

«Ihr macht als erstes Dorf so etwas»

OSSINGEN Christelle Schläpfers Vorträge zu Erziehungs- und Kommunikationsthemen werden meistens von Schulen und Elternvereinen gebucht. Dass, wie am Montag, Politische Gemeinden mitmachten und die ganze Bevölkerung einluden, sei «eine Pioniertat».

Ausnahmsweise sei hiermit ein Selbstzitat erlaubt. «Ein mitreissender Check-up für Eltern, der auch für Ehepaare, Arbeitsteams und Freundeskreise nützlich wäre: Christelle Schläpfers Vortrag zum Thema wertschätzende Kommunikation hilft, die eigenen «Mödel» aus der Sicht anderer zu sehen.» Mit diesem Satz begann die «Andelfinger Zeitung» vor zehn Monaten ihren ausführlichen Bericht über einen Weiterbildungsabend der Elternmitwirkung Stammertal (AZ vom 26.1.2024). Damals standen die Reibereien zwischen Kindern und Eltern im Vordergrund, diesmal das Dorfleben.

Was seit Januar im AZ-Archiv online und ausführlicher als hier nachzulesen ist, tippte die Erziehungs- und Kommunikationsexpertin auch am Montag als Erstes an: Dass es an jedem von uns selbst liegt, mit einer grundlegend wertschätzenden Haltung gegenüber den Mitmenschen die Basis für ein gutes Zusammenleben zu legen.

Neu war am Montag, dass Christelle Schläpfers erstmals in ihrer langen Laufbahn nicht «nur» aus dem schulischen Umfeld engagiert worden war. «Sie machen als erstes Dorf so etwas für die ganze Bevölkerung. Sie bringen gerade einen Stein ins Rollen!», bedankte sie sich halb im Scherz. Die Einladung lautete denn auch «Wertschätzende Sprachkultur in der Familie, Gemeinde, in Schulen und Vereinen», und gleich sechs Organisationen standen dahinter: Truttikon und Ossingens Primarschulen, die gemeinsame Sekundarschule, beide Politischen Gemeinden und der Gemeindeverein.

Und wirklich kamen rund 80 Frauen und Männer und diskutierten im Anschluss noch lange. Einer der Jüngs-



Christelle Schläpfers (links) hatte Grund zum Strahlen: Nach ihrem Vortrag stürmten viele Gäste nach vorne, um die Links zu vertiefenden Angeboten und dem Freundlichkeits-Challenge auf ihrer Webseite «edufamily.ch» zu fotografieren. Bild: sm

ten wird vom Input auch als Präsident des Turnvereins profitieren können.

Eskalationen erst eine Langzeitfolge

Wertschätzung müsse in der Eltern-Kind-Beziehung und in der Familie beginnen, um in der Schule und im Berufsleben weitergehen zu können, sagte Christelle Schläpfers. «Das reicht aber nicht, habe ich gemerkt. Der Umgang in unserer Gesellschaft ist allgemein gehässiger geworden.» Phänomene wie Mobbing seien nicht die Ursache, sondern die späteren Folgen von grundsätzlich problematischen Haltungen.

«Das Bewusstsein für die Gleichwertigkeit respektive Gleichwürdigkeit der Menschen und ihrer Meinungen schwindet im Alltag drastisch», sagte sie. Die elektronischen Medien würden das Problem noch verschärfen, und nicht allein durch das Verbreiten von destruktiven Inhalten. Auch das Gerät selbst sei zur Quelle vieler Respektlosigkeiten geworden – etwa, wenn heute viele während eines Gesprächs ständig auf ihr Handy guckten.

Dabei bräuchte es so wenig, um Wertschätzung auszudrücken und in

der Folge auch welche zu ernten. Christelle Schläpfers Rat: «Probieren Sie es aus! Ein freundlicher Blick auf der Strasse, eine Tür aufhalten, ein Lächeln ... Solche Gesten reichen manchmal für kleine Wunder, und auf jeden Fall für bessere Begegnungen.»

