

# Miteinander reden können

Eltern machen häufig die Erfahrung, dass ihre Botschaften beim Nachwuchs nicht ankommen. Aber es gibt Strategien, wie die Kommunikation mit Kindern gelingen kann. Nach dem Motto: so reden, dass Kinder zuhören – so zuhören, dass Kinder reden!



**M**uss ich denn immer alles dreimal sagen?!“ Manchmal hat man als Mutter oder Vater das Gefühl, das eigene Kind würde einem gar nicht zuhören. Dann kommt man schon mal auf den Gedanken, es hätte vielleicht einen Hörfehler. Dabei könnte die Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern so viel einfacher sein. Ob das, was wir sagen oder ausdrücken wollen, auch wirklich beim Kind ankommt, hängt entscheidend davon ab, wie wir es sagen. Denn einerseits macht der Ton die Musik, andererseits läuft bei Kindern ein relativ großer Teil der Kommunikation nonverbal ab.

Das heißt, es kommt zunächst auf die Formulierung an. Generell gilt: Je positiver die Sätze, desto besser. Etwa: „Deine kleine Schwester liebt es, wenn du mit ihr spielst.“ Selbst Kritik lässt sich positiv verpacken: „Du bist ein schlauer Junge. Und ich glaube, du kannst auch so spielen, dass nichts kaputtgeht.“ Darin steckt immer ein kleiner Ansporn. Bewährt haben sich außerdem sogenannte Ich-Botschaften („Ich bekomme Kopfschmerzen von deinem Toben“ statt „Hör auf zu toben“), weil sie die Empfindungen der Eltern genauer ausdrücken. Häufig sind Kinder überrascht, wenn sie hören, wie ihre Eltern empfinden, weil sie oft nicht wissen, wie ihr Verhalten auf andere wirkt. Außerdem helfen diese Ich-Botschaften dem Kind, Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen. Es ändert dann sein Verhalten nicht wegen einer Drohung, Strafe oder Belohnung, sondern, weil ihm die Bedürfnisse der Eltern wichtig sind.

### Keine Bewertungen und Urteile formulieren

Eine elterliche Aussage kommt nur dann beim Kind an, wenn es gelingt, zugewandt und vertrauensvoll miteinander zu reden, denn nur so wird eine gleichberechtigte Verständigung möglich. Dazu gehört, den anderen nicht abzuwerten. Unsere gewohnte Kommunikation ist oft voll von Bewertungen, Interpretationen, Vergleichen und Urteilen: „Du machst mich wahnsinnig!“, „Hier sieht's aus wie im Saustall!“, „Du bist schon genauso frech wie dein Bruder.“ Sie erzeugen beim Gegenüber vor allem eins: Widerstand. Und das hat fast immer einen Machtkampf zur Folge. Sicherlich gibt es Momente, in denen einem der Kragen platzt oder in denen einfach Gefahr droht, sodass man nicht erst einmal sachlich und freundlich das Ganze besprechen kann. Außerdem will man als Elternteil schließlich authentisch sein und kein Schauspieler. Das heißt: Das, was wir unseren Kindern sagen, darf bis zu einem gewissen Grad durchaus emotional aufgeladen sein. Doch in den allermeisten Situationen hilft es ungemein, sich das Schimpfen zu verkneifen, dreimal tief durchzuatmen und sich darüber klar zu werden, worum es einem im Moment geht. Ein indischer Philosoph hat einmal gesagt: „Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten.“

Angenommen, Sie sind beim Abwaschen und rufen von der Küche ins Wohnzimmer, wo Ihre Tochter mit Legosteinen spielt: „Räum jetzt endlich das Chaos auf!“, die Wahrscheinlichkeit, dass sie dieser Auf-

## 5 Tipps für eine gelingende Kommunikation

- Sich gegenseitig in die Augen schauen
- Beobachten, nicht bewerten
- Ich-Botschaften formulieren
- Aktiv zuhören
- Geduld üben



