

DORIS HEUECK-MAUSS

So rede ich richtig mit meinem Kind

Wie Worte wirken. Konflikte fair lösen.
Stressfreier erziehen.

Für Eltern
von 3- bis
10-jährigen
Kindern



humboldt

DORIS HEUECK-MAUSS

So rede ich richtig mit meinem Kind

Wie Worte wirken. Konflikte fair lösen.
Stressfreier erziehen.

Für Eltern
von 3- bis
10-jährigen
Kindern

humboldt

INHALT

Vorwort	6
Einleitung	9
Die Sprache – das Tor zur Welt für Kinder	9
Wie funktioniert Sprache?	12
Geistige Entwicklung und Sprachentwicklung	12
Vom Laut zum Wort zum Satz	12
Sprachverständnis	13
Zweisprachigkeit	15
Sprache im Kindergartenalter	17
Die Sprache des Schulkindes	22
Offene Kommunikation und ihre Auswirkungen . . .	25
Wahrnehmungskanäle	25
Üben der Wahrnehmungskanäle	28
Üben der Wahrnehmungskanäle mit der Familie	31
Zuhören mit dem „dritten Ohr“	37
Mitteilen von Bedürfnissen, Wünschen und Emotionen	37
Zeit nehmen für Bedürfnisse und Wünsche	40
Arten des Zuhörens	47

Fragen und Antworten	52
Warum-Fragen	52
Fragen nach der Sexualität	54
Fragen bei Streit und Trennungen	56
Fragen nach dem Weltgeschehen	60
Fragen nach Wertvorstellungen	64

Elterliche Botschaften und ihre Auswirkungen **72**

Destruktive Botschaften	74
Doppelte Botschaften	80
Konstruktive Botschaften	82
Du-Botschaften	87
Ich-Botschaften	91
Ich-Botschaften als versteckte Du-Botschaften	93
Auswirkungen der Ich-Botschaften	99
Konflikte	103
Vorhersehbare Konflikte	103
Eltern-Kind-Konflikte	104
Analyse der Eltern-Kind-Konflikte	109
Bedürfniskonflikte	116

Vermeidbare Konflikte	121
Unvermeidbare Konflikte	130
Unvorhersehbare Konflikte	140

Faire Konfliktlösung mit einem Familienrat 142

Kommunikationsregeln für den Familienrat	144
Feedback-Runden für die Familiengemeinschaft	147
Beispielgespräch für den Familienrat	148
Wann externe Hilfe nötig ist	153

Faire Konfliktgespräche 154

Kommunikationsregeln für Konfliktgespräche	154
Reflexion	154
Zeitpunkt und Ort	156
Erinnerung an Kommunikationsregeln	157
Durchführung eines fairen Konfliktgespräches	159

Schlusswort 163

Literatur 165

Register 166

VORWORT

Liebe Mutter, lieber Vater,
wenn Sie diesen Ratgeber zum ersten Mal in der Hand halten, werden Sie sich vielleicht fragen: Gibt es nicht schon eine Menge Erziehungsratgeber? Worin unterscheiden sie sich?

Es wird viel über die Kindererziehung diskutiert und geschrieben und es werden Ratschläge sowie Rezepte vermittelt, die aber oft nicht funktionieren, da sie nur den Blickwinkel der Erwachsenen berücksichtigen. Die Art und Weise, wie sich Erwachsene verhalten und kommunizieren und welche Auswirkung dies auf das kindliche Verhalten und seine Emotionen hat, findet man dagegen selten erklärt.

Sind Ihre Kinder aus dem Kleinkindalter herausgewachsen und zeigen ihren Willen sehr deutlich, wobei sie sprachlich immer geschickter werden, können Sie als Eltern oder Großeltern schnell an Ihre Grenzen kommen. Kinder fordern uns täglich heraus, da die elterlichen Anforderungen oft zu Konflikten führen. Aus Zeitmangel, Ungeduld oder Verärgerung hören Kinder oftmals „Nein“, „Du musst ...“, „mach endlich“, „warum folgst du nicht“, „wenn du nicht, ... dann ...“ – also viele Aufforderungen, Befehle, Ermahnungen und Tadel. Kinder lernen dadurch

aber kein neues Verhalten. Im Gegenteil, so wird eher der Widerstand des Kindes hervorgerufen. Häufig enden diese Konflikte mit Schimpfen, Gebrüll, Tränen und Frustration auf beiden Seiten. Es gibt Sieger und Verlierer. Das ist anstrengend und die meisten Eltern haben sich Erziehen so *nicht* vorgestellt!

Selten wird Eltern deutlich vor Augen geführt, dass sie täglich ein Vorbild in ihrem verbalen und nonverbalen Verhalten geben und ihr Verhalten immer in Wechselwirkung steht!

In meinem Ratgeber „Das Trotzkopfalter“ für zwei- bis sechsjährige Kinder werden diese lernpsychologischen Erkenntnisse als „Erziehungs-ABC“ ausführlich beschrieben. Der Schwerpunkt des Ratgebers liegt bei der emotionalen Entwicklung – vor allem der Unterscheidung zwischen Aggressionen, Provokationen und dem emotionalen Frust, genannt Trotz – und im beobachtbaren Verhalten sowohl des Kindes als auch der Eltern.

In diesem Ratgeber für Kinder im Vor- und Grundschulalter stehen die Wirkung der Sprache und die familiäre Kommunikation im Mittelpunkt!

Ich erkläre kommunikationspsychologische Erkenntnisse anhand vieler Beispiele sowie Kommunikationsregeln und deren Anwendungsmöglichkeiten, vor allem bei alltäglichen Konflikten. So erfahren Sie, wie Sie mit einer ehrlichen, direkten und schlüssigen Kommunikation Ihre Erziehungsziele erreichen können, und zwar möglichst ohne Machtkampf und Frustration auf beiden Seiten.

Es kommt nicht nur darauf an, was man sagt, sondern vor allem, *wie* man es sagt! Je älter die Kinder werden, desto mehr steigen auch die täglichen Anforderungen an sie und damit das Risiko von Konflikten vor allem in folgenden Bereichen: Ordnung, Essen, Hausaufgaben, Pünktlichkeit, Benehmen und Schlafzeiten. Bei mehreren Kindern kommt es auch öfters zu Geschwisterstreit. Ältere Kinder bringen von der Schule oder von Freunden Ausdrücke und Redewendungen mit nach Hause, die Eltern ärgern oder „sprachlos“ machen können.

Mit diesem Ratgeber lernen Sie als Eltern, wie Sie zu vernünftigen, altersangepassten Kompromissen und Konfliktlösungen mit Ihren Kindern, aber auch Ihrem Partner kommen. Sie erfahren, wie Sie Ihr eigenes Sprachverhalten reflektieren, lesen über Kommunikationsregeln und erhalten Anleitungen zum „fairen“ Streitgespräch. Damit das Familienleben lebendig bleibt und tiefer gehende Konflikte vermieden werden können.

EINLEITUNG

Die Sprache – das Tor zur Welt für Kinder

Ohne Sprache können Kinder nicht existieren, sich nicht in die Welt der Erwachsenen integrieren. Damit Kinder sich in einer Welt zurechtfinden, die für sie immer komplizierter, reizüberfluteter und leistungsbezogener wird, brauchen sie Orientierung. Die erhalten sie durch das liebevolle Verhalten und die verständnisvolle Sprache ihrer Eltern und ein offenes Ohr für ihre Kümmernisse!

