

## Me muess halt rede mitenang ...

Kommunikation, die verbündet, geht über den reinen Informationsaustausch hinaus. Sie baut Beziehungen auf, stärkt diese und schafft Vertrauen.

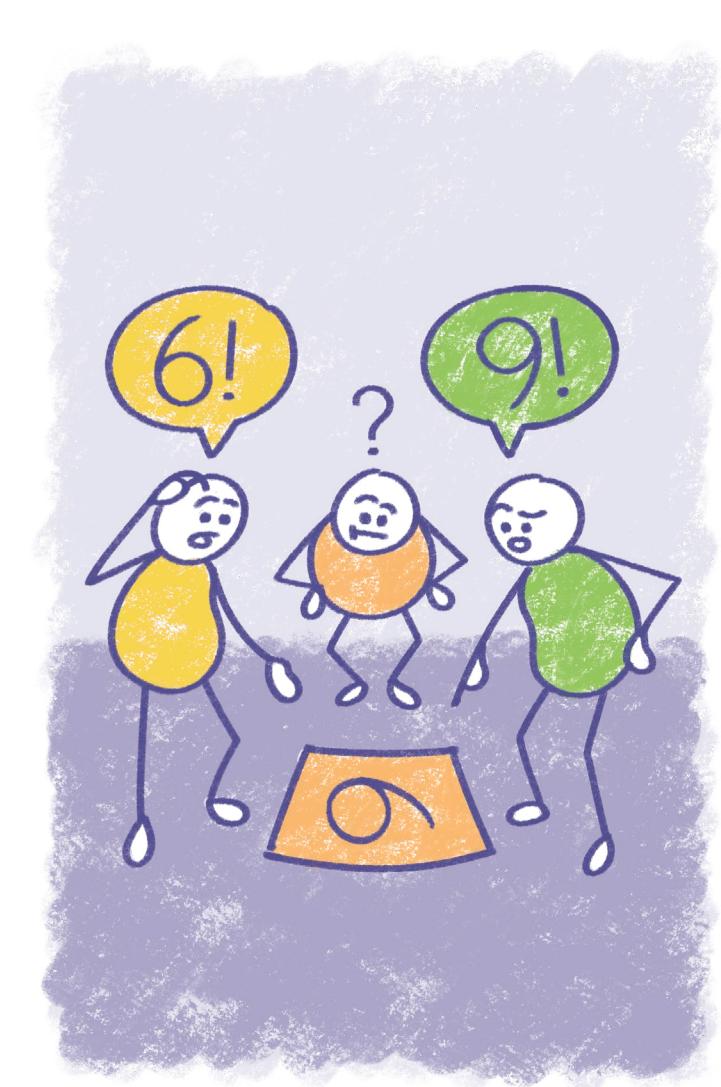
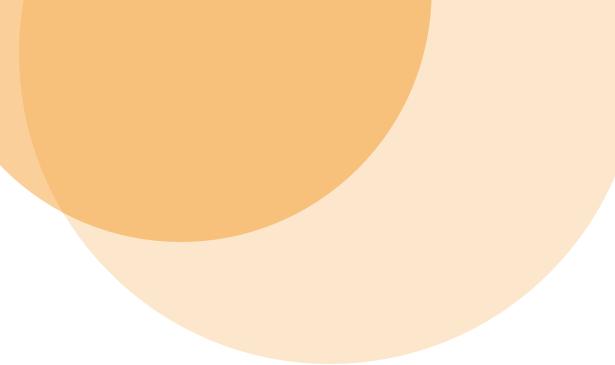
Es geht darum, verstanden zu werden, andere zu verstehen, um Konflikte zu vermeiden und gemeinsame Lösungen zu finden. Wörter haben Macht, daher ist es wertvoll, Metaphern zu erkennen und ihre gedankenleitende Wirkung zu durchschauen.

Wertfreie und einfühlsame Kommunikation basiert darauf, eigene Gefühle auszudrücken und konkrete Bitten zu formulieren – Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl sind feste Bestandteile der Gewaltfreien Kommunikation.

Aufmerksamkeit, aktives Zuhören, bewusste Wahrnehmung nonverbaler Signale und gegenseitige Wertschätzung fördern die Kommunikation in Beziehungen und können das eigene Wohlbefinden signifikant beeinflussen.

