

Respektvoll miteinander leben

Rezension des gleichnamigen Buches von S. Hart und Kindle Hodson

von Joscha Falck

Der Alltag mit Kindern ist in der Schule wie in der Familie nicht immer einfach. In der Familie sind es meist die kleinen Kämpfe, die uns Zeit und Kraft kosten: Diskussionen um Essen, Kleidung, Zähneputzen und Hausaufgaben. Wir verharren im Denkschema der Sieger und Verlierer und fechten die Kämpfe aus: Zur Not mit Schimpfen, Drohen, moralischem Druck, Diskriminierungen oder dem Ziehen von Konsequenzen. Aus meiner Erfahrung leiden Eltern darunter – vor allem dann, wenn sie sich ihr Leiden eingestehen, aber keine alternativen Wege sehen. Wir sehnen uns nach Kooperation und gegenseitigem Respekt. Dies jedoch in die Tat umzusetzen, ist leichter gesagt als getan. Das hier vorgestellte Buch kann helfen.

Die Autoren Hart und Hodson stammen aus dem Dunstkreis von Marshall B. Rosenberg, dem „Erfinder“ der Gewaltfreien Kommunikation (GfK). Die GfK ist ein Kommunikationsansatz, der den Blick auf die Gefühle und Bedürfnisse aller Beteiligten richtet und damit in Form friedlicher Verständigung Konflikte zu lösen und Beziehungen aktiv zu gestalten versucht. Grundannahme ist die bedingungslose Wertschätzung aller Menschen, die (im Wesen konstruktiv) mit all ihrem Handeln lediglich Bedürfnisse zu erfüllen versuchen. Wenngleich das für den einen oder anderen verrückt klingen mag, entfaltet einer der Grundgedanken Rosenbergs eine gewaltige Kraft: Wir alle versuchen in jedem Moment der Welt unsere schönste Seite zu zeigen. Unmöglich, denken Sie jetzt vielleicht. Zugegeben: Diese Wahrnehmung fällt schwer, wenn die kleinen Monster am Esstisch mit Nudeln werfen, zum hundertsten Mal auf das Geschwisterchen einschlagen oder im Supermarkt schreiend zu Boden gehen, weil es jetzt nun mal keinen Schokoriegel gibt.

Was im Anspruch einer Wunderformel gleicht, entfaltet sich im Buch in sieben Schlüsseln zur Konfliktlösung. Die wertschätzende Haltung wird dabei tatsächlich hochgehalten. Es wird klar, dass mit dem vorliegenden Ratgeber und der GfK kein ultimatives Kinderbeherrschungsinstrument vorliegt. Meine Empfehlung: Lesen Sie trotzdem weiter.

Zu Beginn des Buches werden Grundlagen zu Respekt und Kooperation gelegt. Kooperation, von Eltern häufig als Einbahnstraße verstanden, wird als wechselseitiges Arbeitsverhältnis definiert. Eltern sollten eine Bereitschaft entwickeln, immer wieder aufs Neue nach Lösungen zu suchen, die für alle funktionieren. Dabei rücken gegenseitige und un-

terschiedliche Bedürfnisse in den Fokus (auch Bedürfnisse der Eltern). Um diese nicht nur wahrzunehmen (etwa durch Zuhören), sondern sie auch zu berücksichtigen, bedarf es Klarheit (Schlüssel 1) über das, was Eltern wollen. Bestehen Ziele (z.B. „Meine Tochter soll nicht aus Angst vor Strafe handeln, sondern, weil sie es möchte“), gilt es, mit ihnen in Einklang zu handeln. Wie eine derartige Umstellung etwa das Umlernen sprachlicher Gewohnheiten (Schlüssel 2-5) zur Folge haben kann, wird im Rückgriff auf die Gewaltfreie Kommunikation dargestellt.

Für die gemeinsame Suche nach Lösungen für unbefriedigte Bedürfnisse ist z.B. der Perspektivenwechsel nötig, um die Welt einmal durch die Augen des Kindes zu sehen.