Eltern legen mit ihrem Verhalten das Fundament für die Persönlichkeit des Kindes! Ob ein Kind sich selbstbewusst entwickelt, aber auch lernt, sich an die Regeln der Familie und der Gesellschaft anzupassen, hängt entscheidend davon ab, wie Eltern ihren Kindern Regeln und Wertvorstellungen vermitteln und vorleben.

Der Erziehungsanspruch, den die Gesellschaft heutzutage an die Eltern stellt, kann starken Druck und Verunsicherung auslösen. Denn einerseits werden die autoritären Erziehungsmodelle von gestern abgelehnt, andererseits gibt es aber auch nicht wirklich neue Modelle. Eltern handeln eher durch ein Ausprobieren zwischen alles erlauben, ohne Grenzen zu setzen, bis hin zu einem demokratischen Erziehungsstil.

Denn Eltern sind keine Pädagogen! Sie sind geprägt durch die eigene Erziehung und das Umfeld, in dem sie aufgewachsen sind. Einen Einfluss haben ebenso ihre Schulausbildung, ihre Berufswahl und ihre Lebensmodelle. Diese Erfahrungen bestimmen den Lebensstil, die Partnerwahl, den Umgang miteinander und auch das verbale Verhalten. Die Art und Weise, wie sie mit ihren Kindern sprechen oder sich anreden lassen, ob es Monologe oder Dialoge gibt, Unterhaltungen oder Streitgespräche, wird somit von den eigenen Elternmodellen mit geprägt.

Manche Eltern sprechen ihre dreijährigen Kinder bereits wie Erwachsene an, sie diskutieren mit ihnen wie mit dem Partner, sodass diese Kinder dann sehr „altklug“ sprechen. Auf der anderen Seite sprechen schon Sechsjährige mit ihrer Mutter oder ihrem Vater wie mit ihren Freunden auf dem Schulhof. Manche Zehnjährige behandeln ihre Eltern wie Befehlsempfänger und drohen, wenn ihre Wünsche nicht erfüllt werden. An der Schwelle zur Pubertät haben Eltern oft gar nichts mehr zu sagen, und die Kommunikation funktioniert nur noch über Dritte, wenn Hilfe von außen angefordert wird.

Damit es gar nicht so weit kommt, sollten Eltern, Erzieher, Großeltern und Kinder Bescheid wissen, welche Kommunikationsmuster in die typischen emotionalen Fallen führen, wodurch viel Energie in destruktives Sprechen und

Handeln fließt und auf beiden Seiten Frustration entstehen kann.

Konstruktive Sprache und aufmerksames Zuhören führen dagegen zu erwünschtem Verhalten und positiven Emotionen, zu einem Miteinander in der Familie.

Achtsames Erziehen und miteinander Sprechen erfordert Zeit, Geduld und das Wissen, dass eindeutige Kommunikationsregeln den Erziehungsalltag erleichtern. Sprache schafft Wirklichkeiten: „So, wie man in den Wald hineinruft, schallt es wieder heraus!“

BEISPIELE FÜR KOMMUNIKATIONSREGELN

- Klare, altersgerechte Ansagen,
- aufmerksames Zuhören,
- den anderen zu Wort kommen lassen,
- Wertschätzung der unterschiedlichen Wünsche und Gefühle,
- Zuhören mit dem „dritten Ohr“, also auf die Emotionen des anderen eingehen,
- Ankündigungen konsequent durchhalten,
- klare Regeln aufstellen und deren Konsequenzen für alle Familienmitglieder durchsetzen,
- bei Meinungsverschiedenheiten sachlich bleiben und im „Hier und Jetzt“ versuchen, eine Regelung oder Lösung zu finden,
- faire Konfliktgespräche und Familienkonferenzen.

WIE FUNKTIONIERT SPRACHE?

Geistige Entwicklung und Sprachentwicklung

Vom Laut zum Wort zum Satz

Schon ein paar Tagen nach der Geburt können Eltern die kindlichen Lautäußerungen unterscheiden. Bedeuten die Töne oder das Schreien Hunger, Langeweile, Müdigkeit oder das Bedürfnis danach getragen zu werden und nach Hautkontakt? Das Baby ist auch „ganz Ohr“ und lauscht aufmerksam, wenn die Eltern mit ihm sprechen. Schon im Mutterleib kann es zwischen der weiblichen und der männlichen Stimme unterscheiden. Alle Sinne, vor allem das Hören und der kinästhetische Sinn, sind schon voll im Einsatz. Deshalb sind dem Baby die Stimmen, Töne und Melodien sowie Berührungen nach der Geburt bereits vertraut. Schon im ersten Lebensjahr lernt das Kind Worte und Begriffe, kann diese aber noch nicht aussprechen, da sich die Zungenmotorik noch entwickeln muss. Eltern-Kind-Dialoge finden über Doppellaute wie „dada, baba, mama“ statt, das Baby brabbelt aber auch alleine vor sich

hin, wenn es zufrieden ist. Ende des ersten Lebensjahres sind schon ca. 50 Wörter abgespeichert und mit 16 Monaten sprechen 90 % der Kleinkinder Einwortsätze und können Begriffe zuordnen. Mit zwei Jahren verständigt sich das Kleinkind mit Zweiwortsätzen: „Mama eia, Papa spielen, Mimi haben ...“.

Bis das Sprechen als psychomotorischer Vorgang erlernt ist, vergehen drei Jahre, dann werden Drei- und Mehrwortsätze gesprochen. Dabei können Kleinkinder schöpferisch mit der Wortwahl sein. Der dreijährige Ferdinand kreierte „Popi“ für seinen Opa mit der kindlichen Logik „Der Opa ist der Papa von der Mama“. Den Namen Popi verwendeten dann alle in der Familie.

Kinder sollten in diesem „Wortfindungsalter“ zwischen zwei und drei Jahren weder korrigiert noch ausgelacht werden. Als Eltern wiederholt man das Wort richtig: „Ach, du meinst mit ‚Mimi‘ deine Milch.“ Gerade Großeltern neigen gerne zur Babysprache, wenn das Kind noch so klein und niedlich ist: „Gib der Oma das Patschehändchen“ oder „Magst du namnam?“, „Sollen wir heia machen?“ Das ist in Ordnung, die Begriffe sollten aber auch in der Erwachsensprache benannt werden.

Sprachverständnis

Das Sprachverständnis entwickelt sich schneller als das Sprechen und setzt bereits ab dem fünften Lebensmo-

nat ein. Das Baby erkennt seinen Namen, Mama und Papa, Gegenstände und Begriffe wie heiß, kalt, aua, ja und nein. Es kann kleineren Aufforderungen nachkommen wie „Gib mir den Teddy“, „Nimm den Ball!“ oder „Wo ist der Hund?“

Wie das Kind ab dem dritten Lebensjahr spricht, in Babysprache, im Dialekt oder grammatikalisch richtig, lernt es von den Erwachsenen. Sprechen ist zwar genetisch angelegt, benötigt aber die Anregung und die Beschäftigung mit dem Kind. Es muss Sprache hören, um sich später ausdrücken zu können. Es soll ermuntert und geliebt werden, um frei und ohne Hemmungen oder Sprachlücken sprechen zu können. Die Eltern sind sein Sprachvorbild! Das kann man gut bei den kindlichen Rollenspielen erkennen, wenn das Kind in eine Elternrolle schlüpft und Papa oder Mama in Tonfall oder Wortwahl, aber auch Mimik und Gestik genau widerspiegelt! Manche Eltern erschrecken und erkennen sich kaum wieder: „Was, so laut und im Befehlston rede ich mit meinem Kind?“

Selbstbewusste Dreijährige sind kleine Plaudertaschen und können sich schon wie die Großen ausdrücken. Gehemmte oder entwicklungsverzögerte Kinder sind eher still, man muss ihnen jedes Wort hervorlocken, oft drücken sie sich nur über Gestik und Mimik aus.

