

LEBEN

Manager-Tricks für Eltern

Ein Kommunikationstrainer verrät, wie wir besser mit unseren Kindern reden

KÖLNER STADT-ANZEIGER Herr Ruppel, Sie als Kommunikationsprofi haben Ihre Kinder doch sicher im Griff, oder?

JOHANNES RUPPEL Eigentlich bemühe ich mich, bei meinen Kindern gerade nicht als Profi aufzutreten. Da bin ich schließlich emotional verstrickt und nicht unbedingt immer Herr der Lage. Das ist auch gut so, denn zu glatt darf nicht alles laufen. Aber Kommunikationskompetenz hilft auch in der Familie.

Was können Eltern von einem Manager-Kommunikationstrainer lernen?

RUPPEL Eine wichtige Aufgabe ist das intensive Zuhören, das gilt für Manager wie für Eltern. Beide nehmen sich in der Regel zu wenig Zeit. Zeit, in der sie aufnahmebereit und nicht abgelenkt sind.

Aber Eltern haben nun mal wenig Zeit...

RUPPEL Manager auch. Daher haben Unternehmen Rituale wie ein regelmäßiges Mitarbeitergespräch eingeführt. Auch Familien sollten sich feste Rituale schaffen, in denen Zeit zum Reden ist – zum Beispiel bei einer täglichen Mahlzeit. Die Regelmäßigkeit hilft, die eingeschliffene Sprachlosigkeit zu überwinden.

Ist denn falsche Kommunikation zwischen Eltern und Kind ein Grund für viele Probleme?

RUPPEL Vieles, was gut gemeint ist, kommt als Angriff rüber. Nehmen wir mal einen Teen-



Johannes Ruppel ist Diplompsychologe und Kommunikationsberater von Führungskräften.

INTERVIEW

ager, der abends immer zu spät nach Hause kommt. Statt ihn anzumeckern, wäre manchmal einfach eine Erklärung sinnvoller – „ich mache mir Sorgen um dich“. So machen Eltern ihre Liebe deutlich – und die Botschaft kommt besser an.

Aber die Manager, die Sie trainieren, müssen nicht lernen ihre Mitarbeiter zu lieben.

RUPPEL Nein, aber wertschätzen. Das ist der Schlüssel zu gelungener Kommunikation. Gemeinsam mit gezielter Kritik.

Die auch zu Hause nötig ist?

RUPPEL Selbstverständlich. Das umschreibt man in der Erziehung mit „Grenzen setzen“. Nichts ist schlimmer als hohle Phrasen und Kritik ohne Konsequenz. Dann

geht die Glaubwürdigkeit verloren.

Das hört sich sehr streng an...

RUPPEL Es ist nur die Kehrseite des Lobes. Loben ist unheimlich wichtig. Aber damit Lob Gewicht hat, muss auch Kritik sein – nur ehrliches Lob zählt.

Manche Probleme resultieren doch einfach daraus, dass Eltern und Kind aneinander vorbei reden.

RUPPEL Ja, nicht selten diskutieren sie auf der falschen Ebene. Eltern und Kind können sich zum Beispiel wunderbar darüber streiten, ob es draußen zu kalt ist, um ohne Jacke aus dem Haus zu gehen, oder nicht. Das ist die Sachebene. Der Streitpunkt ist aber eigentlich die Beziehungsebene. Das heißt die Frage, ob die Eltern dem Kind noch vorschreiben dürfen, was es anzuziehen hat. Wenn beide lernen auf der richtigen Ebene zu diskutieren, ist schon viel gewonnen.

Was können Eltern tun, wenn es in der Familie

einmal richtig kracht?

RUPPEL Streit entschärfen sie am besten, indem sie selbst etwas zugeben – einfach zeigen, dass auch sie an dem Konflikt nicht unschuldig sind. Das funktioniert im Kinderzimmer – und im Büro.

Haben Sie einen guten Tipp für Eltern, den Sie den Managern auch geben?

RUPPEL Eltern müssen sich vor Projektionen hüten. Oft reagieren sie gerade auf jene Eigenschaften ihrer Kinder aggressiv, die sie an sich selbst nicht leiden können. Das geht auch Managern so. Nur sind Kinder uns ja oft sehr ähnlich, da ist die Gefahr ungleich größer.

Und was können Manager von Eltern lernen?

Sie können lernen, Konflikte statt als Entgleisung als etwas Selbstverständliches im Miteinander zu akzeptieren. Und im besten Falle könnten sie sowohl mit dem nötigen Ernst als auch mit einer Portion Humor streiten.

INTERVIEW: ISMENE POULAKOS

