

Die Lehrveranstaltung »Kommunikationspsychologie« an der HTWG

Der Ansatz *get_connected* zur Verbindung mit dem Selbst
und den Anderen als Vorbereitung auf Begegnungssituationen
zwischen Fremden (Beispiel China-Deutschland)

Gabriele Thelen

Abstract: Die Komplexität einer global vernetzten Welt erfordert eine Vielfalt an Fach- und Sozialkompetenzen, für deren Vermittlung die Hochschulen mit verantwortlich sind. Die Fähigkeit, in herausfordernden (Kommunikations-)Situationen eigene Handlungsmotive einschätzen und in Übereinstimmung mit den persönlichen Werten handeln zu können sowie ein produktiver Umgang mit Ärger und anderen als schwierig empfundenen Gefühlen sind Kernkompetenzen, über die wir Menschen in zunehmendem Maße verfügen sollten, wenn wir international vernetzt unsere gemeinsamen Zukunftsprobleme lösen wollen. Insbesondere Studierende sind hier gefordert und benötigen Angebote und Raum, um ergänzend zu ihrem Fachstudium notwendige Sozialkompetenzen, insbesondere selbst-bewusste kommunikative Kompetenzen für die Kooperation in einer global vernetzten Welt, aufbauen zu können.

Durch den west-östlichen Dialog, nicht nur im Bereich der Kulturwissenschaften, liegen Ansätze aus unterschiedlichen Wissenschaftstraditionen vor, auf die bei der Vermittlung dieser Sozialkompetenzen an Hochschulen zurückgegriffen werden kann. Hier berühren sich westliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung, der Handlungs- und Persönlichkeitspsychologie sowie der humanistischen Kommunikationspsychologie mit Erkenntnissen der praxisbezogenen Systeme östlicher Yogaschulen. An die heutige Situation angepasst können diese Ansätze in Hochschulkursen hilfreich sein, um den Studierenden systematische wissens- und erfahrungsbasierte Einblicke in die psychologischen Grundlagen ihrer eigenen Handlungsmotive zu ermöglichen und ihnen Anregungen zur Lenkung innerpsychischer Prozesse als Basis eines selbstbestimmten und erfolgreichen (kommunikativen) Handelns zu geben. Angesichts der komplexen Herausforderungen, denen sich Studierende als zukünftige Gestalter*innen von Gesellschaft im globalen Kontext gegenüber sehen, sollten Methoden der Auseinandersetzung mit innerpsychischen Prozessen nicht erst in therapeutischen Settings beim Auftreten von Pathologien zum Einsatz kommen oder ausschließlich im persönlichen und privaten Raum Beachtung finden, sondern neben fachspezifischen Inhalten als

selbstverständlicher Teil des Studiums in entsprechenden (Hochschul-)Lehrveranstaltungen vermittelt werden.

Dieser Artikel beschreibt exemplarisch ein Kursformat zur Kommunikationspsychologie, das sich als Grundlagenfach für Studierende aller Fachrichtungen anbietet. In unserem Kontext dient es als Basis für weiterführende Kurse zum Aufbau interkultureller Kompetenz im chinesisch-deutschen Dialog (vgl. Beiträge von Thelen/Obendiek und Thelen/Bai/Obendiek in Teil 5). Es handelt sich um ein seit mehr als zehn Jahren im Curriculum der Asienstudiengänge an der HTWG Konstanz fest verankertes und kontinuierlich weiterentwickeltes Kurskonzept zum Aufbau einer bewussten Auseinandersetzungskultur zunächst im ersten Schritt mit dem Selbst und im zweiten Schritt mit dem Selbst und den Anderen, insbesondere im deutsch-chinesischen Dialog, mit dem Ziel der Unterstützung eines wertschätzenden und gegenseitig bereichernden Umgangs.

1 Strukturelle Voraussetzungen - Sind Hochschulen ein Ort für Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung?

Inhalte und Methoden der Hochschulbildung sind immer wieder Gegenstand der öffentlichen Diskussion. Spätestens seit dem Bologna-Prozess zur Schaffung eines einheitlichen europäischen Hochschulraums ist neben der Wissensvermittlung die Kompetenzvermittlung wesentlicher Bestandteil der Curricula europäischer Hochschulen. Angesichts zunehmend digitaler und komplexer globaler Zusammenhänge rückt an den Hochschulen damit der Anspruch in den Fokus, Schlüsselkompetenzen zu vermitteln, die die Studierenden zukünftig bei der Bewältigung der vielfältigen Anforderungen ihres (Arbeits-)Lebens unterstützen und ihnen helfen, den technischen, ökonomischen und gesellschaftlichen Wandel im globalen Kontext produktiv mit zu gestalten (vgl. Frankfurt UAS/ZPG 2021).

Es ist daher sinnvoll, die Rolle der Hochschulen zu überdenken: »Hochschulen muss man als gesellschaftliche Orte des Experimentierens ansehen« (Dievernich et al. 2019: 11). Entsprechend sollten Hochschulen als Orte gesellschaftlicher Reflexion und Innovation begriffen werden, natürlich der Wissensvermittlung und Wissensgenerierung, aber auch als Ort der Persönlichkeitsentwicklung (vgl. ebd.: 32). Hieran anknüpfend erweitern sich die Aufgabenfelder der Hochschulen. Als ein Beispiel für diesen Prozess ist die Diskussion zur *dritten Aufgabe* der Hochschulen zu nennen, die die Teilhabe und das Wirken in der Gesellschaft als wichtige Aufgabe neben Forschung und Lehre betont (vgl. Roessler et al. 2015).

Verbunden mit dieser grundsätzlichen Offenheit und dem Wunsch nach sozialer Innovation entsteht Raum für Überlegungen zu neuen Wissensinhalten, zur Art der Wissensvermittlung sowie zum Selbstverständnis des Menschen, vor allem angesichts der Herausforderungen rasanter digitaler Entwicklungen. Vonnöten sei hier nicht weniger als

»die Neuerfindung des Menschen unter den Bedingungen einer digitalen Gesellschaft. Es geht darum, gegen die Abschaffung des Menschen als vermeintlich rein gesteuerter ›Nutznießer‹ des Digitalen einen Einwand zu erheben, und ihn darauf vorzubereiten, als komplementäre, sich als ergänzende Funktion zur KI mit seinen Stärken ›selbstbe-

wusst« wieder »wirksam« einzuführen, soll er als Spezies nicht einfach nur eine Übergangsphase in einer Welt höherer Intelligenz sein« (ebd.: 11).

Was hier mit Blick auf die fortschreitende Digitalisierung in den Fokus gestellt wird, ist ebenso relevant angesichts der immer dringenderen Notwendigkeit, dass Menschen zentrale Themen global und gemeinsam lösen. Was der Mensch heute ist und welche Kernkompetenzen er benötigt, und damit verbunden die Frage, welche Entwicklungsschritte er in seinem Bewusstsein machen muss, ist heute ein brisanteres Thema als je zuvor.