Auch wenn kleine Kinder sich wie die Großen ausdrücken wollen, sollten die Erwachsenen nicht mit Ironie

oder Doppeldeutigkeiten sprechen. Kinder in diesem Alter nehmen noch alles wortwörtlich, sie können noch nicht hinterfragen, sie müssen erst lernen, die Bedeutung der Wörter zu begreifen. Auch Fäkalsprache oder sexistische Ausdrücke sollten Sie unbedingt unterlassen. Kinder sprechen auch diese Worte unbefangen aus: „Oma, du bist ein Arschloch, hat der Papa gesagt“, „Alle Weiber sind blöd“.

Die Gefühlswelt der Erwachsenen können sie noch nicht erkennen, wenn die Mutter sagt: „Es ist zum Kotzen mit dir, ich halt es nicht mehr aus und gehe.“ Sagt dies der Dreijährige dann zu seiner Erzieherin, bekommt er vielleicht Sanktionen und versteht gar nicht, warum.

VORSICHT

Kinder haben große Ohren und Freude am Nachahmen und Nachplappern, können aber noch nicht abstrahieren und unterscheiden, was man in der Familie so dahinsagt und was nicht nach außen gehört.

Zweisprachigkeit

Viele Kleinkinder wachsen heute bilingual auf, wenn ihre Eltern verschiedene Muttersprachen sprechen oder sie Kinder mit Migrationshintergrund sind und mit drei Jahren in einen deutschen Kindergarten kommen. Babys kön-



nen schon im Mutterleib unterschiedliche Sprachrhythmen erkennen. Sie sind fähig, von Geburt an zwei- oder mehrsprachig aufzuwachsen. Sie befinden sich bereits im Bauch in einem „Sprachbad“ und hören täglich verschiedene Sprachen. Das kindliche Gehirn ist unglaublich aufnahmefähig, ein Kind ist damit nicht überfordert. Für die grammatikalisch richtige Wiedergabe der Sprache ist es jedoch wichtig, dass die Eltern konsequent mit ihrem Baby und Kleinkind in der jeweiligen Sprache sprechen. So gibt es Familien, in denen die Mutter Spanisch mit dem Kind spricht und der Vater Englisch, während es in der Kinderkrippe täglich Deutsch hört. Für die Integration dieser Kinder ist es sehr wichtig, dass sie frühzeitig die jeweilige Landessprache sprechen lernen, am Spielplatz, vom Nachbarkind und spätestens im Kindergarten. Geschieht dies erst in der Grundschule, tun sich diese Kinder schwer, die Grammatik richtig anzuwenden, und fühlen sich schnell ausgegrenzt.

Kinder, die nur mit einem Dialekt aufwachsen und keine Schriftsprache sprechen können, sind ebenfalls benachteiligt, wenn sie in den Kindergarten kommen.

Eltern sollten aber nicht zwanghaft eine Fremdsprache sprechen, wenn es nicht ihre Muttersprache ist. Kinder reagieren darauf eher mit Kauderwelsch. Mittlerweile gibt es in den Großstädten bilinguale Kindergärten und Schulen, in denen die Pädagogen Muttersprachler sind und die

Kinder täglich in beiden Sprachen fördern und unterrichten. Werden Kinder nur einmal die Woche eine Stunde in einer Fremdsprache unterrichtet, ahmen sie diese zwar nach, es bleibt aber kein Sprachfundus für später hängen, da das Arbeits- und Langzeitgedächtnis erst um das sechste Lebensjahr angelegt wird.

FAZIT

- Sprechen lernen geschieht in einer genetisch festgelegten Entwicklung, die Fähigkeit zu sprechen ist angeboren. Sprechen ist ein psychomotorischer Vorgang.
- Sprachverständnis wird durch den sozial-emotionalen Umgang gefördert über Reden und vor allem Vorlesen.
- Mit drei Jahren sollte das Kind in grammatikalisch richtigen Sätzen sprechen können!

Sprache im Kindergartenalter

Zwischen dem vierten und fünften Lebensjahr meistern gesunde und geförderte Kinder ihre Muttersprache sowohl in der Wortwahl als auch in grammatikalisch richtigen Sätzen. Dabei spielt die Bildung der Eltern eine große Rolle, ebenso der Besuch einer pädagogischen Einrichtung und der Umgang mit den Medien.

Leider sitzen schon viel zu viele Kindergartenkinder durchschnittlich täglich eine Stunde (!) oder mehr vor dem Fernseher oder vor Spielkonsolen für kleine Kinder. Es gibt durchaus wertvolle Sendungen wie „Die Sendung mit der Maus“ oder „Sesamstraße“. Viele Eltern erinnern sich noch an „Tom und Jerry“ und ähnliche Comicfilme. Ältere Kinder lieben „Pippi Langstrumpf“ und „Die Kinder von Bullerbü“. Eltern dürfen und sollten ihren Kindern Grenzen setzen und sie nur ausgewählte Filme schauen lassen. Außerdem ist es besser, wenn ein Elternteil (oder ein anderer Erwachsener) mit dem Kind diese Sendungen anschaut, damit die kindlichen Fragen beantwortet werden können und eine emotionale Begleitung und Beteiligung durch den Erwachsenen möglich ist. Kinder identifizieren sich gerne mit ihren Lieblingsfiguren. Ein- bis zweimal die Woche 30 Minuten einen Film sehen, ist völlig in Ordnung. Nach neuesten Studien sitzen aber bereits Vier- bis Fünfjährige täglich bis zu zwei Stunden vor dem Bildschirm oder der Spielkonsole – alleine! Der Fernseher wird leider viel zu häufig als „technische Oma“ eingesetzt, damit Mama oder Papa in Ruhe ihre Arbeit erledigen können. Auch die Gutenachtgeschichte wird immer häufiger durch Filme oder Hörbücher ersetzt. Die Kinder sind natürlich neugierig, sehen und hören gerne zu. Es fehlt aber die emotionale Beziehung, der Austausch über das Erlebte. Ungefiltert übernehmen sie die Sprache und

Sprechweisen ihrer technischen Freunde. Erfahrene Erzieherinnen erkennen anhand der Formulierungen der Kinder häufig, welche Sendung gerade der Favorit ist.

TIPP

- Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind und hören Sie ihm zu! Schauen Sie gemeinsam Bilderbücher an. Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine fernsehen und wählen Sie gute Kindersendungen aus.
- Steigen Sie in seine Fantasiewelt ein und beteiligen Sie Ihr Kind im Alltagsleben: Singen und Wortspiele spielen kann man auch während der Hausarbeit oder auf längeren Autofahrten, wie das Spiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Sprechen Sie in ganzen Sätzen, in Ich- und Du-Form, vermeiden Sie Ironie und Doppeldeutigkeiten sowie sexistische Ausdrücke. Das gesprochene Wort ist für das Vorschulkind die Wahrheit.
- Sprechen sollte nicht gelehrt werden, das geschieht über die Interaktion.
- Achtung: So wie man spricht, schallt das Echo zurück! Eltern sind ein Modell.

Der Slogan „Kiste aus und Buch raus“ sollte ein Appell an die Eltern sein, wieder mehr zum Buch zu greifen. Es gibt viele sehr gut gestaltete Bände für jede Altersstufe! Altersgerecht wird die Fantasiewelt des Kindes dargestellt, der

Vorleser kann seine Stimme verstellen und die Emotionen in der Geschichte widerspiegeln. Das Kind versetzt sich in eine andere Welt und sucht die körperliche Nähe und Zuwendung. Es teilt den Spaß, die Spannung, die Angst mit dem Erwachsenen und ist nicht alleine.

