

Ich und die anderen in Bus und Bahn (A)

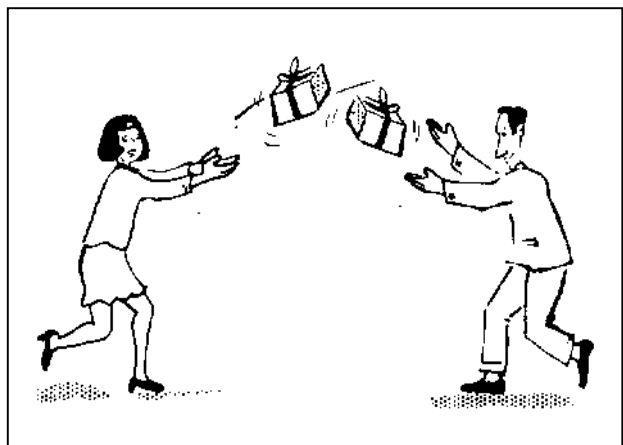
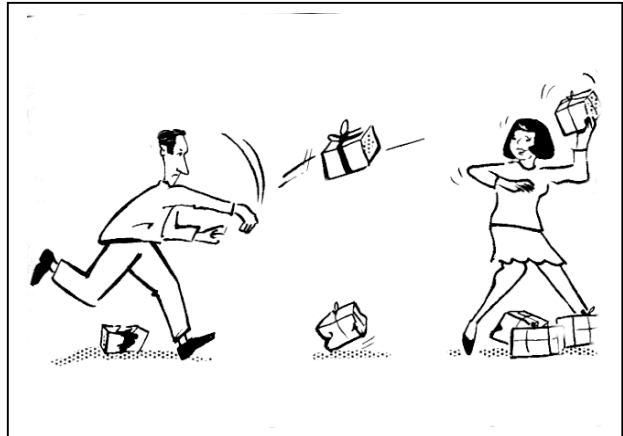
Die Paketeschlacht im Alltag oder Wie wir uns unterhalten

Eine Unterhaltung entspricht dem Austausch von Paketen. In jedem Paket verbirgt sich ein Inhalt, d.h. eine Botschaft, die von einer Vielzahl von Informationen begleitet wird (Gesichtsausdruck, Stimme, Körperhaltung.....).

Im Idealfall sendet eine Person ein Paket ab, eine andere Person (Empfänger/in) packt es aus, nimmt den Inhalt zur Kenntnis und sendet ihrerseits ein Paket als Antwort zurück. Oft sieht es anders aus: Jede/r will nur das eigene Paket loswerden und achtet nicht auf das Paket, das zurückkommt. Statt es zu empfangen, zu öffnen und hineinzusehen, schickt er oder sie noch ein zweites Paket dem ersten hinterher. Machen es beide Gesprächspartner/innen so, dann kommt es zu einer regelrechten Paketeschlacht und zu ...Missverständnissen am laufenden Band.

Gute Kontakte und spannende Gespräche entstehen dann, wenn ein Paket als Antwort wirklich zu dem anderen passt. Hierzu muss es geöffnet und sein Inhalt bewusst zur Kenntnis genommen werden.

*Idee und Skizzen aus „Die Macht des ersten Eindrucks“
G. Cerwinka; G. Schranz, Ueberreuter*



Senden und Empfangen

Um uns zu verständigen, benutzen wir Signale der Sprache und des Körperausdrucks. Ob und wie diese „Einzelteile des Pakets“ bei unserem Gegenüber aufgenommen werden, hängt von dessen Erfahrungen, der Erziehung und auch der aktuellen Situation, in der er (oder sie) sich befindet, ab. Jede Person geht zunächst von der eigenen Perspektive aus. Missverständnisse und Konflikte sind das Ergebnis nicht angekommener, falsch verstandener oder/und ungeschickt eingesetzter Signale.

- ◆ Benenne die verschiedenen Elemente der Sprache.
- ◆ Benenne die einzelnen Elemente des Körperausdrucks.

