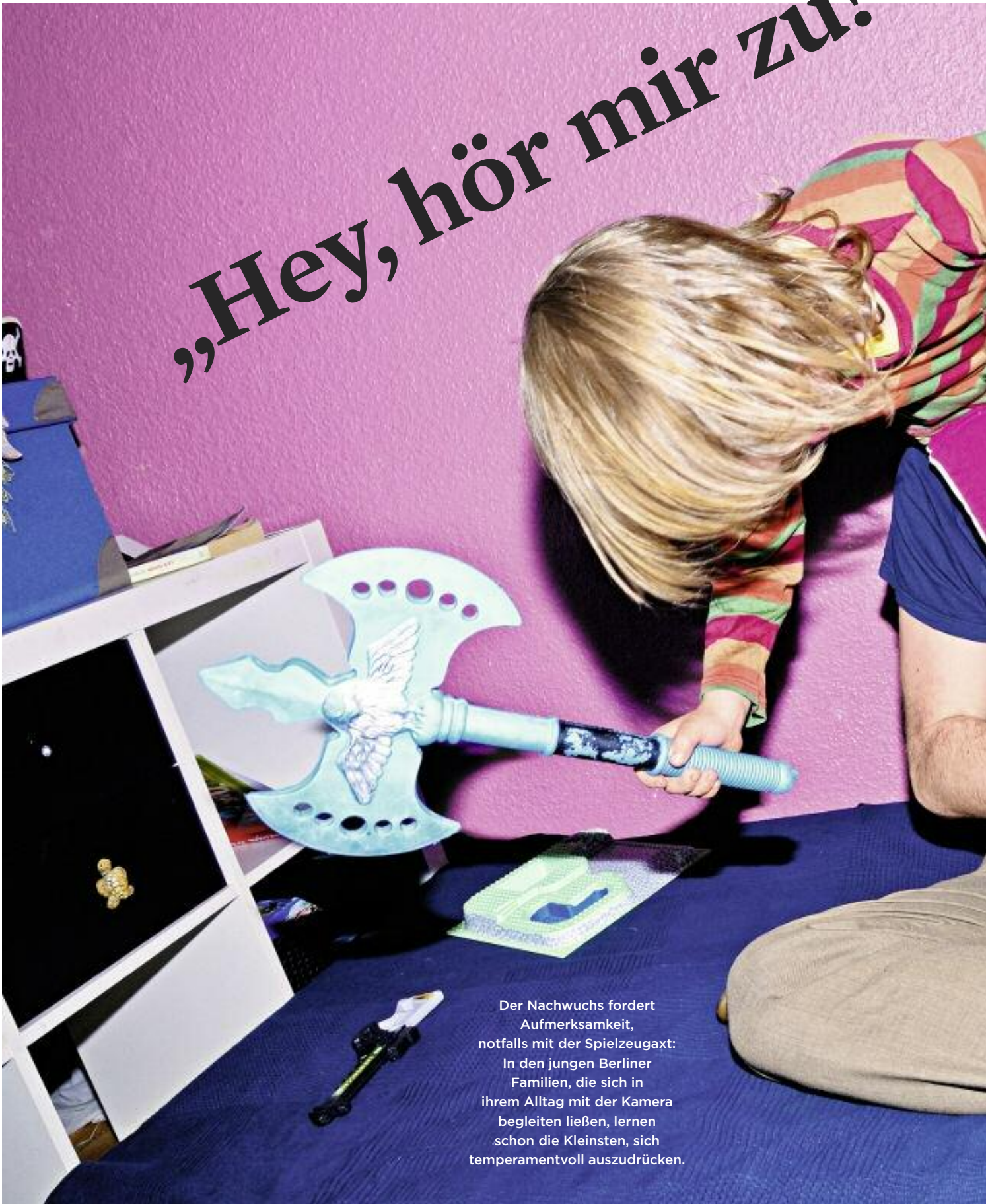


„Hey, hör mir zu!“



Der Nachwuchs fordert Aufmerksamkeit, notfalls mit der Spielzeugaxt: In den jungen Berliner Familien, die sich in ihrem Alltag mit der Kamera begleiten ließen, lernen schon die Kleinsten, sich temperamentvoll auszudrücken.



Kinder können lernen, gut zu kommunizieren. Wenn Eltern ihnen gelungene Verständigung vorleben, werden sie fürs ganze Leben gestärkt.

