

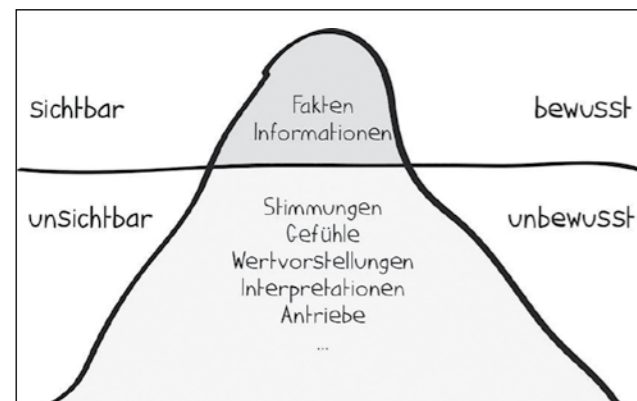
## Kommunikation und Familie

Wir berichteten in ASBH-Kompass 3/2017 über die diesjährige Selbsthilfetagung der ASBH zum Thema Kommunikation und (ASBH-)Familie. Ergänzend zu dem Beitrag hier nun der Fachbeitrag von Helga Schneider-Schelte, die als Referentin die wichtigsten Inhalte zusammengefasst hat.

Unter Kommunikation wird nicht nur das Gesagte, der Inhalt einer Botschaft verstanden, sondern zu Kommunikation gehört auch:

- Wie die Informationen vermittelt wird
- Welche Bedeutung dem Gesagten zugeschrieben wird
- Welche Reaktionen – innerlich und äußerlich – ausgelöst werden.

Der größte Teil der Kommunikation läuft dabei nicht bewusst ab, sondern wird unbewusst von einer Art „inneren Landschaft“, bestehend aus Erfahrungen, Stimmungen, Werten etc. beeinflusst. Das Eisberg-Modell veranschaulicht dies:



Es ist spannend, sich und anderen genau zuzuhören, denn die Art, wie wir kommunizieren, ist der Schlüssel zur Erkenntnis, was alles in uns vor sich geht. Z.B. ich ärgere mich über jemanden. Dann kann ich mich fragen:

- Über was genau ärgere ich mich? Was erwarte ich von dieser Person?
- An wen erinnert mich diese Person?
- Welche inneren Werte sind bei mir verletzt?

Wenn ich mir Zeit nehme, darüber nachzudenken, erfahre ich eine Menge über mich. Denn innerlich interpretieren wir das, was wir sehen und hören, ohne dass wir uns darüber bewusst sind. Diese Interpretationen haben teilweise nicht mehr viel mit dem zu tun, was tatsächlich geschieht. Denn auch unsere Gesprächspartner interpretieren das Gesagte und dabei kommt manchmal Irritierendes heraus. Kommunikation ist selten klar und eindeutig.



Helga Schneide-Schelte

### Regeln

In der Familie, im Kindergarten, in der Schule, im Beruf, etc. erlernen wir Regeln über das,

- was wir sehen und hören können (und dürfen)
- was wir fühlen sollten und
- worüber wir reden oder wo wir nachfragen dürfen.

Regeln sind hilfreich, weil sie uns das Leben erleichtern können, uns Orientierung und Halt geben und Sicherheit und Beständigkeit – doch sie können auch hinderlich sein für unsere Entwicklung. Je früher wir diese Regeln lernen und je stärker wir sie verinnerlicht haben, desto stärker sind sie in uns verankert. Sie können zu Antreibern werden, die uns das Leben auch schwer machen können, wie z.B.

- Sei perfekt!
- Dränge dich nicht vor – halte dich im Hintergrund!
- Zeige nicht wie es Dir wirklich geht! Usw.
- Du bist schuld, dass es mir so schlecht geht!

Virginia Satir, die große amerikanische Familientherapeuten, spricht davon, dass Kinder in der Regel bestrebt sind, (Familien-)Regeln zu befolgen. Doch bei manchen Regeln regt sich Widerstand, manche Regeln sind nicht klar kommuniziert, sind von den Eltern selbst von deren Eltern übernommen usw.. Regeln können daher auch engen und unser Selbstwertgefühl bedrohen. Dann sind die Regeln nicht hilfreich, sondern beschränken uns in unserer Entwicklung, z.B. Wenn wir uns wütend fühlen, zeigen wir dies nicht, denn wir haben gelernt: Nette Menschen sind nicht wütend.

Viele Menschen halten sich als Erwachsene immer noch an diese Regeln, obwohl sie schon längst überholt sind. Sie sind zu einem Teil unserer Person geworden und sind uns nicht mehr bewusst.

Dass Regeln am Werk sind, zeigt sich u.a. in der Art und Weise wie wir miteinander kommunizieren, Uraltregeln zeigen sich vor allem, wenn wir unter Stress sind. Denn dann werden automatisch die „sogenannten Überlebensreaktionen“ aktiviert.