Es ist nützlich, sprachliche Stolpersteine zu erkennen und zu umgehen, um nicht in negative Kommunikationsmuster zu verfallen.

**... u de isch wieder einisch gseit, was muess gseit si.**



## Rede mitenang

Was ist gute Kommunikation?

Donnerstag, 15. Januar 2026, 19.30 Uhr

Karin Gfeller Grehl

## Wie Beziehungen gelingen

Erfahrungen aus 25 Jahren Psychotherapie

Donnerstag, 22. Januar 2026, 19.30 Uhr

Andrea Spring

## Kinder empathisch begleiten

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Donnerstag, 29. Januar 2026, 19.30 Uhr

Stephan Strauss

## Kommunikation in der Familie und mit Jugendlichen

Im Gespräch bleiben – reden, zuhören, verstehen, auch wenn es schwierig wird

Donnerstag, 05. Februar 2026, 19.30 Uhr

Hugo Caviola

## Die Macht der Wörter

Wie Sprache das Denken, Fühlen und Handeln bestimmt

Alle Anlässe im Saal des  
Kirchgemeindehauses  
Wichtrach, Pfarrhausweg 4.  
Benützen Sie bitte die  
Parkplätze bei der Kirche.

# Kurzbiographien

### Karin Gfeller Grehl

Karin Gfeller Grehl (\*1975), eidg. anerkannte Psychotherapeutin, ausgebildet in systemischer, emotionsfokussierter und Traumatherapie. Tätig in Einzel-, Paar-, Eltern- und Familiensettings. Seit 2005 führt sie eine psychotherapeutische Praxis. Weiter wirkt sie als Dozentin und Supervisorin. Seit 2011 ist sie am Zentrum für Systemische Therapie und Beratung Bern (ZSB) Mitglied des Stiftungsrats und ab 2012 in der Geschäftsleitung sowie als Zentrumsleiterin tätig. Aufgewachsen ist sie im Berner Oberland, sie ist verheiratet und Mutter von zwei Söhnen.

**Wenn die Sprache nicht stimmt, ist das Gesagte nicht das Gemeinte.**

Konfuzius

### Stephan Strauss

Stephan Strauss (\*1970) ist Sozialpädagoge HF, Mediator IEF und arbeitet seit 2016 bei SORA Bern mit einem sozialraum- und ressourcenorientierten Ansatz. Im Eltern Walk-in Bern berät er Mütter und Väter in belastenden Lebenssituationen. Er begleitet Familien im Alltag, coacht Jugendliche wie auch Eltern und unterstützt Fachpersonen bei ihrer Arbeit mit Familien. Als Mediator begleitet er hoch zerstrittene Eltern bei der Suche nach tragfähigen Lösungen und gemeinsamen Zukunftsperspektiven. Er lebt mit seiner Familie in Bern.

**C'est le ton qui fait la musique.**

Redensart

### Andrea Spring

Andrea Spring (\*1979) ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und diplomierte Logopädin. Sie begleitet Menschen in Einzelcoachings, Paarberatungen und Kursen auf dem Weg zu mehr Klarheit und gegenseitigem Verständnis. Ein Schwerpunkt ist die Arbeit mit Kindern: Sie unterstützt Kitas und Schulen, die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation in den Alltag zu integrieren. In den letzten Jahren spezialisierte sich Andrea Spring auf die Begleitung von Menschen mit Entwicklungstraumata. Sie lebt mit ihrer Familie in Bern.

**Die Kunst des Zuhörens ist genauso wichtig wie die Kunst des Sprechens.**

Epiktet

### Hugo Caviola

Hugo Caviola (\*1955) ist Sprachwissenschaftler und leitet seit 2014 das Projekt Sprachkompass zu den Themen Landschaft, Biodiversität, Mobilität und Ernährung am Zentrum für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE) der Universität Bern. Seit 2022 bildet das Thema Verkehr und öffentlicher Raum einen neuen Schwerpunkt. Ihm liegt viel am Brückenschlag zwischen Wissenschaft und gesellschaftlicher Praxis, wie dem Austausch mit NGOs, Bildungsinstitutionen, Politik und Medien. Er ist verheiratet und lebt in Basel.

**Nur wer miteinander redet, redet nicht aneinander vorbei.**

Redensart