

## Miteinander reden ist wie Brot schneiden

Beim Brotschneiden ist es passiert. Einfach so. Fast hätte ich wie Sokrates „Heureka“ gerufen, denn ich habe ihn gefunden, den Erinnerungsanker fürs Miteinander reden. Lassen Sie uns gemeinsam doch mal eine Scheibe Brot schneiden.

### Eine stabile Unterlage ist nötig!

Das Schneidebrett muss groß genug sein, muss was aushalten, darf nicht rutschen oder kippln. Wie schaut es in Gesprächen aus? Auch hier brauchen wir eine solide Basis, auf der wir das Gespräch aufbauen können. Wir bereiten uns gut vor auf wichtige Gespräche, machen uns Gedanken über den Raum, das Thema, die Personen, die dabei sein werden.

### Das richtige Messer

Nur mit dem geeigneten Messer gelingt ein sauberer Schnitt durchs Brot. In der Kommunikation ist unser wichtigstes Werkzeug ... na, was glauben Sie? Es ist die Einstellung! Denn die innere Haltung entscheidet alles. Genau wie Sie mit dem falschen Messer nicht weiterkommen, im Brot stecken bleiben, total schief schneiden oder das Brot „zerreißen“, kann die Einstellung in der Kommunikation blockieren oder gar großen Schaden anrichten. Fragen Sie sich immer vorab: Wie denke ich über den anderen, über die Sache und über mich? So können Sie Ihre innere Haltung justieren und zu Ihrem Vorteil einsetzen.

### Klare Schnittführung: Wo setze ich an?

Der erste Schnitt ins Brot entscheidet darüber wie dick oder wie dünn die Scheibe am Ende sein wird. Das Ansetzen bedeutet: den richtigen Zeitpunkt wählen und den anderen nicht zu überrumpeln. Gerade, wenn wir etwas von jemandem wollen, heißt es, besonnen vorzugehen und nicht mit der Tür ins Haus zu fallen. Und dann natürlich: schön auf Kurs bleiben. Mit dem roten Faden vor Augen geht es zielsicher durch das Brot – äh, durch's Gespräch.

## Wie viel Druck wende ich an?

Brot ist nicht gleich Brot, denn bei einigen Brotsorten braucht es mehr Druck als bei anderen. Auch Gespräche verlaufen oft anders als geplant. Manchmal braucht es von unserer Seite aus mehr Nachdruck, oder wir fühlen uns unter Druck gesetzt vom Gegenüber. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt – auch für sich selbst. Ein Druckgefühl im Körper sollte immer ernst genommen werden, denn der Körper reagiert mit Widerstand.

## Wurst, Käse oder beides?

Wie schaut es mit dem Brotbelag aus? Was soll draufkommen heißt es beim Brot – was soll rauskommen beim Gespräch? Habe ich mich durchgesetzt und leg' mir jetzt die Wurst auf's Brot oder muss ich essen, was mir aufgelegt wird? Oder haben wir im Gespräch Win-Win-Lösungen gefunden, und entscheiden gemeinsam über den Belag?

Na, woran denken Sie beim nächsten, wichtigen Gespräch? Ich hoffe an Ihr Schneidebrett, das richtige Messer – und an die Vorfreude auf ein richtig schön belegtes Brot.

Messerscharfe Grüße von Ihrer  
Ulrike Strubel