Beim Vorlesen werden alle Grundbedürfnisse eines Kleinkindes erfüllt: Zeit füreinander haben, in Körperkontakt sein, Aufmerksamkeit spüren und emotionale Beteiligung. Die guten alten Märchen wie „Frau Holle“, „Struwwelpeter“, „Max und Moritz“ oder „Hänsel und Gretel“ wirken in den Augen der Erwachsenen oft grausam, aber letztlich spiegeln sie die Welt wider und häufig siegt das Gute. Kindliche Aggressionen sind angeboren, so fiebern die Kleinen mit dem Bösewicht mit. Mitgefühl kann nur über Modelle und das Vorleben der Erwachsenen gelernt werden. Es gibt Geschichten, die Kinder immer wieder hören wollen, oft täglich. Erfüllen Sie Ihrem Kind diesen Wunsch, auch wenn Sie das Märchen langweilt. Kinder im Vorschulalter lernen über ständiges Wiederholen und brauchen ihre eigene Zeit für die Verarbeitung, das Begreifen! Kinder werden damit bestens für den Alltag gerüstet. Mitschauen, Zuhören und das emotionale Verarbeiten der Geschichte fördert auch die kognitiv-emotionale und die soziale Entwicklung und die Konzentration. Kinder, die zu oft und zu lange alleine vor den Fernseher sitzen, nehmen die Inhalte zwar passiv auf, können diese aber nicht

reflektieren, sind oft körperlich unruhig, da unausgelastet, und ahmen ihre Figuren ungefiltert in Sprache und Gestik nach. Sie verlernen, sich selbst zu beschäftigen und ihre Fantasie im Spiel auszuleben.

Nicht nur Vorlesen und gemeinsam Filme und Bilderbücher anschauen, auch Ausflüge in die Natur, die die Neugierde fördern und körperliches Austoben ermöglichen, lassen Kinderherzen höherschlagen! Eltern erleben dann, wie es aus dem Kindermund nur so heraussprudelt, was es alles entdeckt und ausprobiert, und wie viele Fragen das Kind hat.

Diese Aktionen sind manchmal anstrengend für die Erwachsenen, aber die beste Schule des Lebens für ihr Kind.

FAZIT

Jedes Kind hat das Recht, ernst genommen zu werden. Eltern sollten ihr Kind fördern, aber nicht über- oder unterfordern, sie sollten ihm seine Welt zeigen, sie erfahren und begreifen lassen und seine Fragen altersgerecht beantworten.

Kinder im Vorschulalter sprechen oft schneller als sie denken können. Da gibt es dann Wortverdreher, Silbenverschlucken, Stammeln oder Stottern. Das Kind sollte nicht ausgelacht oder ständig korrigiert werden. Das würde es nur verunsichern. Besser ist der Satz: „Lass dir Zeit, sag



es einfach noch mal.“ Sollten Stimmeln, Stottern oder Lispeln aber nach ein paar Wochen nicht aufhören, sprechen Sie bitte mit dem Kinderarzt darüber, ob Ihr Kind einen Logopäden oder einen Kinderpsychologen aufsuchen sollte. Hinter diesen Sprachauffälligkeiten können sowohl motorische und genetische als auch seelische Ursachen stecken. Sprache spiegelt die Beziehung – jedes vierte Kind zwischen sechs und sieben Jahren, das sprachauffällig ist, hat bereits psychische Probleme. Da hilft dann keine Logopädie, sondern eine Kinder- und Familientherapie.

Die Sprache des Schulkindes

Ab dem sechsten Lebensjahr findet allmählich eine Abkehr vom egozentrischen Sprechen und Denken statt hin zum vorausschauenden Denken und Hinterfragen. Die Fantasiewelt weicht der realen Weltsicht. Das Schulkind tritt in eine neue Gruppierung mit anderen Kindern ein. Das spielerische Miteinander wird sich verändern zum Lernverhalten und Konkurrenzdenken. Der Wortschatz wird bereichert, allerdings nicht immer zum Positiven. Jetzt werden die Gleichaltrigen oder älteren Kinder auf dem Schulhof zum Sprachmodell! Viel Neues muss verarbeitet werden, sowohl kognitiv (also das Denken, Erkennen, Wahrnehmen betreffend) wie emotional. Soziale Einsicht, sich

anpassen, Konzentration und selbstständiges Lernen fordern jetzt das Kind. Zu Hause will es aber noch Kind sein und das Elternhaus als sicheren Hafen empfinden, wo es auch seine Sorgen und Emotionen zeigen darf.

Das Schulkind lernt jetzt, seine Gedanken, Empfindungen und Gefühle verbal auszudrücken. Es kann psychologische Begriffe auf sich selbst und andere anwenden. Es kann besser abwarten, sich immer mehr in den emotionalen Zustand eines anderen hineinversetzen und Zwischentöne in der Sprache deuten: „Wenn meine Mama so laut wird und mit mir schimpft, dann hat sie sich wieder über Papa geärgert.“ Das Kind kann jetzt zuhören und sich auch in die Lage des anderen versetzen. Es erkennt, dass Dinge aus der Vergangenheit oder noch bevorstehende Ereignisse sein Verhalten beeinflussen. Es ist nun gruppenfähig geworden, nicht mehr so egozentrisch wie als Kleinkind und muss nicht mehr immer im Mittelpunkt stehen. Das Kind entwickelt Antennen für die Bedürfnisse der anderen. Es kann sich in die Lage des Sprechers versetzen, und man kann mit einem Schulkind jetzt richtig diskutieren, sollte seine Meinung aber auch ernst nehmen. Es nimmt auch sein Verhalten unter die Lupe und wird immer kritikfähiger – allerdings auch seinen Eltern gegenüber.

Ein selbstbewusstes Kind wird viele Fragen stellen und auch das elterliche Verhalten immer mehr hinterfragen. Es ist neugierig, wissbegierig und aufgeschlossen, auch ande-

ren Erwachsenen gegenüber. Es lernt, sich selbst einzuschätzen und zu seinen Stärken oder Schwächen zu stehen.

Emotionen traut es sich in der Ich-Form anzusprechen und kann abwarten, wenn Konflikte nicht sofort gelöst werden können. Es hat eine Frustrationstoleranz entwickelt.

Ein unsicheres Kind mit niedrigem Selbstwert wird sich sprachlich zurücknehmen, es versteckt sich hinter der Wir-Form und wird sich schnell einschüchtern lassen. Oder es fühlt sich angegriffen und wird aggressiv reagieren. Es hat eine niedrige Frustrationsschwelle. Kann es sich sprachlich noch nicht altersgemäß ausdrücken, kann es schnell zum Außenseiter in seiner Gruppe werden.

Diese Außenseitererfahrungen werden in der Pubertät noch ausgeprägter wirken und können einen Menschen sein Leben lang begleiten, wenn er keine Chance zur Veränderung bekommt.

Ab dem achten Lebensjahr ist das Kind in seinen erweiterten geistigen Fähigkeiten nun fähig zu abstrahieren. Es erlebt sich in Wechselwirkung mit den anderen Menschen, nicht mehr nur mit seinen Familienmitgliedern. Es stellt sich Natur-, Lebens- und Wissensfragen und interessiert sich zunehmend für menschliche Schicksale. Es kann zwischen äußeren Ereignissen, den Reaktionen darauf und dem inneren Erleben unterscheiden. Das ist ein großer Reifeschritt in der Entwicklung. Bis zum sechsten Lebensjahr denkt das Kind z. B. „Wer lacht, ist glücklich,

wer schreit, ist böse.“ Das ältere Kind kann nun zwischen Verhalten und Gefühlen differenzieren. Es weiß jetzt, dass die Worte nicht immer mit der Mimik und dem Verhalten übereinstimmen. Das kann es irritieren, aber es kann diese Erkenntnis auch aufdecken und nachfragen.

