

## «Reden ist Silber – Zuhören ist Platin»

Das ökumenische Frühstückstreffen in Steckborn informierte über die Tücken der zwischenmenschlichen Kommunikation



Kommunikationsexpertin und Trauerbegleiterin Ruth Spadin-Gygax während ihrem Vortrag im katholischen Pfarrsaal in Steckborn.

(mme) Mit einem Referat mit dem Titel «Reden ist Silber – Zuhören ist Platin» wartet die Referentin, Kommunikations- und Inhaberin einer Lebensberatungspraxis Ruth Spadin-Gygax anlässlich des ökumenischen Frühstückstreffens auf. Auf das Vorbereitungsteam unter der Leitung von Karin Hengartner und Marianne Hess wartete viel Arbeit im katholischen Pfarrsaal in Steckborn, dieser war bis auf den letzten Platz gefüllt.

Der Vortrag beginnt mit einem Praxisbeispiel, wie es einige wahrscheinlich auch schon in der Partnerschaft erlebt haben: Sie zu ihm: kaufe bitte noch ein Brot und wenn sie im

Laden Eier haben, bringe bitte sechs. Nach kurzer Zeit kommt er wieder nach Hause und hat sechs Brote dabei. Seine Begründung: es hatte doch Eier im Laden ...

### Kommunikation ist nicht einfach

Sagen was man meint und hören was der andere sagt, ist oft schwierig und bedarf daher Übung ein ganzes Leben lang. Im genannten Beispiel haben ja auch beide Beteiligten recht. Heutzutage findet die Kommunikation, insbesondere durch Online-Medien, permanent statt. Man erhält auf unterschiedlichen Wegen alle Informationen aber auch viel Unnützes. Mit dieser modernen Kommunikation, welche sicher praktisch und effizient ist, geht aber auch ein Stück Sprache verloren. Gute Kommunikation in Zwischenmenschlichem ist sehr wichtig, aber auch sehr anspruchsvoll. In einer Partnerschaft ist nichts so unbefriedigend, wie wenn ein Teil nur zuhört oder schweigt, denn das hat sehr oft den Bruch zur Folge.

Vom österreichischen Philosophen Paul Watzlawick stammt der Satz: «Man kann nicht nicht kommunizieren!». Das heisst: der Mensch kommuniziert immer auf irgendeine Art und Weise. Studien belegen, dass in der zwischenmenschlichen Kommunikation der Tonfall mit 40 Prozent und die Ausstrahlung und Mi-

mik mit 50 Prozent zu gewichten ist. Hingegen die Worte nur mit zehn Prozent.

### Vier Ebenen der Kommunikation

Die Sachebene (was ich dir sagen will), die Selbstoffenbarung (was ich von mir erzählen will), die Beziehungsebene (wie ich dich einschätze und zu dir stehe) und der Appell (was ich von dir möchte) kommen in jeder Nachricht vor, allerdings mit einer differenzierten Gewichtung. Mit dem Zuhören tun sich viele Menschen schwer, oft schweifen die Gedanken ab, unterbrechen das Gegenüber und gehen nicht auf Aussagen ein und sprechen gerne von einem ganz anderen Thema. Wir hören vielfach nur das, was wir hören wollen. Dies entspricht aber auch oft nicht dem, was der Gesprächspartner damit sagen wollte. Oft ist nicht bewusst, dass jedermann selbst verantwortlich ist für das, was man hört.

Kommunikation hat auch sehr viel mit Emotionen zu tun. Es ist wichtig, dass der Gesprächspartner weiss, wie ich mich fühle, aber auch dass ich die Gefühle des anderen ernst nehme. In diesem Zusammenhang kam es zum Schlusswort der Referentin: «Missverständnisse in der Kommunikation gehören zum Alltag. Wichtig dabei ist, diese nicht zu stark zu gewichten aber möglichst rasch zu klären. Kommunikation ist keine Bewertung des anderen, sondern vielmehr eine gleichwertige Begegnung auf Augenhöhe».



Zahlreiche ZuhörerInnen trafen sich punkt 9.00 Uhr zum ökumenischen Frühstückstreffen.