Kompetenzaufbau ist Teil der Persönlichkeitsentwicklung, die als lebenslanger Prozess tagtäglich stattfindet und nicht auf bestimmte (öffentliche) Räume beschränkt ist. Allerdings scheint die aktive Unterstützung persönlichkeitsentwickelnder und bewusstseinsschaffender Prozesse im Rahmen gezielter Lehrveranstaltungen an Hochschulen, in denen die Ziele transparent dargelegt werden, heutzutage unabdingbar. Denn angesichts der globalen Herausforderungen sind *empathische Problemlöser*innen* gefragt, die nicht im (zufälligen) Bereich des außercurricularen Soft-Skill-Bereichs ausgebildet werden sollten (vgl. Thelen 2017).

Die Fähigkeit zu empathischer Kommunikation und zur Steuerung innerpsychischer Prozesse erwirbt der Mensch in der Regel nicht systematisch. Trotz vieler Erkenntnisse der Hirnforschung wissen wir über das, was in unserem Geist genau vor sich geht, letztendlich noch immer wenig. Die meisten inneren Prozesse verlaufen unbewusst, so dass wir ihnen zu einem großen Teil ausgeliefert sind (vgl. Hilbrecht 2010: 1). So werden psychische Prozesse größtenteils erst dann Gegenstand der Aufmerksamkeit, wenn sie als defizitär oder als störend für die Bewältigung des Alltags- oder Berufslebens empfunden und daher in therapeutischen Settings behandelt werden. Meiner Ansicht nach sollten Hochschulen jedoch Unterrichtsangebote machen, die den Anspruch haben, die Studierenden beim Aufbau der Schlüsselkompetenz zu unterstützen, in Konfliktsituationen eigene innerpsychische Abläufe, insbesondere Gefühle, lenken zu können. Diese Fähigkeit des bewussten Umgangs mit inneren Prozessen bezeichne ich als *Kommunikation nach innen*, also mit mir selbst. Gemeint ist die Fähigkeit, in Kontakt mit sich und den eigenen Bedürfnissen zu stehen und gleichzeitig konstruktiv, empathisch und flexibel mit dem *Außen* kommunizieren zu können, angepasst an jeweils unterschiedliche, herausfordernde (interkulturelle) Situationen.

Die hier vorgestellte Lehrveranstaltung wird von mir grundsätzlich offen für Studierende aller Fachrichtungen angeboten und von diesen auch nachgefragt. Die Akzeptanz dieser und ähnlicher Lehrveranstaltungen als Teil der Curricula ist aufgrund struktureller Voraussetzungen nicht in allen Fakultäten gegeben, vor allem da alle Studiengänge heutzutage mit der Herausforderung konfrontiert sind, in wenig Zeit viel Fachwissen sowie die zugehörigen Fach-, Methoden- und Sozialkompetenzen zu vermitteln. Zudem ist die prüfungsrechtliche Anerkennung von Fächern, die dem häufig als weniger wichtig erachteten Bereich der Soft Skills zugeordnet werden, nicht einfach. Denn wenn es sich, wie z.B. bei dem hier vorgestellten Konzept, um erfahrungsbasiertes, experimentelles Lernen handelt, das die gesamte Persönlichkeit anspricht, kann und sollte dies nicht vollständig in herkömmlichen akademischen Formaten abgeprüft werden. Die Relevanz, derartige Vermittlungs- und Lernprozesse als Grundlagenfächer

innerhalb der Hochschulstrukturen mit entsprechenden ECTS im Regelstudium anzuerkennen, sollte aber diskutiert werden. Laut der Evaluationsergebnisse schätzen die Kursteilnehmer*innen Veranstaltungen als durchweg positiv und bereichernd ein, in denen neben kognitiven Inhalten auch die persönliche emotionale Erfahrung berücksichtigt und explizit zum Gegenstand der Veranstaltung wird. Die Arbeit mit innerpsychischen Prozessen erfordert jedoch eine andere Art des Lernens, die zwar nicht weniger anspruchsvoll ist als die kognitive Verarbeitung in den Fachdisziplinen, aber eher ungewöhnlich für ein Hochschulstudium.

Modelle und Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung im oben beschriebenen Sinne als festen Bestandteil in das Studium zu integrieren, erscheint dennoch zulässig, da an Hochschulen grundsätzlich Entwicklungspotential für bewusste Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie für reife Kommunikation vorhanden ist. Denn die Gestaltung unserer Zukunft erfordert von den Studierenden die Fähigkeit zur Mobilisierung nicht nur ihrer kognitiven, sondern auch sozialen und emotionalen Ressourcen. Dazu gehört neben Neugier und Wissensdurst auch Mut, Mitgefühl und das *Öffnen der Herzen* (vgl. Spiegel et al. 2021: 8f.). Hier sollten neue Wege gegangen werden, die experimentellem Vorgehen Raum geben müssen.

Ich kann mich bei dem aktuellen Stand der Forschung und aufgrund meiner eigenen Unterrichtspraxis nur den Kollegen Dievernich, Döben-Henisch und Frey anschließen, die im Vorwort zu ihrem *Selbstprojekt im Hochschulkontext* die Problematik beschreiben, wie mit Materialien und Textsorten umzugehen ist, die nach derzeitigem Standard nicht als wissenschaftlich klassifiziert werden können, die sie aber dennoch als für die Vermittlung an Hochschulen angemessen ansehen:

»Aus der aktuellen Unfähigkeit empirischer Disziplinen, über bestimmte Phänomene reden zu können, folgt ja nicht etwa die Nicht-Existenz dieser Phänomene. Nein, die Phänomene sind da, es fehlen bisher nur geeignete wissenschaftliche Erklärungen für sie. Im Fall jener Phänomene, die traditionell und heute dem Phänomenkomplex »Meditation und kulturelle Praxis« zugeordnet werden, gibt es einige wenige, an denen sich die empirisch-wissenschaftliche Theoriebildung bislang versucht hat, der große Rest ist als »vor-wissenschaftliche Rede« zu klassifizieren« (Dievernich et al. 2019: 9f.).

In den in diesem und anderen Beiträgen in diesem Band vorgestellten Kursen (vgl. Beiträge von Thelen/Obendiek und Thelen/Bai/Obendiek in Teil 5), die den methodisch-didaktischen Ansatz *get_connected* umsetzen, arbeiten wir neben der Wissensvermittlung mit den Erfahrungen der Studierenden. Wir bieten offene, individualisierte Lernsequenzen an und sammeln, strukturieren und bearbeiten die Erfahrungen der Studierenden durch gezielte Feedbackfragen. Den Studierenden kommt hier eine besondere Rolle zu: Sie sind sich selbst Erforschende und Beforschte zur gleichen Zeit. Die so zusammengetragenen erfahrungsbasierten Erkenntnisse sind detailliert beschreibbar und, da sie grundsätzlich jeder Person möglich sind, in gewisser Weise überprüfbar. Der Forschungsansatz *gestaltungsorientierte Forschung*, bei dem die Denk- und Entwicklungsrichtung vom Ziel zur Methode verläuft, ist hier eine wichtige Referenz (vgl. Colenberg 2019: VI).

