

## RESPEKTVOLLER UMGANG

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen ein paar Denkanstöße zum Thema „Ein respektvoller Umgang miteinander“ geben, welches eine große Bandbreite umfasst und sowohl kulturell als auch individuell unterschiedlich interpretiert wird. Mittlerweile gibt es unzählige Literatur dazu und man könnte glauben es gibt „nichts Praktischeres als eine gute Theorie“. Dennoch oder gerade Aufgrund dieses Überschusses an Informationen liegt uns das Thema sehr am Herzen und wir möchten Sie durch diesen Newsletter ein wenig zum Nachdenken, Ausprobieren und Umsetzen ermutigen. Vielleicht gelingt es Ihnen den einen oder anderen Aspekt als fixen Bestandteil in Ihren Alltag zu integrieren und somit auch etwas Stress aus der Familie, der Arbeit und der Freizeit zu nehmen.

### 1. Fünf Prinzipien, die achtsame Eltern anders machen

Respekt hat auch mit Grenzen und Achtsamkeit zu tun. Da Schulsozialarbeit auch in einigen Volksschulen fixer Bestandteil ist, möchten wir uns mit diesen fünf Prinzipien ([zweitoechter.de](http://zweitoechter.de)) auch an Eltern mit jüngeren Kindern richten. Was wir den Kindern vorleben, werden sie selbst zu einem großen Teil praktizieren, ganz nach dem Motto: „*Give respect – get respect*“.

Wie gehe ich im Verhalten und mit meiner Sprache mit Kindern um. Was lernen Kinder von mir?  
Was können sie beobachten?

1. **Beziehung ist der Schlüssel:** Achtsame Eltern investieren Zeit und Aufmerksamkeit in starke Beziehungen. Sie werden jeden Tag ein Stückchen mehr aufgebaut.
2. **Alle Emotionen sind willkommen:** Achtsame Eltern akzeptieren, dass auch negative Emotionen erwünscht sind. Anstatt diese nur zu vermeiden, wird gemeinsam versucht, Strategien zu entwickeln, um bestmöglich damit umzugehen.
3. **Neurowissenschaften:** Kinder haben noch keinen Zugang zu schwierigen kognitiven Fähigkeiten und besitzen ein beschränktes Verständnis ihrer eigenen Gefühle. Achtsame Eltern reagieren daher mit besonders viel Verständnis und Empathie.
4. **Jedes Verhalten ist Kommunikation:** Achtsame Eltern erkennen kleinste Signale und damit im Zusammenhang stehende Bedürfnisse, bevor das Verhalten zu eskalieren droht.
5. **Weniger ist mehr:** Achtsame Eltern schaffen eine Entschleunigung des Alltags mit weniger Ablenkungen, dafür aber im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Kindes. Nur so kann das Kind ein starkes Ich entwickeln.

## 2. Familienrat

Ein respektvolles Miteinander ist für die meisten eine Grundvoraussetzung für gelingende Beziehungen, doch das ist im Alltag oft leichter gesagt als getan. Selbst in einer vertrauten Familie werden immer wieder die eigenen Grenzen von anderen Familienmitgliedern überschritten. Das findet unabhängig von der jeweiligen Rolle statt, egal ob Elternteil, Großelternteil oder Kind. Oft ist man sich selbst vielleicht gar nicht bewusst, was einem stört oder man hat es den anderen nicht kommuniziert, um vielleicht Streit zu vermeiden. Vielen Mitmenschen ist es auch gar nicht bewusst, dass mit einem bestimmten Verhalten eine Grenze beim Gegenüber überschritten wurde. Ein gutes Mittel, um stressfrei seine Wünsche und Bedürfnisse im Sinne des respektvollen Umgangs zu kommunizieren, bietet der Familienrat. Hierbei sollte man sich als Familie am besten gesättigt, nach getaner Arbeit am Abend zusammensetzen.

Alle Mitglieder haben das gleiche Stimmrecht. Gemeinsam werden Gesprächsregeln erarbeitet. Der\*Die „Regelwächter\*in“ schaut darauf, dass diese eingehalten werden. Der\*Die „Moderator\*in“ übernimmt die Moderation und eröffnet bzw. beendet den Familienrat. Wenn es gewünscht ist, kann es sogar eine\*n „Protokollant\*in“ geben, nach dem Motto: „Was geschrieben steht, das gilt.“ Als günstig kann es sich auch erweisen, eine bestimmte Dauer des Familienrates zu vereinbaren. Damit diese eingehalten wird, kann es auch eine\*n „Zeitwächter\*in“ geben. Diese Rollen sollten bei jedem Familienrat neu verteilt werden, um ein mögliches Ungleichgewicht zu vermeiden.

Mit dem Familienrat wird von der Familie selbst ein Setting geschaffen, wo wertneutral Meinungen (Pro/Contra), Wünsche, Bedürfnisse, Ideen, etc. besprochen werden können.

Es kann sein, dass am Anfang noch etwas Ordnung fehlt, aber ein solcher demokratischer Prozess braucht auch etwas Übung. Sollten Sie sich dazu entschließen, regelmäßig einen Familienrat einzuführen, wird sich der Aufwand lohnen. So können sich alle Beteiligten sicher sein, wirklich gehört und besser verstanden zu werden und einen achtsameren Umgang im Miteinander erleben.

