



## Kommunikation und kommunikative Anforderungen

**Kommuniziere so, dass dir die Teilnehmer\*innen gerne zuhören.**

Für eine gelingende Sporteinheit brauchst du, neben Fachwissen und einer guten Vorbereitung, eine gute Kommunikation. Denn wenn du vor deiner Sportgruppe stehst und deine Planungen umsetzen möchtest, bleibt dir nur noch eines: Kommunikation. Das gilt grundsätzlich für alle Sportarten und Bewegungsangebote. **Kommunikation benötigst du immer. Sie ist entscheidend für den Erfolg deiner Übungsleiter\*innen-Tätigkeit.** Die Kommunikation mit den Teilnehmer\*innen gehört deshalb zu den grundlegenden Handwerkszeugen eines\*r Übungsleiter\*in.

In deiner Sportgruppe ist es entscheidend, so zu kommunizieren, dass deine Teilnehmer\*innen sich wohlfühlen. Dann kommen sie gerne zu deinem Sportangebot, lassen sich auf deine Kommunikation ein und sind motiviert, dauerhaft Sport zu treiben.

Auf dieser Seite erfährst du, wie du mit deiner Kommunikation das Wohlbefinden der Teilnehmer\*innen in verschiedenen Situationen fördern kannst.

Grundsätze – Grundbedürfnisse – Gruppenklima

## Grundsätze – Grundbedürfnisse – Gruppenklima

**Wie du für ein gutes Gruppenklima sorgen kannst, indem du die Grundsätze der Kommunikation und die Grundbedürfnisse der Teilnehmer\*innen berücksichtigst.**

Wenn du eine Sportgruppe neu übernimmst oder neue Mitglieder in deiner Sportgruppe dazustoßen, dann hast du kaum Informationen über diese Menschen. Du kannst sie deshalb nur allgemein ansprechen und solltest deine Kommunikation so gestalten, dass sie grundsätzlich das Wohlbefinden der Gruppenmitglieder fördert.

**Grundsätzliche Empfehlungen zur Kommunikation:**

- Sprich in Ich-Sätzen, vermeide Anschuldigungen.
- Beschränke dich auf das Wesentliche und Relevante.
- Unterstütze deine Aussagen mit passender Körperhaltung, Mimik und Gestik.
- Sprich konkrete Situationen oder Verhaltensweisen an, und vermeide Generalisierungen, wie „immer“ oder „nie“.
- Höre aufmerksam zu und lass andere ausreden

Berücksichtige des Weiteren die Grundbedürfnisse der Teilnehmer\*innen. Grundbedürfnisse sind menschliche Bedürfnisse, die für das Überleben und das Wohlbefinden eines Individuums unerlässlich sind. Sie sind universell und unabhängig von Kultur oder sozialem Status. **Wenn du die Grundbedürfnisse erfüllst, dann fühlen sich die Teilnehmer\*innen in der Gruppe wohl.**

#### **Zu diesen Grundbedürfnissen zählen:**

- Bedürfnis nach Autonomie: Die Teilnehmer\*innen möchten an Entscheidungen beteiligt werden.
- Bedürfnis nach Kompetenzerleben: Die Teilnehmer\*innen möchten das Gefühl haben, etwas zu können.
- Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit: Die Teilnehmer\*innen möchten zur Gruppe dazugehören.

#### **Sorge durch die folgenden Maßnahmen für ein gutes Gruppenklima:**

- Stelle in deiner Kommunikation deine Wertschätzung für Einsatzbereitschaft und Weiterentwicklung heraus.
- Mache den Teilnehmer\*innen ihre Weiterentwicklung deutlich, speziell, wenn sie darauf vielleicht sogar stolz sein dürfen.
- Vermeide es, Fehler zu bestrafen, Leistungsunterschiede hervorzuheben oder Rivalität und Druck zu erzeugen.