So kann es beispielsweise gelingen, hinter jedem Nein ein Ja zu etwas anderem zu hören und nicht in Kampfstimmung zu verfallen. Kinder sind in den allermeisten Fällen lustige und kreative Querdenker, die Freude daran empfinden, sich mit den Eltern auf

die Suche nach zufrieden stellenden Lösungen für alle zu machen. Für sie ist die Welt ein Laboratorium, in dem sie forschen, ausprobieren, hinfallen und wieder aufstehen. Dafür benötigen sie Liebe, Anerkennung und Unterstützung. Und sie sind ständig bereit, im gleichen Atemzug Liebe, Anerkennung und Unterstützung zu geben. Denken Sie einmal daran, wie schnell und einfach Kinder verzeihen. Dazu, solche und andere Geschenke von Kindern anzunehmen, ermutigt Schlüssel 6. Dennoch wissen alle Eltern, dass zwischen Respekt und Kampf in Familien oft nur Sekunden liegen. Um Eskalationen zu vermeiden, empfehlen die Autoren das Modell der Pause-Taste. Das bedarf einiger Übung, kann allerdings in vielen Fällen Schlimmeres vermeiden. Die Pause in einer eskalierenden Situation (etwa den Raum zu verlassen oder den Partner zu holen) kann dazu genutzt werden, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu hören und Kontakt zu sich selbst herzustellen. Sind spontane Gefühlswallungen gehört und angesehen, kann auch der Kontakt zu den Kindern wieder hergestellt werden. Aus der Kampfzone kann so eine respektvolle Zone entstehen (Schlüssel 7).

Übrigens „funktionieren“ die dargestellten Ideen nicht nur im Umgang mit Kindern. Auch die Beziehung zur Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner kann davon profitieren. Eine verblüffende Eigenschaft der Gewaltfreien Kommunikation ist es, bereits zu „funktionieren“, auch wenn nur einer sie beherrscht.

Respektvoll miteinander leben:

Die 7 Schlüssel zur Konfliktlösung. Wie Eltern und Kinder mit Hilfe der GFK Konflikte in Kooperation umwandeln können

von Sura Hart u. Victoria Kindle Hodson

Broschiert

Verlag: Junfermann - 1. Aufl. (11/2007)

230 S., 22,90 €

ISBN: 978-3873876583



Im zweiten Teil des Buches folgen praktische Vorschläge für Spiele und Übungen, die in Familien durchgeführt werden können. Sie dienen dazu, die bisher besprochenen Inhalte zu festigen und zu verinnerlichen. Die Übungen sind übersichtlich aufgebaut und laden zum Ausprobieren ein.

Das für mich wertvollste Kapitel bildet den Schluss des Buches. Hier werden Geschichten von Eltern erzählt, die sich an den einzelnen Bausteinen des Buches versuchten. Unabhängig, wie glücklich ihre Figur dabei war, werden die stets wertvollen Gedanken der Personen zugänglich gemacht. Die Feststellung, dass es bei anderen „ja wie bei uns“ ist, tut gut. Die Herausforderung, das eigene Zuhause zur respektvollen Zone umzugestalten, ist schwierig und erfordert Geduld und Übung. Umso mehr macht es Mut, die Geschichten anderer zu lesen, die ebenso unvollkommen ihr Bestes geben.

Allen denjenigen, die sich in dem bisher Gesagten angesprochen fühlen, sei das Buch als ein wertvoller Fundus an Theorie und Praxis ans Herz gelegt. Besonders empfehlen möchte ich das Büchlein jedoch allen anderen, die nach dieser Rezension in etwa folgende Gedanken haben: „Es kann sich nicht immer um Bedürfnisse drehen. Kindern müssen lernen, auch etwas auszuhalten. Alles auszuhandeln ist doch wahnsinnig anstrengend. Kinder haben sich einfach auch einmal unterzuordnen.“

Auch hinter diesen Gedanken stehen Bedürfnisse, wie etwa das nach Struktur oder Einfachheit. Und auch diese Bedürfnisse wollen gehört werden und brauchen Wertschätzung. Denn auch für Eltern gilt: Hinter jeder noch so hilflosen Strategie im Umgang mit Kindern steht der Wunsch, es im Rahmen der eigenen Möglichkeiten so gut es geht, hinzukriegen. Das Büchlein „Respektvoll miteinander leben“ kann helfen.



Über den Autor

Joscha Falck ist Redakteur des Magazins AUSWEGE und Vorstandsmitglied der GEW Ansbach.

Kontakt

JoschaFalck@gmx.de

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag

Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht

www.magazin-auswege.de

auswege@gmail.com