt, J. & Muller, A. (2022). Facilitating Learner-Centered Interactions Through Applied Improvisation. *Connected Science Learning* 4(4). <https://www.nsta.org/connected-science-learning/connected-science-learning-may-june-2022/facilitating-learner-centered>
- Spolin, V. (1986). *Theater Games for the Classroom: A Teacher's Handbook* (5. Aufl.). Northwestern Univ. Press.
- Spolin, V. (1999). *Improvisation for the Theater: A Handbook of Teaching and Directing Techniques* (3. Aufl.). Northwestern University Press.
- Stein, M., Dshemuchadse, M., Scherbaum, S. & Schnell, K. (2024). Angewandte Improvisation in der Psychotherapie. *Die Psychotherapie*, 69(2), 137–148. <https://doi.org/10.1007/s00278-024-00712-x>
- Sung, J. & Kweon, Y. (2022). Effects of a Nonviolent Communication-Based Empathy Education Program for Nursing Students: A Quasi-Experimental Pilot Study. *Nursing reports (Pavia, Italy)*, 12(4), 824–835. <https://doi.org/10.3390/nursrep12040080>
- Tint, B. S., McWaters, V. & van Driel, R. (2015). Applied Improvisation Training for Disaster Readiness and Response. *Journal of Humanitarian Logistics and Supply Chain Management*, 5(1), 73–94. <https://doi.org/10.1108/JHLSCM-12-2013-0043>
- v. Bortkiewicz, L. (1921). Objektivismus und Subjektivismus in der Werttheorie. *Ökonomisk Tidskrift*, 23(12), 1. <https://doi.org/10.2307/3472361>
- Wacker, R. & Dziobek, I. (2018). Preventing Empathic Distress and Social Stressors at Work Through Nonviolent Communication Training: A Field Study With Health Professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141–150. <https://doi.org/10.1037/ocp0000058>
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (1971). *Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien* (2. Aufl.). Huber.
- Welply, O. (2018). 'I'm not being offensive but...': Intersecting Discourses of Discrimination Towards Muslim Children in School. *Race Ethnicity and Education*, 21(3), 370–389. <https://doi.org/10.1080/13613324.2017.1294569>
- Wolff, F. (Hrsg.) (2008). *Ökonomie multiperspektivischer Unternehmensmodellierung*. Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-8349-9812-5>
- Zelenski, A. B., Saldivar, N., Park, L. S., Schoenleber, V., Osman, F. & Kraemer, S. (2020). Interprofessional Improv: Using Theater Techniques to Teach Health Professions Students Empathy in Teams. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, 95(8), 1210–1214. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003420>

Autorinnen

Dr. Hanna Lütke Lanfer. Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Bielefeld, Deutschland; Orchid-ID: 0000-0002-3118-248X; E-Mail: hanna.luetkelanfer@uni-bielefeld.de

Prof.‘in Dr. Doreen Reifegerste. Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Bielefeld, Deutschland; Orchid-ID: 0000-0002-8961-7220; E-Mail: doreen.reifegerste@uni-bielefeld.de



Zitiervorschlag: Lütke Lanfer, H. & Reifegerste, D. (2024). Gewaltfreie Kommunikation trifft angewandte Improvisation. *die hochschullehre*, Jahrgang 10/2024. DOI: 10.3278/HSL2432W. Online unter: wbv.de/die-hochschullehre



die hochschullehre

Interdisziplinäre Zeitschrift für Studium und Lehre

Die Open-Access-Zeitschrift **die hochschullehre** ist ein wissenschaftliches Forum für Lehren und Lernen an Hochschulen.

Zielgruppe sind Forscherinnen und Forscher sowie Praktikerinnen und Praktiker in Hochschuldidaktik, Hochschulentwicklung und in angrenzenden Feldern, wie auch Lehrende, die an Forschung zu ihrer eigenen Lehre interessiert sind.

Themenschwerpunkte

- Lehr- und Lernumwelt für die Lernprozesse Studierender
- Lehren und Lernen
- Studienstrukturen
- Hochschulentwicklung und Hochschuldidaktik
- Verhältnis von Hochschullehre und ihrer gesellschaftlichen Funktion
- Fragen der Hochschule als Institution
- Fachkulturen
- Mediendidaktische Themen

wbv.de/die-hochschullehre



Alle Beiträge von **die hochschullehre** erscheinen im Open Access!