

## **Kommission für Öffentlichkeitsarbeit und Weiterbildung KÖW**

### **Von Geschwisterrängen und Borstentieren**

**Gut besucht waren die KÖW-Weiterbildungsmorgens „Streiten lohnt sich – nicht immer“ vom 25. Oktober und „Ohne Lachen und Schmunzeln läuft nichts“ vom 22. November 2017 am Strickhof Wülflingen.**

Maren Tromm, dipl. Erziehungsberaterin mit Ausbildung u.a. in Konfliktmanagement: In ihrem Referat „Streiten lohnt sich – nicht immer“ führte sie die Teilnehmerinnen gedanklich in ihre Kindheit und ihre Geschwisterposition zurück. „Wir legen Streitmuster in den ersten Jahren fest“, erklärte sie. Konflikte zu lösen gehört zum Kinderalltag. Streitmuster lassen sich später ändern.

#### **Von „- -“ zu „+ +“**

Entsteht ein Konflikt, reagiert der Körper instinktiv mit Angriff, Erstarren oder Flucht. Dabei werde ein Teil des Hirns „abgeschaltet“, die Sauerstoffzufuhr verringere sich. Das rationale Denken fehle, erklärte Maren Tromm. Diese Blockade kann man etwa durch Bewegung oder Durchatmen lösen, und lernen, sich zu bremsen, um nichts Verletzendes zu sagen. „Gut zu wissen, dass der andere auch im gleichen Modus ist“, ergänzte die Referentin. Mit dem Modell der Transaktionsanalyse zeigte sie verschiedene Haltungen bezüglich sich selber und dem Gegenüber auf:

„- -“ Ich bin nicht ok. Du bist nicht ok: Stecken bleiben. Meine Probleme kann niemand lösen.

„- +“ Ich bin nicht ok. Du bist ok: Rückzug, meine Probleme lösen andere besser.

„+ -“ Ich bin ok. Du bist nicht ok: Nur ich kann das Problem lösen.

„+ +“ Ich bin ok. Du bist ok: Probleme sind Herausforderungen, die ich auch mit der Hilfe anderer lösen kann.

Diese Haltungen helfen, die eigene Einstellung zu analysieren und daran zu arbeiten. „Streiten ist zweckgebunden. Man will etwas erreichen“, erklärte Maren Tromm. Wenn man das im Auge behalte, rutsche man emotional weniger ab und könne eine neue Haltung bzw. Reaktion einbringen.

#### **Schmunzeln und Schweine kraulen**

Roman Angst, ehem. Pfarrer unter anderem der Bahnhofkirche Zürich, Ehe-/Familientherapeut, Coach: Er brachte viel Lebensweisheit und Erfahrung punkto Zuhören und Reden mit. „Es gibt keine geradlinige Kommunikation!“ hielt er zu Beginn gleich fest und unterstrich dies mit dem „Vier-Ohren-Prinzip“ (Schultz von Thun). In seinen Gesprächen setze er auf lösungsorientierte Kommunikation, erklärte Roman Angst, und zeigte deren Grundzüge kurz auf. Neben zuhören und reden gehöre auch hinschauen dazu, also den anderen wahrzunehmen, so, wie er sei, – und zu wissen, wie man Schweinen den Rücken kratzt. Will heissen: sich auf die Welt des anderen einlassen, sie verstehen lernen, sie kennen.

In Amerika habe einst der Sohn eines Schweinefarmers als Hausierer Bücher verkauft, erzählte dazu der Referent. Bei einem Farmer, der ebenfalls Schweine hielt, habe der junge Mann während des harzigen Gesprächseinstiegs nebenbei den Säuen den Rücken gekratzt, wie man das damals eben tat: mit zwei flachen Steinen, zwischen Zeig- und Mittel- sowie Mittel- und Ringfinger geklemmt, zur Vermeidung von Verletzungen durch Borsten und Schweinegeruch an den Fingern. Damit spürte der zunächst kaufunwilligen Bauer, dass er einen Menschen vor sich hatte, der ihn in seinem Lebensinhalt – den Schweinen – verstand. Er liess sich auf ein Gespräch ein, bewirtete den Händler und kaufte sogar etwas. Wer den anderen in dessen Lebenssituation wahrnimmt, kann viel bewegen.

Das machte Roman Angst mit Inputs aus Theorie und Praxis humorvoll deutlich. Denn: Ohne Lachen und Schmunzeln läuft nichts. Sanna Bühler Winiger

Bilder:



Maren Tromm bespricht mit einer Teilnehmerin eine kleine Demonstrationsübung mit Ball.



Roman Angst brachte als langjähriger Seelsorger viel Lebensweisheit mit.

(Bilder: Sanna Bühler Winiger)