TEXT SUSANNE WEINGARTEN

FOTO JAN WELCHERING

BIS JETZT läuft der Morgen gut. Meine Zwillinge haben sich ohne Gerangel und Gekeife angezogen und die eilig geschmierten Frühstücksbrote vertilgt, wir treffen pünktlich in der Kita ein. In der Garderobe wedelt ein kleiner Junge mit einem Buch über Feuerwehrmänner. O nein.

Heute sollten alle Kinder aus Tessas Gruppe ihre Lieblingsbücher mitbringen. Das habe ich komplett vergessen. Tessa fängt an zu schniefen und zu heulen, Windstärke 7. Ich nehme das Häufchen Elend auf den Schoß. Normalerweise würde ich ihr jetzt erklären, dass ein vergessenes Buch ja nicht so schlimm sei. Und dass ich zur Arbeit müsse, also leider gar keine Zeit zum Trösten habe. Normalerweise würde sie nur noch lauter heulen. Normalerweise würde es jetzt Streit und Stress geben.

Heute versuche ich es anders, ich halte mich an Ratschläge einer Erziehungsfibel für bessere Kommunikation zwischen Eltern und Kindern. „Ich habe dein Buch vergessen, das war wirklich blöd von mir“, sage ich. „Ich glaube, dass du traurig und enttäuscht bist. Stimmt das?“ Tessa antwortet nicht und schnieft ungerührt weiter. „Ich wünschte, ich hätte das ganze Bücherregal aus deinem Zimmer mitgebracht, dann könntest du dir dein Lieblingsbuch aussuchen“, sage ich. Tessa

schaut mich mit Mama-spinnst-du-Blick an, aber o Wunder: Sie beruhigt sich und lässt sich ins Spielzimmer bringen.

Ein paar einfache Gesprächskniffe haben geholfen, nicht nur die Krise um das vergessene Buch zu entschärfen, sondern meiner Fünfjährigen gleich noch besseres Kommunikationsverhalten vorzuleben. Die Vorgehensweise: Tessa's Enttäuschung zu spiegeln, in Worte zu fassen und ihr zu zeigen, dass ich ihr gern helfen würde. Das Ziel: ihr das Gefühl zu geben, dass sie verstanden, ernst genommen und wertgeschätzt wird.

DIE FÄHIGKEIT, gut zu kommunizieren, ist eine der wichtigsten Gaben, die Eltern ihren Kindern auf den Lebensweg mitgeben können. Und eine der schwierigsten. Denn diese Fähigkeit lässt sich nicht einfach „beibringen“: Eltern müssen sie vielmehr vorleben, jeden Tag, im Gespräch mit ihren Kindern, aber auch im Umgang miteinander und mit anderen Menschen in ihrem Alltag. Das Bonmot des Komikers Karl Valentin – „wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach“ – gilt

Blickseligkeit

Der amerikanische Kinderpsychiater Daniel Siegel beschreibt einen Zustand tiefer innerer Verbundenheit zwischen Eltern und Kind so, dass die Kinder sich „geföhlt föhlen“: Sie spüren, dass sie „im Innern ihrer Eltern existieren“.

besonders für die Kommunikation. Eltern sind das wichtigste Vorbild für ihr Kind.

„Kinder lernen die Sprache von den Eltern. Und die Art und Weise, wie ich mit dem Kind spreche, vor allem in den ersten drei Lebensjahren, prägt die Eltern-Kind-Bindung, weil ein Kind natürlich aufnimmt, wie Erwachsene mit ihm reden“, sagt die Münchner Psychologin Doris Heucke-Mauß. „Ob ich ein Kind kleinmache oder ermutige und stärke, entscheidet darüber, ob sich ein Kind angenommen föhlt. Das können auch kleine Kinder schon sehr gut spüren. Der Selbstwert eines Kindes wird stark dadurch bestimmt, wie ich mit ihm kommuniziere.“

Gute Kommunikation trägt daher enorm zu einer sicheren Bindung des Kindes bei. Dieser Prozess beginnt schon mit der Geburt. Neugeborene kommunizieren über Geschrei und Gezappel, und die Eltern bemühen sich herauszufinden, was ihr kleiner Brüllaffe möchte: Ist er müde? Hungrig? Braucht er eine frische Windel? Wenn Eltern das immer schnell und zuverlässig herausfinden, begreift der Säugling: Aha, mei-



„Was meinst du?“

Expertentipps zur besseren Kommunikation mit Kindern



Gefühle

Um einem Kind zu helfen, mit negativen Emotionen – Enttäuschung, Wut, Trauer, Angst – fertig zu werden, sollten Sie ihm mit ganzer Aufmerksamkeit zuhören und nur knappe Rückmeldung („ach so“, „ich verstehe“) geben. Versuchen Sie dann, das Gefühl genau zu benennen („ich glaube, du bist sehr traurig“), signalisieren Sie dem Kind, dass Sie ihm gern helfen würden („ich wünschte, ich könnte deinen Teddy herzaubern“). Was Sie nicht tun sollten: sofort kritische Fragen stellen, das Gefühl des Kindes abwerten („ist doch nicht so schlimm“) oder leugnen, Ratschläge erteilen oder fertige Lösungsvorschläge machen.