*Kinder lieben es beim Essen von den Erlebnissen des Tages zu erzählen. Und von den Erwachsenen von deren Tag erzählt zu bekommen.*

forderung nachkommt, ist ziemlich gering. Besser wäre es, zu ihr zu gehen, sich hinzuknien und Blickkontakt mit ihr aufzunehmen. Um sich in die Welt ihrer Tochter einzufühlen und eine gemeinsame Basis für die weitere Verständigung zu schaffen, sollten Sie sich mit ihr wenigstens kurz über das Lego-Bauwerk unterhalten und in einem weiteren Schritt die Situation möglichst wertfrei, ohne Vorwürfe und mit Verweis auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse beschreiben. Schließlich kommt es darauf an, eine möglichst konkrete Bitte zu formulieren, etwa: „Hier liegen viele Spielsachen auf dem Boden. Ich mag es gerne, wenn es im Wohnzimmer ordentlich ist. Räumst du bitte die Bücher ins Regal und die Puppensachen in die Kiste?“

Manchem scheint dieses Vorgehen vielleicht zu umständlich und zeitaufwendig. Doch es lohnt sich. Denn Diskussionen ohne gegenseitigen Respekt dauern mindestens ebenso lange, benötigen enorme Energie für den Druck und die Kontrolle, schaffen Frust auf beiden Seiten und schaden der Beziehung. Eine verbindende Kommunikation hingegen stärkt die Beziehung, schafft Nähe, Vertrauen, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Lernen. Menschen sehnen sich nach Verständnis und Wertschätzung. Wenn sie das bekommen, fällt es ihnen leicht, auch auf die Bedürfnisse des anderen einzugehen.

Allerdings ist Kommunikation mit Kindern keine Einbahnstraße, bei der es vor allem darum geht, dass Anweisungen befolgt werden. Sondern es geht auch darum, eine Atmosphäre >



notfalls auch in Geduld üben. Tatsächlich muss es nicht immer eine aufregende Unternehmung sein. Manchmal entstehen die besten Gespräche auch einfach beim gemeinsamen Abwaschen oder Autofahren. Dabei kommen kleine Probleme zur Sprache, die sonst im Alltag leicht untergehen. Schön ist es auch, wenn am Abendbrottisch jeder von seinem Tag erzählen kann und Gehör findet für die Dinge, die ihn bewegen. Hier kann man üben, den anderen ausreden zu lassen und selbst Argumente zu entwickeln.

### Offen sein für Überraschendes

Wer etwas von Kindern erfahren will, muss neugierig und offen sein. „Kommunikation mit Kindern verlangt Verspieltheit und die Lösung von festen Mustern“, so die niederländische Familientherapeutin Martine E. Delfos. Eine wichtige Voraussetzung für ein gelungenes Gespräch mit Kindern ist die Bereitschaft des Erwachsenen, offen zu sein für Überraschendes. Auf inhaltliche Wendungen im Verlauf des Gesprächs müssen wir uns einstellen. Und darauf, dass uns das Kind Sachen sagt, die uns wundern oder vielleicht sogar missfallen. Aber auch dafür sollten wir ein offenes Ohr haben. Geht es um ein ganz konkretes Problem, lohnt es sich, dem Kind einen Lösungsvorschlag zuzutrauen. Kinder sind dabei oft unglaublich kreativ. Und nur, wenn ihre Position wirklich wahrgenommen wird und sie ein echtes Mitspracherecht haben, können sie anschließend auch die Verantwortung für ihr Handeln übernehmen.

Um eine gute Kommunikation zu lernen, sind Eltern in jeder Hinsicht Vorbild. Sie geben die Sicherheit, in der ein vertrauensvolles Miteinander erst möglich wird. Das heißt zum Beispiel auch, dass sich die Eltern strikt an Absprachen halten. Wenn man etwa beim Frühstück zugesagt hat, das Fahrrad des Sohnes zu reparieren, dann muss das auch passieren, selbst wenn es viel angenehmer wäre, den Abend vor dem Fernseher zu verbringen. Verlässlichkeit, Zuwendung und Interesse sind die Grundlagen für ein gesprächsfreudiges Klima. Gibt es Änderungen bei den getroffenen Absprachen, müssen die auch entsprechend erklärt werden.

Andererseits kann man beim Erklären sicher auch des Guten zu viel tun. Wenn ein Kind Müll achtlos auf den Boden wirft, braucht man nicht gleich die ganze Recycling-Idee durchzubuchstabieren und die Klimakatastrophe heraufzubeschwören. Da reicht ein: „Wirf das Papier bitte in den Eimer!“ Ständige Erklärungen oder langatmige Predigten führen zu keinem Verständnis, sondern nur dazu, dass >

zu schaffen, in der Kinder Vertrauen fassen und über alles sprechen können. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul, der mit seinen „Familylabs“ in vielen Ländern Europas tätig ist, sagt: „Erziehung besteht darin, Kindern mit Respekt zu begegnen. Dann bekommt man auch Respekt zurück.“ Wenn wir wollen, dass Kinder zuhören, sind auch wir selbst gehalten, genau zuzuhören.

