



»Die meisten Menschen hören nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten.«

STEPHEN R. COVEY

THEMA:

Gehör verschaffen – aber wie?

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Frühling – wie
sehen wir ihn
doch jedes Jahr
herbei. Wissen Sie,
was ich so an
dieser Zeit liebe?
Es sind die leisen

Töne des neu aufbre-
chenden Lebens. Aus kahlem
Boden, dürrer Zweigen, trockenen
Blumenzwiebeln und kleinen Sa-
men sprießt frisches Grün hervor.
Eine Vielzahl von Pflanzen in den
verschiedensten Formen und-
Farben machen miteinander aus
einer grauen eine bunte Welt.

Im Gegensatz dazu zeigt sich
unsere Gesellschaft laut: da wird
gemeckert, beschimpft, auf das
eigene Recht gepocht. Die Farbe
ICH steht im Mittelpunkt und WIR
verliert an Bedeutung. Die Folgen:
»Wo Neid und Streit ist, da sind
Unordnung und lauter böse Dinge.«
(Bibel, Jak 3,16)

Ja, es stimmt, Miteinander
fordert heraus, in der Familie, im
Berufsalltag und in der Gesell-
schaft. Doch Miteinander kann
gelingen, wenn man sich selbst
nicht als Mittelpunkt der Welt
betrachtet. Wir können das Mit-
einander neu erblühen lassen mit
Achtsamkeit, Ehrlichkeit, Zeit,
Geduld und Mut.

Der Frühling zeigt uns, wie
Neuanfang geht – sich vom
Schöpfer des Lebens aufwecken
zu lassen.

Werden wir zu Frühlingsboten
in unserer Welt.

Das wünsche ich Ihnen und mir.
Ihre Bettina Werner



Gehör verschaffen – aber wie?

» Wenn Sie
mit einem
Menschen in
einer Sprache
sprechen,
die er versteht,
geht das zu
seinem Kopf.
Wenn Sie mit
ihm in seiner
Sprache spre-
chen, geht
das zu seinem
Herzen.«

NELSON
MANDELA

Vor einigen Jahren hatte ich
innerhalb weniger Monate
zum wiederholten Male
eine schwere Mittelohrent-
zündung. Daraufhin sprach
mich jemand an, wann ich denn ei-
gentlich mal innehalten und darüber
nachdenken wolle, warum meine Oh-
ren nicht mehr hören wollen. Ein biss-
chen übergriffig, dachte ich damals,
und auch anmaßend, schließlich kann-
ten wir uns nicht.

So unangenehm diese Frage auch
war, sie ließ mich aufhorchen. Aus ver-
lässlicher Quelle wusste ich, dass unser
Körper in unangenehmen Situationen
tatsächlich buchstäblich sauer reagiert.
Auch die Redewendungen »auf die
Nerven gehen« oder »die Nase vollha-
ben« hatte ich natürlich schon gehört.
Also: warum sollten sich nicht auch die
Ohren mit einem deutlichen »Genug!«
Gehör verschaffen können? Und tat-
sächlich, schnell wurde mir die Ursache
des Problems klar und ich machte mich
unverzüglich an die Lösung. Ich mag
Lösungen und bin auch gar nicht so
schlecht darin, schnell gute Lösungen
zu finden. Zur Ehrlichkeit gehört an die-
ser Stelle aber auch, dass meine Oh-
ren im Laufe meiner Erwachsenenjahre
eine gewisse Anfälligkeit entwickelt ha-
ben und eine Ohrentzündung eben ein-
fach nur eine Ohrentzündung ist.

Haben Sie schon einmal darüber
nachgedacht, welche Auswirkungen

es auf Ihr (Sozial)Leben hätte, wenn Sie
plötzlich nichts mehr hören könnten?
Eine unschöne Vorstellung.

Und dennoch gibt es immer wieder
Situationen, in denen wir unbewusst
oder bewusst entscheiden, wegzuhö-
ren. Wir blenden jemanden oder et-
was aus, weil es uns nicht interessiert,
wir dafür jetzt keinen Kopf haben oder
der Sprecher oder das Thema einfach
nervt. Das mag in dem Moment eine
Form von Selbstschutz sein, aber für
ein gelingendes Miteinander ist es eher
hinderlich.

