

Miteinander reden – Tipps und Tricks, um ins Gespräch zu kommen und auch zu bleiben

Je nach Alter und Situation ist es schwierig Gespräche zwischen Eltern und Kindern in Gang zu bringen und die wichtigen Dinge anzusprechen.

Die folgenden Tipps und Tricks können dabei unterstützen:

Gefühle/Bedürfnisse/Wünsche formulieren:

Die SSA der Schule Schöffland arbeitet nach dem Grundsatz: «Hinter jedem unangenehmen Gefühl steckt ein unbefriedigtes Bedürfnis».

Wenn wir uns mit Fragen wie:

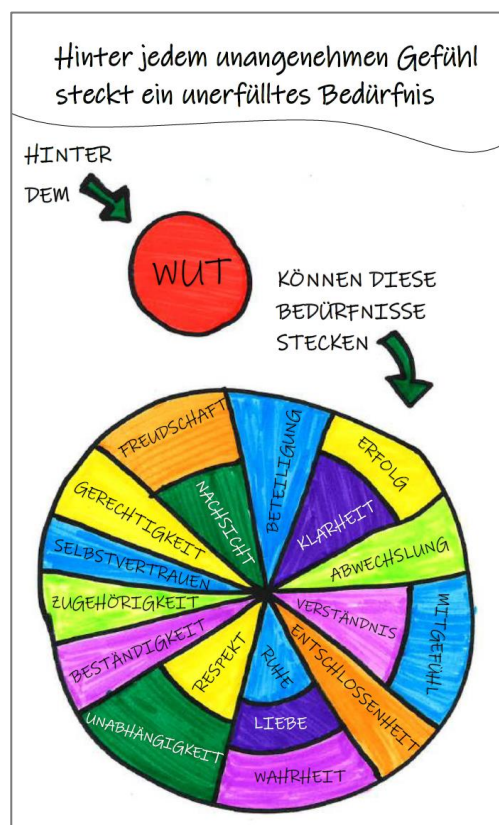
- Wie fühle ich mich jetzt gerade?
- Welche Gefühle löst ein Verhalten bei mir aus?
- Was wünsche ich mir von meinem Gegenüber?
- Aus welchem Grund tue /wünsche ich mir etwas bestimmtes? Welches Bedürfnis steckt dahinter?

auseinandersetzen, hilft uns das, unser Verhalten zu verstehen. Wenn wir offen über Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse reden, kann unser Gegenüber unser Handeln und unsere Wahrnehmung leichter verstehen und somit können Missverständnisse und Konflikte reduziert werden. Ausserdem ermutigt das Vorleben das Gegenüber, sich ebenfalls mit seinen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen auseinander zu setzen. Das Reden über Wünsche und Bedürfnisse hilft, sich im Gespräch auf Lösungen zu fokussieren und verhindert, dass man in der problemorientierten Diskussion hängen bleibt.

Die allgemeingültige Wahrheit existiert nicht

Im Leben gibt es nicht die eine richtige Wahrheit. Jeder von uns nimmt die Welt mit den eigenen Augen und der eigenen Lebensgeschichte wahr.

Beispiel: Wenn jemand schlechte Erfahrungen mit Hunden gemacht hat, werden künftige Begegnungen mit Hunden sehr wahrscheinlich als unangenehm wahrgenommen. Ein Mensch, der Hunde sehr mag, nimmt Begegnungen mit diesen Tieren eher positiv wahr. Unsere Lebensgeschichte beeinflusst also, wie wir Situationen wahrnehmen.



In Anlehnung an: <https://www.teacherspayteachers.com/Store/Wholehearted-School-Counseling>

Dieses Beispiel soll aufzeigen, dass es verschiedene Ansichten einer Situation geben kann und alle gleichermassen *richtig* sein können. Wenn man dies versteht und über die verschiedenen Ansichten spricht, kann man das Handeln, die Meinung und die Haltung des Anderen besser akzeptieren.