Lernziel in dem hier vorgestellten Kurs ist eine Erweiterung des konstruktiven Kommunikations- und Handlungsrepertoires durch die bewusst abrufbare Fähigkeit

eines empathischen Umgangs mit sich selbst und miteinander. Methodisch bedeutet dies:

- 1 Überprüfung, inwieweit der Wunsch, über die entsprechende Fähigkeit zu verfügen, mit dem eigenen Können übereinstimmt;
- 2 anhand von Übungssequenzen am Beispiel relevanter alltäglicher Situationen die eigenen Fähigkeiten erfahren;
- 3 Kennenlernen von Tools zur Erweiterung eines konstruktiven Kommunikations- und Handlungsrepertoires und
- 4 Anwendung (Simulation) in selbstgewählten Situationen mithilfe von Rollenspielen.

Die Frage nach dem Kompetenzerwerb der Studierenden bleibt für mich dabei immer eng verknüpft mit der praktischen Zielsetzung einer kontinuierlichen (Weiter-)Entwicklung passender Lehrformen im Sinne einer *design-based research*.¹ Gegenüber den Studierenden in dem Kurs hege ich die Erwartung, dass sie sich begleitet von mir als Lehrender, sowohl kognitiv als auch emotional mit der Thematik beschäftigen. Die Definition passender Evaluationsverfahren, mit denen sich die durch das Kursgeschehen angeregten Prozesse des Kompetenzaufbaus nachvollziehen und überprüfen lassen, bleiben eine permanente Herausforderung, die für eine Weiterentwicklung der Angebote jedoch zentral ist.

2 Hochschulprofessor*innen als Fachexpert*innen und Coachinnen bzw. Coaches

Meine ersten Erfahrungen mit dem Unterrichten von Seminaren zur Kommunikationspsychologie sammelte ich bereits in den 1990er Jahren an der Hochschule der Bundeswehr in München. Ich war begeistert von der Offenheit und dem Idealismus der jungen Soldat*innen, die ihren Beitrag zur Unterstützung der Friedensprozesse in der Welt leisten wollten und an Modellen zur konstruktiven Kommunikation sehr interessiert waren. Das Bekenntnis zu Grundwerten u.a. aus der humanistischen Kommunikationspsychologie, wie die Annahme, dass Menschen grundsätzlich einander wohlgesonnen sind und daher Frieden prinzipiell möglich ist, waren bei diesen Studierenden eine klare Haltung, auf die wir uns sofort verständigen konnten. Damit war die Basis gelegt, auf der die Studierenden Strategien zur konstruktiven Kommunikation und zum Konfliktmanagement in konkreten, für sie relevanten beruflichen und privaten Situationen entwickeln und einüben konnten. Diese gemeinsame Grundhaltung treffe ich in der Regel bei allen Studierenden an, egal welcher Nationalität. Und dennoch ist mir und den Studierenden genauso vor Augen, dass wir unsere Grundhaltung

1 Ziel der *design-based research* (DBR) ist in unserem Kontext das Verständnis von Prozessen des Kompetenzaufbaus bei gleichzeitiger Entwicklung entsprechender Lehrmethoden. Der Forschungsprozess besteht in permanenten Zyklen der wissenschaftlichen Evaluation und Überarbeitung des Unterrichtsdesigns. Siehe auch z.B. McKenney/Reeves 2018 oder Reinmann 2005; 2021. Für Studien zu DBR-Projekten siehe die Beispiele in Huber/Reinmann 2020.

nicht immer unmittelbar als (ethische) Steuerungsinstanz unseres (Sprach-)Handelns abrufen können, auch wenn wir es *eigentlich wollen*, und vor allem dann nicht, wenn wir unter Druck stehen. Häufig wird die aktive Steuerung durch Gefühlszustände verunmöglicht, die uns beherrschen und die wir nicht souverän beeinflussen können. Die dahinterstehenden Prozesse entziehen sich oft unserer Aufmerksamkeit, da sie gänzlich unbewusst ablaufen, so dass wir ungewollt zu Situationen beitragen, die wir als Konflikt empfinden. Auch wenn wir uns kognitiv dazu entscheiden, diese Situationen konstruktiv lösen zu wollen, ist uns dies oft nicht möglich.

Das »eigentlich« ist hier das Problem. Es bedarf eines individuell gesteuerten (bewussten) Schrittes in unserem Geist, der uns in die Lage versetzt, in schwierigen Situationen praktisch und kommunikativ so zu handeln, wie wir es uns nach unserem Wertesystem wünschen.

Wie aber können gerade in Konfliktsituationen, die ja per se emotional herausfordernd sind, diese Werte und Haltungen ins Bewusstsein geholt und konstruktive Emotionen abgerufen werden, statt destruktiven Automatismen Raum zu geben? Können solche Fähigkeiten im geschützten (Hochschul-)Rahmen für das »echte« Leben eingeübt werden? Passen diese Themen überhaupt als Lehrstoff in das Hochschulsystem? Für mich war es hilfreich, dass ich die ersten Erfahrungen an einer Hochschule zu diesen Themen als externe Trainerin gemacht habe. Hierdurch war ich im Hochschulsystem nicht vollständig integriert und hatte mehr Freiheiten hinsichtlich des Einsatzes experimenteller Lehrmethoden.

3 Psychologisches Verständnis als Basis für den Aufbau interkultureller Kompetenzen

Seit elf Jahren biete ich nun als Professorin für Interkulturelle Kommunikation und Fachsprache Deutsch u.a. die hier beschriebenen Kurse zur Selbsterforschung mit dem Schwerpunkt Kommunikationspsychologie als festem Bestandteil der Curricula der Asienstudiengänge an der HTWG Konstanz an.² In diesen Kursen stehen für die Teilnehmenden die Erforschung ihrer persönlichen innerpsychischen Prozesse mithilfe entsprechender Modelle im Vordergrund sowie die Arbeit mit ausgesuchten Kommunikationstools in Situationen, die die jeweilige Zielgruppe als relevant definiert.³

In den hier beschriebenen Kommunikationskursen stehen allgemeine innerpsychische Prozesse im Vordergrund, die bei den meisten Menschen in spezifischen Situa-

2 Das betrifft die Studiengänge Wirtschaftssprache Deutsch und Tourismusmanagement (vgl. <http://www.htwg-konstanz.de/bachelor/wirtschaftssprache-deutsch-und-tourismusmanagement/uebersicht/>) sowie Wirtschaftssprache Asien und Management mit den Vertiefungsrichtungen China (vgl. <https://www.htwg-konstanz.de/bachelor/wirtschaftssprachen-asien-und-management-china/uebersicht/>) bzw. Süd- und Südostasien (vgl. <https://www.htwg-konstanz.de/bachelor/wirtschaftssprachen-asien-und-management-suedost-und-suedasien/uebersicht/>).

