

## Kommunikation im Alltag-Kleines kann Grosses bewirken August 2016

BARBARA VON WERRA, STRICKHOF LEITUNG BÄUERINNEN & GESUNDHEIT

„Du kannst mir auch sagen, dass du meinen Vorschlag schlecht findest!“

Dieser Satz erinnert uns allenfalls an ein Gespräch, das wir führten. Vielleicht weckt er Ideen, wo, durch wen und in welcher Situation er gesagt worden sein könnte.

***Man kann nicht nicht kommunizieren. (Paul Watzlawick)***

Menschen, die mit anderen Menschen zusammen leben, arbeiten oder sich flüchtig begegnen, reden IMMER miteinander. Auch dann, wenn nichts in Worten gesagt wird.

Mit unserer Körperhaltung, den Körperbewegungen und mit dem Gesichtsausdruck geben wir laufend Informationen weiter. Weil wir uns nicht ständig im Spiegel sehen, wissen wir nicht, wie wir in welcher Situation aussehen und wirken. Gleichzeitig reagiert unser Gesprächspartner viel stärker auf den Köperausdruck, als auf gesprochene Worte. Kurz, die Informationen die fürs Gegenüber am Wichtigsten sind, sehen wir nicht. Nicht nur das, wir können sie auch weniger gut selber steuern. Es wird gesagt, dass der Köperausdruck, die Köpersprache echt seien. Ein nicht echt gemeintes Lächeln können wir von einem echten unterscheiden. Kleine feine Muskeln im Gesicht sind im einen Fall aktiv, im anderen Fall nicht.



Das richtige Interpretieren dieser Unterschiede lernen wir als Kleinkind. Wir lernen die Bedeutung der Gesichtsausdrücke anderer Menschen zu lesen und versuchen sie nachzuahmen.

Was bedeutet das für unseren Alltag? In jeder Begegnung und in jedem Gespräch nehmen wir mehr oder weniger bewusst wahr, was der Köperausdruck des Gesprächspartners uns mitteilt. Laufend interpretieren wir das, was das Gegenüber uns ohne Worte mitteilt. Nicht immer interpretieren wir richtig.

Zurück gehend zum einleitenden Gesprächsausschnitt erfahren wir nun mehr über den Kontext, in den der Satz eingebettet war.

Jonas und Corinne sind daran, den Morgen zu planen. Corinne sagt: „Ich werde heute im Garten ernten und Vorräte einmachen.“ Jonas schaut zur Wanduhr und macht ein nachdenkliches Gesicht. Er sagt nichts. Darauf erwidert Corinne in schroffem Ton: „Du kannst mir auch sagen, dass du meinen Vorschlag schlecht findest!“ Jonas blickt Corinne erstaunt an und sagt: „Warum, ich habe doch gar nichts gesagt. Ich habe mir bloss überlegt, ob ich die Arbeiten auf dem Feld heute Morgen schaffe, wenn ich deine Hilfe nicht bekomme.“

Dieser kurze Ausschnitt aus dem Gespräch zwischen Jonas und Corinne zeigt, dass Corinne die Körpersprache von Jonas so gedeutet hat, dass er ihren Vorschlag nicht gut findet. Sie hat interpretiert. Auch, weil Jonas (noch) nichts gesagt hat. Ob ihre Interpretation einen wahren Kern hatte, bleibt hier offen.

### ***Interpretation erkennen und Nachfragen oder Warten***

Zwei Dinge hätten das Missverständnis und eine allenfalls ungute Stimmung, die aus diesem Kurzgespräch heraus gegangen sein könnte, verhindern können.

Interpretation erkennen und dann Nachfragen oder warten.

Corinne hat die Körpersprache von Jonas (vor-)schnell interpretiert. Wie oben beschrieben, machen wir das laufend. Hätte sie das gemerkt, wäre ihr bewusst geworden, dass ihre Interpretation falsch sein könnte.

Um die eigene Interpretation zu prüfen, ist einfaches Nachfragen ein Wundermittel. Zum Beispiel durch Nachfragen wie: „was denkst du gerade?“ oder „was war dein Plan für heute Morgen?“. Allgemein gesagt sind gute Nachfragen Fragen, die offen sind. Offene Fragen können nur mit ganzen Sätzen beantwortet werden. Antworten, die aus einem Wort bestehen wie „ja“ sind Antworten auf geschlossene Fragen. Sie schränken den Befragten ein und lassen wenig Raum, um Eigenes auszudrücken.

Eine weitere gesprächsfördernde Reaktion von Corinne hätte sein können, dass sie lange wartet und nichts sagt. So lange bis Jonas von sich aus mitteilt, was er sich überlegt. Jonas hätte Zeit, um zu realisieren, was Corinnes Morgenplanung für ihn bedeutet und was er dazu erwidern möchte.

Vielleicht denken sie jetzt, dass sie sich mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin wortlos verstehen und das alles gar nicht brauchen. Wenn dem so ist, ist das ein Resultat von langem Zusammensein. Es ist schön und stärkt das Gefühl der Verbundenheit, wenn wir uns wortlos verstehen. Gleichzeitig ist auch dann von Zeit zu Zeit ein Nachfragen hilfreich. Und sei es nur, um sicher zu sein, dass man sich immer noch wortlos versteht.

Bestimmt gibt es aber auf ihrem Betrieb immer wieder Personen, Kunden oder Gäste, die sie noch nicht so gut kennen. Ein neue Lernende, ein saisonal Arbeitender, eine Besucherin. Sie alle schaffen gute Übungssituationen um Nachfragen und Warten zu üben. Diese kleine Veränderung ihres Gesprächsverhaltens kann Grosses bewirken. Probieren sie es aus!

*Aus dem Inhalt des Moduls „Familie und Gesellschaft“ der Fachausbildung Bäuerin*