Kinder sehen im Zuhören nur dann Sinn, wenn sie selbst Gehör finden und sich ernst genommen fühlen. Das heißt ganz konkret: Legen Sie die Zeitschrift zur Seite, seien Sie hundertprozentig bei der Sache, nicken Sie zustimmend und benutzen Sie einfache Türöffner wie „Aha“ und „Tatsächlich“ oder kleine Nachfragen wie: „Und was ist dann passiert?“ Aktives Zuhören bedeutet außerdem, dass man sich mit Kommentaren und Ratschlägen zurückhält. Wenn ich bei jedem Satz des anderen mit „Ja, aber...“ oder „Bei mir ist das anders“ antworte, bekommt er nicht genügend Raum.

Hilfreich ist es, die Aussagen des Kindes zu spiegeln, indem man sie mit eigenen Worten wiedergibt. Stellen Sie keine Warum-Fragen, das sind oft Gesprächskiller, weil das Kind sie nicht wirklich beantworten kann. Besser ist etwa: „Kannst du mehr darüber erzählen?“ oder „Was willst du jetzt machen?“ Das sind außerdem offene Fragen, die nicht nur mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Oft ist es auch eine Sache des Timings, ob ein Gespräch zustande kommt. Ist ein Kind intensiv mit etwas beschäftigt oder schlagen die Wellen gerade richtig hoch, hat es keinen Sinn, etwas klären zu wollen.

Das rechte Wort zur rechten Zeit kann der Schlüssel zur Seele eines Kindes sein. Dafür sollten wir uns

*Eine fröhliche Atmosphäre voller Vertrauen ist die Basis für ein gelungenes Familien-Gespräch*

## Nützliche Bücher und Links

- **Martine F. Delfos:** „Sag mir mal...“ Gesprächsführung mit Kindern (4–12 Jahre). Beltz 2004, 204 Seiten, 14,95 €
- **Denis Donovan/Deborah McIntyre:** Alles klar? Wie Eltern-Kind-Gespräche besser gelingen. Beltz 2004, 264 Seiten (z. Zt. vergriffen)
- **Marshall B. Rosenberg:** Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Junfermann 2008, 232 Seiten, 19,95 €
- **Jesper Juul:** Grenzen, Nähe, Respekt. Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung. Rowohlt 2009, 96 Seiten, 7,95 €
- **Gerd Schneider/Christiane Toyka-Seid:** Die Finanzkrise. Arena 2009, 64 Seiten, 5 €
- Erklärt die Wirtschaftswelt für Jugendliche.
- [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)

Kinder auf Durchzug schalten. In diesem Fall ist weniger mehr. Empfehlenswert sind hingegen kurze, konkrete Ansagen. „Setz dich bitte an den Schreibtisch, schau in dein Aufgabenheft und fang mit Mathematik an.“ Statt: „Hast du noch immer nicht mit den Hausaufgaben angefangen?“ Auf solche rhetorische Fragen sollte man ganz verzichten. Um sicherzugehen, dass das Kind die Botschaft aufgenommen hat, sollte man statt „Hast du mich verstanden?“ eher fragen: „Was hast du verstanden?“ All das, was bisher über die Kommunikation mit Kin-

dern gesagt wurde, gilt natürlich auch für die Beziehung zwischen Erwachsenen. Darum ist es hilfreich, sich zu fragen: Wie sprechen wir als Eltern miteinander? Wertschätzend, einfühlsam, humorvoll? Jesper Juul sagt dazu ganz klar: „Kinder werden nicht durch Anweisungen und Strafen erzogen, sondern durch das, was ihnen die Eltern vorleben.“ ■



Simone Schellhammer arbeitet als freie Journalistin, hat eine Tochter und einen Sohn und lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

## Interview

## „Kinder brauchen klare Antworten“



Experten-Interview mit Helga Gürtler, Diplom-Psychologin und langjährige Mitarbeiterin beim „Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.“

*Im Fernsehen wird gerade viel von der Wirtschaftskrise gesprochen. Wie kann man auf Kinderfragen wie „Können Mama und du auch arbeitslos werden?“ angemessen reagieren?*