Im sozialen Miteinander, im Kom-
munizieren, spielt das Hören eine
wichtige Rolle. Wir kennen verschie-
dene Kommunikationsmodelle, eines
der bekanntesten ist das 4-Ohren-
Modell. Es geht davon aus, dass jede
Äußerung vier Botschaften enthält
und auf vier Ebenen verstanden wer-
den kann: Sachinhalt, Selbstoffenba-
rung, Appell und Beziehung. Stimmen
die Ebenen von Sender und Empfänger
überein, gelingt Kommunikation. He-
rausfordernd wird es dann, wenn Sen-
der und Empfänger auf einer jeweils
anderen Ebene sprechen und hören.

An dieser Stelle kann das Modell
der Gewaltfreien Kommunikation hel-
fen. Hier unterscheiden wir verschie-
dene Phasen. In Phase 1 beschreibt
man dem Gegenüber die Situation
und spricht die Eindrücke aus, die man
wahrnimmt. In Phase 2 benennt man

die eigenen Gefühle, welche die Situation auslöst. In Phase 3 wird aufgedeckt, welches Bedürfnis sich hinter dem jeweiligen Gefühl verbirgt und klar benannt. In Phase 4 formuliert man dann eine konkrete Bitte an das Gegenüber. Diese Methode zielt darauf ab, dass die eigene Botschaft besser bei dem Gegenüber ankommt und verstanden werden kann.

Das klingt plausibel, ja. Aber ich sehe schon die Bilder, die Sie in Ihrem Kopf haben. Wie Sie sich vorstellen, in der nächsten Diskussion erst einmal innehalten, in sich hineinfühlen, Ihre Gefühle und das zugrundeliegende Bedürfnis benennen, um dann in aller Ruhe und Sachlichkeit eine konkrete, gewaltfreie Bitte an Ihr Gegenüber zu richten. Nicht so realistisch?

Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl überlebte während des 2. Weltkrieges vier Konzentrationslager, darunter auch Auschwitz. Er schrieb: »Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.« Wir können also wählen, wie wir auf etwas

»In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten.«

ALBERT EINSTEIN

reagieren. Anders ausgedrückt: eine konsequent positive Einstellung als Lebenshaltung, trägt entscheidend zu gelingenden Situationen bei.

Diese Entscheidung für eine positive Lebenshaltung kann ich nur selbst treffen. Meine Reaktionen auf Lebenssituationen prägen meine Lebensqualität. Zwar wird es immer wieder Situationen geben, die herausfordern und in denen eine gewisse Resistenz zu Tage tritt. Und dennoch: Wenn ich mich entscheide, zu beobachten (einzufüh-

len) – ohne zu bewerten, die zu Grunde liegenden Gefühle dadurch bewusst wahrnehmen – ohne zu bewerten und statt mit einer Strategie auf meine Bedürfnisse zu reagieren, eine Bitte formuliere, hätte das meinem Erachten nach zwei Vorteile:

1. Achtsamkeit: Ein achtsamer Umgang mit mir selbst ermöglicht ein früheres Reagieren und Einstehen für mich selbst.
2. Gelingende Kommunikation: Weil ich selbst mit mir besser verbunden bin, kann ich mich klarer ausdrücken, was wiederum meinem Gegenüber das bewusste Zuhören und Verstehen erleichtert.

Mit einem Blick zurück auf die vergangenen Monate in Politik und Gesellschaft, ins zwischenmenschliche Miteinander, denke ich, dass es gut wäre, einander wieder in einer unvoreingenommenen, positiven Haltung gegenüberzutreten, einander bewusst zuzuhören und wohlwollend miteinander zu sprechen.

DANIELA CANEDO
DVG-Gesundheitsberaterin

Herzstück der Kommunikation



»Stille ernährt, Lärm verbraucht.«

REINHOLD
SCHNEIDER

Ohren haben es in sich. Weil sie im Doppelpack vorhanden sind, können sie orten, woher ein Geräusch kommt und wie groß der Raum ist, in dem man sich befindet. Sie alarmieren, orientieren, informieren und transportieren. Sie hören nach vorn, nach hinten, oben, unten, zur Seite, können im Dunkeln hören, um die Ecke und durch verschlossene Türen. Der Gehörsinn ist der differenzierteste der fünf Sinne, ständig im Dienst und schaltet nie ab, auch nicht im Schlaf. Er hört nicht nur Geräusche

oder Worte, sondern unterscheidet Lautstärke, Sprachmelodie, Tonhöhe und nimmt sogar die Stimmungen und Gefühle, die dahinterstehen wahr, wie Freude, Aggressionen, Ängste, Verliebtheit, Dankbarkeit, Erstaunen usw.

