Volker Siegle

Heute erzählt uns Volker Siegle mehr über sein Thema „Sinnvoll kommunizieren – mit deiner inneren Familie“. Sein Beitrag zum Workshop „Der Seiltanz mit den besonderen Momenten“ am 27. März bietet eine weitere Perspektive, wie man besondere Momente für sich intensiver erleben und bewahren kann – ebenso wie die Schwerpunktthemen seiner beiden Co-Referentinnen: Simone Hauswald spricht über die „Kraft der Identität“, und Sonja Kavain beschäftigt sich mit dem Thema „Starke Beziehungen – starkes Wir“.

Lieber Volker, was hat dich als Kommunikationstrainer, Moderator und Organisator der Gesundheits- und Sportwochen dazu bewegt, diese Art von gemeinsamem Workshop anzubieten?

Volker Siegle: Die Welt um uns wird immer komplexer, in unserem Berufsleben wie auch privat. Dadurch gelingt es uns immer weniger zuzulassen, dass besondere Momente tatsächlich besonders sein dürfen. Mich beschäftigt die Frage, wie schaffe ich es bei all dem, was mich im Alltag umtreibt und vielleicht auch stresst, dem Guten und Besonderen einen Raum zu geben? Dafür brauche ich mehrere Zugänge zu meinem Inneren – um einerseits die ständige Geschwindigkeit und Veränderungen zu leben, und andererseits beim besonderen Moment verweilen zu können.

Neben dir nehmen an diesem Workshop ja noch zwei außergewöhnliche Referentinnen teil. Was zeichnet die beiden in deinen Augen aus?

Volker Siegle: Bei der Biathlon-Weltmeisterin Simone Hauswald sind es für mich zwei Aspekte: Sie kommt aus dem Sport, und ich habe die Erfahrung gemacht, dass man von Sportlern viel lernen kann. Gerade wenn man Workshops anbietet, sollten das Menschen machen, die schon etwas erlebt haben und die ihre Inhalte auch vermitteln können – wie beim Training. Und zum anderen ist es bei ihr so, dass sie verschiedene Identitäten in sich vereint. Ihre Mutter ist Südkoreanerin, ihr Vater Schwabe. Erst als sie sich mit ihren Identitäten auseinandergesetzt hat und sie in Einklang gebracht hat, konnte sie als Sportlerin so erfolgreich werden. Das gilt auch für die besonderen Momente: Ich kann sie erst dann richtig erleben, wenn ich eins bin mit mir. Und das ist sie.

Sonja Kavain wiederum zeichnet sich aus durch ihre hervorragende Stimmbildung. Es ist ja so: Wenn man seine innere Kraft gefunden hat, gilt es nicht nur, sie in sich zu bewahren, sondern sie auch aussprechen und mit anderen teilen zu können. Viele sind dazu aber nicht in der Lage, weil sie nie die passende Stimme gefunden haben. Man muss das lernen, die eigene Stimmung auszudrücken. Und um besondere Momente zu teilen, ist es notwendig, das zu können. Sonja Kavain als Glückstrainerin ist dazu ganz besonders in der Lage und eine Kennerin, wie man glückliche Beziehungen zu sich und anderen leben kann.

Wie siehst du deinen Part zwischen den beiden?

Volker Siegle: Mein Thema ist ja die Kommunikation. Selbst wenn ich meine Identitäten gefunden habe, brauche ich den Dialog zwischen ihnen im inneren Dialog und in der Kommunikation mit meinem Umfeld. Sonst kann es passieren, dass ich die schönste Stimmung habe, aber nur die falschen Worte dafür finde. Jeder von uns hat eine innere Familie. Da gehört das trotzige Kind dazu, der kühle Analytiker, das fürsorgliche Elternteil usw. Die sind alle in mir vereint. Ich muss jetzt schauen, wer tritt mit wem in Dialog, wer spricht – sowohl nach innen als auch nach außen. Wenn ich jetzt einen Reiz aus der Umwelt bekomme – wie reagiere ich dann? Passend oder unpassend? Wenn mir klar ist, was macht der Reiz mit mir und wer in mir darf sprachfähig sein, dann kann ich so reagieren, dass es mir und dem anderen gut tut.

Das ist ja auch ein Grundgedanke der Teamentwicklung, mit der sich immer mehr Betriebe beschäftigen und die ja beispielsweise auch Teil des Angebots zum betrieblichen Gesundheitsmanagement, das die IKK classic – mein Arbeitgeber – anbietet. Wenn ich nicht die Schuld beim anderen suche, sondern zuerst in Eigenverantwortung gehe und die Lösung bei mir selbst suche, dann ist das der erste Schritt zu einem starken Team, weil ich mit mehr Selbstreflexion und somit Selbstbewusstsein im Team wirken kann.

Das ist ein interessanter Gedanke. Doch zurück zum Workshop. Was erwartet die Teilnehmer:innen denn konkret bei deinem Part?

Ich stelle die innere Familie vor, also wer am Familientisch meiner Seele sitzt. Am Beispiel von gängigen Sätzen, die wir unbewusst aussprechen, zeige ich, welches Familienmitglied hier gerade spricht. Damit will ich die Teilnehmer:innen dafür sensibilisieren, dass sie bewusst hinhören, was sie sagen, und sich genau überlegen, ob das gut ist, wer da gerade redet aus ihnen und ob das passt zu dem, was ihr Umfeld erwartet. Und vor allem, ob es für sie und ihr Umfeld gut ist. Daraus entsteht sinnvolle Kommunikation.

Hast du denn einen Rat, den du jetzt und hier den Leser:innen und Zuhörer:innen mitgeben möchtest?

Seid stets neugierig euch selbst und anderen gegenüber. Wir können uns besondere Momente selbst schaffen, indem wir uns die Eigenschaft der Neugierde erhalten.