

Elternkreis-Tagesseminar in der AOK Spaichingen am 30.10.2010

Thema: **Kommunikation in der Familie**

Referenten: **Giuseppe Palilla (Sozialarbeiter und Mediator) und
Birgit Schmid (Lehrerin, Familientherapeutin und
Mediatorin)**

Einführung:

Eine Phantasiereise mit beruhigender Musik. Themen: Für was bin ich dankbar? Über was kann ich mich freuen? Was ist gut in meinem Leben?

(Materialien: Buch: NLP Spiele-Spectrum Basisarbeit, Junfermann und CD Sweet people Summer dream)

Vorstellungsrunde:

Jeder Teilnehmer sucht sich eine Karte aus und berichtet kurz aus seinen Erfahrungen und was ihn mit dieser Karte verbindet.

(Material: Karten Bildimpulse kompakt „Emotionen“)

Was hat uns in unserer Kommunikation Probleme bereitet?

(Sammeln von Erfahrungen.)

KO-Sätze

Mehr Du-Botschaften als Ich-Botschaften

Beschimpfungen

Reden „von oben herab“

Körperliche Gewalt

Flucht und Verdrängung

Schweigen

Nicht zuhören können, „über den Haufen schwätzen“

Nicht ausreden lassen

Ablauf von automatischen Verhaltensweisen in schwierigen Situationen.

Was kann noch zu Schwierigkeiten führen?

Männer und Frauen „ticken“ unterschiedlich. Männer sind oft innerlich sensibel, geben sich aber äußerlich hart.

Männer fühlen sich verantwortlich und suchen nach einer Lösung, finden aber oft keine.

Frauen sehen schon im Reden über ein Problem ein Teil der Lösung.

Es macht Schwierigkeiten, wenn Mann und Frau nicht auf einer Ebene miteinander reden, wenn sich die partnerschaftliche Ebene in einer Schieflage befindet, wenn die Kommunikation sich wie zwischen einem Erwachsenen und einem Kind abspielt.

Beispiel eines Situationsberichts einer gestörten Kommunikation:

Zwischen einem Ehepaar gibt es einen Streit. „Es fliegen die Tassen“, der Mann verlässt wütend das Haus. Nach einiger Zeit kommt er wieder. Die Frau macht einen neuen Anfang, redet mit ihm aber über „Unverfängliches“, das Problem, der Vorfall wird nicht wieder erwähnt. Die Kommunikation läuft „normal“ weiter, doch der Konflikt wird „unter den Teppich gekehrt“.

Das „Zudecken“ des Problems begünstigt ein Wiederaufbrechen desselben zu einem späteren Zeitpunkt, weil es nicht bearbeitet wurde.

Skulpturarbeit

Frau Schmid stellt eine bewährte Methode aus der Familientherapie vor:

Zunächst wird eine Skulptur mit puppenähnlichen Kegeln vorgestellt, die eine Familie darstellen kann. Anhand des Abstands der einzelnen Figuren zueinander kann der innere Abstand, bzw. die innere Nähe der unterschiedlichen Familienangehörigen zueinander bildlich dargestellt werden. Sind die Familienmitglieder einander zu- oder abgewandt?

Ebenso kann eine Familien-Skulptur mit lebenden Menschen dargestellt werden. Gruppenmitglieder schlüpfen in die Rollen von Familienmitgliedern, deren Situation bearbeitet werden soll.

Eine Mutter aus dem Teilnehmerkreis möchte ihre Familiensituation darstellen und wählt für jedes Familienmitglied ihrer Familie eine Person aus der Gruppe aus.

Zunächst stellt sie den Ist-Zustand ihrer Familie dar, in dem sie die Personen so stellt, wie es dem Abstand entspricht, den sie zwischen den einzelnen Familienmitgliedern empfindet. Anschließend gibt sie jedem Mitglied einen charakteristischen Satz, jeder Spieler spricht anschließend diesen Satz aus, z.B. „Ich fühle mich verlassen! Ich möchte, dass alle zusammen sind!“

Frage der Therapeutin: Wie fühlt sich jeder in seiner Rolle?

Danach wird der Soll-Zustand, bzw. Wunsch-Zustand dargestellt.

Die Spieler dürfen sich eine Position wählen, in denen sie sich wohler fühlen würden.

Die Mutter schlüpft anschließend selbst in ihre Rolle, nimmt den Platz ihrer Darstellerin ein.

Wie fühlt sich das an? Was möchte sie selbst, das verändert werden sollte, in ihrer Familie?

Wo sehnt sie sich nach Nähe, wo erlebt sie innere Abwehr von zuviel Nähe? Wo muss sie loslassen lernen? Wo muss sie neue Annäherung suchen?

Im Soll-Zustand bekommt auch jede Person wieder einen charakteristischen Satz, der nun eine neue Position symbolisieren soll.

Anschließend werden wieder alle Teilnehmer nach ihren Gefühlen, ihren Erfahrungen in dieser Runde befragt.

Welche Erkenntnisse bringt die Skulptur? Wie haben sich die einzelnen Positionen angefühlt? Was wurde deutlich? In welche Richtung müsste Veränderung gehen?