Signale werden von einer Person gesendet (Sender/in), von einer anderen empfangen (Empfänger/in).

- ◆ Welche Körperteile und Sinnesorgane benutzt du, um Signale zu senden?
- ◆ Welche Sinnesorgane benutzt du, um Signale zu empfangen?
- ◆ Wann ist eine Botschaft klar und eindeutig? Nenne zwei Beispiele.

Der Ton macht die Musik; das hat Hand und Fuß; Halt die Klappe.....

- ◆ Was bedeuten diese Merksätze? Kennst du noch andere?
Schreibe sie auf und überlege dir, wie man sie pantomimisch darstellen könnte.

Das Paket auspacken oder Zuhören ist eine Kunst, die man lernen kann

Wahr ist nicht, was A gesagt hat: Wahr ist, was B gehört hat ! (Für B jedenfalls)

- ◆ Wie kannst du dem/der Sender/in während des Erzählens zeigen, dass du gut zuhörst?
- ◆ Wie kannst du dem/der Sender/in, nachdem er/sie ausgeredet hat, zeigen, dass du sein/ihr Paket bekommen, d.h. verstanden hast?
- ◆ Wie kannst du zum Beispiel nachfragen, wenn du dir nicht ganz sicher bist, ob du die Botschaft richtig verstanden hast?

Komische Vorfälle – Ungewöhnliche Erlebnisse in Bus und Bahn

Erinnert euch an ein Ereignis in Bus oder Bahn oder an einer Haltestelle, welches besonders positiv, besonders witzig, besonders peinlich oder besonders unangenehm war.

1. Wieso war der Vorfall so außergewöhnlich?
2. Welche Gefühle hattest du dabei?
3. Welche Gefühle hattest du vorher und nachher?
4. Warst du allein oder mit anderen zusammen?
5. Wer war beteiligt?
Versuche dich an möglichst viele Details zu erinnern (Tageszeit, war die Bahn voll oder leer, auf welcher Strecke war es, usw.)
6. Was haben die anderen Fahrgäste gemacht bzw. gesagt?
7. An was erinnerst du dich am besten?
An die Gesichter der anderen Fahrgäste?
An deine eigenen Gefühle?
8. Wem hast du davon erzählt?
9. Hat sich für dich nach diesem Vorfall etwas geändert?
(Wurde dein Verhalten beim Benutzen von Bus und Bahn dadurch beeinflusst?)



Welche Haltestelle, welche Situation meidest du?

Du bist nicht (nur) auf dem Schulweg, sondern auch am Nachmittag oder am Wochenende mit dem Bus oder mit der Bahn unterwegs.

- ◆ Welche Haltestelle meidest du ? Warum? Was stört dich? Wovor hast du Angst?
- ◆ Was soll sich ändern?
- ◆ Welche Situation meidest du? (z.B. allein hinten im Bus zu sein) Warum?
- ◆ Ist das für dich o.k. oder wünschst du dir eine Veränderung?
- ◆ Was soll sich ändern?
- ◆ Wo hältst du dich während deiner Wartezeiten gerne auf? Warum?

Bitte bezeichne die Haltestelle mit ihrem Namen, der Straße, der Linie und der Richtung. Nimm ggf. den Fahrplan zu Hilfe. Beschreibe auch die Situation und deine Wünsche ganz konkret (z.B. Was soll wohin?).

Angst, Atem und alte Zeiten

Angst schnürt uns die Kehle zu und lähmt die Zunge. Wir haben einen Kloß im Hals und halten den Atem an. Die Angst sitzt uns im Nacken. Was all diese Sprichwörter sagen, kommt schon in dem Wort „Angst“ vor. Es bedeutet Enge, Beklemmung und hat seinen sprachlichen Ursprung im lateinischen „angustus“. Die „unbestimmte Beklemmung“ geht mit körperlichen Symptomen einher. Wer kennt die Folgen nicht? Schweißausbrüche, Herzklopfen, Zittern, keine Luft kriegen, ständig auf die Toilette müssen, verspannte Schultern. Versucht man es zu ignorieren, wird es meist immer schlimmer. Wille und Verstand können sich dann immer weniger durchsetzen. Das Dumme ist, Angst kostet auch noch Energie – denn der Körper powert extra, um sich wie in alten Zeiten in den richtigen Zustand für einen Kampf bzw. die Flucht zu bringen.