3 In diesen Kursen geht es, anders als z.B. in dem in den Beiträgen von Thelen/Obendiek und Thelen/Bai/Obendiek in Teil 5 beschriebenen Kurs für kulturell gemischten Zielgruppen nicht explizit um Situationen mit interkulturellen Herausforderungen.

tionen⁴ ähnlich verlaufen, wie beispielsweise die Auseinandersetzung mit schwierigen Gefühlen wie Wut, Ärger, Angst oder Traurigkeit. Die Beschäftigung mit allgemein menschlichen emotionalen Prozessen im Rahmen einer (Hochschul-)Lehrveranstaltung halte ich für eine wichtige Vorbereitung auf Kurse zur interkulturellen Kompetenz. Denn gerade in interkulturellen Settings spielt die Fähigkeit zur Bewältigung herausfordernder Gefühle eine zentrale Rolle.

Der Bedarf an dieser Art von Auseinandersetzung ist in den Asien-Studiengängen besonders groß, da selbst-bewusste kommunikative und interkulturelle Kompetenz eine ausgewiesene Fachkompetenz für die zukünftigen Absolvent*innen im Bereich Asienmanagement darstellt. Kurse mit dem methodisch-didaktischen Ansatz *get_connected* biete ich für deutsche, asiatische und kulturell gemischte Gruppen an. Aufgrund meiner langjährigen Lehrtätigkeit mit deutschen und internationalen Studierenden, vornehmlich aus Asien, kenne ich die Schwierigkeit, in einen konstruktiven Dialog miteinander zu kommen, da dieser häufig von unbewussten, die Begegnung erschwerenden Gefühlen überlagert ist. Dass nicht überprüfte Annahmen voneinander das Verhalten steuern, bestätigen die Studierenden in regelmäßig durchgeführten Abfragen über ihre Erwartungen *vor* der gemeinsamen Arbeit mit Studierenden der anderen Nationalität sowie zur Überprüfung ihrer Vorstellungen *nach* der gemeinsamen Arbeit.

Lehrveranstaltungen zur interkulturellen Kommunikation an der Hochschule legen häufig einen Schwerpunkt auf Wissenserwerb über studien- und berufsrelevante kulturbedingte Unterschiede.⁵ Trotz umfangreichen Wissens um kulturbedingte Unterschiede und dem beidseitigen Anspruch, sich respektvoll und tolerant zu begegnen, lässt sich bei den Studierenden zu Beginn meiner Kurse in kulturell gemischten Gruppen nach wie vor beobachten, dass sie ein entsprechendes Verhalten in der Praxis häufig nicht abrufen können. Eine in der Theorie logische Abfolge von *Wissen*, *Wollen* und *Können* wird in Begegnungssituationen offensichtlich nicht automatisch realisiert. Entsprechend wird in der Hochschulrealität allorts beklagt, dass Studierende verschiedener Nationalitäten nebeneinanderher studieren, ohne aufeinander zuzugehen. Manchmal, so beklagten Kolleg*innen in international ausgerichteten Studiengängen, verstärken sich sogar gegenseitige stereotype Wahrnehmungen, da in den oft nur oberflächlichen Begegnungen keine Überprüfung der Bilder voneinander stattfindet. Offensichtlich ist es für ein gemeinsames Studium im Sinne eines tatsächlichen gegenseitigen Kennenlernens und Voneinanderlernens in der Regel nicht ausreichend, gemeinsame Studienprogramme für nationale und internationale Studierende anzubieten. Eine (didaktische) Begleitung von Begegnungssituationen scheint notwendig. Angebote, wie die *interkulturelle Projektarbeit* (vgl. Beitrag von Gründler und Thelen in Teil 4) können eine gute Grundlage bieten, um das gemeinsame Studium miteinander, und nicht ne-

4 Unter Situationen verstehe ich hier *critical incidents* aus dem Alltag der Studierenden. Diese werden bei den Studierenden gesammelt oder aufgrund meiner Erfahrung aus anderen Kursen übernommen und zur Bearbeitung angeboten.

5 In den letzten Jahren gab es jedoch hier auch einen Paradigmenwechsel hin zum experimentellen Unterrichten, bei dem das Lernen durch Erfahrung im Zentrum steht. Einen interessanten Einblick für den deutschsprachigen Raum gibt Leenen (vgl. 2019) mit einer Zusammenstellung von Methoden und Lehrinhalten zur interkulturellen Weiterbildung.

beneinander, zu fördern. Allerdings bedarf es meiner Erfahrung nach nicht nur niederschwelliger Angebote, die z.B. von den Akademischen Auslandsämtern oder Interkulturellen Zentren an den Hochschulen angeboten werden, sondern auch regulärer Lehrveranstaltungen, die als Lernziel die erfolgreiche interkulturelle *Begegnung* formulieren. Notwendig ist dafür nicht nur interkulturelles Wissen zu vermitteln, sondern den Studierenden auch Situationen zu ermöglichen, in denen sie selbst herausfordernde emotionale Prozesse erfahren, wie sie z.B. durch die Begegnung mit dem Fremden hervorgerufen werden können. Das Aufgreifen der Auseinandersetzung mit schwierigen Gefühlen im Unterrichtsgeschehen, wie ich es u.a. in dem hier beschriebenen Kurs zur Kommunikationspsychologie praktiziere, soll die Studierenden in empathischem und flexiblem Verhalten unterstützen, das zugleich zentrale Grundvoraussetzung gelungener interkultureller Begegnung ist.

4 Gefühle, Lernprozesse und Ziele der Kommunikationskurse

Dass Gefühle wesentlich für den Lernprozess sind, ist nichts Neues. Der Neurobiologe Hübner (vgl. 2009) spricht allerdings in besonderem Maße darüber, wie wichtig es ist, sich für den Lernprozess zu begeistern. Mit dem Bild, dass hier ein *geistiges Feuer* zu entzünden sei, beschreibt er meiner Meinung nach sehr gut, was passieren muss, damit sich unser *Wollen* mit der inneren Kraft auflädt, die nötig ist, um es in ein *Können* zu verwandeln. Dies bezieht sich auf jeden Lernprozess: Nach Hübner können Kinder nur das lernen, was sie aus eigener Kraft entdecken. Übertragen auf Lehrveranstaltungen zum Aufbau empathischer Kommunikationskompetenz bedeutet dies, dass Studierende sich mit den Ideen und Werten, die empathischem Handeln zugrunde liegen, identifizieren müssen. Nur wenn dieses Handeln in Resonanz mit ihren persönlichen Werten steht, können die Studierenden sich mit dem Ziel innerlich verbunden fühlen.

