

IMPULSREFERAT «MIT STARKER SPRACHE ZUR STARKEN FAMILIE»

ELTERNFORUM INWIL

Was Sie als Eltern auch sagen, die Kinder hören nicht auf Sie. Gleichzeitig besteht das Gefühl, unter Dauerstress zu stehen. Beides führt dazu, dass man öfter lauter wird, als einem lieb ist. Danach kommen Schuldgefühle auf, und man hält sich gar für eine schlechte Mutter oder einen schlechten Vater. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die Sprache ist ein kraftvoller Weg, um solche Situationen zu verändern. Es gibt sprachliche Instrumente, die wesentlich dabei helfen, Stress und Druck zu reduzieren – und wieder zu einer wertschätzenden Kommunikation mit seinen Kindern zu finden.

Am 26. Oktober 2021 haben wir, das Elternforum der Schule Inwil, ein Impulsreferat per Zoom organisiert. Die Kommunikationsexpertin Frau Karin Schrag (www.karinschrag.com) zeigte anhand praktischer Beispiele auf, wie die Sprache aus der «Schreifalle» heraushilft und Worte Wunder bewirken können.

Dabei ging Frau Schrag u. a. auf Themen wie «**Stress** lass nach», «**Wahre die Grenzen**», «**Wertschätzende** Ansprache und Haltung» und «**Klar** ist auch wertschätzend» ein.

Von den vielen praktischen Beispielen, die gezeigt und diskutiert wurden, zeigen wir hier zwei auf:

Als erstes Beispiel nennen wir die «4A», welche für eine **wertschätzende und erfolgreiche Kontaktaufnahme** wichtig sind: Augenhöhe - Ansprechen - Anschauen – Atmen. Mit der **Augenhöhe** dürfen wir uns vergegenwärtigen, dass wir uns innerlich (wenn möglich auch äusserlich) auf Augenhöhe mit unserem Kind begeben. Diese Augenhöhe entspricht einer inneren Haltung. Sie steht dafür, dass ich den anderen als gleichwertig betrachte. In dieser Haltung bin ich

Der WEG zu wertschätzender Kommunikation mit Ihrem Kind (Module im online-Training)



vollkommen offen dafür, dass er oder sie gleich viel kann, weiss und IST wie ich. Das **Ansprechen** des Kindes – und zwar bewusst mit seinem Namen – ist wichtig, damit es merkt, dass die Aufmerksamkeit ausschliesslich auf ihm gerichtet ist. So erhört sich die Chance, dass das Kind die Eltern erhört. Das **Anschauen** zeigt dem Kind, dass es wahrgenommen wird, und dass der Kontakt gesucht wird. Das kurze, kaum bemerkbare **Atmen** hilft den Eltern zu verstehen, ob sie die Aufmerksamkeit des Kindes haben, und gleichzeitig steigert es die Aufmerksamkeit des Kindes nochmals. Diese hilfreichen «kleinen» Tipps helfen im Alltag eine wertschätzende Kontaktaufnahme mit dem Kind und so auch eine verbesserte Kommunikation zu haben.

Als zweites Beispiel führen wir die Kommunikation in ganzen Sätzen auf. Es spielt eine Rolle, ob wir ganze Sätze machen oder nicht! Unvollständige Sätze sind grammatikalisch meistens falsch. Daneben haben sie eine weitere unangenehme Eigenschaft: Sie wirken wenig wertschätzend. Umgekehrt fühlt es sich wertschätzend und

«leicht» an, wenn jemand mit mir in ganzen Sätzen kommuniziert. Ganze Sätze sind klar. Und **Klarheit** ist eine **Form der Wertschätzung**. Ich überlasse es nicht der anderen Person, die Bedeutung meiner bruchstückhaften Botschaft zu entschlüsseln. Ich übernehme das für sie, indem ich mich verständlich und umfassend ausdrücke.

Das ganze Impulsreferat wurde als Video aufgenommen. Wer die soeben genannten und noch mehr nützliche Beispiele rund um das Thema «wertschätzende Kommunikation» hören und sehen möchte, kann sich an das Elternforum per E-Mail unter elternforum@inwil.ch melden. Die Präsentation des Referates kann auf der Schulhomepage unter der Rubrik «Elternforum» abgerufen werden.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Spass und denken Sie daran: Worte wirken Wunder!

Text: Najet Garofani,
Elternforum Schule Inwil