

Tag 6 – Gut sprechen, gut grenzen, gut gemeinsam

Heute geht es um etwas, das im Alltag oft unterschätzt wird: die Art, wie wir miteinander sprechen. Worte können beruhigen oder verunsichern, verbinden oder trennen. Besonders dann, wenn Menschen mit Demenz, Angst oder Scham reagieren, wird Sprache zu einem Werkzeug der Sicherheit. Und auch in Familien, in denen viele mitdenken und mitfühlen, aber nicht immer dieselbe Richtung sehen, kann gute Kommunikation Wunder wirken. Tag 6 lädt dich ein, sanfter zu sprechen, klarer zu grenzen und gemeinsam leichter zu werden.

Sanfte Kommunikation – Sicherheit durch Worte

Wenn ein Mensch sich unsicher fühlt, braucht er keine langen Erklärungen. Er braucht Orientierung. Darum ist sanfte Kommunikation nicht kompliziert, sondern im Gegenteil: einfacher, ruhiger, klarer.

Ein langsames Tempo hilft, damit Worte ankommen können. Ein weicher Blickkontakt zeigt: „Ich bin bei dir.“ Kurze Sätze geben Halt, weil sie nicht überfordern. Und sogenannte „Ja-Brücken“ schaffen Verbindung, ohne zu korrigieren oder zu widersprechen. Sie holen den anderen dort ab, wo er gerade steht.

Statt zu sagen: *„Das stimmt nicht.“* kannst du sagen: *„Ich verstehe... lass uns gemeinsam schauen.“*

Statt: *„Du musst doch wissen...“* hilft oft: *„Ich bin da, wir machen das zusammen.“*

Diese Art zu sprechen ist nicht unehrlich. Sie ist liebevoll. Sie schützt, statt zu belehren. Sie beruhigt, statt zu verwirren. Und sie wirkt besonders gut bei Menschen, die sich schnell überfordert fühlen.

Schuldgefühle, Perfektionismus und Geschwisterrollen

Viele Menschen, die Verantwortung tragen, kennen das Gefühl, nicht genug zu tun. Andere haben das Gefühl, zu viel zu tun. Und manchmal denkt man beides gleichzeitig. Schuldgefühle gehören zum Kümmern dazu – aber sie müssen nicht den Ton bestimmen.

Perfektionismus verstärkt den Druck. Er flüstert: „Du musst alles richtig machen.“ Doch niemand kann das. Und niemand muss das.

In Familien kommen unterschiedliche Rollen zusammen: Der eine organisiert, der andere beruhigt, der nächste taucht nur selten auf, meint es aber gut.

Diese Unterschiede sind normal – und oft älter als die aktuelle Situation.

Wichtig ist, Erwartungen auszusprechen, ohne Vorwürfe zu machen. Eigene Grenzen zu benennen, ohne sich zu entschuldigen. Und Geschwister nicht zu vergleichen, sondern einzuladen, mitzudenken.

Ziel ist nicht perfekte Harmonie. Ziel ist weniger Reibung und mehr Verständnis.

Das Familienboard – Klarheit für alle

Wenn viele Menschen helfen, aber keiner den Überblick hat, entsteht Chaos.

Ein Familienboard schafft Ordnung – sichtbar, einfach und für alle verständlich.

Es zeigt:

- **Wer macht was – und wann?**
- **Wer ist erreichbar?**
- **Was passiert im Notfall?**
- **Was lief diese Woche gut?**

Es kann ein Blatt Papier an der Wand sein, ein Foto in der WhatsApp-Gruppe, eine Magnettafel oder ein Whiteboard in der Küche. Wichtig ist nicht die Form, sondern die Klarheit.

Ein Familienboard entlastet, weil es Verantwortung verteilt. Es beruhigt, weil es Orientierung gibt. Und es verbindet, weil es zeigt: Wir sind ein Team – jeder auf seine Weise.

Tag 6 ist ein Tag der Worte. Worte, die beruhigen. Worte, die Grenzen setzen. Worte, die verbinden. Und Worte, die den Alltag leichter machen.