Reden Sie also von Ihrer eigenen Wahrnehmung und in «Ich-Botschaften». Wie haben Sie sich gefühlt? Was haben Sie wahrgenommen? Warum haben Sie so gehandelt?

Wichtig ist, dass man dem Gegenüber zuhört, dessen Wahrnehmung erzählen lässt und auch mal verschiedenen Ansichten stehen lassen kann. Auch hier hilft das Fragen nach den Gefühlen und Bedürfnissen weiter. Dadurch kann das Entstehen von verschiedenen Wahrheiten besser verstanden werden.

Lassen Sie sich gegenseitig ausreden, auch wenn das Gegenargument oder der «Ja, aber...»-Satz schon auf der Zunge brennt.

Was wir nicht wissen, das interpretieren wir:

Wenn Aufträge zu ungenau formuliert sind, fehlen uns wichtige Informationen für die Umsetzung. Diese ergänzen wir automatisch so, dass die Aussage für uns Sinn ergibt. Ist also zum Beispiel kein Zeitpunkt genannt, setzen wir uns diesen selber. Bei «Könntest du mal eben den Tisch decken?» möchten Sie als Eltern vielleicht ihre Tochter/ihren Sohn dazu auffordern, dass sie/er den Tisch sofort deckt. Die Kinder verstehen aber vielleicht: «Das kann ich ja dann in 10 Minuten machen, wenn das Essen fertig ist» - und so entsteht ein Missverständnis aus welchem ein Streit entfachen kann. Um das zu verhindern ist es wichtig, dass wir in unseren Aussagen möglichst genau informieren. Dadurch kann vermieden werden, dass fehlende Informationen interpretiert werden müssen.

Richtig Kritik üben:

Kennen Sie das? Sie möchten jemanden Kritik mitteilen und dies endet damit, dass Sie angegriffen werden oder das Gegenüber anfängt, sich zu rechtfertigen?

Wie weiter oben schon erwähnt wurde, existiert keine allgemeingültige Wahrheit. Somit ist es wichtig, beim Kritik üben, Ich-Botschaften zu verwenden (z.B. «Ich empfund das als Angriff» oder «auf mich wirkt das wie ein Angriff gegen mich») und beziehen Sie die Kritik auf das Verhalten und nicht die Person (z.B. «Ich finde du hast dich unhöflich verhalten» und nicht «Ich finde du bist unhöflich») - also auf etwas, das die Person ändern kann.

Versuchen Sie ausserdem Wörter wie: nie/immer/müssen zu vermeiden. Diese Wörter sind nicht gut für ein gelingendes Gespräch.

Wenn Sie diese 3 Punkte beachten, fällt es dem Gesprächspartner leichter, die Kritik anzunehmen ohne sich rechtfertigen zu müssen oder sogar in den Gegenangriff zu gehen.

Folgende Grundhaltung kann ebenfalls hilfreich sein bei Problemgesprächen:

Jeder Mensch handelt aus seiner Sicht mit guten Gründen. Auch wenn das Ergebnis des Handelns negativ herauskommt oder andere verletzt. Versuchen Sie im Gespräch die guten Gründe für negatives Verhalten herauszufinden. Hier nützt es, Gefühle und Bedürfnisse ins Gespräch miteinzubauen.

Loben und Bedanken Sie sich, wenn etwas gut läuft.

Gute Gesprächsgelegenheiten erkennen/nutzen/erfinden

Erinnern Sie sich an eines ihrer Bewerbungsgespräche? Jemandem gegenüber an einem Tisch zu sitzen und Rede und Antwort zu stehen, ist nicht gerade die angenehmste Gesprächsgelegenheit.

Gestalten Sie deshalb Gespräche bewusst. Am besten kann man über schwierige Angelegenheiten sprechen, wenn man sich nicht direkt ansehen muss und nebenbei noch etwas zu tun hat (z.B. kochen, Spazieren gehen,...)