Leider haben viele Erwachsene nicht gelernt, offen in ihrer Familie über ihr Empfinden zu reden. Aus Angst, ihre wahren Bedürfnisse und Emotionen zu zeigen, kommunizieren sie indirekt und oft anklagend. Kinder spüren, dass etwas nicht stimmt, und können darauf sehr verunsichert oder aggressiv reagieren. Sie werden, wenn sie älter werden, das Verhalten ihrer Eltern immer mehr infrage stellen, kritisieren und in Widerstand gehen. Spätestens jetzt sollten Eltern lernen, offen und nachvollziehbar zu kommunizieren und sich Konflikten zu stellen. Sie sollten sich selbst und ihr Kind als Familienmitglied respektieren. Durch einen fairen Umgang miteinander, getragen mit Respekt und Wertschätzung, werden sie ihrem Kind somit ein Vorbild sein.

Offene Kommunikation und ihre Auswirkungen

Wahrnehmungskanäle

Sprechen ist Verhalten, Schweigen ebenfalls. Sprechen geschieht über die Zungenmotorik, was wir inhaltlich mit-

teilen wollen und wie wir etwas sagen, wird über die Worte und den Tonfall übermittelt und bestimmt somit das Sprachverständnis. Die Informationen werden aber nicht nur über die Worte weitergegeben, sondern auch über Körperhaltung, Gestik und Mimik. Es gibt dabei in der Kommunikation einen Sprecher und einen Zuhörer oder – kommunikationswissenschaftlich ausgedrückt – einen Sender und einen Empfänger.

Verhalten und damit auch Kommunizieren steht immer in Wechselwirkung! Was jemand sagt und wie es bei dem anderen ankommt, aktiviert noch andere Wahrnehmungskanäle, also nicht nur das Sprechen und Hören. Was sehe ich als Empfänger, was verstehe ich, wie fühlt sich das an und wie interpretiere ich das Gesagte. Der Sender wiederum verlässt sich auf das, was er sagt, und bemerkt oft nicht, wie er das Gesagte in Tonfall, Gestik und Mimik vermittelt und wie es bei dem Empfänger ankommt. Wir kommunizieren also immer mit all unseren Wahrnehmungskanälen! Je älter der Mensch wird, desto mehr hat er gelernt, ganz auf die Worte zu vertrauen. Erwachsene kommunizieren somit überwiegend verbal-kognitiv.

Kleinkinder haben noch sehr eingeschränkte Möglichkeiten, sich verbal auszudrücken, und kommunizieren über Blicke, Gesten und Mimik, also nonverbal. Wenn sie sich nicht verstanden fühlen oder ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden, erkennen die Erwachsenen dies schnell

an ihren Gefühlsausbrüchen. Vorschulkinder sind zwar der Sprache mächtig, nehmen aber alles noch wortwörtlich und auf sich bezogen. Sie können Doppeldeutigkeiten oder indirekte Kommunikation nicht verstehen. Über alle Wahrnehmungskanäle versuchen sie Aufmerksamkeit zu erlangen und sich bestärkende Informationen zu holen.

Deshalb ist es wichtig, mit dem Klein- und dem Vorschulkind auf Augenhöhe zu sprechen, es anzuschauen, zu berühren oder es in den Arm zu nehmen und auf die eigenen Wahrnehmungskanäle zu achten.

Wie schnell ist etwas dahingesagt und der Erwachsene wundert sich über die Reaktion des Empfängers. Das Kind versucht, dem Elternteil etwas zu vermitteln, die Botschaft kommt aber nicht an und das Kind reagiert traurig oder wütend. Viele Missverständnisse führen zu emotionalen Reaktionen. Werden diese nicht aufgedeckt, kann auch das Kind nicht lernen, offen zu kommunizieren.

Viele Erwachsene reagieren bei Missverständnissen in der Kommunikation oder Kritik emotional immer noch wie Kleinkinder. Das beeinträchtigt die Paarbeziehung und die kollegialen Beziehungen und bedeutet permanenten emotionalen Stress. In solch einem Fall sind Mediatoren und Coaches gefragt.

TIPP

Nehmen Sie sich etwas Zeit und trainieren Sie wieder Ihre Wahrnehmungskanäle, um offen und nachvollziehbar kommunizieren zu können. Somit können Sie ein Vorbild für Ihr Kind (und Ihren Partner) sein. Die Familie ist wie ein Mobile. Fängt einer an sich zu bewegen und etwas zu verändern, bewegen sich die anderen mit!

Üben der Wahrnehmungskanäle

Nehmen Sie sich vor, die nächsten fünf Minuten immer eine Minute lang Ihre Wahrnehmungskanäle einzeln einzusetzen.

- Was sehe ich gerade?
Beschreiben Sie genau, was Sie sehen. Und nicht „Was meine ich zu sehen“, „Was will ich nicht sehen“.
- Was höre ich gerade?
Beschreiben Sie genau, was Sie hören, nicht „Wie höre ich es gerne?“, „Was sollte ich überhören?“
- Was rieche oder schmecke ich gerade?
Was für Empfindungen und Erinnerungen löst dies in mir aus?
- Was spüre und empfinde ich gerade?
Versuchen Sie ehrlich zu sich selbst sein. Wie oft wollen Sie Empfindungen nicht wahrhaben, weil sie jetzt lästig sind oder gar nicht sein dürfen.

- Wie denke ich in diesem Moment über das, was ich gerade sehe, höre und empfinde?
Versuchen Sie nicht zu interpretieren und nicht zu werten. Das ist sehr schwer, da blitzschnell alle Erfahrungen aus der Vergangenheit und Erwartungen oder Befürchtungen an die Zukunft das Denken beeinflussen!
- Wie drücke ich das aus, was ich sehe, höre, empfinde und darüber denke?
„Ich sehe und höre ... (rieche, schmecke, berühre) und empfinde ... und denke mir ...“

Fassen Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre Empfindungen und Gedanken darüber zusammen und sprechen Sie sie nun einmal offen aus.

Das wird als „offene und kongruente Kommunikation“ bezeichnet, da sowohl dem Sender als auch dem Empfänger alle Wahrnehmungskanäle geöffnet werden.

Kleine Kinder kommunizieren noch mit allen Kanälen, sie beschreiben, was sie im Moment sehen, hören, riechen, schmecken, wie sie empfinden, was sie begreifen.

Ältere Kinder und Erwachsene haben gelernt, ihre Wahrnehmung sofort zu bewerten, zu interpretieren, ihre Kommentare abzugeben. Sie meinen, nur ihre Sicht der Dinge sei richtig! So kommt es zum Widerstand des Empfängers, also des Gesprächspartners. Denn der macht ja dasselbe und meint ebenfalls, nur seine Denkweise sei

richtig. Dann wird Kommunikation anstrengend und führt sehr schnell zu Missverständnissen oder Streit.

Viele Menschen meinen genau zu wissen, wie ihr Kind oder ihr Partner denken und fühlen sollte, und vermitteln dies in ihrer Sprache „Das musst du so sehen“, „Das darf man nicht denken“, „Ein Junge ist doch kein Angsthase“. Oder Erwachsene werden „blind“ auf ihren Wahrnehmungskanälen und sehen nur noch die eine Seite, das Verhalten, das sie ärgert oder enttäuscht, und erziehen mit Anklage und Befehlen wie „Nie machst du ...“, „Du bist böse, schusselig“, „Mach endlich, was ich sage!“ Erwartungen, Sorgen und Ängste tragen ebenso dazu bei, dass man in der Familie „betriebsblind“ werden kann.



