

Konstruktive Kommunikation in der Familie – Die 7 Schritte fairen Redens

Bericht von Ellen van Kampen

Eine der wichtigsten Fragen heutzutage ist doch „Wie kommunizieren wir miteinander?“ Wie sage ich etwas, damit mich mein Gegenüber auch richtig versteht und meine Botschaft klar ankommt ohne zu verletzen?

Um hier mehr Klarheit zu schaffen lud die UPF Frankfurt zu einem 3-Stunden Seminar in der Stegstraße ein. Der Event fand am 16.09.2018 statt und interessierte ca. 20-25 Teilnehmer aus dem ganzen Frankfurter Raum. Interessant war die Altersmischung von Teenager, Tweens und „Old-agers“. Jede Altersgruppe war vertreten.



Gesine Otto, Sozialpädagogin und seit fast 20 Jahren Mediatorin, von Hilde Piepenburg eingeladen, teilte die Kommunikation mit Ampelfarben ein: rot, gelb, grün.

Sende ich zu viele emotional negativ geladene Worte (roter Bereich), sodass schnell ein Konflikt entsteht? Oder drücke ich meine Belange und Probleme ohne Vorwürfe/Kritik/Anklage (gelber Bereich – neutral) aus? Bin ich gar in der Lage mich positiv und konstruktiv (grüner Bereich) zu äußern?

Die Kunst der fairen Kommunikation ist in der Familie besonders wichtig. Das gilt aber auch für andere Bereiche, wo Menschen ihre verschiedenen Gesichtspunkte vortragen müssen (z.B. in der Politik).

Zunächst erhielten wir mehr Einblick in das Mediationskonzept „Fairness in ROT-GELB-GRÜN“ für alle Altersstufen von Gesine Otto. Dies gelang sehr anschaulich mit dem „Fairnesskreis in ROT-GELB-GRÜN“, bestehend aus drei entsprechend farbigen Tüchern in der Mitte unseres Stuhlkreises.

Interessanterweise ist die „Goldene Regel“ bei Gesine – je nach Formulierung! - eine „GELBE Regel“:

„Was Du nicht willst, das man Dir tut, das füge keinem Anderen zu.“

Bei Gesine Otto bedeutet GELB z.B. die Unterlassung von ROT (und GRÜN).

Die „ROTE Regel“ = einem Anderen etwas Böses tun

Die „GELBE Regel“ = einem Anderen nichts Böses tun

Die „GRÜNE Regel“ = einem Anderen etwas Gutes tun: „Was du willst, dass man dir tut, das füge einem Anderen zu.“

Nach praktischen Übungen und aktiver Teilnahme der Zuhörer ging



es direkt in den unbewussten Teil der Kommunikation über (an dieser Stelle hätte ich mir eine Kaffeepause gewünscht, aber das war aus Zeitmangel leider nicht möglich).

Der Eisberg als Bild für das Unbewusste ist sicherlich allgemein bekannt. Zur Erläuterung 2 Beispiele:

Beispiel 1: Was veranlasste eine Person zu gähnen? Langeweile? Müdigkeit? Kaffeemangel? Sauerstoffmangel? Provokation? Hunger? Durst? Sympathiegähnen (sie wurde „angesteckt“)?

Beispiel 2: „Die Geschichte mit dem Hammer“ aus Paul Watzlawicks Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ (1983) als Bsp. für Handeln aufgrund von Unterstellungen.

Um konstruktiv miteinander zu reden, müssen wir den „Eisberg“ von oben nach unten „abtauchen“ und mindestens 3 verschiedene Gründe für eine sichtbare Handlung suchen, die im Verborgenen liegen.

Als Symbol für Konstruktives Reden legte Gesine einen Plastikschlüsselbund mit 3 farbigen Schlüsseln auf den grünen Stoff des Kreises am Boden. Sie stehen für unsere gemeinsam erarbeiteten „Türöffner-Wörter“ - in der kindgerechten Version sind dies z.B. „Danke“, „Bitte“, „Entschuldige“.

Auf dem roten Stoff lag schon ganz am Anfang ein Stoffschweinchen für „Lass die Sau raus!“ bei der aktiven Übung der Teilnehmer.



Die 7 Schritte Fairen Redens mit dem „Eisberg“ Geschichte: „Hurra, gewonnen! Mist, verloren!“

Im letzten Abschnitt des Vortrages ging es um Gefühle. Jeder Mensch ist innerlich mit Gefühlen beschäftigt, die unbewusst nach außen getragen werden. Worum geht es wirklich? Also hören wir wirklich zu, was den anderen beschäftigt, erkennen wir seine Gefühlslage? Setzen wir die grüne Brille auf und fragen: „Wie war`s für dich?“, „Was hätte ich tun können?“.

Ganz zum Schluss gab es noch einen Einblick in die beiden wesentlichen Kennzeichen von Mediation und in das Systemische Konsensieren als ein Faires Wahlverfahren. Hierzu hat Frau Otto noch viele empfehlenswerte Bücher, Zitate und Filme erwähnt, bzw. durch anschauliche Plastikfolien ausgelegt, sodass man sich noch Stunden hätte austauschen können.

Hier wäre es absolut wünschenswert, wenn die UPF Frankfurt bald wieder einmal so ein Seminar anbieten könnte. Vielleicht im Frühjahr nächsten Jahres?