# Anleitung für Trainer\*in: Rollenspiele

In den Videos und Präsentationen wurde viel über Kommunikation erzählt. Jetzt wollen wir Kommunikation selbst ausprobieren. In Rollenspielen werden wir verschiedene Situationen zeigen und danach darüber reden.

### Verbale und non-verbale Kommunikation (2 Personen)

Zwei Freundinnen treffen sich im Park. Die eine wartet auf der Parkbank auf die andere. Sie weint. Die Mundwinkel zeigen nach unten. Da kommt die Freundin und fragt: „Was ist los? Ist etwas passiert? Wie geht es dir?“ Die erste antwortet mit Tränen auf den Wangen: „Es geht mir sehr gut. Es ist alles in Ordnung.“ Sie weint weiter. Die zweite Freundin ist verwirrt, aber sie setzt sich neben ihre Freundin und nimmt sie in den Arm.

**Fragen: Was ist hier die verbale Kommunikation? Was ist die non-verbale Kommunikation? Warum ist die Freundin verwirrt?**

### Man kann nicht *nicht* kommunizieren (2 Personen)

Zwei Frauen fahren mit dem Bus. Die eine Frau sitzt und hat ihre Augen geschlossen. Sie redet nicht. Sie sieht sehr müde aus. Die zweite Frau steht. Sie redet auch nicht. Sie hat Sportschuhe an und schwitzt.

**Frage: Beide Frauen reden nicht. Was sagen sie trotzdem über sich selbst?**

### Das 4-Ohren-Modell (2 Personen oder alle)

Anna und Sena sitzen am Tisch. Ein Fenster steht offen. Sena sagt: „Es zieht.“ Anna sagt: „Du hättest heute Vormittag den Vermieter anrufen sollen.“ Anna verlässt wütend den Raum.

**Fragen: Welche Botschaften sendet Sena? Auf der Sachebene/ Appell/ Beziehung/ Selbstoffenbarung? Welche Botschaften hört Anna auf ihren 4 Ohren? Warum könnte Anna wütend sein?**