Diese außergewöhnliche Energie können wir in mancher Situation auch heute nutzen. Voraussetzung hierfür ist aber, dass wir in der Lage sind, die Lähmung zu überwinden und eine klare Handlungsentscheidung zu treffen. Wie kann man das erreichen?

Wie ist die Angst grundsätzlich unter Kontrolle zu bringen?

- ◆ **Tief durchatmen** (Besonders wichtig: das **Ausatmen!**) und anerkennen: Ich habe Angst! Das darf sein.
- ◆ **Hinschauen, Hinhören, Wahrnehmen** und herausfinden: Vor was genau habe ich Angst?
- ◆ **Mit anderen darüber sprechen** (wenn die Zeit da ist und die Möglichkeit besteht).
- ◆ **Handlungsmöglichkeiten entwickeln:** Wenn die Situation eintritt, was (ganz konkret) kann ich dann tun?

Manchmal entsteht dann das - fast unternehmungslustige - Gefühl: „Die Situation soll ruhig eintreten. Ich weiß, was ich tue. Da wird sich vielleicht jemand wundern“. Selten tritt diese Situation dann wirklich ein und wenn doch, ist sie weniger bedrohlich und einfacher zu bewältigen.

Manchmal wird einem aber auch bewusst: „Das mache ich nicht mehr. Das macht mir Angst und den Stress ist es nicht wert“.

Mit Vertrauenspersonen darüber zu sprechen hilft immer! Das Sprechen an sich beruhigt (auch den Atem) und es entsteht zudem die Möglichkeit, gemeinsam mit jemand anderem Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln oder/und sich konkrete Unterstützung zu holen.

Blinde Wut ist nicht gut

„Da werde ich zum Tier“. Wut lässt die Leute platzen und kochen. Sie macht rote Köpfe und laute Stimmen. Auch hier entsteht „urplötzlich“ eine besondere Energie im Körper, die sich Luft verschaffen will. Eine erhöhte Pulsfrequenz, Hitzewallungen und starke Unruhe sind Ausdruck von aufgestaute Wut. Wutausbruch, Wutanfall sind Begriffe, die verdeutlichen, dass die aufgestaute Wut nicht mehr zu kontrollieren ist.

Wie kann man den Ausbruch verhindern? Wie ist die Wut noch rechtzeitig unter Kontrolle zu bringen?

- ◆ **Tief durchatmen** (besonders wichtig: das **Ausatmen!**) und anerkennen: „Ich bin wütend“
- ◆ **Bewegen:** z.B eine Runde laufen, mehrmals Fäuste ballen und wieder öffnen, auf- und abgehen, wenn möglich.
- ◆ **Überlegen: Was genau macht mich wütend?** Was will ich? (Was wollen die „Gegner/innen“?)
- ◆ **Mit jemand ganz anderem darüber sprechen** (wenn die Zeit da ist und die Möglichkeit besteht).
- ◆ **Handlungsmöglichkeiten entwickeln:** Welche Lösungen kann es geben? Was wäre ein fairer Ausgleich? Wie kann jede/r ein bisschen zurückstecken? Wer ist unbeteiligt und kommt als Vermittler/in in Frage?

Ein Lösungsvorschlag sollte ruhig und klar vorgetragen werden. Wenn es nicht gleich zu einer Einigung kommt, kann es nützlich sein, das Gespräch bzw. die Auseinandersetzung zu unterbrechen und sich zu einem neuen Termin - ggf. gemeinsam mit einer vermittelnden Person - zu verabreden. Auch hier gilt: Ein Gespräch mit Vertrauenspersonen über den Konflikt oder den Auslöser der Wut trägt zur Beruhigung bzw. Lösung des Konfliktes bei.