TIPP

Öffnen Sie Ihre Wahrnehmungskanäle, versetzen Sie sich in die Lage Ihres Kindes oder Ihres Partners. Versuchen Sie auch mal mit den Augen, Ohren und dem Bauchgefühl des anderen Familienmitgliedes wahrzunehmen. Das erweitert Ihre Wahrnehmung und trägt zum Verständnis und Mitgefühl bei.

Üben der Wahrnehmungskanäle mit der Familie

Damit auch die anderen Familienmitglieder ihre Wahrnehmungskanäle üben, können Sie ein Spiel für alle daraus machen. Das können Sie spielen beim Essen, in der Warteschlange vor der Kasse oder bei einer längeren Autofahrt. In der Natur macht ein Wahrnehmungstraining besonders viel Spaß! Jeder Kanal wird immer eine Minute geübt und der andere darf sofort stoppen, wenn eine Wertung oder Interpretation erfolgt: „Ich sehe, dass du grantig schaut.“ Stopp! „Ich sehe auf deiner Stirn Falten!“ oder „Ich höre deine Wut.“ Stopp! „Ich höre deine laute Stimme und denke mir, du bist wütend.“ Super!

Anfangs wird es viele Stopps geben, aber Übung macht den Meister und reinigt und schärft die Wahrnehmungskanäle! Schon ab vier Jahren machen Kinder gerne mit und sind gute Beobachter. Erwachsene entdecken schnell, wie schwer es fällt, „nur“ seine Wahrnehmung zu beschreiben.

Ziel des gemeinsamen Wahrnehmungsspiels ist es, zu erleben, im Augenblick zu bleiben, in der täglichen Kommunikation seine Interpretationen über die Wahrnehmungskanäle zu überprüfen und genau hinzuhören, was der andere gerade wahrgenommen hat, bevor man antwortet. Diese Vorbereitung ist die Voraussetzung für die offene und kongruente, vereinfacht gesagt nachvollziehbare, Kommunikation, für das Zuhören mit dem „dritten Ohr“, für Familiengespräche und für das faire Konfliktgespräch.

Beispiele

Erste Situation:

Die vierjährige Anna sitzt beim Abendessen vor ihrem Teller und stochert in ihrem Essen herum.

Mutter A sagt: „Anna, nicht schon wieder das Theater! (laute Stimme) Iss endlich, sonst gehst du ohne Gutenachtgeschichte sofort ins Bett!“ (Sie hebt drohend den Zeigefinger.)

Wie wird Anna reagieren? Sicher auch emotional wie ihre Mutter, es wird einen Konflikt geben.

Mutter A ist verärgert. Sie sieht nur das Stochern und denkt, ihre Tochter mag nicht essen und will sie provozieren.

Mutter B sagt: „Anna, ich sehe du stocherst in deinem Essen herum, du schaust nach unten und ich höre, wie du leise sagst ‚Ich mag nichts‘. Da denke ich mir, du bist müde und hast keinen Hunger, stimmt das? Oder schmeckt es dir nicht?“

Mutter B ist aufmerksam in ihrer Wahrnehmung und beschreibt diese ihrer Tochter, so bleibt sie emotional gelassen und ihre Tochter kann sagen, was der Grund ist. Es wird konfliktfrei eine Lösung gefunden werden. Mutter B bleibt im Kontakt mit ihrem Kind und ist bereit, auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen, somit bleibt auch Anna emotional gelassen!

Mutter A ist durch ihre Interpretation „Theater machen“ blockiert und kann die anderen Wahrnehmungskanäle nicht mehr einsetzen – mit dem Ergebnis von unangenehmen Emotionen auf beiden Seiten. Anna wird wütend werden über die angedrohte Konsequenz „keine Gutenachtgeschichte“. Sie fühlt sich missverstanden, das Verhalten wird sich gegenseitig aufschaukeln, somit kommt es zu einem Konflikt.

Zweite Situation:

Der neunjährige Peter sitzt über seinen Hausaufgaben. Er stöhnt und schiebt sein Mathebuch weg: „Blödes Mathe, ich kann das nicht.“

Mutter A sagt: „Peter, konzentriere dich! Wenn du dich anstrengst, kannst du das auch. Es gibt kein blödes Fach! Du hast nur keine Lust und immer nur dein Fußball im Kopf.“ (Die Stimme wirkt gereizt, die Betonung ist belehrend.)

Mutter B sagt: „Peter ich sehe, dass du deinen Kopf aufstützt, dein Mathebuch wegschiebst und ‚Blödes Mathe!‘ sagst und denke mir, dir fällt Mathe heute schwer, weil du dich so auf euer Fußballspiel freust. Vielleicht hilft dir eine kleine Pause?“

Mutter B versucht, ihre Wahrnehmung offenzulegen und diese auch zu beschreiben. Sie bewertet das Verhal-

ten von Peter nicht und moralisiert nicht, sie spürt, dass er blockiert und abgelenkt ist.

Peter fühlt sich verstanden und nicht abgewertet. Die kleine Pause und die Freude auf sein Fußballspiel motivieren ihn, es noch mal zu versuchen. Oder die beiden finden eine andere Lösung. Sie bleiben beide in freundlichem Kontakt.

Bei Mutter A fühlt sich Peter kritisiert und abgewertet, das wird seine Lernmotivation nicht erhöhen. Er fühlt sich vielleicht gekränkt, wird ärgerlich reagieren und Mathe bleibt erst recht ein blödes Fach für ihn. Er will nur noch zum Fußball. Es werden auf beiden Seiten emotionale Argumente kommen, die den Konflikt – Mathe/Fußball – nicht befriedigend lösen werden.

Vielleicht denken Sie jetzt: Das ist doch unnatürlich, so zu reden, das nimmt doch viel zu viel Zeit in Anspruch! Die offene Kommunikation erleichtert aber, die emotionalen Botschaften des Kindes zu erkennen, und hilft, dass der Elternteil seine Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen beschreiben und somit Bewertungen und negative Emotionen vermeiden kann. Beide bleiben im positiven Kontakt.

Schnelle Schlussfolgerungen und Urteile über das kindliche Verhalten führen zu Missverständnissen, emotionalen Belastungen und Konflikten. Das kostet viel mehr Zeit und verbraucht viel zu viel Energie. Vor allem leidet die

Beziehung zwischen Kind und Eltern. Auch neues Verhalten wird somit nicht gelernt oder nur mit viel Widerstand.

Im Erwachsenenleben wird die Kommunikation selten offen und konstruktiv ablaufen. Es wird allgemein wechselseitig schnell interpretiert und gewertet, nach dem Motto „Man kennt ja seine Mitmenschen“. Kein Wunder, dass sich dann jeder ständig rechtfertigt oder zum Gegenangriff startet und Missverständnisse entstehen. Diese verdeckte und destruktive Kommunikation wird als anstrengend empfunden und macht wütend oder frustriert.

FAZIT

Haben Sie Mut, üben Sie die offene Kommunikation!



Ihr Kind wird sich verstanden, angenommen und respektiert fühlen. So ist es motiviert und bereit, Ihnen ebenfalls seine Wahrnehmung, seine Empfindungen und Gedanken mitzuteilen, ohne Angst verurteilt oder nicht geliebt zu werden.