Bei der Kommunikation spielt das Hören eine entscheidende Rolle. Dabei geht es nicht um das Hinhören, sondern um das Zuhören.

Zuhören heißt: aufmerksam zu sein, sich ganz auf den Moment zu konzentrieren, Stimmungen wahrzunehmen, Zwischentöne zu hören, Informatio-

nen zu erfassen, die Absichten dahinter zu erkennen.

Zuhören heißt, dem anderen das Gefühl zu geben, gehört und ernstgenommen zu werden, seine Aussagen ohne Wertung zu akzeptieren, ihm ohne vorgefasste Meinungen und Vorurteile zu begegnen.

Zuhören baut eine tiefe Verbindung auf, schafft Vertrauen und stärkt Beziehungen.

Nicht ohne Grund haben wir zwei Ohren und einen Mund. Zuhören ist das Herzstück der Kommunikation.

10 Verhaltensweisen, die jedes Gespräch besser machen

1. Versuchen Sie, wirklich zu verstehen
2. Bleiben Sie beim Thema
3. Stellen Sie so viele offene Fragen wie möglich
4. Finden Sie Gemeinsamkeiten
5. Belehren Sie Ihr Gegenüber nicht
6. Begründen Sie Ihren Standpunkt
7. Interpretieren Sie wohlwollend
8. Üben Sie sachliche Kritik
9. Deeskalieren Sie
10. Wechseln Sie die Perspektive

Quelle: Erschienen in ZEIT ONLINE 2017 anlässlich der Aktion »Deutschland spricht«

Das Schubladensystem



In meiner Küche gibt es ein Regal mit mehreren Schubladen. Dort verwahre ich verschiedene Dinge wie Batterien, Bindedraht, Klebeband, Gummis und so weiter. Mit den Schubladen habe ich alles unter Kontrolle und umgehe lästige Sucherei. Sie sind praktisch, weil ich genau weiß, wo ich was finden kann, und das erspart mir Zeit und schont meine Nerven. Wenn ich etwas brauche, öffne ich die jeweilige Schublade und hole es mir raus. Ansonsten Schublade zu – alles schön.

Allerdings habe ich einen Bindedraht, der aussieht wie ein Bindedraht, auch die Eigenschaften besitzt, aber trotzdem nicht in die für ihn vorgesehene Schublade passt. Er hat nicht die richtigen Maße und deswegen guckt er ein Stück aus der Schublade heraus. Jedes Mal, wenn ich zu dem Regal schaue, springt er mir zuerst ins Auge. Das stört meine Ästhetik der schön geordneten Schubladen. Deshalb habe ich es schon mit Schieben, Drehen und Quetschen versucht. Ich war sogar dabei, den Draht auf eine kleinere Rolle zu wickeln, aber das entpuppte sich als mühselig und so ließ ich es bleiben. Egal wie viel Mühe ich mir gebe, er guckt weiterhin ein Stück heraus.

Dieses Phänomen kenne ich auch aus meiner Begegnung mit Menschen. Da laufen mir täglich verschiedene Typen über den Weg und ich sortiere sie ein: nach ihrem Aussehen, ihrem Verhalten, ihrer Sprache und ihren Aussagen.

