

„Aufeinander zugehen – Miteinander sprechen. Kommunikation als Mittel zur Genesung“

Bericht über das Falkenhofseminar 1 in der Caritas-Suchtambulanz in Heppenheim am 13. Februar 2016

22 Weggefährten und Weggefährtinnen trafen sich zum 1. Falkenhofseminar 2016, das aus terminlichen Gründen dieses Mal ausnahmsweise in den freundlichen Räumen der Caritas-Suchtambulanz in Heppenheim stattfand.

Der Suchtreferent des Kreuzbundes Michael Tremmel (Bild unten) führte uns in seiner bewährten, ruhigen und einfühlsamen Art in das Thema ein und ließ uns viel Spielraum, dieses Seminar mitzugestalten.



Kommunikation ist wichtig, ob mit sich selbst oder mit anderen, ob in Konfliktsituationen wie z.B. in einer Kreuzbundgruppe. So stellten die Seminarteilnehmenden fest, dass sich ihre Kommunikationsfähigkeit nach der Abstinenz verändert hat.

Aber wie schaffe ich es, gut zu kommunizieren und damit auch gut zuzuhören? Die Art und Weise zu sprechen ist kulturbedingt, wobei es in der Kommunikation nicht nur um das gesprochene Wort geht. Auch Schweigen ist Kommunikation, aber eben nonverbal. Um unsere Kommunikation zu verbessern und Konflikte zu lösen müssen wir üben anders zu sprechen. Es gibt dazu viele theoretische Konzepte wie z.B. das von Paul Watzlawick, der sagt: „Wir können uns nicht **nicht** verhalten“.

Virginia Satir behauptet, daß einem Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl entsprechend viele Ressourcen für eine erfolgreiche Kommunikation zur Verfügung stehen. Carl Rogers steht für ein aktives Zuhören, ein Zuhören mit viel Empathie und eine personenorientierte Gesprächsführung.

Friedemann Schulz von Thun setzt als Klärungsinstrument in der Kommunikation das „Kommunikations-Quadrat“ ein, indem er davon ausgeht, dass eine Äußerung immer auf vier Ebenen verläuft:

- Sachebene
- Ebene der Selbstoffenbarung (Selbstmitteilung)
- Beziehungsebene
- Appellebene

Jede Äußerung von mir enthält somit vier Botschaften (auch 4-Schnäbel-Modell), und der Gesprächspartner empfängt entsprechend mit vier Ohren (4-Ohren-Modell).

In jeder Kommunikation sind diese vier Ebenen in unterschiedlicher Verteilung enthalten, die sich nach Kommunikationssituation, Befindlichkeit der Teilnehmer etc. richten kann.

Marshall Bertram von Rosenberg gibt uns mit seinem Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ ein Hilfsinstrumentarium an die Hand, das auch 4 Ebenen bzw. Schritte anbietet, mit denen wir unsere Kommunikation besser strukturieren können.

Klage formulieren:

- Beobachten (wertfrei)
- Gefühle (Nicht-Gefühle)
- Eigene Bedürfnisse (Wertschätzung, Gesundheit etc.)
- Bitten (positiv, konkret, realistisch)



Wir sollten zukünftig versuchen, so mit 4 Schnäbeln und 4 Ohren in 4 Schritten zu kommunizieren, dass wir uns wohl fühlen und damit zu unserer Gesundheit beitragen. Abschließend forderte Michael Tremmel uns auf, uns für eine Problemlösung immer genügend Zeit zu nehmen und gegebenenfalls eine neutrale Person hinzuzuziehen.

Ursel Lux dankte Michael Tremmel für seine ausgezeichnete Moderation mit einem kleinen Geschenkkorb aus einem „Dritte-Welt-Laden“ und lobte den engagierten Einsatz einiger

Weggefährtinnen, allen voran Annegret Höpfner, die den ganzen Seminartag für das leibliche Wohl der Teilnehmenden gesorgt hatten.



Ursel Lux
Frauenbeauftragte DV Mainz