Helga Gürtler: Wenn es ein paar klare Anhaltspunkte gibt, kann man sagen: „Möglich ist das immer, aber ich habe einen Job, von dem ich denke, das der relativ sicher ist.“ Aber viele werden ganz offen sagen müssen: „Du, in meiner Firma werden gerade viele Leute entlassen, das kann durchaus sein.“ Doch dann muss man auch versuchen, dieses „arbeitslos“ zu konkretisieren. Wenn Fragen kommen wie: „Müssen wir dann hungern?“ oder „Kriege ich dann noch Taschengeld?“, kann man sagen: „Nein, hungern müssten wir nicht. Wir müssten eben auf einiges verzichten.“ Und dann kann man mit dem Kind ja einmal durchgehen, auf was man verzichten könnte, das gar nicht so schlimm wäre. Sodass das Kind sieht: „Ach ja, leben lässt sich auch mit weniger.“ Zum Thema Taschengeld könnte man sagen: „Du kriegst noch Taschengeld. Ob es immer so viel sein wird wie jetzt, weiß ich nicht. Wenn wir weniger verdienen, bekommst du wahrscheinlich auch weniger.“ Also immer im Erfahrungsbereich des Kindes argumentieren und zeigen, was passieren kann, damit das Ganze nicht so diffus und unfassbar bleibt. Man kann auch erzählen, dass kein Mensch von einem Tag auf den anderen ganz ohne Geld dasteht, sondern, dass es da Hilfszahlungen gibt, auch speziell für Kinder.

*Wie präzise muss ich meinem Kind antworten? Was kann es verarbeiten, was überfordert es?*  
Dieselbe Frage wurde früher oft beim Thema Sexualerziehung gestellt. Und da war meine

Antwort immer: Wenn ein Kind in der Lage ist, eine Frage zu stellen, ist es auch in der Lage, eine Antwort zu verarbeiten. Und wenn die Antwort so ausfällt, dass es nicht folgen kann, dann sagt es eventuell: „Ach so, und wann gibt's Mittagessen?“ Dann merkt man an der Reaktion, es ist genug, und tiefer muss man nicht grüdeln. Dann ist es auch nicht schlimm, so eine Sache halb geklärt stehen zu lassen. Denn wenn die Gesprächsatmosphäre in der Familie so ist, dass man jederzeit wieder fragen kann, dann kommt das Kind eben wieder und fragt weiter.

Etwas, was ich hasse, sind Antworten wie: „Dazu bist du noch zu klein. Das ist noch nichts für dich.“ Weil das ein Degradieren und Abwerten des Kindes bedeutet. Ich denke, auf jeden Fall muss auf solche Fragen adäquat geantwortet werden. Zum Thema Wirtschaftskrise könnte man etwa sagen, dass einige von den ganz großen Bankern Geld verspielt haben, dass sie gewettet haben, und dann sind die Wetten schiefgegangen, und auf einmal war ihr Geld weg. Und deswegen hatten andere Leute zu wenig Geld und konnten ihren Betrieb nicht mehr halten. Dann hatten die Leute weniger Geld zum Kaufen, und so weiter. Man sollte das in solch konkrete Schritte umsetzen.

*Was mache ich mit meinen Ängsten und Sorgen? Soll ich die meinem Kind gegenüber artikulieren?*

Im Prinzip ja. Wenn das akute Sorgen sind, dann merkt das Kind sowieso, dass etwas nicht stimmt. Wichtig ist, so zu antworten, dass sich keine diffusen Ängste festsetzen. Als in den 80er-Jahren alle vom Waldsterben redeten, gab es kurze Zeit später eine Untersuchung über die Ängste von Kindern. Und in dieser Untersuchung kam nach der Angst, Vater und Mutter zu verlieren, gleich die Angst, dass alle Bäume sterben. Und so ist das heute vielleicht mit dem Thema Arbeitslosigkeit. Und deswegen brauchen Kinder klare Antworten.

Eltern möchten vielleicht ihre Kinder schonen, sprechen nicht mit ihnen über ihre Sorgen. Aber die Kinder bemerken Bedrücktheit, Gereiztheit, entwickeln aus aufgeschnappten Bemerkungen eigene Fantasien. Das macht viel mehr Angst als klare Antworten.

Das Interview führte Simone Schellhammer

Mehr Informationen zu diesem Thema: [www.familie.de/kommunikation](http://www.familie.de/kommunikation)