Rezensionen von Buchtips.net

Christa D. Schäfer: Kommunikation in der Familie: Vom Schimpfen und Schreien zum Runden Tisch.

Buchinfos

Verlag: [Schneider Verlag Hohengehren](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))

Genre: [Sachbuch](#)

ISBN-13: 978-3-8340-0470-3 ([bei Amazon.de bestellen](#))

Preis: 4,27 Euro (Stand: 30. April 2025)

Kommunikation in der Familie findet ständig statt. Man kann nicht Nicht-Kommunizieren. Ob durch Sprache, Mimik oder Gestik, immer übermittelt ein Familienmitglied dem anderen eine Information. Das scheint jedem klar. Doch leider gibt es in vielen Familien verfestigte Kommunikationsmuster, die gerade in Konfliktsituationen zu keinem befriedigenden Ergebnis führen. Das vorliegende Buch beschäftigt sich daher mit der Frage wie Kommunikation gerade bei Problemen in der Familie aussehen kann. Die Autorin des Buches, Dr. phil. Christa Schäfer erarbeitete das Thema in Zusammenarbeit mit dem Mediationszentrum in Berlin. Hier finden Kurse zum Thema Kommunikation in der Familie statt. Diese werden gut von den Teilnehmern angenommen und die Nachfrage steigt. Damit scheint das Mediationszentrum einen Themenbereich aufzugreifen, der viele Menschen jeglichen Alters beschäftigt.

Im ersten Kapitel geht es zunächst allgemein um das Thema Familie und ihre verschiedenen Formen. Zudem wird auf die Relevanz einer sicheren Bindung zwischen den Familienmitgliedern eingegangen. Konflikte entstehen im Alltag und Eltern wie Kinder haben je unterschiedliche Sichtweisen auf den Konflikt. Einige Erkenntnisse aus der Kommunikationstheorie werden vorgestellt und die Bedeutung der emotionalen Intelligenz hervorgehoben. Emotionen sind nämlich unerlässlich in einer Familie und zudem ansteckend, sie können in Problemsituationen förderlich oder hinderlich sein. Im zweiten Kapitel geht es um eine wichtige Methode der Mediation, nämlich das aktive Zuhören. In vielen Situationen werden Kommunikationsblocker eingesetzt, um eine Problemlage schnell zu lösen. Aktives Zuhören ist förderlicher. Anhand von Übungen kann der Leser diese Fähigkeit erlernen. Das dritte Kapitel handelt von Ich-Botschaften und ihrer Wirkung. Die einzelnen Bestandteile, nämlich die nicht wertende Beschreibung einer Beobachtung, das ausgelöste Gefühl, das Bedürfnis und eine Bitte werden verständlich erklärt und können anhand von Fallbeispielen und Übungen erprobt werden. Im vierten Kapitel kommt nun der "Runde Tisch" zum Tragen. Hier werden Regeln mit allen Familienmitgliedern abgesprochen. Im Idealfall wird damit Konflikten vorgebeugt und das Familienleben positiv verändert, im Sinne von gegenseitiger Rücksichtnahme und Akzeptanz.

Das Buch ist für Väter und Mütter geschrieben, die lernen möchten, interne Konflikte der Familie zu lösen und neuen Konflikten nach Möglichkeit vorzubeugen. Auch kompliziertere Sachverhalte aus der Kommunikationstheorie kann die Autorin verständlich erläutern. Die Übungen regen an, das Gelesene auszuprobieren und dann im eigenen Umfeld umzusetzen. Aktives Zuhören und das Senden von Ich-Botschaften können übrigens auch zur Lösung von Konflikten in anderen Lebensbereichen eingesetzt werden.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Romy Bigalke-Kunert](#)
[16. August 2009]