«Bitte nie vergessen:
Wirklich alle Menschen tragen
einen Rucksack.»

Christelle Schläpfers, Kommunikationscoach

Unsere innere Haltung sei entscheidend, gerade auch im Umgang mit Menschen, mit denen es vielleicht im Moment nicht so geige. «Wenn alle denken «Ich habe recht, soll doch der andere den ersten Schritt machen, wird sich nie etwas zum Besseren verändern.» Statt sich über vermeintliche Feinde und Nervensägen aufzuregen, solle man lieber den «positiven Blick» üben. «Jede Person hat auch gute Seiten. Damit die absehbaren schwierigen Situationen nicht eskalieren, sollten wir

uns deren Qualitäten immer wieder in Erinnerung rufen.»

Letztlich löse ohnehin nicht die andere Person an sich oder ihr Verhalten unsere negativen Emotionen aus, sondern unsere persönliche Wertung. Dabei spiele vieles mit – wie hoch der eigene Stresspegel sei, unausgesprochene Erwartungen, frühere Frustrationen. «Noch etwas sollten wir nie vergessen: Restlos alle Menschen, auch wir selbst, tragen einen Rucksack, von dem wir vermutlich nichts wissen.» Deswegen sei Freundlichkeit immer eine gute Wahl. «Kritik ist nicht grundsätzlich verboten, doch der Ton macht die Musik.»

Die richtige Ich-Botschaft

Am Anfang von Wertschätzung und funktionierenden Beziehungen stehe die echte Aufmerksamkeit: sich gegenseitig konzentriert zuhören und dabei ins Gesicht gucken statt aufs Handy. Und mit kurzen Rückmeldungen und Nachfragen Interesse und Verständnis ausdrücken. «Auch die Meinung des anderen einzuholen, bedeutet Respekt. Gerade, wenn Sie selbst die Sache an-

ders sehen. Vielleicht erkennen Sie dadurch ja neue, ebenso berechnete Aspekte.» Umgekehrt sei die Angewohnheit, ungefragt Ratschläge zu geben und die eigene Meinung kundzutun, in den meisten Fällen eine Grenzüberschreitung.

Statt bei Konflikten Vorwürfe zu machen, bewähre es sich, den eigenen Standpunkt mit einer vierstufigen Ich-Botschaft zu präsentieren: Nach einer wertfreien Beschreibung der Situation solle man erklären, welches Gefühl diese auslöse und was die eigenen Bedürfnisse wären. Als letzten Schritt solle man eine entsprechende Bitte an den Mitmenschen richten. «Dieses Vorgehen kann man bei Kleinigkeiten im Alltag gut üben, sodass es im Krisenfall leichter gelingt», riet sie. Sehr oft würde es allerdings schon reichen, anderen gegenüber die Erwartungen und Qualitätskriterien etwas herunterzuschrauben.

Ein Dorf gibt sich Aufgaben

Dann ging es an die Arbeit. In Gruppen sammelten die Teilnehmenden konkrete Ideen für Ossingen. Acht Plakate wurden voll. Die Vorschläge reichten vom schlichten Grüezi- und Danke-sagen auf der Strasse über das Abfall-auflesen und mehr Freiwilligenarbeit bis zum generationenübergreifenden Hilfs-Chat und mehr. Sogar ein Weihnachtsmarkt stand auf der Liste.

Nun war der Moment des Gemeindepräsidenten Martin Widmer da: «Die Welt mag gehässiger geworden sein, aber Ossingen definitiv nicht! Eure Ideen sind toll. Das meiste haben wir aber bereits. Wir müssen es einfach nutzen.» Statt einen Weihnachtsmarkt gebe es die Erst-Advent-Suppe, und statt ein, zwei Mal einen Glühweinstand sogar jeden Abend eine Adventsfensteröffnung, wo jemand sich auf Gäste freue. «Fast alle diese Angebote sind dem unermüdlischen Einsatz von vielen Privaten zu verdanken. Die Gemeinde hätte gar nicht die Mittel und Möglichkeiten dazu.» Wo sie könne, trage sie aber gerne bei. «Kommen Sie am 2. Dezember zur Budgetversammlung. Beim Apéro können wir dann weiter diskutieren.» (sm)

