

>> Wie aus Herausforderungen Chancen werden Ein Erfahrungsbericht

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wir alle haben unsere Routinen, im Privaten wie im Beruf. Das gibt uns Sicherheit und Orientierung. Neues hat es dabei manchmal schwer, sich zu entwickeln, wie Angies Erlebnis zeigt:

Ich (Angie) hatte mich zu einem Seminar in Gewaltfreier Kommunikation angemeldet. Kurz vor dem Seminartermin bekam ich eine E-Mail mit der Information, dass das Seminar wegen Corona online durchgeführt werden würde. Mein erster Gedanke war: «Wie ist das überhaupt möglich? Die physische Anwesenheit ist doch eine Notwendigkeit, gerade wenn es um das Zwischenmenschliche und Emotionen geht!»

Für einen kurzen Moment überlegte ich mir, das Seminar zu verschieben. Doch mit diesem Gedanken meldete sich ein zweiter: «Ich hatte mich doch so auf die zwei Tage gefreut.» Nun begann die Argumentation in meinem Kopf: «Zwei Tage nur vor dem Bildschirm, ist mir das nicht zu viel? Ich sitze sonst schon viel am PC.» Und so landete ich in einer gedanklichen Zwickmühle. Deshalb entschied ich, eine Nacht darüber zu schlafen und die Anleitung für die Konferenz-Software im Mail genau zu studieren.

«Wir brauchen Erfahrungen, die uns heraus-, aber nicht überfordern»

Sie war leicht verständlich, und das gab mir Sicherheit und Vertrauen, dass ich das Technische hinkriegen würde. Zudem hätte ich einen Tag vor dem Seminar an einem Probelauf teilnehmen können. Auch das war beruhigend zu wissen. Mit der Zeit erkannte ich weitere positive Aspekte. So würden Anreise und Parkplatzsuche wegfallen. Also entschied ich mich, am Online-Kurs teilzunehmen.

«Unser Gehirn mag Neues, wenn es mit positiven Emotionen verbunden ist»

Ich loggte mich am Seminartag frühzeitig ein, und alles funktionierte reibungslos. Zu meiner Überraschung empfand ich es von Beginn an leicht, meine Präsenz am PC zu halten. Die eingeplanten Pausen und Auflockerungen gefielen mir und erfrischten mich. Obwohl alles über den Bildschirm stattfand, entstand Nähe zu den Teilnehmenden und den Seminarleitenden. Dies unterstützte mich im Lernen, so wie ich es mir gewünscht hatte. Ich erlebte die Kommunikation über den Bildschirm keinesfalls als Barriere. Der Austausch und die Gruppenübungen mit den anderen Kursteilnehmenden waren zudem inspirierend. Grossartig fand ich auch, dass die Kursleitung und die Teilnehmenden in den Gruppenübungen mir direkt zugewandt waren, so als stünden sie mir gegenüber. Ich muss sagen, ich war verblüfft. Mit solch positiven Erfahrungen hatte ich nicht gerechnet. Nach den beiden Seminartagen war ich zufrieden, aber auch müde, weil ich so viel gelernt

hatte – aber das wäre bei einem Präsenzkurs genauso gewesen.

Mein Fazit: Ich habe vieles über die GFK gelernt. Ich weiss jetzt z.B. auch, dass ich mir zu Beginn Sorgen machte, weil ich meine Bedürfnisse nach Lernen und Entwicklung gestillt haben wollte.

Diese Bedürfnisse haben sich zum Glück auch online mehr als erfüllt. Auch meine anfängliche Idee, dass die physische Anwesenheit eine Notwendigkeit sei, ist in den Hintergrund gerückt. Ich bin sicher, gleich viel gelernt zu haben, als wenn die anderen Teilnehmenden und ich physisch anwesend gewesen wären.

«Etwas kindliche Neugier zu bewahren, bewährt sich auch im Erwachsenenalter»

Diese Erfahrung macht mir Mut, eingefahrene Vorstellungen zu lockern und offener für Neues zu sein. Oder wie Einstein schon sagte: «Lernen ist Erfahrung, alles andere ist Information.»

Angie Caruso, Sachbearbeiterin



Online-Seminare bei www.tcco.ch sind kurzweilig und verbindend

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 22, 1/2021

Folgen
Sie
uns



Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation? Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Vermerk „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann einmal jährlich, kostenlos das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.