Offene Kommunikation ist ein Türöffner zum Herzen! Sie festigt den Selbstwert Ihres Kindes, verbessert die Beziehung und macht Ihr Kind selbstkritisch und frei von der Meinung anderer. Diese wichtige Erfahrung sollten Eltern ihren Kindern tagtäglich ermöglichen, so früh wie möglich!

Auch Erwachsene lernen täglich über das Reflektieren ihrer Kommunikation und ihres Verhaltens. In offenen Familien findet täglich ein Lernprozess durch Austausch statt – die beste Schule des Lebens für das Kind. In geschlossenen Familiensystemen müssen sich alle starren Regeln anpassen, um zu überleben, eine offene Kommunikation kann somit nicht gelernt werden.

Daher ist es wichtig, sich auch einmal Freiheiten zu gönnen. Die folgenden „fünf Freiheiten“ sollte Ihre ganze Familie beherzigen und darauf achten, sie sich im Alltag auch immer zu nehmen:

DIE FÜNF FREIHEITEN

- Die Freiheit zu sehen und zu hören, was jetzt ist, anstatt, was sein sollte, was war oder was sein wird.
- Die Freiheit zu fühlen, was ich fühle, anstatt zu fühlen, was man fühlen sollte.
- Die Freiheit zu sagen, was ich fühle und denke, anstatt, was ich fühlen und denken sollte.
- Die Freiheit, danach zu fragen, was ich gerne möchte, anstatt immer auf Erlaubnis zu warten.
- Die Freiheit auszuprobieren, seinen eigenen Weg zu gehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen.

Zuhören mit dem „dritten Ohr“

Achtet man immer besser auf seine Wahrnehmungskanäle, wird man damit aufmerksamer gegenüber den versteckten Botschaften des Gesprächspartners, also seinen nicht direkt ausgesprochenen Wünschen, Bedürfnissen und Empfindungen. Wir spüren, da gibt es noch etwas hinter den Worten oder Handlungen, das der andere verbirgt, sich nicht traut zu sagen oder was ihm vielleicht gar nicht bewusst ist. Man nennt das auch Bauchgefühl oder Intuition.

Es gibt viele Erwachsene, die als Kind nicht erfahren und gelernt haben, offen zu kommunizieren. Ihre Botschaft lautet: „Wie es in mir aussieht, geht niemanden etwas an.“ Erwachsene können Meister im Verbergen sein und kommunizieren verdeckt und unschlüssig. Im Berufsleben mag es Standard sein, in einer Familie hat es negative Folgen. Kinder spüren, ob die Erwachsenen „so tun als ob“ oder ehrlich und nachvollziehbar im Handeln und Kommunizieren sind.

Mitteilen von Bedürfnissen, Wünschen und Emotionen

Kinder im Vorschulalter sind noch sehr offen. Sie sagen, was sie denken, und setzen dabei alle Wahrnehmungs-

kanäle ein. „Kindermund tut Wahrheit kund“ ist eine gängige Redewendung.

Die Emotionen eines Kleinkindes sind offensichtlich, aber es tut sich in seiner Selbstregulation noch schwer. Dazu braucht es das Verständnis und das Mitgefühl eines Erwachsenen und eine sichere Bindung. Zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr kann es seine Gemütsbewegungen immer besser regulieren und benennen. Das ältere Kind hat schon erfahren, dass die Erwachsenen auf seine Emotionen unterschiedlich reagieren. Ein sicher gebundenes und selbstbewusstes Kind hat durch die offene Kommunikation seiner Eltern gelernt, dass es seine Bedürfnisse und Emotionen mitteilen darf. Es hat damit eine Frustrationstoleranz aufgebaut und ist ab dem sechsten Lebensjahr fähig, sich in andere Menschen hineinzusetzen und mit Mitgefühl zu reagieren.

Ein Kind in einer Familie, in der keine oder kaum Kommunikation stattfindet, hat erfahren, dass seine Wünsche und Bedürfnisse nicht ernst genommen werden. Es hat wenig Trost und Mitgefühl erlebt, wurde vielleicht verspottet oder ausgelacht oder musste immer um die Aufmerksamkeit und Liebe betteln. Es hat gelernt: „Wie es mir geht, interessiert keinen, ich bin nur erwünscht, wenn ich mich still verhalte und so funktioniere, wie mich meine Eltern haben möchten.“ Oder es hat erfahren, dass Worte nicht helfen, sondern nur Taten, wenn es bemerkt werden

möchte. Diese unsicher gebundenen Kinder haben Schwierigkeiten sich in Gruppen anzupassen, da sie emotional im Kleinkindalter stecken geblieben sind. Sie zeigen eine niedrige Frustrationstoleranz, können sich verbal nicht ausreichend ausdrücken und versuchen sich über aggressives Verhalten (schlagen, schreien, Hyperaktivität) oder passives Verhalten (weinen, sich zurückziehen, antriebslos sein) durchzusetzen. Kommen dann noch Sprachprobleme durch einen Migrationshintergrund hinzu, brauchen diese Kinder oft professionelle Hilfe für das Erlernen von emotionaler Selbstregulation. Sie benötigen klare Strukturen und klare Anweisungen und viel Wertschätzung, um Vertrauen durch die Kommunikation zu bekommen.

FAZIT

Die Qualität der Eltern-Kind-Bindung beeinflusst also schon früh die Sprachentwicklung, die emotionale Entwicklung und den Selbstwert eines Kindes. Da das soziale Lernen bis zum vierten Lebensjahr in seiner Basis angelegt wird, sind wir Eltern gefordert, mit einer stabilen Bindung, verlässlichem, nachvollziehbarem Verhalten und einer offenen Kommunikation dem Kind diese Basis zu ermöglichen.

Kindern bis zum sechsten Lebensjahr fällt es noch schwer, ihre Empfindungen verbal auszudrücken. Als Eltern und

Großeltern sollten wir immer ein offenes Ohr haben, wenn das Kind uns etwas mitteilt. Gutes Zuhören erfolgt über den Einsatz aller Wahrnehmungskanäle!

Kleinkinder zeigen ihre Emotionen noch über ihre Gestik und Mimik. Um sie zu beurteilen, hilft der Sehsinn.

Schulkinder haben schon gelernt, sich hinter den Worten zu verstecken. Die Jungen werden „cool“ und sind nicht mehr so mitteilungsbereit. Mädchen orientieren sich an ihren Gleichaltrigen, werden eher „zickig“ und wollen viel mit ihren Freundinnen ratschen. Jetzt wird das Bauchgefühl der Türöffner sein, der Hör- und der Empfindungskanal sollten beim Zuhören geschärft werden.

Zeit nehmen für Bedürfnisse und Wünsche

Ein Kind sollte in jedem Alter das Gefühl vermittelt bekommen, dass es mit allem, was es beschäftigt, zu den Eltern oder Großeltern kommen darf und ein offenes Ohr vorfindet. Das erfordert Zeit und genau diese fehlt so vielen Eltern quer durch alle Bildungsschichten.

Gespräche finden im Hier und Jetzt statt, wenn der Schuh drückt, d. h., wenn Mamas Handy während der Arbeit klingelt, haben die kindlichen Kümmernisse Vorrang! Kinder wollen aber nicht ausgefragt werden, schon gar nicht, wenn sie gerade von der Schule heimkommen. Zuhören erfordert vom Zuhörer auch die Disziplin, nicht sofort zu werten, zu kommentieren, alles besser zu wissen

und sofort Lösungen parat zu haben, sonst kann das Kind nicht seine wahren Empfindungen erkennen und mitteilen.

Setzen Sie beim Zuhören mit dem dritten Ohr die Erkenntnisse aus dem vorhergehenden Kapitel über die Wahrnehmungskanäle, die fünf Freiheiten und Ihr Bauchgefühl ein!

