

KomFu – das „etwas andere“ Gesprächstraining

Tag der Rhetorik am 7. November 2015 in Münster

Auf einer kleinen Matte stehen wir zwei einander gegenüber. Ein kurzes, konzentriertes Nicken und dann geht es los. Mein Gegenüber erzählt und ich werde mit Fragen die Geschichte zerfleddern. Bei sieben weiteren Paaren geschieht das gleiche. Nach ein paar Minuten das Signal, wir wechseln die Partner, die nächste Übung beginnt. Ein typischer Ausschnitt aus dem KomFu-Training.

KomFu? KomFu ist Kommunikationskampfkunst. Und das bedeutet: Üben, üben, üben. So wie Kampfsportler immer wieder einzelne Bewegungen trainieren, wird auch im KomFu trainiert. Zwei Personen stehen auf einer Matte und haben eine kurze kommunikative Aufgabe. Dabei gibt es eine Vielzahl von möglichen Settings:

- Wer spricht hält Blickkontakt, wer zuhört schaut weg.
- Wer zuhört hält Blickkontakt, wer spricht schaut weg.
- Einer erzählt und der andere reagiert mit „ja“, „aha“, „ok“, Nicken usw.
- Einer erzählt und der andere reagiert mit „nein“, „hmh“, Kopfschütteln usw.
- Zwei sprechen miteinander und einer von beiden verändert dabei die Distanz.
- Zwei unterhalten sich und es gibt bei jedem Sprecherwechsel 3 Sekunden Pause.
- ...

Es gibt sicherlich dutzende einzelne KomFu-Übungen. Und da sich aus kommunikativen Alltagssituationen leicht weitere Übungen entwickeln lassen, ist die Anzahl unbegrenzt.

Bei allen Übungen gelten die Grundprinzipien des KomFu:

- Jeder ist dafür verantwortlich, dass der Partner gut üben kann.
- Der Trainer gibt den Übungsparen Hinweise, darf aber auch jederzeit weggeschickt werden.
- Nur üben und nicht reflektieren. – So wird sichergestellt, dass alle dranbleiben, denn es ist sehr schwer, während einer Übung vom Reflektieren wieder ins Handeln zu kommen.



Speziell für uns Sprechwissenschaftler hat Cornelius Filipski dann doch noch ein paar Phasen eingebaut, in denen wir die Methode besprechen und reflektieren.

Für den zweiten Tag der Rhetorik am 7. November 2015 ist Cornelius Filipski (Diplom-Sprechwissenschaftler und Erziehungswissenschaftler) für uns aus Marburg nach Münster gekommen. Nachdem einige von uns KomFu bereits kurz bei der DGSS-Tagung in Otzenhausen kennenlernen konnten, gab es den

großen Wunsch, mit der ungewöhnlichen Methode ausführlicher zu arbeiten. Entsprechend neugierig sind die Teilnehmer und gegen Ende des Seminars haben viele schon sehr konkrete Vorstellungen, wie sie KomFu in ihre eigenen Seminare integrieren möchten.

Dabei erscheinen uns folgende Ideen und Aspekte der Methode als besonders spannend:

- Die Dichte der Übungen ist sehr hoch. Für jeden einzelnen gibt es viel Zeit zum Üben.
- In jeder Übung werden gezielt bestimmte Detailspekte der Kommunikation fokussiert.
- Aus Alltagssituationen lassen sich jederzeit neue Übungen gewinnen.
- Da jeder viele eigene Erfahrungen macht, kann auch auf Austausch und Reflexion verzichtet werden.
- Klare Anweisungen und Vorgaben entlasten die Teilnehmer und machen es einfach, sich auf die Übungen einzulassen.
- Viele Übungen bilden Gegensatzpaare. Statt ‚richtiges‘ und ‚falsches‘ Kommunikationsverhalten gegeneinander zu setzen, können verschiedene Varianten erprobt und erfahren werden.

Mit einer Vielzahl an produktiven Eindrücken beschließen wir den Tag und sind gespannt auf die nächste Gelegenheit, unser KomFu-Wissen anzuwenden.

Mit dabei waren:

Joachim Aich, Marie Becker-Hardt, Ulrike Bosch, Marion Creß, Elisa Franz, Stefanie Höhna, Michael Kober, Andrea Kresimon, Annette Lepschy, Wolfgang Lepschy, Stephanie Morenz, Xenia Multmeier, Linde Rohe, Torsten Rother und Daniela Twilfer