Die folgende Tabelle liefert Beispiele dafür, wie du die Grundbedürfnisse in einem guten Gruppenklima berücksichtigen und damit das Wohlbefinden der Teilnehmer\*innen fördern kannst:

AUTONOMIE	KOMPETENZ	SOZIALE EINGEBUNDENHEIT
Beziehe die Teilnehmer*innen bei Entscheidungsfindungen mit ein, z. B. beim Festlegen von Trainingszielen.	Betone individuelle Leistungsfortschritte, die vielleicht sogar stolz machen dürfen.	Hebe prosoziales Verhalten (Teamarbeit) positiv hervor.
Biete den Teilnehmer*innen Handlungsspielräume: Lass sie z. B. über Spiele oder Übungen selbst entscheiden.	Sprich deine Wertschätzung für Ehrgeiz und Anstrengung aus.	Kümmere dich um jedes Gruppenmitglied, schenke allen deine Aufmerksamkeit.
Greife Vorschläge und Wünsche der Teilnehmer*innen auf.	Verlange nur, was die Teilnehmer*innen mit ihren Voraussetzungen leisten können.	Unterhalte dich mit den Teilnehmer*innen, bringe sie untereinander in Kontakt.
Formuliere Korrekturen als Angebot, das auch abgelehnt werden darf.	Mache deutlich, dass Fehler und Misserfolge wichtig für den Kompetenzerwerb sind.	Unterstütze die Teilnehmer*innen im Lernprozess auch emotional.

— Tabelle 1: Tipps zur Einbindung der Grundbedürfnisse in deine Sportstunde

## Gewaltfreie Kommunikation

### Gewaltfreie Kommunikation

**Wie du das Wohlbefinden fördern kannst, indem du in problematischen Situationen gewaltfrei kommunizierst.**

In Sportgruppen kann es immer zu Situationen kommen, in denen das Wohlbefinden innerhalb der Gruppe durch das Verhalten einzelner Mitglieder beeinträchtigt wird. In solchen Momenten ist es wichtig, dass du **das Problem thematisierst, ohne dass sich die angesprochenen Personen angegriffen fühlen**, und schon deshalb aus Prinzip alles abblocken.

Hier bieten sich die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation an. Diesen liegt die Überzeugung zugrunde, dass alle Menschen grundsätzlich einfühlsam und rücksichtsvoll sind. Die grundlegende Idee besteht darin, **die verletzende Wirkung von Worten dadurch zu vermeiden**, dass aus einer wohlwollenden Haltung heraus die eigenen **Gefühle betont** werden. Daran schließt sich die Hoffnung an, dass die angesprochene Person zukünftig mehr Rücksicht nimmt und grundsätzlich zum Dialog

bereit ist. Ziel ist der Aufbau einer wechselseitig einfühlsamen Beziehung, keinesfalls die Unterwerfung oder Manipulation der betreffenden Gruppenmitglieder.

Wenn du **gewaltfrei kommunizieren** möchtest, dann muss deine Mitteilung diese vier Komponenten enthalten:

- **Beobachtungen:** Beginne mit der Beschreibung einer konkreten Beobachtung aus der Ich-Perspektive. Schildere also möglichst ohne Bewertung, was du gesehen oder gehört hast.
  - „Ich habe gesehen, ...“.
  - „Ich habe beobachtet, ...“.
  - „Bei deiner letzten Übung ist mir aufgefallen, dass du ...“.
- **Gefühle:** Berichte daraufhin, welche Gefühle deine Beobachtung in dir ausgelöst hat. Du kannst dich zum Beispiel verärgert, erschrocken, enttäuscht oder irritiert fühlen.
- **Bedürfnisse:** Deinem Gefühl liegt ein bestimmtes Bedürfnis zugrunde. Versuche in Worte zu fassen, welches Bedürfnis dein Gefühl ausgelöst hat. Typische menschliche Grundbedürfnisse sind in diesem Zusammenhang Autonomie, Kompetenzerleben und soziale Eingebundenheit. Bedürfnisse können darüber hinaus auch Ordnung, Wertschätzung oder Gemeinschaft usw. sein.
- **Bitte:** Formuliere abschließend eine Bitte. Achte dabei darauf, dass du möglichst konkret sagst, was die angesprochene Person tun müsste, um dich zufriedenzustellen und das Wohlbefinden in der Gruppe zu verbessern. Beachte, dass eine Bitte keine Forderung ist. Eine Bitte kann immer auch ausgeschlagen werden, bietet aber die Chance für weiteren Austausch.