Übungen

1. Situation:

Die siebenjährige Anna kommt vom Spielplatz nach Hause. Sie stürmt herein und sagt ganz aufgeregt: „Mama, die Gitta will nicht mehr mit mir spielen, die ist so gemein!“

Wie würden Sie antworten?

- „Ach, das wird schon wieder, war ja nicht das erste Mal.“
- „Das ist doch nicht so tragisch, du wirst schon auch Schuld haben, wenn sie dich nicht mehr mag.“
- „Die ist doch doof, such dir eine andere Freundin.“
- „Wasch dir schnell die Hände, das Abendbrot ist schon fertig.“

Mit diesen Antworten zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie zwar zugehört haben, aber Sie haben auch Ihren Kommentar dazugegeben oder bei der letzten Antwort sogar vom Anliegen abgelenkt.

Wie wird Anna bei diesen Antworten empfinden?

- „Mama ist es nicht so wichtig, wie es mir geht.“ (traurig)
- Sie sucht die Schuld bei sich. (ärgerlich, verteidigt sich)
- „Mama versteht meinen Kummer gar nicht, Gitta ist doch meine Lieblingsfreundin.“ (enttäuscht)
- „Mama hört mir gar nicht zu, das Essen ist ihr wichtiger.“ (zieht sich zurück)

Antworten mit dem dritten Ohr:

- „Komm her zu mir, du siehst ja ganz enttäuscht aus. Magst du mir erzählen, was passiert ist?“

Die Mutter hat ihren Seh- und Hörkanal eingesetzt. Wie empfindet Anna jetzt?

Anna fühlt sich angenommen und verstanden, ihr Gefühl der Enttäuschung wurde erkannt. Sie spürt die Fürsorge der Mutter und kann ihren Kummer loswerden. Da die Mutter nicht wertet oder ablenkt, kann Anna die Situation schildern, reflektieren und erkennt vielleicht ihren Anteil an dem Konflikt. So kann sie selbst eine Lösung finden und erkennt, dass jeder anders empfindet, Gitta also auch eigene Empfindungen hat.

Alle Antworten benötigten dieselbe Zeit. Die Antwort mit dem dritten Ohr ermöglichte Anna, sich emotional zu öffnen, sich angenommen zu fühlen und zu einer Lösung zu kommen.

2. Situation:

Die achtjährige Cornelia soll den Saft aus dem Keller holen. Sie sagt mit weinerlicher Stimme: „Ich geh da nicht runter“.

Mögliche Antworten der Mutter:

- „Stell dich nicht so an, du bist doch alt genug!“
- „Immer muss ich alles alleine machen, du könntest auch mal helfen!“
- „Na gut, dann gibt es eben keinen Saft zum Essen.“
- „Dann mach ich auch heute nichts für dich.“

Wie wird Cornelia diese Antworten empfinden?

- Sie fühlt sich abgewertet.
- Sie fühlt sich ungerecht behandelt, da sie sonst gerne hilft.
- Das ist wie eine Bestrafung, sie wird ärgerlich werden.
- Das ist bedrohlich und wie eine Erpressung, sie wollte doch mit der Mama spielen, sie ist verunsichert.

Antworten mit dem dritten Ohr:

- „Hallo, Cornelia. Was ist los, du sprichst so weinerlich, hast du etwa Angst vor dem Keller?“

Die Mutter hat ihren Hörkanal eingesetzt, die weinerliche Stimme lässt sie vermuten, dass Cornelia Angst hat.

Wie empfindet Anna jetzt?

Sie ist erleichtert, sie hat wirklich heute Angst vor dem Keller, da ihr älterer Bruder gestern eine Gruselgeschichte erzählt hat, in der ein Mädchen im Keller eingesperrt war. Die Angst spürte sie erst bei der Aufforderung und konnte sie noch nicht so schnell benennen. Ohne das dritte Ohr der Mutter wäre das Verhalten von Anna als Verweigerung interpretiert worden. Durch die Empfindungen bei den vorhergehenden Antworten hätte sie sich wahrscheinlich nicht mehr getraut, der Mutter zu sagen, dass sie Angst hat.

3. Situation:

Weckzeit am Morgen. Der zehnjährige Benno bleibt liegen und erklärt: „Ich kann heute nicht in die Schule gehen“. Beim dritten Mal Wecken sagt er gereizt: „Mama, lass mich in Ruhe, du nervst!“

Antworten:

- „Benno, steh sofort auf, es wird nicht geschwänzt!“
- „Was ist los mit dir, du gehst doch sonst gerne in die Schule?“
- „Du siehst nicht krank aus, raus mit dir!“ (Sie fühlt seine Stirn.)
- „Wir müssen auch zur Arbeit, wenn wir keine Lust haben!“

Wie empfindet Benno?

Es wird ihm unterstellt, dass er schwänzen möchte, das ärgert ihn. Er hört einen Appell, der für ihn nicht stimmt, und eine Frage, die er so schnell nicht beantworten kann. Er fühlt sich nicht angenommen, er fühlt sich krank.

Dieser Vergleich führt weg von seinem jetzigen Empfinden, er wird wütend und sagt „Hau ab“, er geht in Widerstand.

Antworten mit dem dritten Ohr:

Die Mutter setzt sich an den Bettrand und berührt seine Stirn.

- „Benno, was ist los? Du siehst nicht krank aus, deine Stirn ist kühl. Ich vermute, du kannst nicht aufstehen, weil dich etwas beschäftigt. Hat es mit der Schule und der Arbeit heute zu tun?“

Die Mutter bleibt in Kontakt mit Benno und gibt ihm die Chance, sich durch ihr offenes Zuhören zu besinnen, was der Grund, was sein Empfinden ist. Er hat Vertrauen, der Mutter zu sagen, dass er Angst vor der Mathe-Arbeit hat, weil er zu wenig gelernt hat. Die Angst ist der Grund, dass ihm übel ist und er sich krank fühlt. Mit der Mutter zusammen werden beide eine Lösung finden, die zur Situation und zu Benno passt. Benno fühlt sich verstanden und

angenommen und ist somit bereit, die Konsequenzen einzusehen: Wer nicht lernt, möchte eine Prüfung vermeiden, Angst ist im Magen spürbar. Er wird sich der Klassenarbeit stellen und weiß jetzt, dass er mehr lernen sollte. Die schlechte Note wird akzeptiert. Er muss nun keine Angst mehr davor haben.

FAZIT:

- Eltern fallen Antworten mit dem dritten Ohr schwer. Man es nicht gewohnt so zuzuhören und denkt sofort lösungsorientiert, gibt Ratschläge, Appelle oder reagiert verärgert mit Befehlen, Strafandrohungen oder Liebesentzug.
- Wie Sie aber zuhören und antworten, auch in schwierigen Situationen, hat unterschiedliche Auswirkungen auf der emotionalen Seite sowohl beim Kind als auch bei den Eltern.
- Bei einer offenen Kommunikation bleiben Sie in Kontakt mit Ihrem Kind und werden emotional in positiver Verbindung bleiben. Der Gesprächspartner fühlt sich angenommen, seine emotionale Befindlichkeit wurde erkannt. Das ermutigt, sich zu öffnen und Lösungen selbst zu finden. Er ist bereit, zu seinen Gedanken und Gefühlen zu stehen und diese offen auszusprechen.
- Antworten als Befehle, Deutungen und Appelle lösen auf beiden Seiten eher belastende Emotionen aus, ältere Kinder gehen schnell in den Widerstand, es entstehen Konflikte. Eine gute und faire Lösung ist dann oft nicht mehr möglich.