

Grenzen kommunizieren

Nein darf sein ...

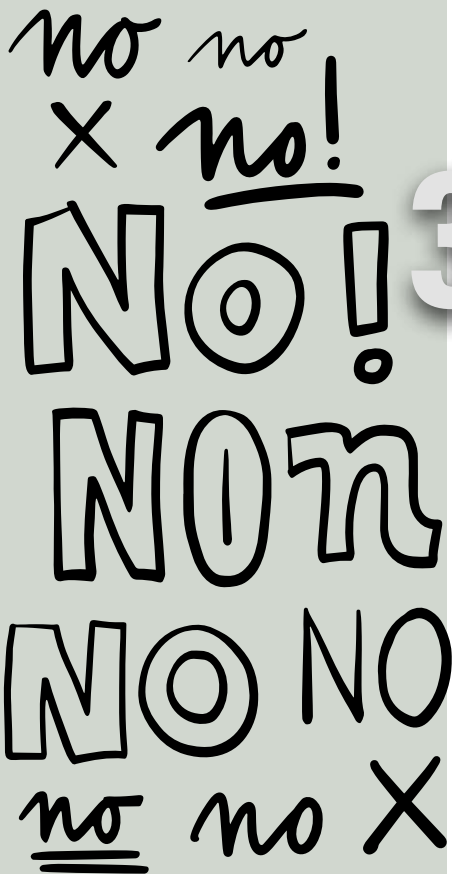
Kooperation und Abgrenzung – ein Nein zum Gegenüber, ist ein Ja zu sich selbst. Hier erfahren Sie, wie klare und zugleich liebevolle Abgrenzung in der Eltern-Kind-Gruppe funktioniert. ■ Sandy Kinnigkeit

© Rawpixel.com | Adobe.com



DIESE SERIE

beschäftigt sich mit Themen vom Aufbau einer Gruppe über die Praxis und Organisation bis zu allen möglichen Herausforderungen rund um Eltern-Kind-Gruppen. Sie soll als Inspiration für bestehende oder als Kick-off für eigene Projekte dienen.



© demanique | Adobe.com

1

HERAUSFINDEN, WESHALB NEINSAGEN SCHWERFÄLLT

Neinsagen ist nicht einfach. Finden Sie heraus, warum es Ihnen schwerfällt. Schreiben Sie alle möglichen Gründe auf. Zum Beispiel Angst vor Konflikten, Angst, die Gefühle anderer zu verletzen, usw. Denken Sie an verschiedene Momente zurück, in denen Sie jemand um einen Gefallen oder um Hilfe bat. Stellen Sie sich daraufhin folgende Fragen: Wie habe ich reagiert? Aus welchen Gründen konnte ich nicht Nein sagen? Wenn Sie herausgefunden haben, weshalb Ihnen Neinsagen schwer fällt, ist schon viel gewonnen, und Sie werden in Zukunft vermutlich anders reagieren.

2

BEDENKZEIT ERBITTEN UND NUTZEN

Ein Kind oder Elternteil aus der Gruppe kommt auf Sie zu mit einem Anliegen, auf das Sie mit «Ja» oder «Nein» antworten könnten. Sie sind sich noch unsicher, welche Antwort Sie geben möchten. Scheuen Sie sich nicht zu sagen: «Ich denke darüber nach und komme wieder auf dich zu, sobald ich eine Entscheidung getroffen habe.» Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Beschluss zeitnah mitteilen oder bereits vorab sagen, bis wann Sie Ihre Rückmeldung geben. Was ist das Schlimmste, was geschehen kann, wenn Sie «Nein» sagen? «Nein aus Liebe, klare Eltern – starke Kinder», so ein Buchtitel des Familientherapeuten Jesper Juul (Belz Verlag, 2014). Das lesenswerte Buch erklärt, warum man aus Liebe «Nein» sagen darf und damit allen Beteiligten dient. Bevor Sie also eine Entscheidung treffen, spüren Sie zunächst in sich hinein. Was wollen Sie wirklich sagen? Ja oder Nein? Antworten Sie erst, wenn sie sich klar darüber sind.

3

WENN DIE PERSÖNLICHE GRENZE ERREICHT IST

Wenn Sie «Nein» sagen, um Ihre eigenen Grenzen zu zeigen, anstatt Kindern und Eltern zu sagen, welche Grenzen Sie ihnen setzen, hat das eine ganz andere Wirkung. Ein «Nein» wird besonders wertvoll, wenn Sie zeigen, wer Sie sind, sprich zu Ihren eigenen Werten und Bedürfnissen stehen. Ein Beispiel: Sie beobachten zwei Kinder, die gerade Znüni essen. Eines der Kinder greift nach dem Znüni des anderen Kindes. Ein lautes «Nein!». Die Mutter schreitet ein und sagt: «Du kannst dein Znüni teilen.» Als Eltern-Kind-Gruppenleiter/in gehen Sie zur Mutter und könnten sagen: «Ich habe den Eindruck, es ist dir wichtig, dass dein Kind mit anderen teilt?» Die Mutter: «Ja!» Sie: «Kannst du mir sagen, weshalb es dir wichtig ist?» Nun hören Sie aktiv zu, was Ihnen die Mutter erzählt, und gehen in den Dialog: «Verstehe ich dich richtig, dass ...?» Sie wiederholen die Antwort der Mutter mit Ihren eigenen Worten, um sich zu vergewissern, dass Sie ihr Bedürfnis verstanden haben. Daraufhin teilen Sie der Mutter Ihre Werte mit: «Ich möchte dir gerne meine Haltung dazu sagen. Magst du sie hören? Ich verstehe deine Ansicht, doch es gibt Sachen, die teile ich auch nicht gerne. Daher ist es mir wichtig, dass die Kinder selbst entscheiden, ob sie etwas teilen oder nicht. Hier in dieser Eltern-Kind-Gruppe dürfen alle Eltern und Kinder in einer entspannten Atmosphäre ihre Erfahrungen machen, ganz ohne Druck oder Verurteilung. Wie klingt das für dich?»

Den passenden Buchtipp finden Sie auf Seite 29: «Nein aus Liebe», Jesper Juul