

Nachfragen ist ein Wundermittel

Hofmanagement / Häufig kann es bei der Kommunikation zu Missverständnissen kommen, denn wir sprechen nicht nur mit Worten.

ZOFINGEN «Ich habe genug. Immer sagst du mir, was ich zu tun habe.» Nachdem Adrian* diesen Satz wütend zwischen zusammengebissenen Zähnen hervorgepresst hat, steht er auf und verschwindet. Paul* bleibt zusammen mit seiner Frau Susanne* am Küchentisch zurück. Er ist fassungslos und hat keine Ahnung, was passiert ist. Aus seiner Sicht hatte er seinem Sohn Adrian beim Nachtessen lediglich erzählt, was für Arbeiten auf dem Betrieb anstehen.

Mit und ohne Worte

Menschen, die sich begegnen, zusammen leben und/oder arbeiten, kommunizieren miteinander. Dies kann mit oder ohne Worte geschehen.

Kommunizieren ohne Worte heisst, dass der Mensch mit seiner Körperhaltung, den Körperbewegungen und mit dem Gesichtsausdruck spricht bzw. Informationen an sein Gegenüber weitergibt. Und da der Mensch sich selbst nicht immer im Spiegel sieht, weiss er nicht, wie er in welcher Situation aussieht und wirkt bzw. was er mit der Körpersprache erzählt. Kurz, die Informationen, die fürs Gegenüber am Wichtigsten sind, sieht der Mensch selber nicht, und er kann sie auch nur schwer steuern.

Das Gegenüber reagiert viel stärker auf die Körpersprache als auf gesprochene Worte. Mehr oder weniger bewusst nimmt das Gegenüber wahr, was die Körpersprache mitteilen möchte. Und laufend interpretiert das Gegenüber das, was die Körpersprache mitteilt. Allerdings interpretiert der Mensch nicht immer richtig, was zu Missverständnissen führen kann.

Wird miteinander gesprochen, kommen zur Körpersprache gleichzeitig die gesprochenen



Miteinander reden, damit es Hand in Hand geht.

(Bild Nicole Amrein)

Worte als Kommunikationsmittel hinzu. Und parallel zu den Worten wird mit der Stimme bzw. mit Tempo, Tonhöhe, Betonung, Pausen kommuniziert. Dies birgt weitere Risiken für Missverständnisse. Denn sowohl die Worte als auch die Stimme können falsch interpretiert werden.

Missverständnisse klären

Zurück zum einleitenden Gesprächsausschnitt ist es bei der Kommunikation von Paul und Adrian zu einem Missverständnis gekommen. Ein klärendes Gespräch am nächsten Tag zeig-

te, dass Adrian sich von seinem Vater bevormundet gefühlt und er die Kommunikation seines Vaters falsch interpretiert hatte. Und das, obwohl Adrian seit einem Jahr der Chef war. Doch dies war keinesfalls die Absicht von Vater Paul. Als Angestellter bei seinem Sohn war es lediglich seine Absicht gewesen, seinen Sohn zu unterstützen. Paul dachte, Adrian sei froh, wenn er ihm mitteile, was alles noch nicht erledigt ist.

Zwei Dinge hätten das Missverständnis und eine allenfalls unguete Stimmung, die aus die-

sem Kurzgespräch entstanden ist, verhindern können: warten und nachfragen. Und das hätten beide – Paul und Adrian – tun können.

Nachfragen und warten

Vater Paul hätte warten können, dann hätte Adrian vielleicht von sich aus mit der Arbeitsbesprechung begonnen. Andernfalls hätte Paul nachfragen können.

Ein Beispiel fürs Nachfragen: «Welche Arbeiten möchtest du als Nächstes angehen?»

Auch Adrian hätte warten können. Vielleicht hätte Vater

Paul dann von sich aus erklärt, was er mit der Aufzählung der anstehenden Arbeiten sagen wollte. Andernfalls hätte Adrian nachfragen können.

Beispiele fürs Nachfragen: «Was möchtest du mir mit dem Aufzählen der anstehenden Arbeiten sagen?» oder «Wer könnte diese Arbeiten wann erledigen?»

Einfaches Nachfragen mit wohlwollender Stimme und Körpersprache ist ein Wundermittel. Ausprobieren lohnt sich!

