Das Magazin
Freizeit
Mit großem Rätsel und TV-Programm
MITTWOCH
7. JUNI 2017

Essen & Trinken: Draußen kann man wandern, radeln, schwimmen – und kochen. Hier gibt's die besten Outdoor-Rezepte

FOTO: ISTOCK

Lass uns reden!

Erfolgreiche Gespräche: Kommunikation ist unser Alltag – egal ob privat oder beruflich. Allerdings denken wir oft nicht wirklich nach, wenn wir reden. Und sitzen prompt in der Missverständnisfalle. Martina Bergler kann helfen

Von Zoi Theofilopoulos

Wir tun es. Alle. Ständig. Ob Mensch, ob Tier oder Bakterie: Wir kommunizieren. Und das ist wichtig. Das Lexikon Stangl, das sich auf psychologisches und pädagogisches Wissen spezialisiert hat, definiert Kommunikation als „Austausch" und „Teilhabe". Wir schieben Informationen also hin und her, um unser soziales Leben zu regeln und nicht alleine dazustehen. Das fängt mit dem ersten Schrei eines Neugeborenen an und zieht sich mit Worten, Taten oder Blicken durchs gesamte Leben.

Jeder redet also. Aber nur die wenigsten von uns haben jemals gelernt, richtig zu kommunizieren. Meist klappt es intuitiv ganz gut. Manchmal aber eben auch nicht. Und dann passiert es: Man selbst denkt nicht nach beim Sprechen, das Gegenüber hat einen schlechten Tag und versteht etwas falsch – und schon gibt's Stress.

„Wir sind übersättigt an Informationen. Hier eine SMS, da eine Whatsapp-Nachricht", sagt Martina Bergler, zertifizierter Coach und Trainerin für Kommunikation. „Gespräche im Beruf und zwischendurch noch ein Anruf. Schnell eine E-Mail verfassen, abends ein Fernsehbeitrag und dann will der Partner auch noch etwas." Das kann für Durcheinander sorgen. „Dabei ist es wichtig, dass man sich klar ausdrückt, damit der andere weiß, was gemeint ist und wie es gemeint ist".

Oft merkt man erst später, dass der Gesprächspartner etwas völlig falsch verstanden hat. Ein Grund dafür kann sein, dass man sich einfach zu kompliziert ausgedrückt hat. Manchmal liegt es aber auch daran, dass ein und dieselbe Nachricht von verschiedenen Leuten unterschiedlich verstanden werden kann. Während der eine die Frage als neutral empfindet, hört der andere einen Vorwurf heraus.

Daraus können Konflikte entstehen, Beziehungen in die Brüche gehen oder man ärgert sich einfach noch tagelang über die Antwort der Verkäuferin beim Bäcker. Und das alles nur, weil jemand eine falsche Formulierung gewählt hat. Kommunikation ist also immer mehr, als der einfache Austausch von Worten. Es steckt immer auch eine Portion Psychologie dahinter. „Wie man sich deutlich ausdrückt und wie man sein Anliegen vermittelt, kann man aber lernen", sagt die Expertin. Hier ihre Tipps:

1. AKTIV ZUHÖREN

Hört sich leicht an – ist es eigentlich auch. Wenn man sich selbst ein bisschen zurück nimmt. Wer das kann, hält auch schon den Schlüssel für erfolgreiche Gespräche in der Hand. Das Ziel des aktiven Zuhörens ist, echtes Interesse durch verbales und nonverbales Verhalten zu zeigen. „Das kann zum Beispiel durch unterstützende Gesten wie Nicken oder kurze Einwürfe wie ‚hm, aha, ja' geschehen. Ich nenne das soziales Grunzen", erklärt Bergler und lacht. „Dadurch werden vom Zuhörenden Informationen sogar besser aufgenommen und verarbeitet." Außerdem gehören Blickkontakt und den anderen ausreden lassen dazu. Aber auch, sich dem Gesprächspartner zuzuwenden, ist wichtig. „Das alles sind Aufmerksamkeitssignale, die dem Gegenüber Wertschätzung und Anerkennung vermitteln. Handys und andere elektronische Geräte, die ablenken, sind dabei natürlich tabu."

Beispiel: Die zwei Freundinnen Lisa und Lena sind im Gespräch. Lisa erzählt, dass sie Hans getroffen hat, der wieder Zuhause eingezogen ist. Lena antwortet darauf, dass sie Hannah gesehen hätte, die jetzt nach München zieht. Lisa erwidert, dass Hans sein Studium abgebrochen hat. Lena meint, dass Hannah jetzt ein neues Stellenangebot hat.

Hier erzählt jeder seine eigene Geschichte, aber hört dem anderen nicht zu. Reaktionen und Antworten können das Gegenüber frustrieren. Der andere kann denken, dass es unwichtig ist, was er erzählt.