Es ist immer wieder spannend und überraschend, wie überzeugend und übereinstimmend sich die Darsteller in die jeweiligen Positionen der (fremden) Familienmitglieder einfühlen können, wie passende Emotionen zum Ausdruck kommen, und dadurch auch meistens eine Richtung deutlich wird, die der Skulptur-Steller einschlagen kann.

Was hat Skulpturarbeit mit Kommunikation zu tun?

Unsere Kommunikation wird meistens davon bestimmt, welche Position wir in einer Familie einnehmen. Welche Rolle spielt jemand, in welcher Rolle erlebt er sich? (Außenseiter? Verbündeter? Unterlegener? Hauptverantwortlicher? usw.)

Wenn sich die Position verändert, verändert sich auch die Kommunikation.

(Nach dem Mittagessen). **Aktivierungsspiel: „Was machst du denn?“**

1. Teilnehmer an 2. Teln.: „was machst du denn?“ Dieser macht eine Bewegung vor, z.B. wackelt mit dem Kopf, und sagt eine andere Bewegung, z.B. „Ich schwenke meinen Arm“ Der nächste Tln. fragt weiter: „Was machst du denn?“ Der vorige macht die Bewegung, die der erste gesagt hat (schwenkt den Arm) und macht gleichzeitig etwas anderes, z. stampft mit dem Fuß. Dieser Ablauf macht die Runde, so dass jeder etwas anderes tut, als was er sagt, was äußerste Konzentration erfordert, zu vielen Fehlern führt und viel Gelächter erzeugt. Die Gruppe ist wieder wach.

Wie läuft (gute) Kommunikation allgemein ab?

Respektvoll, ruhig, man hört sich zu, verständnisvoll, wertfrei, klar, sie beinhaltet Rückmeldung, Nachfragen, Feedback und Blickkontakt.

Wie ist die Kommunikation oft zwischen Eltern und Kindern?

Es besteht ein Ungleichgewicht, Eltern sind Vorbild, setzen Grenzen, geben Anordnungen, Über- und Unterordnung.

Jeder spielt eine bestimmte Rolle.

Kommunikation ist aber veränderbar. Eine Rolle kann man auch wieder neu definieren. Man kann auch ein neues Verhalten lernen, welches dem alten Verhalten entgegensteht.

Gesagt – gehört – verstanden?

Dies ist nicht immer kongruent, stimmt nicht immer überein.

Jemand sagt etwas, ein anderer hört aber etwas anderes heraus, er versteht es vollkommen anders als es der Sprecher meinte.

In dem was ich heraus höre, schwingt meine eigene Geschichte mit.

Störungen in der Kommunikation:

Sucht

Misstrauen

„Oberlehrerhaftes Auftreten“, Arroganz

K.O. Sätze „Du bist...!“

Was kann helfen?

Rückmeldung einfordern und geben.

Die eigene Reaktion erkennen, warum reagiere ich so?

Ich kann nicht den anderen verändern, nur mich selbst.

Gefühle verbalisieren.

Den eigenen Anteil erkennen und bearbeiten.

4 – Ohren – Kommunikation (Schulz von Thun)

Wir haben eigentlich „Vier Ohren“, d.h. wir können eine Botschaft auf vier Ebenen wahrnehmen:

Sachebene: Sachinformationen, Fakten, Tatsachen

Selbstoffenbarung: Was sagt eine Botschaft über den Sprecher aus?

Was ist der Sprecher für ein Mensch? Wie ist er?

Beziehungsebene: In welcher Beziehung steht er zu mir?

(Überordnung, Unterordnung...?)

Apell: Was will er von mir? Was soll ich tun?

Welches Ohr ist bei dem Empfänger offen? Auf welcher Ebene nimmt er die Botschaft hauptsächlich wahr?

Übung „Schatzkarten“

Wie kann ich Gefühle ausdrücken? Wie kann ich Empfindungen verbalisieren?

Jeder Teiln. zieht zwei Karten, auf denen ein Gefühl steht.

Immer zwei Tln. tauschen sich einige Minuten lang aus, und versuchen diese Gefühle auszudrücken, so dass sie der andere verstehen kann.

Erkenntnisse des Tages:

In Liebe loslassen.

Jeder sollte für sich selbst sprechen.

Sich selber anschauen, bedeutet die Wahrheit erkennen.

Gefühle offenbaren, damit andere die Möglichkeit haben sich einzubringen.

Vor dem Reagieren überlegen, mit welchem Ohr habe ich gerade gehört?

Ich kann nur mich ändern!

Gefühle zu äußern kann man lernen.

Ich sollte mich besser ausdrücken lernen, damit mich der andere besser verstehen kann.

Ich lerne meine Situation anzuschauen und äußere Wünsche.

Das Seminar wurde von den Teilnehmern als sehr positiv und hilfreich erlebt.

Die Skulpturarbeit ging bei einigen „unter die Haut“, d.h. weckte starke Emotionen und brachte überraschende Erkenntnisse sowohl bei den Darstellern, als vor allem aber auch bei den Familienstellern selbst, die ihre eigene Familiensituation darstellten.

Es wurde ihnen deutlich, wo sie loslassen lernen mussten, bzw. in welche Beziehung sie neu investieren sollten.

Insgesamt war das Seminar für alle ein gewinnbringender Tag, und die Referenten wurden einheitlich von den Teilnehmern gelobt.