

Kommunikation ist mehr als nur Worte

Stein Der Frauenmorgen widmete sich einem stets aktuellen Thema: Wie reden, dass einen der andere versteht, wie zuhören, dass man nicht nur Worte, sondern wichtige Botschaften erfasst und wie bei persönlichen Angriffen reagieren.

Peter Locher, Kommunikations- und Konflikttrainer, Theaterpädagoge und Dozent aus Wohlen zeigte überaus anschaulich, worauf es ankommt. In den mitmenschlichen Beziehungen und in der Kommunikation spielen viele Faktoren eine Rolle, zum Beispiel das Äussere, die Stimme, die Körpersprache, die sachliche Botschaft, der Informationsaustausch, aber auch abschätzige Kommentare, verletzende Bemerkungen und immer wieder «Besserwisserei». Der Referent zeigte anhand vieler Beispiele aus dem täglichen Leben die Hintergründe, warum die Menschen je nach ihrem persönlichen Lebensrucksack, ihren Wertvorstellungen, ihren Erfahrungen und natürlich auch immer wieder unüberlegt reagieren. Und so kommt es immer wieder zu Missverständnissen, zu Wut, Ärger, Demütigungen und Konflikten. Auch Vorschläge und Anregungen wie «mer sötte» oder «das sollte man anders machen» bringen wenig und verärgern im Allgemeinen die Verantwortlichen und sind deshalb kontraproduktiv. Fairness Jeder Mensch, ob Jung oder Alt möchte in seinem Umfeld anerkannt werden. Redewendungen wie «du kommst nicht draus» oder negative Immer-Sätze zum Beispiel «immer kommst du zu spät» können die mitmenschlichen Beziehungen sehr negativ beeinflussen. Ist man immer wieder mit solchen oft unüberlegten Redewendungen konfrontiert,



Natürlich gab es beim Frauenmorgen auch eine Kaffeepause, um über das Gehörte nachzudenken. HBS

geht jegliches Selbstbewusstsein verloren und man kann sich selber nicht positiv und erfolgreich wahrnehmen. Sehr oft könne man

Auch bei der Kommunikation sieht man oft nur die Spitze des Eisberges, was unter Wasser liegt, weiss man nicht.

jedoch davon ausgehen, dass negative Beurteilungen überhaupt nichts mit der Person des Angesprochenen zu tun haben. Wie kann man aber reagieren? Am Beispiel der momentan wieder sehr aktuellen Titanic

erklärte Peter Locher, dass man wissen müsse, dass man auch in der Kommunikation oft nur die Spitze des Eisberges sehe, das heisst oft weiss man nicht, was alles unter Wasser im Verborgenen liegt. Es geht also manchmal darum, nicht nur auf Dinge an der Oberfläche abzustellen, das heisst auf das, was effektiv gesagt wird. Kommunikationsmodelle Peter Locher zeigte verschiedene Kommunikationsmodelle und Strategien auf. Ist es besser, sich zu wehren, zu kämpfen, sich anzupassen, zu verhandeln, das Gespräch zu suchen oder die Sache zu delegieren? Er spielte mit Bravour verschiedene Szenen, beantwortete Fragen

aus dem Publikum und wies auch auf die Wichtigkeit der nonverbalen Kommunikation (Körpersprache) hin. Im Übrigen gibt er in Wohlen regelmässig Kurse. Interessierte können sich unter www.peterlocher.ch informieren. Abschliessend wies Ursula Stocker auf den nächsten Frauenmorgen in Laufenburg hin, der am 8. Mai im reformierten Kirchgemeindehaus stattfindet. Referentin Sonja Wunderlin, Naturärztin spricht zum Thema «Unkraut – Heilkraut – Wildgemüse». Beim nächsten Frauenmorgen in Stein spricht Verena Kuster am 14. Juni zum Thema «Den Wandel im Alter verstehen». (HBS)