In meinen Kursen tauschen sich alle Beteiligten daher zunächst über persönliche Haltungen und Überzeugungen aus. Nur so kann Nähe und Offenheit hergestellt werden, die als gemeinsame Basis für eine vertrauensvolle Arbeit wichtig sind. Es bedarf hier keinesfalls intellektueller Überzeugungsreden der Lehrenden, warum der Weltfrieden sinnvoll sei oder dieser der Menschheit am meisten nützt. Ganz im Gegenteil, die Rolle der intellektuellen und argumentativ überzeugenden Professorin ist hier fehl am Platz. Denn der Binsenweisheit, dass menschlicher Empathie notwendig ist, steht die weltweite Realität komplexer kriegerischer Auseinandersetzungen entgegen. Auch die (geo-)politischen Beziehungen zwischen China und Europa/Deutschland kühlen derzeit ab, im Gegensatz zu jeder nicht nur wirtschaftlichen Logik. Über die Entschärfung von Konfliktherden und die Auflösung interkultureller Missverständnisse kann nur dann konstruktiv gesprochen werden, wenn alle Beteiligten kritisch und empathisch zugleich die Situation des Gegenübers wahrnehmen und dies in der Kommunikation konstruktiv zum Ausdruck bringen können.

Das bedeutet für mich als Dozentin meine Rolle auch darin zu sehen, die Studierenden in ihren inneren Prozessen individuell zu unterstützen und weiterzubringen. Somit werde ich nicht nur als Professorin tätig, die Wissensinhalte entwickelt und durch den Stoff führt, sondern auch als Coachin, die das emotionale Geschehen der Studierenden

den moderiert und begleitet. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, habe ich mein Wissen über neuronale Prozesse erweitert, in meine Yogapraxis durch eine Ausbildung zur Yogalehrerin investiert und an einer Fortbildung zum Thema Psychodrama nach Moreno⁶ teilgenommen. Passende Methoden, die ich als geeignet für meinen eigenen Entwicklungsprozess erachte, bringe ich als Angebote in die Seminare ein, um sie von den Studierenden für sich überprüfen zu lassen. Aufgabenstellungen und Lehrinhalte werden von mir also immer wieder neu angesehen und anhand der Rückmeldungen der Studierenden zielgruppenspezifisch angepasst.

Kognitives und analytisches Arbeiten stehen hierzu nicht im Widerspruch. Jedoch kommt dem Bearbeiten der emotionalen Abläufe im Unterrichtsgeschehen der gleiche Raum zu wie der kognitiven Wissensverarbeitung. Die Erfahrung zeigt, dass Studierende sich tiefer auf die Unterrichtsinhalte einlassen und die Gruppe zusammenwächst, wenn Themen anhand von (kritischen) Situationen, die für sie von persönlicher Relevanz sind, bearbeitet werden und wenn in alle Überlegungen, Reflexionen und Analysen neben der kognitiven auch die persönliche emotionale Ebene einbezogen wird. Dabei werden die Erfahrungen und emotionalen Befindlichkeiten der Studierenden nicht zensiert. Sie liefern vielmehr die Grundlage für die Analyse (kommunikativer) Verhaltensstrategien und für die Bewertung, ob diese in Sackgassen oder zu konstruktiven Begegnungen führen. Der in jeder Hinsicht unzensierte Blick auf Situationen und auf die involvierten Studierenden unterstützt das Entstehen einer konstruktiven Arbeitsatmosphäre. Der entscheidende Lernerfolg besteht dann darin, dass die Studierenden in Situationen, die sie als anspruchsvoll erleben, einen Zugang zu ihren Gefühlen bekommen. Ziel ist es, auch als schwierig empfundene Gefühle zuzulassen, auszuhalten und individuell bzw. gemeinsam Gefühle zu aktivieren, die im Idealfall für die Bewältigung der Situation hilfreicher sind.⁷ Zum Ausloten individueller Lösungen werden den Studierenden Tools und Strategien vorgestellt, die sie unterstützen, Situationen zu überdenken bzw. neu emotional nachzuvollziehen, sich im Kollektiv dazu auszutauschen, ggf. Handlungsalternativen zu entwickeln und in Rollenspielen auszuprobieren. Auch wenn es sich nicht um therapeutische Sitzungen handelt, so werden innerpsychische Prozesse in ähnlicher Weise ins Zentrum gestellt. Das Unterrichtsgeschehen bleibt eng an das emotionale Erleben geknüpft und es werden Lösungsoptionen erarbeitet, die sich für die einzelne Person stimmig, richtig und wahr anfühlen.

6 Siehe z.B. <https://www.moreno-psychodrama.de>.

7 Unter »gemeinsam Gefühle aktivieren« verstehe ich, auch emotionale Reaktionen im Zusammenhang mit den im Kurs behandelten Situationen im Kurs öffentlich zu teilen. So kann es passieren, dass sich aufgrund einer (simulierten) Situation unter den Teilnehmenden Ärger im Sinne von »sozialer Ansteckung« überträgt oder auch Empathie empfunden wird.

5 Inhaltlicher Aufbau des Faches Kommunikationspsychologie mit dem Ansatz *get_connected*

Das hier vorgestellte Kurskonzept biete ich seit elf Jahren unter dem Lehrveranstaltungstitel Kommunikationspsychologie an, seit 2020 aufgrund der Coronapandemie auch online. Es umfasst drei inhaltliche Säulen:

- 1 Kommunikation mit dem Selbst
- 2 Kommunikation mit den Anderen
- 3 Kommunikation und Konfliktmanagement in privaten und berufsbezogenen Situationen

5.1 Kommunikation mit dem Selbst

Im ersten Teil zum Thema Kommunikation mit dem Selbst (fünf Doppelstunden bzw. bei Blockkurs mindestens ein ganzer Seminartag) werden die Teilnehmenden durch Fragen und Übungen dabei unterstützt, sich ihrer selbst, ihrer Gefühle und ihrer eigenen Ansprüche an das Miteinander bewusst zu werden. Ziel ist es, sie mit ihren (auch schwierigen) Gefühlen, die im Rahmen der Kursthemen aufkommen, in Kontakt zu bringen. Hier erweisen sich Übungen als geeignet, die allgemein menschliche innerpsychische Automatismen im Konfliktfall aufdecken sowie Modelle aus dem integralen Yoga, die auf die eigene Person übertragen und überprüft werden können. Die Inhalte, die ich zu diesem Themenblock zusammengestellt habe, sind inspiriert durch zahlreiche Primär- und Sekundärquellen u.a. aus dem Bereich des (integralen) Yoga (vgl. Aurobindo 1972; Aurobindo/Mutter 2010; Skuban 2011; 2014; Tubali 2013) und der Achtsamkeitspraxis (vgl. Kabat-Zinn 2011). Als praktische Übungen für die ersten Schritte zur Kommunikation mit dem Selbst gibt es zahlreiche geeignete Quellen, wie z.B. Maren Schneider (vgl. 2016), Jack Kornfield (vgl. 2004) oder Pema Chödrön (vgl. 2016). Aufgrund meiner Erfahrung kann ich für den Einstieg das *Prinzip der Ausdehnung* nach Shai Tubali (2015) oder Ralph Skuban (2015) empfehlen.