Zusammenleben

Wenn Sie Ihr Kind zu besserer Kooperation im Familienalltag bewegen wollen, hilft es oft, das Problem einfach zu beschreiben: „Die Milch ist nicht im Kühlschrank, dadurch wird sie sauer.“ Wenn Sie Ihr Kind auf ein Ver-

säumnis aufmerksam machen wollen, fassen Sie sich kurz, statt ihm ärgerliche Tiraden zuzumuten: „Mantel aufhängen!“ Erklären Sie Ihre eigenen Gefühle, wenn etwas schief läuft, statt das Kind anzugreifen: „Ich mag es nicht, wenn das Geschirr schmutzig in der Spüle steht.“ Wenn gar nichts hilft: Hängen Sie Zettel mit Ihren Wünschen und Erwartungen auf: „Spielzeug nach dem Spielen immer aufräumen.“

Selbstständigkeit

Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, selbst zwischen verschiedenen Möglichkeiten zu entscheiden („Möchtest du die rote oder die blaue Hose anziehen?“). Respektieren Sie, dass Kinder Alltagsaufgaben selbst bewältigen wollen, auch wenn sie zunächst vielleicht scheitern und mehrere Anläufe dafür brauchen. Bombardieren Sie Ihr Kind nicht mit Fragen („Wie war dein Tag, mit wem hast du gespielt, was hat der Lehrer gesagt?“), und ermutigen Sie es, selbst Antworten zu finden, statt ihm alle Fragen gleich zu beantworten („Warum Hamster tagsüber schlafen? Was

meinst du?“). Nehmen Sie Ihren Kindern nicht die Hoffnung, dass sie zu einer Leistung fähig sind („Du sollst ein Solo im Schulchor singen? Toll!“).

Problemlösung

Als Alternative zu einer Bestrafung können Sie Ihrem Kind deutlich sagen, wie Sie sich nach einer Regelüberschreitung fühlen: „Ich bin stinksauer, dass du mein neues Werkzeug kaputt gemacht hast.“ Sprechen Sie klar aus, was Sie erwarten: „Ich möchte, dass das Werkzeug achtsam behandelt wird.“ Zeigen Sie Möglichkeiten auf, wie das Kind seine Verfehlung wiedergutmachen kann: „Wir können das Werkzeug zusammenlöten.“ Geben Sie ihm eine Wahlmöglichkeit: „Entweder du behandelst das Werkzeug gut, oder du darfst es nicht mehr benutzen.“ Handeln Sie bei Nichtbeachtung Ihrer Vorgabe konsequent: „Die Werkzeugkiste ist bis auf Weiteres abgeschlossen. Du weißt, warum.“ Finden Sie mit Ihrem Kind gemeinsam eine Lösung: „Wie können wir sicherstellen, dass du das Werkzeug benutzen kannst und ich es heil zurückbekomme?“



(Quelle: Adele Faber, Elaine Mazlish: „So sag ich's meinem Kind“.)

BÜCHER

ne Kommunikationsversuche bewirken eine Resonanz – ich kann mich darauf verlassen, dass jemand zu mir kommt, meine Bedürfnisse erkennt und sie umgehend stillt. Dieses Gefühl der Verlässlichkeit stärkt die Bindung des Kindes an die Eltern, es legt die Grundlage zu einer lebenslangen Beziehung, die dem Kind eine elementare Sicherheit in seinem Verhältnis zur Welt vermittelt.

SCHON BABYS können auch mit Blicken, Lächeln und Lauten kommunizieren. Eltern, die diese Blicke erwidern, zurücklächeln, die Laute wiederholen und dann auf eine Reaktion warten, eröffnen einen Dialog, den die Entwicklungspsychologie als „kontingente Kommunikation“ definiert: Vom Kind gesendete Signale werden „in einem gemeinsam erarbeiteten Wechselspiel der Kommunikation von den Eltern direkt wahrgenommen, verstanden und beantwortet“, so die amerikanischen Familienberater Daniel Siegel und Mary Hartzell. „Eltern und ihre Kinder fühlen sich gleichermaßen wohl, wenn sie sich respektvoll austauschen und aufeinander eingehen können.“ Der Kinderpsychiater Siegel beschreibt diesen Zustand der Verbundenheit mit dem Ausdruck, dass die Kinder „sich gefühlt fühlen“: Sie spüren, dass sie „im Innern ihrer Eltern existieren“.