Doch genau wie mein Bindedraht, passen manche Menschen einfach nicht in die für sie vorgesehene Schublade. Sie gucken immer ein Stück heraus, indem sie anders denken, anders reden, anders handeln als von mir erwartet und eingeordnet. Das frustriert mich. Warum passen sie sich nicht meiner Schublade an? Das wäre doch viel unkomplizierter und einfacher. Aber nein, jedes Mal, wenn ich ihnen begeg-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



Neues
AUS DER FORSCHUNG

Adaptives Coping hängt mit gesünderem Lebensstil zusammen

Eine Forschungsgruppe aus Québec, Kanada, hat in einer großen Kohortenstudie untersucht, ob die Art und Weise, wie Menschen mit Stressfaktoren umgehen, ihre Beibehaltung gesunder Lebensgewohnheiten im Laufe der Zeit vorhersagt. Es wurden 2 Arten von Stressbewältigungsstrategien untersucht: »adaptive«, wie das Suchen nach emotionaler Unterstützung, und »maladaptive«, wie das Vermeiden von Problemen. Dazu wurden fünf Gesundheitsverhalten zu einem Lebensstilscore zusammengefasst: Körperliche Aktivität, Ernährungsqualität, Alkoholkonsum, Tabakkonsum, Schlafqualität und -dauer.

Nach einem Beobachtungszeitraum über 16 Jahren zeigten die Ergebnisse, dass eine adaptive und flexible Stressbewältigung eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung gesunder Lebensgewohnheiten spielen kann. Wenn man versteht, wie die Stressbewältigung die Wahl des Lebensstils beeinflusst, könnte dies dazu beitragen, die langfristigen Gesundheitsergebnisse, einschließlich der Entwicklung chronischer Krankheiten, zu verbessern.

Quelle: Annals of Behavioral Medicine, Volume 59, Issue 1, January 2025, kaaf006, <https://doi.org/10.1093/abm/kaaf006>, Published: 06 February 2025

PICKNICKREZEPTE

Kofta-Bällchen



ne, stellen sie mich erneut vor Herausforderungen. Und so versuche ich, sie zu schieben, zu drehen, zu quetschen, um sie doch noch in die Schublade zu bekommen und muss dabei feststellen, dass es nicht gelingt.

Wäre es nicht viel besser, mein Schubladensystem unter die Lupe zu nehmen?

Wenn ich darüber nachdenke, wird mir klar, dass es verschiedene Gründe für mein System gibt. Zum einen ist da das Bedürfnis, die Komplexität der Welt verstehen und begreifen zu können. Ich möchte nicht kompliziert leben, sondern in klaren und nachvollziehbaren Strukturen. Deswegen versuche ich diese Komplexität zu vereinfachen und ordne alles bestimmten Kategorien zu. Das verschafft mir Überblick und eine gewisse Kontrolle.

Zum anderen gibt mir das System Sicherheit, denn je nachdem welche Schublade geöffnet wird, weiß ich, was auf mich zukommt und ich zu erwarten habe.

Im Umkehrschluss bedeutet das, wenn ich mit Situationen und Menschen konfrontiert werde, die sich nicht in mein System einfügen lassen, dann können bei mir Minderwertigkeitsgefühle, Unsicherheit und auch Angst entstehen. Und das möchte ich auf jeden Fall vermeiden. Nachvollziehbar, stimmt's?

Es steht also fest, dass mir das Schubladensystem die Wahrnehmung und Einschätzung meiner Umwelt erleichtert, eindeutig ein Pluspunkt.

Doch es hat auch einen Minuspunkt, die Gefahr der Verallgemeinerung. Verallgemeinerung neigt dazu, absolute Aussagen zu machen und keinen Raum für Einzigartigkeit und Andersartigkeit zu lassen. So wird Raum geschaffen für Vorurteile, Missverständnisse und negative Denkmuster.

So hilfreich mein Schubladensystem auch ist, möchte ich mich nicht von ihm dominieren lassen. Ich möchte Menschen nicht anhand starrer Vorstellungen beurteilen und sie in vor-



gefertigte Kategorien pressen. Ich möchte nicht mein Urteilsvermögen und meine Entscheidungen von Emotionen trüben und beeinflussen lassen. Ich möchte nicht auf meiner Meinung beharren, sondern meine eigenen Sichtweisen hinterfragen, Fragen stellen und neugierig bleiben. Ich möchte offen dafür bleiben, von anderen zu lernen.

Und genau daran erinnert mich mein Bindedraht. Er guckt noch immer aus der Schublade heraus – und das werde ich auch nicht ändern.

BETTINA WERNER
Leitung DVG-Gesundheitsbildung

»Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.«

FRANCIS
PICABIA

PICKNICKREZEPTE

IM OFEN GEBACKENE KOFTA-BÄLLCHEN

Diese Currygemüsebällchen sind innen weich und außen knusprig. Sie sind eine tolle Ergänzung für die Pausenbrotdose oder den Picknickkorb.