Für den allerersten Schritt zum Abbau der Berührungängste bei den Studierenden eignen sich Atembeobachtungen, die zunächst den Blick nach innen ermöglichen und für viele Studierende, die sich mit dem Thema noch nicht beschäftigt haben, bereits eine Herausforderung darstellen. Widerstände aufgrund fester Denkmuster lassen sich in der Regel abbauen, wenn die Studierenden aufgrund solcher praktischen Übungen bereits nach wenigen Minuten einen Effekt von Ruhe und Erleichterung verspüren. Es ist wichtig, gleich am Anfang durch Praxisübungen ein Interesse und im Idealfall eine Begeisterung für neue Denkwege zu schaffen, damit sich ein spannender Lernprozess entfalten kann.

Manchen stellt sich hier vielleicht die Frage, warum als Grundlage der Auseinandersetzung zum Teil »unwissenschaftliche« Konzepte genutzt werden und auch solche, die zum Teil bereits 400 Jahre vor unserer Zeitrechnung entwickelt wurden. Auch wenn inzwischen zahlreiche Studien zur Hirnforschung, Empathieentwicklung etc. vorliegen, existieren bis heute wenige Ansätze zur Auseinandersetzung mit zahlreichen Phänomenen des menschlichen Geistes und der Psyche, die in ihrer praktischen Ausrichtung

und Wirkungsweise dem Yogasystem Indiens nahe kämen. Vielmehr erklärt die Hirnforschung heutzutage zunehmend genau jene Phänomene, die der praktizierende Yogi aufgrund seiner erfahrungsbasierten Arbeit bereits seit vielen Jahrhunderten als Wahrheit erfahren kann. Wissenschaftlich beschreibbare Phänomene aus der Hirnforschung werden durch praktische Übungsangebote zur Arbeit mit dem *Geist* persönlich erfahrbar (vgl. Hilbrecht 2010: 80). Außerdem ist es offensichtlich, dass in der Psychologie und der therapeutischen Praxis inzwischen viele Praktiken aus den östlichen Systemen, insbesondere aus den zahlreichen Yogaschulen, die in Asien bereits seit Jahrtausenden erfolgreich praktiziert werden, Eingang gefunden haben.

Beim Einsatz im Unterricht ist es wichtig, keine Missverständnisse aufkommen zu lassen und die Arbeit zum Aufbau individueller, selbst-bewusster Kompetenzen eindeutig von einem religiösen Setting zu trennen. Auch Hilbrecht rät dazu, hier Fehlwahrnehmungen vorzubeugen, die aus Unkenntnis der östlichen Denktradition entstehen können: So fordern beispielsweise buddhistische und daoistische Traditionen eine Auseinandersetzung mit Gedanken und Praktiken auf Basis wissenschaftlichen und logischen Denkens. Die Prozesse der Selbstentwicklung, um die es hier geht, beruhen auf einem tiefen Verständnis der Psyche sowie auf persönlichen Erfahrungen, die kollektiv diskutiert wurden und damit weit über das Praktizieren von Ritualen und Regelbefolgung hinausgehen. In diesen Traditionen wurde die Wirksamkeit mittels Erfahrungsaustauschs quasi »erforscht«. In einschlägigen Quellen, die den »alten Meistern« »zuzuschreiben sind, sind diese Erfahrungen heute der Öffentlichkeit weitgehend zugänglich. Es ist dem West-Ost-Dialog zu diesen Themen zu verdanken, dass im Austausch zwischen immer mehr westlichen und östlichen Praktizierenden, Intellektuellen und Wissenschaftler*innen ein Schatz an entsprechender Literatur entstanden ist (vgl. ebd.: 117f.). Sri Aurobindo beschreibt dies sehr anschaulich:

»Die Methoden des Yoga stehen zu den herkömmlichen psychologischen Wirkweisen des Menschen etwa im gleichen Verhältnis wie die wissenschaftliche Behandlung der Naturkraft Elektrizität oder des Dampfes zu deren normaler praktischer Anwendung. Auch die Methoden des Yoga werden aufgrund eines Wissens gebildet, das durch regelmäßiges Experiment, praktische Analyse und ständige Prüfung des Resultats entwickelt und bestätigt wird.« (Aurobindo 1972: 15)

5.2 Kommunikation mit den Anderen

Im zweiten Teil (fünf Doppelstunden bzw. bei Blockveranstaltung mindestens der zweite Seminartag) werden die Studierenden motiviert, die Konzepte, die sie kennengelernt und persönlich überprüft haben, auf die Kommunikation mit anderen zu übertragen. Die Teilnehmenden können anhand persönlicher Erfahrungen in der Kursgemeinschaft überprüfen und sich dazu austauschen, inwieweit diese Instrumente im Sinne von Selbstcoachinginstrumenten und Strategien helfen können, unverständliche Situationen in neuem Licht zu betrachten sowie Gefühle zu bearbeiten und dadurch einen konstruktiven Umgang mit sich und anderen Menschen zu ermöglichen.

Hierbei wird der erfahrungsbasierte Kompetenzaufbau durch die theoretische und praktische Auseinandersetzung mit Konzepten aus der Kommunikationspsychologie

unterstützt. Im Vordergrund steht, den eigenen Handlungsmotiven auf die Spur zu kommen und unbewusste Prozesse bewusst wahrzunehmen. Damit sind die wesentlichen Voraussetzungen für besonnenes und konstruktives Verhalten in schwierigen Situationen geschaffen. Für die Auseinandersetzung mit inneren Prozessen und Automatismen haben sich meiner Erfahrung nach Übungen bewährt, die auf die Modelle der Transaktionsanalyse (vgl. z.B. Harris 1976; Stewart/Joines 2000) zurückgehen, Ansätze wie das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun (vgl. 2008) sowie die Methoden der *gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall Rosenberg (vgl. 2013), für praktische Übungen Holler (vgl. 2010). Gemeinsam ist ihnen die Zielsetzung, das eigene Selbstverständnis in Frage zu stellen und Strategien aufzuzeigen, die es jeder und jedem einzelnen ermöglichen, das eigene Handeln zu überprüfen und den Handlungsspielraum durch Bewusstwerdung zu erweitern.