Wenn ein Kind eine sichere Bindung aufbaut, gewinnt es Urvertrauen und ein stabiles Selbstwertgefühl, seelische Stärke und ein Schutzpolster gegen Schwierigkeiten und Rückschläge. Sicher gebundene Kinder gehen leichter Beziehungen mit anderen Menschen ein, sie sind belastbarer und selbstständiger, lernen besser, sind neugieriger, kognitiv fitter und unternehmungslustiger, und sie verfügen über einen guten Zugang zu ihrer eigenen Gefühlswelt. Bis ins Erwachsenenalter sind sie weniger anfällig für psychische Erkrankungen.

Wie kann es Eltern gelingen, ihre Kinder so zu stärken? Für gute Kommunikation ist wichtig, „dass Kinder erleben, dass ihnen offen zugehört wird“, sagt Doris Heueck-Mauß. „Meistens haben wir sofort unsere Meinung zu dem, was unsere Kinder erzählen, wir interpretieren, kommentieren und werten.“ Stattdessen empfiehlt die erfahrene Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin: „Erst einmal zuhören und auch auf Mimik und Gestik achten. Mit allen Wahrnehmungskanälen – sehen, hören, fühlen, denken – für das Offenbleiben, was das Kind sagt, und es einfach auf sich wirken lassen.“ Heueck-Mauß spricht vom Zuhören mit dem „dritten Ohr“, einer inneren Intui-

ADELE FABER, ELAINE MAZLISH: „So sag ich's meinem Kind. Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen“. Oberstebrink Verlag 2009; 272 Seiten; 22,90 Euro. *Der amerikanische Erziehungsklassiker, schon 35 Jahre alt, aber immer noch unschlagbar: viele hilfreiche Erklärungen und Tipps zur positiven Kommunikation mit Kindern aller Altersstufen.*

DORIS HEUECK-MAUSS: „So rede ich richtig mit meinem Kind“. Humboldt Verlag 2014; 168 Seiten; 12,99 Euro. *Einfach, praktisch, übersichtlich: Elternfibel, in der vom Spracherwerb über Kommunikationsfehler bis zum Familienrat zahlreiche Grundinformationen für den Alltag mit Kindern vermittelt werden.*

DANIEL J. SIEGEL, TINA PAYNE BRYSON: „Achtsame Kommunikation mit Kindern“. Arbor Verlag 2013; 264 Seiten; 19,90 Euro. *Der amerikanische Kinderpsychiater und Neuropsychologe Siegel wendet aktuelle Ergebnisse aus der Hirnforschung auf Erziehungs- und Kommunikationsfragen an, sehr praxisnah und eingängig.*

ERIK SIGSGAARD: „Schimpfen? Es geht auch anders!“ Renate Görz Verlag, 2012; 186 Seiten; 19,90 Euro. *Sehr liebevoll-antiautoritär argumentiert der dänische Pädagoge Sigsgaard gegen Schimpfen und Strafen als Erziehungsmittel.*



tion, die erspürt, was hinter den Worten des Anderen steckt: „Ich muss die Emotion des Kindes treffen. Wenn ich verbalisieren kann, was es fühlt, quasi die Emotion dolmetschen kann, ist das ein Türöffner. Dann kann das Kind erzählen, was vorgefallen ist.“

Zu dieser Achtsamkeit gegenüber dem Kind gehört auch, dass Sprache, Blick und Körperhaltung des Erwachsenen übereinstimmen: Wenn die Worte einer Mutter Aufmerksamkeit und Trost versprechen, sie aber abgewandt am Computer sitzen bleibt, dann erfährt das Kind den Trost als reine Behauptung. Die Körpersprache der Mutter straft ihre Worte Lügen. Solche „doppelten Botschaften verwirren: Welcher Wahrnehmung soll das Kind vertrauen?“, so Heueck-Mauß. „Erlebt ein Kind häufig doppelte Botschaften, kann das tiefer gehende Verunsicherungen hervorrufen, da es seiner Wahrnehmung nicht mehr vertraut.“