Kreuz und quer: Nachwuchsförderung über Stock und Stein

ANDELFINGEN 120 Jugendliche aus der Deutschschweiz haben die Herausforderung zum Reisespiel angenommen, das die reformierten Landeskirchen organisiert haben. Am Ende des erlebnisreichen Tages standen vier Frauen aus dem Weinland als Siegerinnen fest.

Auf Schienen durch die Schweiz: Mit einem grossen Reisespiel zu 15 Stationen in der Deutschschweiz haben die Reformierten Landeskirchen letztes Wochenende junge Menschen herausgefordert, sich mit Theologie und Kirche auseinanderzusetzen. 120 Jugendliche nahmen an der Aktion teil.

Unter dem Titel «Kreuz und quer» fand am 16. November zum dritten Mal ein Reisespiel statt, bei dem sich junge Menschen auf eine inspirierende Tour de Suisse begeben konnten. Die Teilnehmenden erhielten kostenlos SBB-Tageskarten und reisten in 36 Gruppen quer durch die Deutschschweiz.

Ziel von «Kreuz und quer» ist es, eine möglichst lange Wegstrecke mit



Zwei Reiselustige aus Andelfingen: Anika Schmied (links) und Leoni Kern wurden nach einem coolen Tag auch noch mit Skitageskarten belohnt. Bild: zvg

inspirierenden Begegnungen und Diskussionen rund um Glauben und Kirche zu verbinden.

Aus Andelfingen waren die bereits bestätigten Anika Schmied und Leoni Kern und der Mitarbeiter Jugend, Andreas Griesser, angemeldet. «Wir wollten uns einfach einen guten Tag machen und hatten gar nicht den Ehrgeiz, zu gewinnen», erzählte er gestern am Telefon. Man habe mindestens drei Städte besuchen müssen, doch alle 15 Stationen abzuklappen wäre zeitlich unmöglich gewesen. «Keine Gruppe hat mehr als acht Posten geschafft.» Sie selbst haben als Erstes den Zug nach St. Gallen genommen, von dort ging es nach Bern und zuletzt nach Aarau. «So sind 528 Kilometer und viele Bonuspunkte für weit auseinanderliegende Orte zusammengekommen.» Und so gewann das Team «Andelfingen Vibes» Skitageskarten für die Lenzerheide.

Start am Rand der Schweiz positiv

Die Spielregel lautete: Jede Gruppe beginnt dort, wo sie wohnt, und bestimmt ihre Route selbst. Erst am Abend trafen sich alle Gruppen in Aarau zu Apéro,

Live-Konzert und Siegerehrung. An den Stationen, die unterwegs zur Auswahl standen, warteten interessante Gesprächspartner und Herausforderungen: Die Teilnehmenden konnten das Podcast-Studio des Hip-Hop-Centers Bern, das Blaue Kreuz oder ein Stadtkloster in Bern besuchen, sich aus einem Escape-Room im Kreuzgang des Theologischen Seminars im Zürcher Niederdorf befreien, innovative Ideen für die Kirche spinnen oder das Jonglieren üben.

Nächstes Mal vielleicht mehr Teams

Andelfingen habe zum ersten Mal ein Team anmelden können, doch nun sei das Interesse hoffentlich geweckt, sagt Andreas Griesser. «Uns ist wichtig, dass die Jugendlichen sich auch nach der Konfirmation in der Kirchgemeinde aufgehoben fühlen, trotz ihrem neuen Alltag in der Lehre oder Kanti.» «Kreuz und quer» ist eine Initiative zur Nachwuchsförderung der Reformierten Landeskirchen in Zusammenarbeit mit den Theologischen Fakultäten Basel, Bern und Zürich und Partnerorganisationen. (eg/sm)