

Landfrauenabend am 7. April 2015 Thema: Frauenfalle-Männerfälle, jetzt aber raus !

Auf dem richtigen Ohr erwischt

Partnerschaft / Rund 150 Frauen und einige aufgeschlossene Männer fallen seit dem Aargauer Landfrauenabend weniger schnell in die Fallgruben der zwischengeschlechtlichen Kommunikation.

Muhlen / „Sie werden anderes rausgehen, als sie reingekommen sind“ – mit diesem Versprechen holte sich die Referentin Danièle Sandoz aus Adligenswil die Aufmerksamkeit im vollen Saal in Muhlen. Als Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Theaterfrau löste sie es ein. Zahlreiche Aha-Erlebnisse und viel Gelächter gab es im Lauf des Abends, der die Zuhörenden zu einem entspannteren Umgang mit einem schwierigen Thema ermutigte: Die Kommunikation zwischen Männer und Frauen stand auf dem Programm am Landfrauenabend des Aargauischen Landfrauenverbandes.

„Wenn Männer etwas nicht verstehen, hat das nichts mit Böswilligkeit zu tun, sondern sie hören es einfach anders“, stellte die Referentin klar. Das zeigte sie am Beispielsatz „das Fenster ist offen.“ So schlicht er ist, so unterschiedlich kann er interpretiert werden und vielseitige Reaktionen auslösen, erklärte die Referentin anhand des Kommunikationsmodells von Schulz von Thun. Der Sachohr-Mensch nimmt zur Kenntnis, dass das Fenster geöffnet ist. Wer mit dem Appellohr hört, fühlt sich dazu aufgefordert, das Fenster zu schliessen; wer mit dem Beziehungssohr hört, mag die Bemerkung als Vorwurf verstehen – es zieht, es ist kalt, das könnte ein Einbrecher einsteigen. Das „Du“-Ohr (nach Schulz von Thun das Selbstaussage-Ohr) wird hören, dass der Sprecher mit dem offenen Fenster nicht einverstanden ist und ihm vorschlagen, etwas dagegen zu unternehmen.

Aus ihrer Erfahrung als Beraterin berichtete Danièle Sandoz, dass die meisten Menschen auf zwei Ohren besser hören als auf den anderen, und oftmals ist diese Ausprägung geschlechterspezifisch. Denn die Männer haben sich seit Urzeiten auf das Sach- und das Selbstaussage-Ohr spezialisiert; für einen Jäger, Auge in Auge mit einem Mammut, waren Emotionen hinderlich. Den Frauen hingegen ist mütterliche Aufmerksamkeit in den Genen angelegt, und so tendieren zum Beziehungs- und Appellohr. Auch die Handlungsmuster in Konfliktsituationen lassen sich anhand des Kommunikationsmodells erklären: Der Mensch, der auf dem Sachohr gut hört, neigt zum Erstarren, der Beziehungsmensch geht aufs Ganze mit Angriff oder Flucht. Wer ein ausgeprägtes „Du“-Ohr hat, wird dominant, während der Mensch mit Appellohr sich anpasst oder gar unterwirft.

In einer Partnerschaft ziehen sich oftmals Gegensätze an. Ein dominanter Typ geht gerne mit einer unterwürfigen Partnerin; ein sachlich orientierter Mensch schliesst sich mit einem emotionalen zusammen. Das kann durchaus spannend und bereichernd sein. Ungesund wird es, wenn sich die gegensätzlichen Verhaltensmuster wechselwirkend verstärken. Der Lösungsansatz von Danièle Sandoz: vom anderen lernen. Jeder schaut sich ein Stück von dem ab, was der andere besser kann, und stärkt dadurch eine Seite, die er bei sich vernachlässigt. Damit man sich beim nächsten Konflikt eher auf dem richtigen Ohr erwischt.

Das tönt einfach, wird im Alltag aber ausgiebig zu üben sein. Dazu bot der Schlusssatz der Referentin Entspannungspotenzial: „Wenn Sie der Partner wieder einmal masslos aufregt – denken Sie einfach daran, welche grossartige Möglichkeit er ihnen gibt, sich zu entwickeln.“

Ruth Aerni Wolleb



Referentin Danièle Sandoz