Tipp: Sich zurücknehmen und dem Gesprächspartner aktiv zuhören. Danach kann man seine eigene Geschichte erzählen.

2. RICHTIG FORMULIEREN

Beispiel: Ehemann: „Hast du am Wochenende etwas vor?" Ehefrau: „Ja!". Es kommt also kein Gespräch zustande.

Tipp: Besser formulieren. Ehemann: „Was hast du am Wochenende vor?" Ehefrau: „Ich gehe mittags einkaufen und danach habe ich einen Friseurtermin". Das Fragewort „Was" ist entscheidend.

„Man sollte sich vorher überlegen, mit welchem Wort man eine Frage beginnt. Eine kurze Sekunde innehalten und den Fragesatz so formulieren, dass man mit einem W-Fragewort startet. Außerdem sollte man offene Fragen stellen, die mehr Antworten als ja oder nein zulassen", meint Bergler. Auch kann man sich vor Augen halten, was man mit dieser Frage erreichen möchte. Dabei gelte es jedoch „warum, weshalb und wieso" zu vermeiden. „Mit diesen W-Fragen möchte man etwas herausfinden. Das Gegenüber kommt in Erklärungsnot und glaubt, sich rechtfertigen zu müssen". Formuliert man diese Fragen geschickt um, nimmt der andere sie als Interesse und nicht als Ausfragen wahr.

Neben den offenen Fragen sind aktive Fragen wichtig. Dabei wählt man eine aktive Formulierung und nennt den anderen beim Namen.

Beispiel: „Der Müll müsste runtergebracht werden". Es wird nicht gesagt, wer den Müll wegbringen soll, dadurch fühlt sich niemand angesprochen oder verantwortlich.

Tipp: Es wäre besser, konkret zu bitten: „Lisa, bitte bring den Müll runter". Der Aktive wird beim Namen genannt. Egal ob dann ein „Ja" oder „Nein" zurück kommt: Die Frage hängt nicht einfach in der Luft. Mehr ist also mehr – und das gilt auch für die Antwort. Statt nur kurz mit einem „Nö" zu antworten, lieber ganze Sätze formulieren. Sonst kann das Gegenüber auch hier wieder Falsches hineininterpretieren.

3. ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

„Ich kann nur empfehlen, überall zu üben. Zum Beispiel im Supermarkt. Da kann nichts schief gehen. Es muss ja nicht unbedingt der Supermarkt des Vertrauens sein. Vielleicht der aus dem Nachbardorf", meint die Expertin.

Beispiel: Was sage ich an der Käsetheke? Wie spreche ich die Verkäuferin an?

Tipp: Klar und deutlich formulierte Sätze.

Beispiel: Geburtstagsfeiern sind ebenfalls eine gute Gelegenheit. „Einfach zu den anderen Gästen gesellen und ein bisschen Small Talk ausprobieren", so der Coach. Hier kann man gezielt die W-Fragen zusammenbasteln und anwenden.

Tipp: Was haben Sie diesen Sommer gemacht? Wie haben Sie diese tolle Frisur hinbekommen?

Zum Schluss kann man sich einfach in ein Café setzen und den Nachbartisch unauffällig belauschen: Wie ist die Kommunikation dort? Was für Fragen werden gerade gestellt? Sind die Fragen klar und deutlich formuliert? Wird einander aufmerksam zugehört? Wie sind die Antworten auf die Fragen? Reden die Gesprächspartner auch nur aneinander vorbei? Hätte ich genauso auf diese Fragen reagiert? „Daraus kann man viel erkennen und für sich und seine Gespräche, die man im Alltag führt, viel entnehmen und lernen. Jeder von uns kann und sollte bewusst Gespräche führen und kommunizieren. Geht etwas schief, kann man einfach versuchen, sich eine Schrecksekunde zurückzuziehen, um kurz Luft zu holen. Unangemessene Formulierungen rutschen einem nämlich manchmal einfach heraus. Besonders dann, wenn man frustriert, verärgert oder erstaunt ist."

Tippen – oder lieber reden?

FOTOS: ISTOCK

WHATSAPP

Das Phänomen Whatsapp hat uns alle gepackt. Väter, Mütter und sogar Bundesärztekammer-Präsidenten nutzen die App, um Nachrichten zu verschicken. Doch es gibt wortwörtlich einen Haken: Die Häkchen hinter einer versendetet Nachricht zeigen an, ob der Chatpartner sie schon gelesen hat oder nicht. Daraus entsteht schnell ein Kontrollzwang, ständig zu schauen, wie schnell geantwortet wird. Auch die Kommunikation über Whatsapp lässt viel Raum für Interpretation.

