

Ermutigende Kommunikation wirkt Wunder

Eva Reinwald teilt ihre Erkenntnisse aus dem Workshop bei Bärbel Hörner.

Es war ein wahrhaft wunderbarer Workshop von und mit Bärbel Hörner. Mit großer Herzlichkeit und Offenheit lud sie ein, sich auf den Weg zu machen, die Chancen und Möglichkeiten einer ermutigenden Kommunikation (neu) zu entdecken.

Wir starteten mit einer kurzen Wiederholung und Klärung, bezogen auf die Frage(n) „Was ist Ermutigung?“ und „Was ist Ermutigung für dich?“ Dabei wurde klar: Jedes Signal der Aufmerksamkeit, jedes Zeichen, dass das Zugehörigkeitsgefühl stärkt und somit das Vertrauen in sich und die eigenen Möglichkeiten weckt und/oder stärkt, ist Ermutigung.

Bei anregenden Gesprächen rund um die Ermutigung tauschten wir uns aus über den Sinn und Zweck von Rechtfertigungen in Kommunikationssituationen: Wozu dient es mir, mich zu rechtfertigen? Und wie entgehe ich der „Rechtfertigungsfalle“? Dabei stellte ich fest, wie wichtig ein guter Umgang mit mir selbst und meine (hoffentlich positiven) Selbstgespräche sind, denn sie wirken sich erheblich auf mein Kommunikationsverhalten aus.

„Ich bin ich und so wie ich bin, bin ich gut genug.“

Besonders beeindruckt hat mich das „Zerlegen“ dieses wohlvertrauten Satzes:

Ich bin ich ...	– ich bin einzigartig, wertvoll, liebenswert, unvollkommen ...
... und so wie ich bin ...	– ich habe Fähigkeiten und Fertigkeiten, ich habe Stärken und Schwächen, ich habe und mache Fehler ...
... bin ich gut genug	– ich nehme mich an, mache Fortschritte, entwickle mich ...

Wie kann es gelingen, ermutigend zu kommunizieren?

Der erste Schritt ist, die **Entmutigung** wegzulassen – was oft gar nicht einfach ist. Konkret bedeutet das z. B. kein Meckern, Nörgeln, Kritisieren, keine halbherzige Anerkennung, kein Mitleid, Vergleichen mit anderen oder „Vorführen“, kein Niedermachen und Beleidigen mit Worten, kein Ignorieren. Sondern stattdessen:

- Das Gute sehen und Stärken betonen
- Kleine Fortschritte sehen und ermutigen
- Klar sagen, was ich will (nicht, was ich nicht will)
- Fehler nicht so wichtig machen, sondern
- Eigene Lösungen finden und zulassen
- Vertrauensvorschuss geben
- Die drei R: **Recht, Rücksicht, Respekt.**

Was sage ich nun, wenn ich mein Gegenüber ermutigen will? Sage ich immer (wieder) „super“, „gut“, „ausgezeichnet“? Besonders hilfreich empfand ich da die Sammlung von ermutigenden Satzanfängen, die sich flexibel einsetzen lassen, wie:

- Es ist bemerkenswert, wie schön du ...
- Es beeindruckt mich, dass du ...
- Ich bewundere deine ...
- Es hat mir sehr geholfen, dass du ...
- Ich finde es angenehm, wenn du ...
- Es macht Spaß zu sehen, wie du ...
- Das berührt mich ...
- Meine Erwartungen an deinen ...
- Ich bin dankbar, dass du ...
- Es ist beachtlich ...

Deutlich wurde mir hier, dass die ermutigenden Satzanfänge eben **SÄTZE** beginnen lassen und nicht nur ein **WORT** gesagt wird ...

Bei einem weiteren Schritt gingen wir intensiv auf die Chancen und Möglichkeiten der (begründeten) **ICH-Botschaft** ein. Sie besteht aus vier Teilen:

1. **Was ist passiert?** – Benenne sachlich das Verhalten, das dich stört. Keine Beschuldigungen, Verallgemeinerungen oder Worte wie „immer, dauernd, nie“.
2. **Gefühl** – Nenne das Gefühl, dass das Verhalten bei dir auslöst.
3. **Weil ...** – Begründe, warum dich das Verhalten stört
4. **Wunsch** – Sage, welches Verhalten du dir in Zukunft vom anderen wünschst.

Was hat den Workshop für mich so wunderbar gemacht?

Mein Fazit: Durch die kleine Gruppe entstand schnell ein offenes und vertrautes Miteinander. Dadurch empfand ich den Austausch als intensiv und bereichernd. Die Inhalte, auch wenn sie mir (scheinbar) bereits bekannt und vertraut waren, wurden durch Bärbel nochmals von einer anderen Perspektive her beleuchtet und durch ihre eigenen Beispiele und Erlebnisse ungemein gehaltvoll und anschaulich nachvollziehbar gemacht. Neben dem wertvollen theoretischen Input und den Arbeitsunterlagen bereicherten die vielfältigen Übungen und -varianten den Workshop. Und so kann ich überzeugt sagen: „Ermutigende Kommunikation wirkt Wunder!“