Es ist letztendlich nicht entscheidend, ob wir diesen Prozess durch das Begreifen unserer Handlungen aus unterschiedlichen *Ich-Zuständen* heraus verstehen wie mit Hilfe der Transaktionsanalyse, durch die Aufdeckung unserer unbewussten Motive durch Bewusstwerdung der Bedeutungsvielfalt in der Kommunikation, wie in dem Modell von Schulz von Thun dargestellt, oder durch die Überprüfung der von uns anderen gegenüber ausgeübten (realen) Sprachgewalt aufgrund oft unbewusster innerer Einstellungen und von diesen beeinflusster ggf. »gewaltvoller« Kommunikation, wie im Konzept von Marshall B. Rosenberg. Zentral ist zu verstehen, dass jeder Mensch eine bewusste Wahl zwischen verschiedenen Handlungsalternativen treffen kann, wenn er seine inneren Prozesse erkennt und versteht. Die Studierenden bleiben motiviert, wenn der Wissensinput hauptsächlich interaktiv erarbeitet wird und die Anwendbarkeit für die persönliche erfahrbare Realität direkt mit praktischen Übungen überprüft werden kann.

Erfahrungsbasiertes Lernen hat sich als passende Methode erwiesen, mit der Studierende kleinschrittig und in Bezug auf ihre jeweilige Lebensrealität entsprechende Kompetenzen aufbauen können. Der Seminarraum wird zur (gemeinsamen) Realität, in der in geschütztem Rahmen herausfordernde Situationen und Begegnungen initiiert werden, die dann mithilfe der obigen Instrumente aufgearbeitet werden. Sind die Studierenden mit den Strategien und Instrumenten vertraut, erproben sie diese in als problematisch empfundenen Situationen im Kurs. Sie können so gemeinsam auch größeres interkulturelles Verständnis entwickeln und alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeiten. Diese Arbeitsweise, die sich mit dem Ansatz *get_connected* zusammenfassen lässt, findet auch in anderen Kursen Anwendung (vgl. Beiträge von Thelen/Obendiek und Thelen/Bai/Obendiek in Teil 5).

5.3 Kommunikation und Konfliktmanagement in privaten und berufsbezogenen Situationen

Im dritten Teil (fünf Doppelstunden bzw. bei Blockseminaren mindestens ein Seminartag) werden die Tools und Strategien in Bezug auf Konfliktkommunikation im persönlichen und berufsbezogenen (interkulturellen) Bereich ausgeweitet. Hierbei steht die Fähigkeit im Mittelpunkt, eine konstruktive Auseinandersetzungskultur mit sich und

anderen umzusetzen bzw. diese im Detail in persönlich relevanten Situationen zu verbessern.⁸

Der Kommunikationsforscher Friedrich Glasl (vgl. 2020) ist hier eine inspirierende Referenzquelle. Seine Spirale zur Konfliktdynamik macht deutlich, was in der Regel im Menschen passiert, wenn er sich in herausfordernden Situationen seinen Gefühlen überlässt und daher nicht in der Lage ist, eine bewusste Entscheidung zu treffen. Begriffe wie Konfliktsyndrom und Konfliktspirale beschreiben die Willkür, welcher der (unbewusste) Mensch ausgesetzt ist, wenn er die Kompetenz, gar nicht erst in eine Spirale zu geraten bzw. wieder aus ihr herauszufinden, nicht erworben hat. Die Selbsterkenntnis (hinsichtlich des eigenen instinktgebundenen Verhaltens) sowie die Einsicht, dass es sich hier um allgemein menschliche Prozesse handelt, die zunächst keiner kulturellen Prägung unterliegen, schaffen eine gemeinsame Arbeitsbasis, um sich individuell und kollektiv auf Augenhöhe mit dem Kompetenzaufbau zu beschäftigen.

Für die kleinschrittige Arbeit mit relevanten Situationen im privaten oder je nach Zielgruppe eher berufsbezogenen Umfeld eignen sich insbesondere Rollenspiele und der Ansatz des Psychodramas nach Moreno (vgl. z.B. Ameln et al. 2004). Für eine erste Orientierung eignet sich auch Soppa (vgl. 2001). Ziel der Rollenspiele ist der erfahrbare Perspektivenwechsel, im Sinne eines »in den Schuhen des anderen gehen«. Die Erfahrung des emotionalen Nachvollziehens ermöglicht es, zukünftig persönlich schwierige Situationen durch einen erweiterten Blick wahrzunehmen und zu bearbeiten.

6 Fazit

Der Lernerfolg in dieser Lehrveranstaltung kann sich nur dann einstellen, wenn die Studierenden sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre emotional auf das Geschehen im Unterricht einlassen; mit anderen Worten, wenn sie offen für die Idee sind, dass bei der Entwicklung empathischer Kommunikationsfähigkeit *Verstehen* nicht auf die kognitive Ebene begrenzt ist, sondern auch beinhaltet, sich für die eigenen emotionalen Prozesse zu öffnen und diese zu teilen. Dies setzt die Bereitschaft voraus, erkennen zu wollen, was genau im Kommunikationsprozess passiert, eigene emotionale Erfahrung bewusst wahrzunehmen und zu überprüfen, Neues auszuprobieren und so erworbenes Wissen als eigene *Wahrheit* in das persönliche System zu integrieren.

Die Basis für einen konstruktiven Zugang zu dem *Fremden* ist dann geschaffen, wenn die Studierenden erkennen, wo ihr *Können* hinter ihrem Anspruch an ihr *Wollen* zurückfällt, und sie Methoden erworben haben, ihrem ursprünglichen Anspruch in der Praxis (besser) gerecht zu werden. Gelingt der Prozess, entsteht ein befriedigender Austausch, der alle an dem Punkt weiterbringt, an dem sie sich gerade befinden.

8 Das Persönlichkeitsmodell nach Riemann-Thomann (vgl. Fleisch 2020) sowie das Harvard-Konzept (vgl. Fischer et al. 2004) eignen sich sehr für die kognitive und praxisorientierte Aufbereitung (vgl. Glasl 2020).