Die Macht des ersten Eindrucks

- ◆ Stell Dir vor.....du sitzt im Bus mit Blick zur Tür. Eine weitere, dir fremde Person steigt ein. Wie lange dauert es, bis du dir ein erstes Bild von der Person gemacht hast? Schätze, ob es eher
 - wenige Sekunden
 - 2 Minuten
 - 5 Minuten
 - 15 Minuten
 sind?
- ◆ Was spielt dabei eine Rolle? Was nimmst du sofort wahr?
- ◆ Nach welchen Erkennungsmerkmalen ordnest du in der Regel Menschen ein, die dir das erste Mal begegnen?
- ◆ Welche Personengruppen begegnen dir häufig in Bus und Bahn, an Haltestellen und Bahnhöfen? (z.B. ältere Menschen, ganze Familien, Frauen oder Männer?)
- ◆ Welche Personengruppen begegnen dir eher selten in Bus und Bahn? (Unterscheide auch nach Uhrzeiten; ist es vormittags, nachmittags und abends gleich?)
- ◆ Hast du eine Erklärung für deine Beobachtungen? Warum wählen bestimmte Gruppen eher den ÖPNV als andere?

Raus aus dem Auto und.....ab auf die Bühne:

Die Teilnahme am Straßenverkehr ist immer auch eine Kommunikationsaufgabe.

Viele Verkehrsteilnehmer/innen verschanzten sich zwar – meist allein – hinter Fensterscheiben. Andere sitzen einsam strampelnd oder ver mummt mit „Isolierhelm“ auf einem Zweirad. Weitere sind aufrecht auf zwei Beinen unterwegs und damit beschäftigt, den vielen Fahrzeugen, von denen ihnen Gefahr droht, auszuweichen. Trotz der Distanz ist jedoch der – oft überlebensnotwendige - Blickkontakt eine übliche Kommunikationsform im Verkehrsraum. Hinzu kommen gelegentlich mehr oder weniger freundliche Gesten oder ein nettes Lächeln auf Abstand z.B. an der Ampel. Sitzen mehrere hinter einer Scheibe, so starrt mindestens eine Person auch während des Gesprächs immer nach vorn und ist parallel mit anderen Dingen beschäftigt. Können sich diese Leute vorstellen, dass es auch entspannter geht?

In Bus und Bahn unterwegs sein heißt, sich abwechselnd auf einer Theaterbühne und im Zuschauerraum zu bewegen. Es ist wie die Teilnahme an einer Live-Aufführung. Das Motto: Sehen und gesehen werden; manchmal auch hören und gehört werden. Wer hat nicht schon einmal gelauscht, was auf den Sitzen vor, hinter oder neben einem gesprochen wird? Andere Fahrgäste, deren Aussehen und deren Gespräche haben nicht selten Unterhaltungswert. Spontane, überraschende Treffen, verbunden mit großer Freude, stehen eher ungeliebten Begegnungen oder dem Versuch, im Bus unentdeckt zu bleiben, gegenüber.

- ◆ Wie erlebst du das Unterwegssein mit Bus und Bahn? (z.B. im Vergleich zum Autofahren oder zum Radfahren)
- ◆ Was ist für dich das größte Problem? Was nervt?
- ◆ Was ist das Positive beim Fahren mit Bus und Bahn? Was macht Laune?

Gehe bewusst auf Entdeckungsreise. Was fällt dir auf?

- ◆ Achte auf die Mimik der Autofahrer/innen an Ampeln oder im Stau.
- ◆ Achte auf die Kommunikation zwischen Radfahrer/innen, Fußgänger/innen und Autofahrer/innen.
- ◆ Achte auf Gespräche zwischen Busfahrer/innen oder anderem Personal und Fahrgästen.
- ◆ Achte auf Gespräche zwischen Fahrgästen.

