

Wie kann man Rapport mit Jugendlichen herstellen?

1 - Definition Rapport und Pacing

Im NLP versteht man unter Rapport die positive Beziehung zwischen Individuen, die durch gegenseitige Achtung, Verständnis und Vertrauen gekennzeichnet ist. Rapport ist die Grundlage für zwischenmenschliche Beziehungen und dann erreicht, wenn Menschen das Gefühl haben, verstanden zu werden.

Wenn man einen Menschen kennen lernt und diesen sympathisch findet, dann wird man versuchen, sich dieser Person anzupassen. Man passt Arm- und Beinbewegungen an, die Kopf- und Körperbewegungen, die Stimme kann sich verändern, man spricht in der gleichen Tonart, im gleichen Tempo und auch die Lautstärke passt sich an. Sogar die Atmung kann auf den anderen abgestimmt werden. Im privaten Kreis geschieht dieses sogenannte Pacing meist zufällig. Im Coaching ist es wichtig ein enges, vertrauensvolles und von hoher Wertschätzung geprägtes Verhältnis zu seinen Klienten aufzubauen.

Blog Entwicklung der Persönlichkeit.de

2 - wie Jugendliche ticken...

Jugendliche möchten sich von Erwachsenen abgrenzen und empfinden jegliche Nachahmung als lächerlich. Erwachsene und Ältere werden als Leute mit überholten Ansichten erfahren, die Entwicklungen bremsen. Außerdem neigen insbesondere die Eltern gerne dazu, einen Vortrag zu halten, anstatt sich auch die Argumente des Jugendlichen anzuhören. Es scheint häufig so, als würden Jugendliche nur argumentieren, um recht zu bekommen, aber tatsächlich ist es eine Argu-Kommunikation: Kommunizieren mit dem Ziel, Argumente zu sammeln, um diese bei Gleichaltrigen anzuwenden. Die Jugendlichen brauchen ihren Gleichartigen gegenüber Argumente, warum sie gewisse Dinge jetzt nicht mitmachen. Diese sammeln sie im Vorfeld bei ihren Eltern.

3 - wie Jugendliche kommunizieren...

Wir leben in einer Kommunikationsgesellschaft. Jugendliche sind Meister der Kommunikation, können aber erbarmungslos schweigen, wenn man nicht in echten, respektvollen Kontakt mit ihnen tritt. Sie nutzen alle Mittel zur Kommunikation und entwickeln auf eine selbstverständliche Art und Weise neue Formen von Kontakt.

4 - Kommunikationsbedingungen und sokratische Methode

Vor dem Gespräch:

Wenn möglich, kann der Jugendliche die Atmosphäre mitbestimmen, indem er den Platz selbst auswählt. Da wir unbewusst dem körperlich Größten die Verantwortung für ein Gespräch übertragen, ist es von Vorteil sich hinzusetzen. Für einen lebhaften Jugendlichen ist es sicher sinnvoll während eines Spaziergangs oder eine Ballspiels zu reden.

Kommunikationsbedingungen bei Jugendlichen:

1) zum Gespräch bereit sein

2) Erzählen anregen

...es geht nicht darum, was WIR wichtig finden, sondern was für den Jugendlichen wichtig ist.

3) zielgerichtet weiterfragen

...denn ist das Weiterfragen auf das Interesse des Gesprächspartners gerichtet, wird das Gespräch angenehm verlaufen.

4) Wertschätzung für Denkprozess äußern

...wenn der Erwachsene sich wertschätzend über die neuen Erkenntnisse äußert, wird der Kontakt viel besser.

5) Bereitschaft zum Lernen zeigen

...zeigt der Erwachsene seine Bereitschaft zum Lernen, beinhaltet dies Respekt und ist für die Kommunikation sehr förderlich.

6) sokratische Methode

...davon überzeugt sein, dass der Jugendliche, der Sachkundige von beiden ist.

Sokrates (470 bis 399 vor Christus) war ein wichtiger griechischer Philosoph. Es gibt nichts von ihm auf Papier. Was uns von Sokrates überliefert wurde, stammt hauptsächlich von seinem Schüler Platon und dessen Aufzeichnungen. Sokrates wichtigstes Kennzeichen war, davon überzeugt zu sein, wenig zu wissen oder zu verstehen und stattdessen den anderen für den Sachkundigen zu halten. Sein berühmtes Zitat: „Ich weiß, dass ich nichts weiß“. Er konnte außerordentlich geschickt Fragen stellen und nachhaken, so dass sein Gesprächspartner seine Meinung nicht nur kundtun, sondern vor allem auch entwickeln konnte.

Die sokratische Art der Kommunikation bedeutet vor allem, den Denkprozess des anderen zu begleiten, und zwar mittels des eigenen Interesses und des Wissens, über das man selbst verfügt. Es ist erwiesen, dass Erkenntnisse auf die man selber gestoßen ist, länger im Gedächtnis haften bleiben und dass diese tatsächlich Verhalten steuern können. Ratschläge werden oft nicht befolgt, Einsichten schon.

Gerade bei Jugendlichen ist es besonders wichtig, auf diese Weise zu kommunizieren, da sie stark auf Gleichwertigkeit ausgerichtet sind und dankbar für die Gelegenheit sind, ihr eigenes Denken zu schärfen. Die sokratische Methode heißt begleiten statt leiten. Begleiten damit der andere entdecken kann.

5 - Metakommunikation

Metakommunikation ist die Kommunikation über die Kommunikation und möglicherweise das stärkste Instrument zur Gewährleistung einer guten Gesprächsführung und sollte immer ein fester Bestandteil des Gesprächs sein.

Dazu zählt:

- 1) Das Gesprächsziel verdeutlichen
- 2) einen Jugendlichen wissen lassen, welche Absichten man verfolgt und nach der Bereitschaft des Jugendlichen fragen
- 3) einen Jugendlichen wissen lassen, dass er schweigen darf
- 4) zu benennen versuchen, was man empfindet
- 5) den Jugendlichen dazu einladen, seine Meinung über ein Gespräch zu äußern
- 6) prüfen, ob das Gesprächsziel erreicht ist
- 7) für das entgegengebrachte Vertrauen danken!

6 - Fazit

Rapport bei Jugendlichen wird nur funktionieren, wenn der Jugendliche zum Gespräch bereit ist, die sokratische Art der Kommunikation angewandt wird und Metakommunikation einfließt. Wenn man diese drei Punkte bedenkt, findet der Rapport bei Jugendlichen genauso wie bei Erwachsenen statt, nur ohne Pacing.