Satir unterscheidet folgende „Überlebensreaktionen“

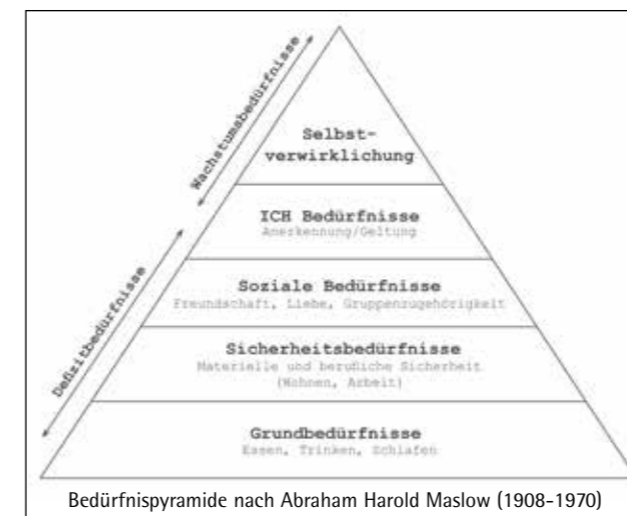
- Beschwichtigen oder Versöhnlich-stimmen: „Ist doch gar nicht so schlimm!“ Beruhige Dich.
- Anklagen oder Beschuldigen (Du bist schuld...).
- Vernünftig-sein (ohne die darunter liegenden Gefühle wahrzunehmen).
- Ablenken (das Thema wechseln).

### Bedürfnishierarchie nach Maslow

Wünschenswert und anzustreben wäre der Zustand der Kongruenz, was so viel bedeutet wie: Ich bin authentisch, sage, wie ich es meine, gebe Auskunft, wie es mir geht und was ich mir von dem anderen wünsche. Dies zu können erfordert lebenslanges Lernen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Ein Weg dazu ist, sich im Klaren darüber zu werden, was ich selber jetzt, im Moment brauche, was meine Wünsche, Bedürfnisse sind und diese auch zu kommunizieren oder der Sache wegen auch zurückzustellen. Wenn ich jedoch im „Mangel“ bin, z.B. wenn ich hungrig bin, werde ich meinem Gesprächspartner nicht mehr mit voller Aufmerksamkeit zuhören können. Und irgendwann vielleicht ärgerlich herausplatzen, dass es reicht und mich der andere nicht ständig vollquatschen soll.

Maslow ging den Bedürfnissen auf die Spur und hat einige zentrale Bedürfnisse identifiziert. Es sind Bedürfnisse, die alle Menschen haben.



Fragen und Gedankensplitter aus der Eröffnungsrunde:

- Ich weiß nicht, was in meinem Kind vorgeht.
- Wieviel Unterstützung brauchen Kinder – wann ist es Zeit, „loszulassen“?

- Mich ärgert das Unverständnis von anderen. Ich erlebe es als Überforderung, wenn jemand zu mir sagt: Du kannst doch alles!
- Wie umgehen mit Krisensituationen?
- Was kann ich dem anderen zumuten? Zutrauen und Grenzen setzen
- Dilemma: Ich möchte mich ablösen, möchte aber auch meine Eltern nicht kränken.

Helga Schneide-Schelte  
Supervision – Coaching – Fortbildung

### Kommunikation auf der Selbsthilfetagung 2018 – herzliche Einladung an alle Mitglieder

Das Thema und die Referentin haben 2017 alle begeistert, deshalb gibt es 2018 eine Fortsetzung zum Thema Kommunikation und Behinderung. Helga Schneider-Schelte wird das Schulungsprogramm wieder lebendig und praxisbezogen für die ASBH gestalten.

**27. – 29.04.2018, Hotel Franz, Essen**



Foto: Marvin Siefke / pixelio.de

### Inhalt und Ziel des Seminars

Kommunikation, aber wie?

Kommunikation findet immer und überall statt. Wenn sie gut läuft, machen wir uns häufig keine Gedanken. Wenn es zu Störungen kommt, dann ist es schwer, in gutem Kontakt zu bleiben. Zu sagen, was einem gefällt ist auch nicht immer leicht, doch zu sagen, was einen stört, ist oft sehr schwierig, vor allem in der eigenen Familie. Familien haben ihre eigenen Gesetze. Jedes Familienmitglied kennt die (unausgesprochenen) Regeln.

In dem Seminar soll es darum gehen:

**Wie können wir unsere Kommunikation verbessern?  
Wie können wir mitteilen, was uns stört, ohne dabei verletzend zu sein?**

Einige Tipps und Strategien sollen vermittelt werden für eine Kommunikation, die zu mehr Wohlbefinden führt.

**Referentin:** Helga Schneider-Schelte,  
Supervision – Coaching – Fortbildung