Moderator



Protokollant



Regelwächter



Zeitwächter



### 3. Perspektivenübernahme

Der Familienalltag ist manchmal stressig und chaotisch, dennoch sorgt ein respektvoller Umgang untereinander gerade auch in schwierigen Momenten für ein wenig Entlastung. Dazu zählt es in Gesprächen

- genau zuzuhören,
- das Gegenüber aussprechen zu lassen (auch wenn man anderer Meinung ist),
- sich kurze Gesprächspausen zu nehmen,
- auf Gestik und Mimik zu achten,
- Gefühle zu erkennen und zu akzeptieren und
- zu versuchen sich in den Gesprächspartner hineinzusetzen.

Damit das Gelingen kann, ist auch der Respekt sich selbst gegenüber, entscheidend:

- Wer aufmerksam und freundlich sich selbst gegenüber ist, kann diesen Respekt auch leichter anderen zurückgeben.
- Wer über seine eigenen Bedürfnisse Bescheid weiß, erkennt, dass auch andere eigene Bedürfnisse haben, die es zu respektieren gilt.
- Wer sich selbst mit all den Besonderheiten annimmt, wird auch bei anderen Menschen akzeptieren, dass sie anders sind und dass sie ihre Stärken und Schwächen haben.

Eng mit Respekt verbunden ist Empathie. Das ist die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und das Bestreben, sie zu verstehen. Dazu sind folgende Fragen wichtig:

- Was ist die Sichtweise des Gegenübers?
- Was hält er/sie für richtig oder falsch?
- Was will er/sie erreichen?
- Welche Gefühle beeinflussen mein Gegenüber vermutlich?
- Was befürchtet er/sie?
- Was braucht er/sie?

Hilfreich kann es auch sein, sich noch zusätzlich in die Perspektive eines unbeteiligten Dritten hineinzudenken z.B. Was würde eine andere Person sehen, wenn sie mich und mein Gegenüber beobachtet?

## 4. Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Nach Rosenberg gelingt eine Kommunikation nur dann, wenn wir uns empathisch in unser Gegenüber einfühlen, ehrlich von uns und unseren Gefühlen sprechen und auch deutlich ausdrücken, was wir uns von unserer\*m Gesprächspartner\*in wünschen.

### **DIE 4 STUFEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION NACH ROSENBERG:**

#### **1. Die eigene Beobachtung**

Wertfrei aus der eigenen Sicht beschreiben, was passiert ist.

z.B.: „Ich bin gestern nach Hause gekommen und im Wohnzimmer sind Bücher, Gewand und Essensreste durcheinander gelegen.“

#### **2. Das Gefühl**

... das durch die Beobachtung ausgelöst wurde.

z.B. „Da ich müde war und mich auf einen gemütlichen Abend gefreut habe, hat mich das wütend und traurig gemacht.“

#### **3. Das Bedürfnis**

... das hinter dem Gefühl steht.

z.B. „Ich will mich darauf verlassen können, dass ich nach der Arbeit meine Freizeit genießen kann und nicht vorher noch im Haushalt weiterarbeiten muss.“

#### **4. Die Bitte**

... die sich aus dem Bedürfnis ergibt.

z.B. „Bitte räumt eure Sachen entweder gleich weg, oder bis spätestens 17:00, damit das Wohnzimmer für alle ein Ort bleibt, in dem sie sich wohlfühlen und entspannen können.“

Die Bitte soll sich auf eine konkrete Handlung beziehen und zum Ziel haben, die Lebensqualität der Beteiligten zu verbessern.

Gewalt ist ein tragischer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.

## 5. Zum Abschluss: Gedankenanstöße und Links

Respektvoller Umgang hängt meist mit der Kommunikation untereinander zusammen, aber, bezogen auf das gesamte Leben, auch mit unseren Ressourcen.

Dazu zählen beispielsweise

- finanzielle (was möchte ich haben, was brauche ich wirklich)
- zeitliche Ressourcen (=Lebensenergie)
- Umwelt und Natur.

Zusammengefasst kommt es auf unsere Haltung gegenüber uns selbst, unserer Familie, aber auch gegenüber der Welt an. Es ist von großer Bedeutung, dass wir uns als Einzelne, aber auch als Gesellschaft an sich, über diese Aspekte Gedanken machen und versuchen zum Wohle aller, unsere Entscheidungen bewusst zu treffen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen Sommer!



Einige Hinweise auf Links die vielleicht für Sie von Interesse sein könnten:

<https://elternseite.at/de/themen/gewaltfreie-kommunikation-bei-familien-streit>

<https://elternseite.at/de/themen/konstruktiv-streiten-und-versoehnen>

[https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/familie/immer-streit-mit-den-eltern?fbclid=IwARoRd7n-sh\\_5m7j-mgyjLFM7UTv3pgkv4wyVTctZA4yrAkCvTie2\\_1vj0Lo](https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/familie/immer-streit-mit-den-eltern?fbclid=IwARoRd7n-sh_5m7j-mgyjLFM7UTv3pgkv4wyVTctZA4yrAkCvTie2_1vj0Lo)

[Mit respektlosen Kindern richtig umgehen \(mit Bildern\) – wikiHow](#)

[Hilfe, mein Kind ist frech! Oder wie Kinder Respekt lernen. \(chezmamapoule.com\)](#)

Ihr Team der Schulsozialarbeit