Nicole Amrein
*Namen geändert

ZUR PERSON



Nicole Amrein

Als Coach bietet Nicole Amrein Unterstützung bei Persönlichkeits- und Betriebsentwicklung, Überlastung, Burn-Out, Konflikten und Hofübergaben. «Ich unterstütze Bäuerinnen und Bauern, damit sie einfach erfolgreich und stressfrei leben können.»

Zusammen mit ihrem Mann und mit Unterstützung der Schwiegereltern führt Nicole Amrein einen Milchwirtschafts- und Original-Braunvieh-Zuchtbetrieb im Luzerner Hinterland.

Weitere Informationen:
www.amrein-landwirtschaft.ch

BÄUERINNENKÜCHE

Galettes mit Ricotta, Ei und Spinat

Zubereiten: Circa 25 Minuten

Backzeit: Circa 8 Minuten

Ruhen lassen: Circa 15 Minuten
Für 4 Personen

Teig

120 g Buchweizenmehl
1 TL Salz
2 Eier
3 dl Milch
30 g Butter, flüssig, abgekühlt

Füllung

1 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Butter
500 g Spinat
4 Eier
200 g Ricotta
Salz, Pfeffer
Bratbutter zum Braten



1. Teig: Mehl mit Salz mischen, Eier und Milch begeben, mit dem Mixstab mixen, Butter begeben. Circa 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel in der Butter andämpfen, Spinat portionenweise begeben, kurz mitdämpfen, bis er zusammenfällt, würzen. Flüssigkeit einköcheln.

3. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft/Heissluft 180°C).

4. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Eine Kelle Teig dazu giessen, unter Schwenken in der Pfanne verteilen. Galette beidseitig zirka 2 Minuten goldbraun braten. Das Ganze wiederholen, sodass 4 Galettes entstehen.

5. Galettes auf Teller anrichten, je mit ¼ des Spinats ein Nestchen formen, jeweils 1 Ei in der Mitte platzieren,

Ricotta rundherum verteilen. Ränder der Galette einschlagen, sodass das Ei noch sichtbar ist. 8 bis 10 Minuten in der oberen Hälfte des vorgeheizten Ofens gratinieren. Langsam stocken lassen, aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.

www.swissmilk.ch/rezepte

OLMA TAG DER BÄUERIN

Bis hier hin und dann weiter

Der 27. Tag der Bäuerin beschäftigt sich mit dem Thema Grenzen: «Bis hierhin. Und dann weiter. Wann uns Grenzen nützen – und wann es Zeit ist, sie zu sprengen.»

Grenzen sind überall

Wer kennt sie nicht: Grenzen, die uns einschränken, die uns blockieren, die uns das Leben schwer machen. Manchmal erscheinen uns Grenzen wie eine grosse Wand. Wir glauben, sie nicht überwinden oder durchbrechen zu können. Bei näherem Hinsehen und Nachdenken finden wir unter Umständen Möglichkeiten, die Wand zu umgehen. Auch gibt es Grenzen, die man akzeptieren muss. Wie man mit diesen umgeht, ist eine grosse Herausforderung. Auch in diesem Fall lohnt es sich, gute oder gangbare Wege zu suchen. Sicher ist: Eine intensive Auseinandersetzung führt uns weiter, öffnet Türen und lässt uns Lösungen finden.

Programm

Wann: 17. Oktober 2019
Wo: OLMA-Forum in der Halle 9.2
ab 9.45 Uhr: Treffpunkt und Begrüssungskaffee

10.30–12.30 Uhr: SRF-Redaktor Claudio Agustoni moderiert eine Gesprächsrunde mit folgenden Teilnehmenden:

- Franz Burri, Mutterkuhhalter aus Dagmersellen LU
- Schwester Veronika, Geweihte Jungfrau aus Domat/Ems GR
- Sefika Garibovic, Expertin für Nacherziehung und Resozialisierung aus Zug

● Anna Schneider, Bäuerin aus Schwendi im Weisstental SG

● Miriam Stauffacher, Landwirtin und Agrotechnikerin aus Nesslau SG

Die Veranstaltung wird vom «Echo vom Älpli-Spitz» musikalisch umrahmt. *pd/BauZ*

Mehr Informationen zur OLMA:
www.olma.ch

