

## **Kommunikation**

Kommunikation heisst: Wir teilen uns mit und wir nehmen gleichzeitig die Mitteilung des Gegenübers wahr. Diese Mitteilungen geschehen auf verschiedenen Ebenen.

### **Verbale Kommunikation**

Darunter verstehen wir alles, was wir mit Wörtern ausdrücken. Es ist fantastisch, wie differenziert wir mit der Sprache Ereignisse erzählen, unsere Gefühle beschreiben oder unsere Wünsche ausdrücken können.

### **Nonverbale Kommunikation**

Nicht nur mit Wörtern, sondern auch mit unserer Haltung, unserer Mimik, den Gesten, der Lautstärke und dem Tonfall sagen wir etwas aus. Wenn die Betreuerin mit geradem Rücken, verschränkten Armen und strengem Gesichtsausdruck dasteht, weiss das Kind, wo es geschlagen hat, auch wenn sie gar nichts sagt. Mit der nonverbalen Kommunikation drücken wir oft ganz unverstellt unsere Gefühle aus. Wir kontrollieren unseren Körperausdruck viel weniger als die Wörter und Sätze, die wir sagen. Kleine Kinder, die die Sprache noch nicht sehr gut beherrschen, orientieren sich mehrheitlich an unseren nonverbalen Mitteilungen. Sehr verwirrend wird es fürs Kind, wenn unsere Körpersprache etwas anderes vermittelt als unser Mund. Wir sprechen in diesem Fall von einer doppelten Botschaft oder doublebind message. Als Betreuerinnen von kleinen Kindern achten wir sehr bewusst auf unsere Haltung und vor allem auf unseren Ton.

### **Sender und Empfänger**

Zur Kommunikation braucht es mindestens zwei Personen: einen Sender und einen Empfänger. Selbstverständlich wechseln diese Rollen dauernd. Damit unsere Kommunikation die Beziehung fördert, achten wir auf folgende Punkte:

- Wir reden von uns, d.h. von unseren Gefühlen (ICH-Botschaft): Ich ärgere mich, wenn du..., mich freut, wenn du..., ich habe Angst, wenn du.... So weiss das Kind, woran es mit uns ist. DU-Botschaften sind oft wertend und verletzend: Du ärgerst mich..., du bist so lieb..., geh sofort runter.... Das Kind zieht sich von uns zurück oder versucht, uns zu gefallen.
- Wir denken daran, dass wir auf verschiedenen Ebenen kommunizieren können. Meine ich meine Botschaft sachlich als Information? Möchte ich das Gegenüber dazu bringen, etwas Bestimmtes zu tun? Erzähle ich über mein Befinden? Oder sage ich etwas über unsere Beziehung aus? Was meine ich wohl, wenn ich sage: „Deine Finken liegen am Boden.“ Ich muss mir bewusst sein, dass mein Gegenüber vielleicht nicht auf der gleichen Ebene empfängt, wie ich zu senden meinte. Warum bekomme ich wohl von meinem Kind eine freche Antwort, wenn ich doch ganz sachlich beschreibe, dass die Finken am Boden liegen? Hat es wohl auf der Beziehungs-Ebene zugehört und in meiner Mitteilung einen Vorwurf gespürt?
- Wir fragen nach, wenn wir nicht sicher sind, dass unser Gegenüber das verstanden hat, was wir mitteilen wollten.
- Als Empfänger versuchen wir, bewusst und konzentriert zuzuhören. Wir achten auf Blickkontakt und nehmen uns Zeit. Es ist für ein Kind frustrierend, wenn wir nur so nebenbei zuhören und dazu noch allerlei Arbeiten erledigen. Wenn wir gerade beschäftigt sind, informieren wir das Kind: „Schau, jetzt muss ich noch schnell diese Tücher versorgen. Dann habe ich aber Zeit und höre dir zu.“ Wenn wir in einer kurzen Bemerkung sei-

ne Gefühle bestätigen, merkt es, dass wir zugehört, es ernst genommen und verstanden haben.

Kommunikationstechniken lassen sich trainieren. Eine echte, warme Beziehung entsteht aber nur, wenn die Haltung, die nonverbal ausgedrückt wird, stimmt. Auch eine perfekte ICH-Botschaft kann zum Vorwurf werden, wenn mein Ton gehässig ist. Und aktives Zuhören ist für das Kind nur dann befriedigend, wenn es unser echtes Interesse spürt. Kinder merken sehr schnell, wenn wir etwas tun, weil man das ebenso tun soll und nicht, weil wir es so fühlen und wollen. Siehe nonverbale Kommunikation.

### **Kommunikationskiller**

Damit wir Gespräche mit den Kindern nicht abklemmen sondern fördern, beachten wir Folgendes:

- Wir bitten, anstatt zu befehlen
- Wir vermeiden es zu warnen und zu drohen
- Moralisieren und „predigen“ bringt nichts
- Wir lassen die Kinder eigene Lösungen finden und drängen ihnen nicht unserer Vorschläge auf
- Langes Argumentieren zerrt nur an den Nerven
- Niemand mag es, kritisiert und beschuldigt zu werden
- Beschimpfen und lächerlich machen gibt schlechte Gefühle
- Kinder wollen weder getröstet noch abgelenkt, sondern verstanden werden
- Auf ausfragen und verhören reagieren die meisten Kinder mit schweigen
- Spässe und Ironie verstehen Kinder erst etwa ab 12 Jahren, darum lassen wir sie weg.

Kommunikation ist immer ein Ausdruck unserer inneren Haltung. Wir möchten unseren Kindern offen mitteilen, wer wir sind und was wir denken und fühlen. Wir möchten sie aber auch deutlich spüren lassen, dass wir an ihnen, ihren Gefühlen und Bedürfnissen interessiert sind.

**Hallo, das bin ich! Und wer bist du?**