Tipp: Die App nicht zu ernst nehmen. Sie ist nur ein Mittel zum Zweck. Bei Fragen einfach den anderen anrufen.

FACEBOOK

So gut wie jeder von uns ist Mitglied bei Facebook. Ob im Bus, während der Wartezeiten beim Arzt oder sogar im zwischenmenschlichen Gespräch greifen wir häufig zum Smartphone. Genau hier liegt das Problem: Die sozialen Netzwerke, insbesondere Facebook, drohen uns vom echten sozialen Leben abzuschneiden. Ständig schauen wir, was unsere Freunde so treiben und posten. Das führt oft zu Neid oder weckt den Drang, immer up to date sein zu müssen.

Tipp: Das Leben genießen, in ruhigen Momenten mal nichts tun – und Schönes mit seinen Liebsten teilen und nicht bei Facebook.

E-MAIL

Wer liest seine Mails noch mal gründlich durch, bevor er sie abschickt und wer antwortet überhaupt noch auf jede Mail? „Muss nur noch kurz die Welt retten... noch 148 Mails checken" – der Hit von Tim Bendzko beschreibt die alltägliche Situation sehr gut. Wir tippen immer mehr und immer schneller. Häufig auch sehr unpersönlich, oberflächlich und fehlerhaft. Und vor allen Dingen sprechen wir weniger. Der digitale Stress lässt einen oft das Eigentliche im Leben verpassen.

Tipp: Öfter zum Telefon greifen als zur Tastatur – und wenn man schon schreibt, dann vernünftig und persönlich.

Raus jetzt!

In bester Gesellschaft

■ Kaffee trinken macht in Gesellschaft am meisten Spaß. Auch die Umgebung ist wichtig – warum nicht mal in einer der folgenden Locations treffen?

Was: Katzencafé Miezhaus
Wo: Oberntorwall 10, 33602 Bielefeld
Wann: 10 bis 18 Uhr, Dienstags geschlossen
Eintritt: frei
Das Besondere: Kaffee und hausgemachte Kuchen gibt's in Anwesenheit von verschiedenen Katzen – ein Muss für Katzenfans. Dabei gut zu wissen: Die Katzen können sich auch zurückziehen, wenn sie keine Lust auf „Besuch" haben.

Was: Café & Zimmertheater
Wo: Stummrigestraße 4 und 7, 37671 Höxter
Wann: Mittwoch und Samstag 11 bis 18 Uhr, Donnerstag, Freitag und Sonntag 13 bis 18 Uhr, bei Abendveranstaltungen des Zimmertheaters schließt das Café eine Stunde früher
Eintritt: Theaterkarten gibt's entweder direkt vor Ort oder unter 05271/9660520
Das Besondere: In Wohnzimmeratmosphäre leckeren Kuchen und frisch gebrühten Kaffee genießen und danach noch (zeitnah und hautnah) ein professionelles Theaterstück erleben? Na klar, das geht im Café und Zimmertheater in Höxter. Lesung, Kabarett, Schauspiel – die Auswahl ist groß. *rad*

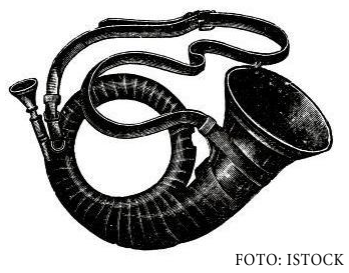

FOTO: ISTOCK

Wortwissen

Spezielle Metzgerpost

■ Was wäre ein Leben ohne Smartphone, soziale Netzwerke, E-Mail und Co.? Im frühen 17. Jahrhundert jedenfalls war die Nachrichtenübermittlung noch nicht ganz so einfach, wie man das heute kennt. Privatleute konnten sich nur in seltenen Fällen die teuren und nicht immer zuverlässigen Boten- oder Kurierdienste leisten. Und die durften auch mal tagelang laufen, bis sie dann beim Empfänger ankamen.
Die Zünfte, also die Handwerker und Kaufleute, beauftragten gerne ihre Gesellen mit der Beförderung von Nachrichten und Dokumenten, was sich bald als guter Nebenverdienst erwies. Besonders im Süden von Deutschland bildeten die Metzger ein Postsystem: die Metzgerpost. Berufsbedingt waren die Metzger oft unterwegs. Sie besaßen Wagen und Pferde, um das Vieh zu transportieren. Daher gab man ihnen gerne anfallende Post mit. Durch die Viehschlachtungen hatten die Metzger Zugriff auf die Hörner der Tiere, aus denen sie Blasinstrumente schnitzten. Wenn der Metzger in einem Dorf eintraf, blies er das Horn und signalisierte dadurch seine Ankunft und dass die Post da sei. Dadurch entstand eines der zentralsten Markenzeichen der modernen Post – das Posthorn. *zoth*