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Öl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 cm Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 1 Tasse gefrorene Erbsen, gedünstet und leicht zerdrückt
- 1 Karotte, gewürfelt und gedünstet
- 1 ½ Tassen pürierte Süßkartoffel
- ¾ Tasse Cashews, zerkleinert
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Tasse trockene Semmelbrösel

ZUBEREITUNG:

Schritt 1: Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind. Gewürze, Erbsen und Karotten hinzufügen und weiterdünsten.

Schritt 2: Süßkartoffelpüree, Cashews und Salz unterrühren. Abkühlen lassen.

Schritt 3: Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen und in Semmelbröseln wälzen.

Schritt 4: Die Kugeln auf ein leicht gefettetes Backblech legen und leicht mit Öl besprühen.

Schritt 5: Im heißen Ofen bei 200°C 30 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden. Ergibt 24 Bällchen.

Quelle:
<https://www.santitas.com/au/recipes/a-z/oven-baked-kofta-balls>

WIRKLICH WICHTIG

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Während der Wanderung kam es zu einem Streit und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht. Der Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand: »Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen.«

Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase. Dort beschlossen sie beide, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute. Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein: »Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet.«

Der Freund, der den anderen geschlagen und auch aus dem Schlamm gerettet hatte, fragte erstaunt: »Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?«

Der andere Freund antwortete: »Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder auslöschen kann. Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann.«

Vertragen statt Nachtragen

Uns fällt es oft schwer zu vergeben;
dabei würde es uns erleichtern.
Denn als nachtragende Menschen
bleiben wir belastete Menschen.
Wenn wir einander in Liebe ertragen,
dann trägt uns in Wahrheit die Liebe.

DVG_Trainerkurs: Vergeben- der Gesundheit zu liebe



» Jedes Werden in der
Natur, im Menschen,
in der Liebe muss
abwarten, geduldig
sein, bis seine Zeit
zum Blühen kommt.«

D. BONHOEFFER

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheits-
pflege e. V., Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern
www.dvg-online.de
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung«
stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und
darf nicht als allgemeingültige Empfehlung
interpretiert werden.

In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verant-
wortlichen Umgang mit unserer
Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf
die digitale Version unseres News-
letters umzusteigen.



Schreiben Sie an
werner@dvg-online.de
und teilen Sie Ihre E-Mail
Adresse mit.
Herzlichen Dank!

Halte deinen Stoffwechsel jung!

Heilfasten-Retreat – ganzheitlich

www.dvg-fasten.de



9.-19.Juni'25 / 9.-19.November'25
in Freudenstadt im Schwarzwald



Dein 7 Tage Fastenerlebnis mit Gesundheitstracking

Professionelles Team: Ärztliche Betreuung, Physiotherapeut
Gesundheitsberaterin & Fastenleiterin

Inklusivangebote: Hochwertige Fastenverpflegung, Tägliches
Stoffwechseltracking, Morgengymnastik, Waldbaden, Sauna
und Massage, Gesundheit-Workshops, Einzelkonsultationen
3-Sterne Unterkunft: Einzel- oder Doppelzimmer, eigenes
Bad, Wellnessbereich **Kosten:** EZ € 1.190,- / DZ € 1.140,-

Infos/Anmeldung:
info@dvg-fasten.de, Tel.: 0711 1629039



»Wo Liebe wächst,
gedeiht Leben –
wo Hass aufkommt,
droht Untergang.«

MAHATMA GANDHI



Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Ausbildung:

Berater/in für ganzheitliche Gesundheit

Ihr Nutzen:

- Gesundheitsförderung auf der Grundlage
des ganzheitlichen (bio-psycho-sozial-spirituellen)
Menschenbildes
- biblisch fundiert, wissenschaftlich untermauert,
vielfach erprobt
- alltagsrelevant, praxisorientiert
- eine Alternative zu Programmen mit
esoterischen Inhalten
- 120 Jahre Erfahrung im Bereich Prävention und
Gesundheitsförderung



Start:
5.–7.10.2025

Anmeldefrist:
29.7.2025

Anmeldung und mehr Infos unter: www.dvg-online.de