**Beispiel:** „Wenn ich sehe, dass du in der Umkleide bist, während die anderen Gruppenmitglieder in der Sporthalle abbauen und aufräumen [Beobachtungen], dann irritiert mich das [Gefühl], weil mir gemeinschaftliches Handeln wichtig ist [Bedürfnis]. Deshalb möchte ich dich bitten, zukünftig mit anzufassen, bis alles erledigt ist [Bitte].“

Das Kommunikationsquadrat

## Das Kommunikationsquadrat

**Wie du das Wohlbefinden fördern kannst, indem du deine Kommunikation reflektierst.**

Kommunikation ist das Senden und Empfangen von Botschaften. Dabei können Missverständnisse entstehen, wenn eine Botschaft anders verstanden wird, als sie tatsächlich gemeint war. Dieses Problem

besteht immer und lässt sich nicht vermeiden. Deshalb ist es wichtig, dass du die Gefahr eines Missverständnisses erkennst und deine Kommunikation auf die Möglichkeit überprüfst, dass Missverständnisse entstehen könnten. Dabei hilft dir das Kommunikationsquadrat (vgl. Abbildung 2).



Abbildung 2: Das Kommunikationsquadrat beschreibt, dass eine gesendete Nachricht auf vier verschiedenen Ebenen verstanden werden kann. Modifiziert nach Schulz von Thun (1981).

Das Kommunikationsquadrat beschreibt vier Ebenen, auf denen eine Nachricht verstanden werden kann:

- **Sachebene:** Welche Daten, Fakten, Sachverhalte werden mitgeteilt?
- **Appellebene:** Was soll bei mir erreicht werden? Was soll ich tun?
- **Beziehungsebene:** Was hält die sprechende Person von mir und wie beschreibt sie unsere Beziehung?
- **Selbstoffenbarungsebene:** Welche Persönlichkeit hat die sprechende Person? Für welche Werte steht sie? Was für einen Charakter hat sie?

**Missverständnisse entstehen häufig dann, wenn Botschaften auf der falschen Ebene verstanden werden.** So kann dann aus einer sachlichen Information plötzlich ein Appell oder eine Beschreibung der Beziehung herausgehört werden. Oft münden solche Missverständnisse in Situationen, die das

Wohlbefinden beeinträchtigen. Eine Analyse anhand des Kommunikationsquadrats zeigt dir dann auf, wo das Problem liegen könnte. Die folgenden beiden Beispiele sollen deutlich machen, wie sich mitunter selbst die besten Absichten durch Missverständnisse in ihr Gegenteil verwandeln lassen.

**Beispiel:** „Ich sehe, dass du in der Umkleide bist, während die anderen Gruppenmitglieder in der Sporthalle abbauen und aufräumen“ – dieser Satz war im Sinne der gewaltfreien Kommunikation als eine Botschaft auf der **Sachebene** gemeint. Trotzdem könnte die angesprochene Person auf der **Beziehungsebene** schon in diesem einen Satz Ablehnung heraushören, weil doch offenkundig ist, dass schon die Äußerung dieser angeblich neutralen Beschreibung nichts Gutes verheißt. Auf der **Appellebene** würde – diesem Gedanken folgend – dann womöglich verstanden, dass die angesprochene Person in der Sportgruppe unerwünscht ist und die Gruppe verlassen soll („Der hat mich auf dem Kieker“). Auf der Ebene der **Selbstoffenbarung** käme der\*die Übungsleiter\*in vielleicht als gemein, scheinheilig und wenig einfühlsam herüber.

---

## Quellen:

Basismodul der C-Lizenz Basiswissen Sport Für Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen

Elbe & Schüler, 2020  
in Anlehnung an Lau, 2020  
Rosenberg, 2016  
Duda, 2013  
Lehnert et al., 2011  
Deci & Ryan, 2000  
Schulz von Thun, 1981

Bilder/Grafiken: