

Demeter kommunizieren 2026

Brigitte Szezinski Bioberatung

+49 – 176 32547966

info@bioberatung.com

BIOBERATUNG
Brigitte Szezinski

Einführung

Kommunikation ist eine Kompetenz. Wir alle können kommunizieren.
Und wir können uns ein bisschen verbessern. Professionelle
Kommunikation ist lernbar.

Umgang mit Kritik ist eine Kunst.

Einige Gedanken und einige einfache Regeln können beim
Kommunizieren hilfreich sein.

Inhalt

Teil I	Theoretisches
Teil II	„Küchentisch-Psychologie“
Teil III	Strategien im Umgang mit Fragen und Kritik
Teil IV	Beispiele

Teil I Theoretisches

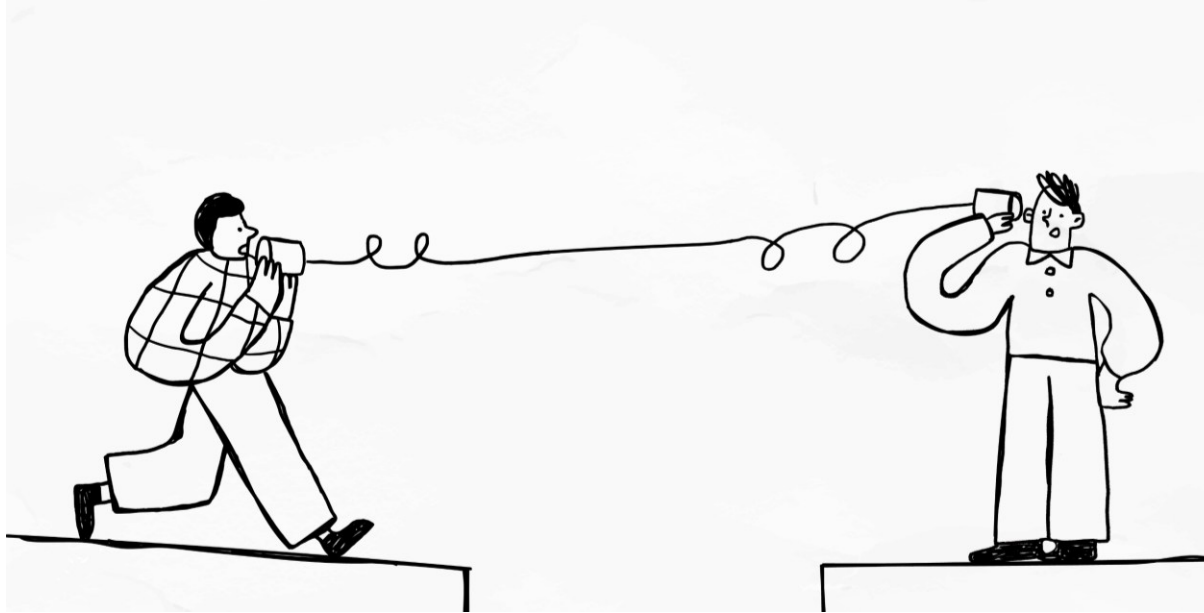
Kommunikation: die 55-38-7-Regel von Albert Mehrabian

55% Wirkung durch Körpersprache (nonverbal)

38% Wirkung durch Stimmlage und Stimmkraft

7% Wirkung durch Inhalt (verbal)

Was macht gute Kommunikation aus?



Authentizität / Echtheit

Beispiel für Authentizität ohne
Wirkung: endloser Monolog

Wirkung

Beispiel für Wirkung ohne Authentizität:
hohle Werbeversprechen

Warum sollte ich denn Demeter wählen?

Viele Antworten auf eine Frage:

an den Einkäufer auf dem Wochenmarkt:

Unser Gemüse schmeckt einfach so gut! Probieren Sie mal diese Möhre.

an die Landwirtin:

Es ist sehr befriedigend zu erleben, dass wir den Tierarzt eigentlich fast nicht mehr brauchen. Unsere Tiere sind so robust. Er hat sich schon beschwert, dass er an uns nichts mehr verdient.

an die Ernährungswissenschaftlerin:

Die Gehalte an CLA, n-3-Fettsäuren und das n-3/n-6 Verhältnis in der Milch sind in der Demeter-Milch aufgrund der Haltungs- und Fütterungsrichtlinien höher/besser als in anderer Milch.

Teil II „Küchentisch-Psychologie“

Was uns Menschen auszeichnet

- Geltungsbedürfnis
- Wunsch nach Wertschätzung und Liebe
- Sehnsucht, gesehen zu werden
- Bedürfnis nach resonanten Weltbeziehungen

- Angst vor Abwertung und Ablehnung
- Vermeidung von nicht-resonanten Erfahrungen

Mögliche Verhaltensweisen zur Erreichung dieser Ziele

Geltungsbedürfnis: ich werte andere ab, um mich aufzuwerten
 ich leiste Besonderes oder besonders viel

Wunsch nach Wertschätzung und Liebe:
 ich stelle mich anderen immer zur Verfügung, ich helfe
 ich profilieren mich als klug/gut aussehend/reich

Sehnsucht, gesehen zu werden:
 ich bin laut/auffällig/stark/berühmt/mächtig

Bedürfnis nach resonanten Weltbeziehungen:
 ich pflege Umgang mit Menschen gleicher Meinung, gleichen
 Verhaltens

Mögliches Vermeidungsverhalten

- Angst vor Abwertung: ich gestehe (mir) nicht ein, dass andere Tolles leisten
 ich gebe nicht zu, dass andere etwas ‚besser‘
 machen als ich selbst
- Angst vor Ablehnung: ich lehne selbst (zuerst) ab, ich gehe in den
 Widerstand/Angriff
 ich stelle mich/mein Verhalten als gleichwertig dar
 ich wende mich ab
- Angst vor nicht-resonanten Erfahrungen:
 ich meide alles, was nicht meinem Weltbild zu
 entsprechen scheint

Fast keine dieser Verhaltensweisen sind auf Dauer wirklich zielführend, wie wir wahrscheinlich alle wissen.

Gleichwohl ist es sehr schwer, sich und das eigene Verhalten zu ändern.

Daher könnten wir uns auch einfach gleich so nehmen, wie wir sind.

Resonante, erfüllende Beziehungen entstehen durch Offenheit, Ehrlichkeit, gegenseitiges Wohlwollen und Interesse am Gegenüber.

Voraussetzung dafür ist ein stabiles Getragen-sein in sich selbst, ein Selbstwertgefühl, Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Fremdem, eine gute Selbstfürsorge und Selbstregulation.

Teil III Strategien

Möglichkeiten einer professionellen Kommunikation

Selbstfürsorge:

Holen Sie sich (aktiv und ausreichend oft) Anerkennung und Wertschätzung bei den Menschen, die ihnen wohlgesonnen sind und die wissen, was Sie leisten.

Selbstregulation:

Reiz wahrnehmen – innehalten – Bedeutung geben – eigene Gefühle fühlen – bewusst entscheiden, wie ich reagiere

Haltung:

Das Wissen um unser aller Beschränkungen und unsinniger Verhaltensweisen könnte dazu beitragen, das Ganze etwas leichter zu nehmen

Mögliches Vorgehen:

Aktives Zuhören:

Hören der Worte, Verstehen der Kernbotschaft, Emotionen erfassen und wenn möglich vom Anliegen trennen, das Gehörte spiegeln, dann abwarten.

Sich Zeit verschaffen:

Das Gehörte wiederholen und fragen, ob das so richtig verstanden ist, dann abwarten.

Durch Fragen führen:

Mehr fragen, weniger vermuten. Nachfragen, was das (eigentliche) Anliegen ist, erfragen, was der Person wichtig ist.

Mögliches Vorgehen:

Sachlich antworten:

Informationen, Zahlen, Fakten nennen.

Persönlich antworten:

Der Person spiegeln, wie die Botschaft bei Ihnen ankommt.

Flunkern:

Selbstschutz darf vor Wahrheit gehen sein; sich einer Situation zu entziehen kann praktizierte Selbstfürsorge sein (das gilt nicht! bei Rudolf Steiner, da er die geistige Ebene berücksichtigt).

Provozieren:

Eine gut dosierte Provokation kann Augen öffnen, zum Nachdenken anregen.

Mögliches Vorgehen:

Humorvoll antworten:

Humor wirkt fast immer entwaffnend.

Grenzen setzen:

Formulieren, was zu weit geht; auffordern, dies zu lassen.

Kontern:

Mit gleicher Schärfe antworten.

Gespräch beenden:

durch aktives Mitteilen oder durch Nicht-reagieren.

Mögliches Vorgehen:

Geschichten erzählen:

Eine persönliche Geschichte schafft Beziehung und Bindung.

Nicht persönlich nehmen:

Sich klar machen, dass das Ganze sehr wahrscheinlich überhaupt gar nichts mit Ihrer Person zu tun hat.

Weiter üben:

Die eigenen Bemühungen unabhängig vom Ausgang des Gesprächs anerkennen, das Gelernte benennen und sich für ein nächstes Mal dasselbe oder etwas Anderes vornehmen.

Teil IV Beispiele

„Das mit Bio ist doch alles Betrug.“

Ihnen auch erst einmal einen schönen guten Tag.

Was genau meinen Sie damit?

Wie begründen Sie diese Aussage?

Unterstellen Sie mir, dass ich betrüge?

Möchten Sie wissen, wie die Bio-Kontrolle bei uns funktioniert?

Kommen Sie doch auf unser Hoffest und schauen Sie sich alles an.

