

„Fall nicht vom Klettergerüst!“

Die Sache mit dem Wörtchen „nicht“

„Fall bloß nicht von der Schaukel!“, „Schubs den David heute nicht!“, „Bitte nichts bemalen!“... Unzählige Male verwenden wir das Wörtchen „nicht“. Mit mehr oder meistens weniger Erfolg. Der folgende Beitrag zeigt, wie die Art und Weise, in der Botschaften formuliert werden, für das Ergebnis mit verantwortlich ist, und wie man mit positiv formulierten Sätzen oft mehr erreichen kann.



Foto: brucen1/istockphoto

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Die Art, wie wir sprechen, beeinflusst die Reaktion der Kinder. Besonders dann, wenn wir möchten, dass sie etwas tun oder eben unterlassen sollen. Mit der Sprache und durch unsere Formulierungen unterstützen und fördern wir Kinder in ihrem Handeln.

Das Wörtchen „nicht“

Das Wort „nicht“ spielt dabei eine ganz besondere Rolle. Dieses Wort wird im alltäglichen Sprachgebrauch oft benutzt, um zu sagen, was nicht passieren soll. Bei der Benutzung von „nicht“ konzentriert sich der Sprechende auf das, was vermieden werden soll, anstatt auf das, was erreicht werden soll. Natürlich geschieht das immer mit einer positiven Intention! Wir warnen vor Gefahren – „Lauf nicht auf die Straße ...“ – und lenken damit aber die Aufmerksamkeit der Kinder genau auf das, was wir vermeiden wollten.

Ein kleines Beispiel zur Verdeutlichung unserer Denkweise:

„Denken Sie bitte nicht an einen rosa Gartenzwerg mit Brille!“

„Besser ist, Sie formulieren konstruktiv und positiv.“

Was haben Sie gesehen? Einen Gartenzwerg mit rosa Mützchen? Oder trug er rosa Hosen? War das Oberteil auch rosa? Hatte er kurze oder lange Hosen an? Hatte er eine Nickelbrille auf oder eine moderne Sonnenbrille? ... Interessant ist, dass Sie an einen Gartenzwerg gedacht haben! Und genau daran sollten Sie doch nicht denken, oder?

Funktionsweise des Gehirns

Hört unser Gehirn etwas, so generiert es zum Gehörten innere Bilder, Töne, Gerüche und Emotionen. Das Wörtchen „nicht“ kann es dabei nicht verarbeiten. Bei „Nicht“-Formulierungen schafft unser Gehirn als Erstes ein Bild dessen,

was gesagt wurde, um es im zweiten Schritt wieder zu streichen. Das bedeutet, dass die gesamte Aufmerksamkeit erstmal genau auf das gelenkt wird,

was nicht gewünscht ist. Man kann nicht nicht an etwas denken!

Vor allem Kinder neigen dazu, alles wörtlich zu nehmen. Sagen Sie zu einem Kind: „Schaukel nicht so wild, sonst stürzt du von der Schaukel!“, so stellt sich das Kind den gehörten Satz mit allen Sinnen vor. Es sieht sich wild schaukeln, wie es von der Schaukel fällt, spürt vielleicht den Aufprall und hört, wie es im Gras landet. Und dann – vorausgesetzt, das Kind ist noch nicht gefallen – soll es das Gehörte und die dazugehörigen Bilder und Emotionen wieder wegstreichen.

Selbstvertrauen durch positive und konstruktive Botschaften stärken

Besser ist: Sie formulieren konstruktiv und positiv. Denn nur durch konkrete und hilfreiche Formulierungen / Anweisungen, können die Kinder in einer Situation lernen und aus dieser auch Selbstvertrauen generieren.

„Halte dich gut mit beiden Händen am Seil fest! So wirst du ein richtig sicherer Schaukler!“; „Toll wie du dich mit beiden Händen festhältst!“; ...

Nur durch konkrete und hilfreiche Anweisungen können die Kinder lernen, Situationen zu meistern. Auf diese Weise findet positives Lernen statt und das gibt Vertrauen für künftige Situationen.

Positives zielgerichtetes Formulieren

Positives Formulieren kann man trainieren, indem man sich selbst fragt:

- Was will ich mit meinen Worten erreichen?
- Was unterstützt das Kind in dieser Situation?

Mit Hilfe dieser Fragen, können Sie Ihre Aufmerksamkeit und die des Kindes auf das lenken, was geschehen darf.

Die Kinder erhalten auf diese Weise Lösungen für mögliche Herausforderungen, Bestätigung für ihr schon richtiges Tun und sie richten ihre Konzentration auf das Wesentliche. Diese Art des Umgangs macht Kinder stark und selbstbewusst.

Beispiele mit Wirkung:

Lesen Sie die folgenden Beispiele und lassen Sie diese auf sich wirken.

Anstatt:

„Stürze nicht von der Schaukel!“

Besser:

- „Halte dich gut mit beiden Händen fest!“
- „Setze deinen ganzen Popo in die Mitte der Schaukel, dann kannst du gleichmäßig schaukeln!“
- „Toll, wie du kräftig mit beiden Händen das Seil festhältst!“

Anstatt:

„Bitte kleckere nicht alles voll!“

Besser:

- „Bitte streiche den Löffel am Teller- rand ab, dann bleibt die Suppe auf dem Löffel!“
- „Lass dir Zeit beim Essen. Die Anderen warten gerne auf dich!“

Anstatt:

„Knall die Türen nicht so zu!“

Besser:

- „Bitte verhalte dich leise, die kleinen Kinder schlafen noch!“
- „Wenn du aus dem Zimmer gehst, zieh die Türe leise zu.“
- „Ich mag, dass du die Türe immer ganz leise zuziehst! Ich finde das sehr rücksichtsvoll von dir, wenn du das machst!“

Fazit

Merken Sie den Unterschied? Die Veränderung in der Wortwahl ist gering, doch die Wirkung ist riesengroß. Zum einen richten Sie schon beim Formulieren Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Chancen, Ziele und Wünsche sind. Zum anderen können die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf das richten, was sie machen sollen. Zudem werden die Kinder in vielen Situationen darauf aufmerksam gemacht, dass sie bestimmte Dinge schon gut können. Das macht sie stolz und selbstbewusst.

Innere Bilder haben eine große Macht! Auf den Sprecher und auf den, der zuhört! Wir haben es in der Hand, wie unsere Kinder und wir selbst die Welt erleben, welche Bilder wir in uns und bei unserem Gegenüber provozieren.

„Es ist deshalb an der Zeit zu begreifen, was diese inneren Bilder sind, wie sie entstehen und woher sie kommen. Nur wenn wir uns der Herkunft und der Macht dieser Bilder bewusst werden, können wir auch darüber nachdenken, wie wir es anstellen, dass künftig wir die Bilder und nicht die Bilder uns bestimmen“ (Hüther 2008, S. 10).

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,
NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), LernCoach (NLPAED, INLPTA), LernCoach-Ausbildnerin (INLPTA), Lerntherapeutin IFLW®, Themenschwerpunkte im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie, Kinder & Lernen

Kontakt

www.ressources.de

Literatur:

Hüther, Gerald:

Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2008

Laborde, Genie Z.:

Mehr sehen, mehr hören, mehr fühlen.

Praxiskurs Kommunikation. Junfermann Verlag, Paderborn 1997

„Toll, wie du dich mit beiden Händen kräftig festhalten kannst!“