Auf einen Blick

Kommunikationspsychologie/*communication psychology*

Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester ab dem dritten Semester und Austausch-studierende

Ziele

- Unterstützung des Kontaktes der Teilnehmenden mit den eigenen Emotionen durch Bewusstwerdung über innerpsychische Abläufe
- Aufbau eines *Wir-Gefühls* durch Verständnis für psychologisch erklärbare universelle Verarbeitungsmechanismen als herausfordernd empfundener Gefühle der Spezies »Mensch«
- Verbindung zwischen den Teilnehmenden durch Erkenntnis der Ähnlichkeit innerpsychischer Abläufe in den im Kurs bearbeiteten (Konflikt-)Situationen
- Vermittlung von Tools zur konstruktiven wertschätzenden Kommunikation im privaten und öffentlichen Umfeld

Unterrichtsinhalte

- Wissensvermittlung von Elementen der Handlungspsychologie/Kommunikationspsychologie, Hirnforschung, Konzepte des *Geistes*
- Tools zum Selbstcoaching, insbesondere Ärgermanagement
- Selbsterfahrung hinsichtlich der Herstellung des Kontakts *mit dem Selbst* (*get_connected with your self*) zum Aufbau von Resilienz
- Bearbeitung authentischer Fälle der Studierenden in Form von Rollenspielen (Psychodrama nach Moreno)
- Begleitung (Lehrende als Dozierende und Coachinnen bzw. Coaches) der emotionalen Auseinandersetzung der Studierenden in Teams oder allein zu *kritischen Fällen* mit hoher Relevanz für die Teilnehmenden
- Lerntagebücher mit Fragen zur emotionalen Auseinandersetzung/Selbstreflexion
- Aufarbeitung der fachlichen Inhalte und emotionalen Prozesse für die und gemeinsam mit den Studierenden

Literatur

- Ameln, Falko von/Gertmann, Ruth/Kramer, Josef (Hg.) (2004): Psychodrama, Berlin u.a.: Springer.
- Aurobindo, Sri (1972): Die Synthese des Yoga, Gladenbach: Hinder + Deelmann.
- Aurobindo, Sri/Mutter, Die (2010): Handbuch des integralen Yoga, Gauting: Mirapuri-Verlag.
- Chödrön, Pema (2016): Liebende Zuwendung. Freude im Herzen, Freiburg i.Br.: Aurum.

- Collenberg, Michèle (2019): Förderung interkultureller Lehrkompetenz. Didaktische Gestaltungsprinzipien für die Lehrerbildung, Wiesbaden: Springer VS.
- Dievernich, Frank E.P./Döben-Henisch, Gerd-Dietrich/Frey, Reiner (2019): Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt, Weinheim: Beltz Juventa.
- Fischer, Roger/Ury, William/Patton, Bruce (2004): Das Harvard-Konzept. Der Klassiker der Verhandlungstechnik, Frankfurt a.M.: Campus.
- Fleisch, Nico H. (2020): Das Quartett der Persönlichkeit. Das Riemann-Thomann-Modell in Beziehungen und Konflikten, Bern: Haupt.
- Frankfurt UAS – University of Applied Sciences/ZPG – Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftliche Verantwortung (Hg.) (2021): HAW-Didaktik/Schlüsselkompetenzen, 31.05.2021, <https://www.frankfurt-university.de/de/hochschule/zentren-und-institute/zpg/haw-didaktik-schluessselkompetenzen/> vom 01.12.2021.
- Glasl, Friedrich (2020): Konfliktmanagement. Ein Handbuch für Führung, Beratung und Mediation, 12., aktual. u. erw. Aufl., Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Harris, Thomas A. (1976): Ich bin ok. Du bist ok. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können. Eine Einführung in die Transaktionsanalyse, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Hilbrecht, Heinz (2010): Meditation und Gehirn (= Wissen & Leben), Stuttgart: Schat-tauer.
- Holler, Ingrid (2010): Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation. Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium, Seminare und Übungsgruppen, 5. Aufl., Paderborn: Junfermann.
- Huber, Ludwig/Reinmann, Gabi (2020): Vom forschungsnahen zum forschenden Lernen an Hochschulen. Wege der Bildung durch Wissenschaft, Wiesbaden: Springer VS.
- Hüther, Gerhard (2009): »Ohne Gefühl geht gar nichts«, Vortrag, Stadttheater Freiburg, »Schule träumen«, 20.06.2009 [CD], Freiburg: Auditorium.
- Kabat-Zinn, Jon (2011): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung, München: Knaur.
- Kornfield, Jack (2004): Meditation für Anfänger, München: Arkana.
- Leenen, Wolf Rainer (2019): Handbuch Methoden interkulturelle Weiterbildung, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- McKenney, Susan/Reeves, Thomas C. (2018): Conducting Educational Design Research, London: Routledge.
- Reinmann, Gabi (2005): »Innovation ohne Forschung? Ein Plädoyer für den Design-Based-Research-Ansatz in der Lehr- und Lernforschung«, in: Unterrichtswissenschaft 33 (1), S. 52-70.
- Reinmann, Gabi (2021): Reader zu Design-Based Research, Hamburg: o.V., https://gabi-reinmann.de/wp-content/uploads/2020/12/Reader_DBR_Jan-2021.pdf vom 01.12.2021.
- Roessler, Isabel/Duong, Sindy/Hachmeister, Cort-Denis (2015): Welche Missionen haben Hochschulen? Third Mission als Leistung der Fachhochschulen für die und mit der Gesellschaft, Gütersloh: CHE – Centrum für Hochschulentwick-

- lung, https://www.che.de/wp-content/uploads/upload/CHE_AP_182_Third_Mission_an_Fachhochschulen.pdf vom 01.12.2021.
- Rosenberg, Marshall B. (2013): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann.
- Schneider, Maren (2016): Ein Kurs im Selbstmitgefühl. Achtsam und liebevoll mit sich selbst umgehen, München: O.W. Barth.
- Schulz von Thun, Friedemann (2008): Miteinander reden, 3 Bde., Bd. 1: Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation, 46. Aufl., Hamburg: Rowohlt.
- Skuban, Ralph (2011): Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben, München: Arkana.
- Skuban, Ralph (2014): Die Psychologie des Yoga, Göttingen: Arkana.
- Skuban, Ralph (2015): 4 Schritte ins Licht der Seele. Eine Einführung in die Yogameditation, Göttingen: Arkana.
- Soppa, Peter (2001): Psychodrama. Ein Leitfaden für die Praxis, Wiesbaden: Leske & Budrich.
- Spiegel, Peter/Pechstein, Arndt/Grüneberg, Annkathrin/Ternès von Hattburg, Anabel (2021): Future Skills: 30 zukunftsentscheidende Kompetenzen und wie wir sie lernen können, München: Franz Vahlen.
- Stewart, Ian/Joines, Vann (2000): Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung, Freiburg i.Br.: Herder Spektrum.
- Thelen, Gabriele (2017): »Leadership in a Global World Management Training Requirements Using Examples of the Asian Studies Programme at University of Applied Sciences (HTWG) Konstanz«, in: Southern Taiwan University of Science and Technology (Hg.), The 13th International Conference on Knowledge-Based Economy and Global Management, 23.-24.11.2017, Tainan, Taiwan: R.O.C., S. 81-91.
- Tubali, Shai (2013): White Light. Reise zur Glückseligkeit, Bielefeld: J. Kamphausen.
- Tubali, Shai (2015): Ausdehnung. Expansion White Light Meditation. Grundübung in drei einfachen Schritten, Hanau: Amra.