Jetzt bin ich schon so lange Bio und habe das noch nicht bemerkt!

Manche Aussagen muss man einfach einmal so ignorieren wie sie sind.

Hier ist ein link zu den Pestizidrückständen auf Obst und Gemüse, gemessen vom Veterinäramt.

„Bei uns ist ja auch alles Bio.“

Sie sagen, bei Ihnen ist alles Bio?

Wie genau meinen Sie das?

Sie sagen, ob ich nur manchmal Pestizide einsetze oder nie sei dasselbe?

Sie sagen, den Tieren ist egal ob sie 5.000 oder 8.000 Liter Milch geben / ob sie 3 oder 6 Jahre leben?

Herzliche Einladung zu uns in die Bio-Arbeitsgruppe.

Ich glaube auch, dass Sie eine gute Landwirtschaft machen. Wollen Sie uns einmal besuchen, um sich anzusehen, wie das bei uns ist? Wir sind bio-zertifiziert.

Wissen Sie eigentlich, was für einen Aufwand wir tagtäglich als Bio-Hof betreiben?

Wie kommt es denn, dass Sie sich nicht zertifizieren lassen?

Ja, Bio hat inzwischen einen so guten Ruf, dass alle Bio sein wollen.

„Vergrabt ihr Hörner?“

Ja! Wir stellen Präparate her, die sich im Horn im Boden umsetzen. Anbei ein Forschungsergebnis zur Wirksamkeit.

Wir machen kein Voodoo, falls Sie das meinen. Wir bauen die Bodenfruchtbarkeit auf, unter anderem damit für Ihre Enkel noch gute Lebensmittel wachsen. Falls Sie sich dafür interessieren, können wir Ihnen gern mehr Informationen geben.

Herzliche Einladung zum Tag der offenen Tür bei uns am Hof, da gibt es Antworten.

Ja, wir vergraben Hörner. Und was machst Du so in Deiner Freizeit?

Das Vergraben von Hörnern ist gesellschaftlich gegenwärtig nicht populär, das geben wir zu. Die so hergestellten Präparate zeigen Wirkung auf die Bodenfruchtbarkeit und Lebensmittelqualität. Das ist visionär und zukunftsweisend, auch wenn wir mit offenen Fragen leben.

Nicht nur das...!!

„Ihr Demeters spinnt doch.“

Wie kommen Sie denn darauf?

Stimmt!

Für welche unserer Spinnereien interessieren Sie sich denn? Ich würde Ihnen gerne antworten.

Das ist eine Beleidigung. Unterlassen Sie solche Bemerkungen.

Ich stimme Ihnen gerne zu, wenn Sie sich dann besser fühlen.

Es ist kein Zeichen geistiger Gesundheit, in einem völlig kaputten System normal zu funktionieren.

Ich bin Ihnen sehr dankbar, dass Sie mich darauf hinweisen – diese sachliche Information haben wir gebraucht.

Was machen wir denn jetzt? Wie meinen Sie sollte ich jetzt auf Sie reagieren?

Spinnen? Demeter ist visionär. Alle großen Geister sind über das sogenannte Normale hinausgegangen.

„Warum machen Sie eigentlich dieses komische Demeter mit dem Zaubertrank?“

Mein Uropa war schon Bauer auf diesem Hof, und da wir einsam liegen, waren die Wege zum Doktor sehr weit damals, besonders im Winter. Mein Uropa war bekannt im ganzen Tal und wurde oft angefordert, um seine Hände aufzulegen.

Ich glaube, dass Hände Vieles können, mehr als die Wissenschaft heute weiß. Ich mache Demeter, weil Demeter dieses Mehr nicht ausschließt, sondern mich aufmerksam macht dafür, wie ich meine Hände einsetze, wie ich Landwirtschaft mache und ob und wie ich vielleicht etwas Gutes beitragen kann. Falls die Erde auch Heilung braucht, möchte ich am richtigen Ort sein.

Wissen Sie, ich bin verliebt in meine Bienen, und ich möchte einfach das Allerbeste für sie tun, deshalb mache ich Demeter.

[Es handelt sich um erfundene Beispiele, natürlich zu ersetzen durch private Erzählungen aus dem eigenen Herzen]

Rudolf Steiner:

„Die Sprache ist nicht etwas, was der Mensch erfunden hat; sie ist etwas, was ihm aus den geistigen Welten entgegengekommen ist.“

„Ein Wort ist niemals nur ein Wort; es ist eine wirkende Kraft.“

Wenn gar nichts mehr hilft...

Experten-Tipp (von Albert Einstein):

„Wer schweigt, stimmt nicht immer zu. Er hat manchmal nur keine Lust, mit Idioten zu diskutieren.“

Gutes Gelingen und viel Freude
beim Kommunizieren

wünscht

Brigitte Szezinski Bioberatung