



---

## anders reden

Der renommierte Kommunikationstrainer Marshall Rosenberg stellte fest, dass wir uns beim Reden oft im (Wolfs-)Kreis drehen. Gerade dann, wenn es um Probleme oder Herausforderungen geht. Letztlich sind es automatisierte Reaktionsmuster, die Lösungen schwierig oder so gut wie unmöglich machen:

- ⊙ durch vergleichen, bewerten und kontrollieren fühlen sich Kinder verletzt: „Dein kleiner Bruder kann das schon viel besser als du!“
- ⊙ dadurch, dass der Fokus auf dem Unerwünschten bleibt, können kaum Lösungen entstehen: „Schon wieder bist du ohne Zähne putzen ins Bett.“
- ⊙ durch Druck und Forderungen entsteht Gegendruck oder Flucht: „Wenn Du weiterhin so frech bist, bekommst du wieder Hausarrest.“

Überwiegt dieser (oft unbewusste) Gesprächsstil über längere Zeit, kann es sein, dass sich Kinder innerlich zurückziehen. Darüber hinaus gewöhnen sich die Kids selbst diese problematischen Muster an. Somit verhärten sich die Fronten. Ein achtsames und respektvolles Miteinander rückt in weite Ferne.

Deshalb hat Rosenberg die sog. *Giraffen-Sprache* entwickelt: weg vom „aggressiv Wölfischen“, hin zur „lieblichen Giraffe“. Das Wort Giraffe stammt übrigens aus dem Arabischen *Zarāfa* (زرافة) und bedeutet „Die Liebliche“. Giraffisch beinhaltet folgende Grundprinzipien:

1. **neutral wahrnehmen:** „Es ist jetzt halb elf, und deine Musik empfinde ich als viel zu laut. Du hast dich nicht an unsere Abmachung gehalten.“
2. **Gefühle ausdrücken:** „Ich bin ärgerlich und enttäuscht.“
3. **Bedürfnisse vermitteln:** „Ich brauche jetzt Ruhe, damit ich einschlafen kann. Und ich wünsche mir von Dir, dass du dich an unsere Abmachungen hältst.“
4. **als Bitte formulieren:** „Sage mir bitte, ob du bereit bist dich an mein Bedürfnis nach abendlicher Ruhe zu halten.“

### Dahinter steht immer ein Bedürfnis

Selbst wenn Du augenblicklich so „giraffisch“ mit Deinen Kindern reden würdest, kann es sein, dass sie erst mal an ihrem inneren Protest festhalten. Kinder spüren sehr genau, ob die Veränderung ehrlich gemeint ist. Es braucht eben manchmal Zeit,

bis Kinder Vertrauen in die neue Form des Austausches schöpfen. Auch sie sehnen sich danach gesehen und respektiert zu sein.

### **Den Sinn hinter den Dingen sichtbar machen**

Eine weitere Möglichkeit mit Kinder konstruktiver zu reden, ist: Ihnen in Ruhe und genau zu erklären, WARUM sie bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen haben. Ein schlichtes „Du machst das so, weil ich es sage bzw. will“, impliziert mit hoher Wahrscheinlichkeit neuerlichen Stress.

Wie wäre es mit einem: „Wenn du deine Musik abends so laut machst, kann ich kaum einschlafen. Zu dieser Zeit ist mein Bedürfnis nach Ruhe besonders groß. Kannst du das verstehen? Ich bitte dich, es mit deinen Worten zu wiederholen, damit ich sicher bin, dass du es wirklich verstanden hast.“

Kommunikation ist ein weites Feld und bedarf viel Übung und Erfahrung, doch es lohnt sich...

***Dieter W. Allgöwer***