HÄUFIG SCHLEPPEN Erwachsene negative Kommunikationsmuster aus der eigenen Kindheit in ihren Erziehungsstil ein. Gerade in Stressmomenten verfallen sie in autoritäres Geblaffe, schimpfen, kritisieren oder werten ihre Kinder ab, machen ihnen Vorwürfe, erteilen Befehle oder sprechen Drohungen aus. Da hilft nur gründliches Nachdenken darüber, wie man selbst als Kind angesprochen wurde, wie die eigene Kommunikationsdynamik mit Eltern und Geschwistern funktionierte. Und was man davon nicht weitergeben will: Musste man immer nur gehorchen, ohne selbst die Meinung sagen zu dürfen? Wurde Sprache zur Bestrafung eingesetzt? Gab es ständige Vergleiche mit der schlaueren Schwester?

„Ich muss mich selbst kennen, um zu wissen, wo meine Probleme liegen, damit ich sie dann nicht auf mein Kind packe“, sagt die psychologisch-pädagogische Therapeutin Annette Kersting aus Hamburg. „Es ist ganz wichtig, dass Eltern Lernende bleiben. Man kann auch Empathie lernen – aber damit tun wir uns schwer, weil es nichts mit handfestem Wissen zu tun hat.“

Wenn ein Kind sich zu Hause verstanden, geborgen und wertgeschätzt fühlt, wird es ein so starkes Selbstwertgefühl haben, dass auch eine Kränkung außerhalb der Familie ihm nicht viel anhaben kann. Im Kindergarten, in der Schule oder bei Freunden und Verwandten erleben Kinder andere Kommunikations- und Erziehungsstile, und im Regelfall können sie diese Unterschiede einordnen und aushalten. Nur wenn es Probleme gibt, etwa mit einem überstrengen Lehrer, der ein Kind permanent in seiner Per-



sönlichkeit attackiert, „sollten die Eltern sich einbringen und dem Kind klarmachen: Nicht du bist hier der Blöde, sondern der andere hat das Problem“, sagt Annette Kersting. „Er ist streng, das ist sein Verhalten, und du musst es dir nicht zu eigen machen.“

Ein Kind, das gut zu kommunizieren gelernt hat, braucht keine Fäuste und keine Tränen, um seine Ziele zu erreichen, sondern kann seine Wünsche und Bedürfnisse verbalisieren. Es kann sich abgrenzen und Hilfe von Erwachsenen holen. Zugleich kann es Fantasie und Kreativität in seinen Alltag einbringen: Wenn ein Kind gelernt hat, in sich hineinzuhorchen, sich auszudrücken und eine Form für seine Gefühle zu finden, ist dies ja nichts anderes als ein kreativer Akt.

Ein Kind, das schlecht kommuniziert, ist dagegen eher geneigt, mit Worten oder Taten aggressiv zu werden. Und es wird sich wahrscheinlich keine Hilfe holen, weil es damit keine guten Erfahrungen gemacht hat. Eine unvorhergesehene Situation wird für solche Kinder leicht zu einem Problem.

Beziehungsquatschkiste

„Es ist ganz wichtig, dass Eltern Lernende bleiben“, sagt die Hamburger Therapeutin Annette Kersting. „Man kann auch Empathie lernen – aber damit tun wir uns schwer, weil es nichts mit handfestem Wissen zu tun hat.“

BIS JETZT läuft der Morgen gut. Die Kinder haben friedlich gefrühstückt und ihre Zähne geputzt. Norah zieht die Schublade auf: „Wo ist die Hello-Kitty-Jeans?“, fragt sie. „Die haben wir doch aussortiert, weil sie dir zu kurz ist“, sage ich. Norahs Mund verzieht sich, ein Sturzbach Tränen ergießt sich aus ihren Augen. Sie ist absolut untröstlich wegen einer Jeans, die sie seit Monaten nicht mehr angeschaut hat. Ich nehme sie in den Arm. „O je, ich sehe, dass du traurig bist“, sage ich. „Du möchtest die Jeans jetzt anziehen, richtig?“ Norah nickt, die Tränen fließen noch schneller. „Sollen wir sie heute Abend im Altkleidersack im Keller suchen?“ Norah nickt wieder, wischt die Tränen ab und rutscht von meinem Schoß.

Hurra, denke ich. Und zucke zusammen, weil plötzlich hinter mir die Kinderzimmertür knallt. Tessa hat sie zugeschmissen, sie stampft auf und brüllt: „Hey, Mama, hör mir zu! Immer nimmst du nur Norah in den Arm, das ist unfair. Du bist keine liebe Mama.“

Tief durchatmen. Okay, nächste Runde. ■