



Leseprobe aus Döpfner, Der Zauber guter Gespräche,
ISBN 978-3-407-86610-3

© 2019 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=978-3-407-86610-3](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86610-3)

Dem Zauber die Tür öffnen

Chancen nutzen

Guten Gesprächen wohnt ein Zauber inne. Eine positive Energie der Verbindung entsteht zwischen beiden Gesprächspartnern. Das Gespräch plätschert nicht dahin, es lässt uns nicht kalt – es macht einen Unterschied.

Jeden Tag führen wir unendlich viele Gespräche mit unseren Kindern, um den Alltag zu organisieren:

»Guten Morgen. Was magst du frühstücken?«, »Hast du an deine Sportsachen gedacht?«, »Wann schreibst du heute den Deutschtest?«, »Hast du Hausaufgaben zu machen?«, »Bist du heute Nachmittag verabredet?«, und so weiter und so weiter. Um den Familienalltag zu bewältigen, müssen unendlich viele Dinge abgestimmt und Sachinformationen ausgetauscht werden.

Diese Kommunikation ist zweckdienlich. Sie schafft Struktur im Alltag und verbindet uns auf einer organisatorischen Ebene. Doch es sind die persönlichen Gespräche, in denen es um die Einstellungen, die Ideen, die Gefühle und die Bedürfnisse unserer Kinder geht, die uns auf einer emotionalen Ebene zusammenführen.

Manchmal kann ein gutes Gespräch spontan aus einer Situation heraus entstehen, in der wir dieses gar nicht geplant hatten –

manchmal gibt es Fragen, die unsere Kinder stellen, oder Bemerkungen, die sie machen, bei denen wir spüren: Das dürfen wir jetzt nicht nebensächlich behandeln oder vorbeiziehen lassen.

Der eher schüchterne elfjährige Lukas sprach seine Mutter auf der Fahrt zum Sportverein auf den Tod der kürzlich verstorbenen Großmutter an. Das Thema Tod war in der Familie vor den Kindern gemieden worden – die Mutter hatte früh ihren jüngeren Bruder verloren und vor dem Tod der Großmutter einige andere Verwandte. Sie war so belastet durch diese Verluste, dass sie ihren Kindern diese negativen Themen ersparen wollte. Als ihr Sohn sie jedoch so unvermittelt auf den Tod ansprach – das hatte er zuvor noch nie getan –, fuhr sie an den Straßenrand, parkte das Auto und stellte sich den Fragen ihres Kindes, auch denen nach ihrer eigenen Traurigkeit. Es wurde für sie beide zu einem wichtigen Gespräch, in dem der Sohn neugierig fragte und sie antwortete. Sie war selbst erstaunt, dass sich kein trauriges und belastendes, sondern ein sehr verbindendes Gespräch ergab. Geplant hatte sie das nie. In dem Moment, als ihr Sohn sie so direkt ansprach, erkannte sie die Tragweite seiner Frage und entschied spontan, sich darauf einzulassen und sich für seine Fragen zu öffnen. Sie hatte die Chance auf einen innigen und wichtigen Austausch erkannt und genutzt.

Das Auto, der Zug oder der Bus sind wichtige Orte, weil hier oft interessante Gespräche zustande kommen. Häufig nutzen wir Auto- oder andere Fahrten, um Telefonate zu führen, die wir noch auf unserer To-do-Liste abhaken wollen. Dinge müssen erledigt

werden, daran lässt sich nichts ändern. Vielleicht aber können wir einige Telefonate auch auf einen späteren Zeitpunkt verschieben, um uns auf der Fahrt mit unserem Kind oder unseren Kindern zu unterhalten. Oft kommen gerade in dieser räumlich überschaubaren Situation, die dadurch etwas Verbindendes herstellen kann, Gesprächsthemen auf, die zu schönen Unterhaltungen führen.

Viele wichtige Fragen kommen von Kindern auch gern in Vorbereitungsituationen, beispielsweise, wenn wir gerade dabei sind, uns morgens fertig zu machen, oder wenn unser Kind sich seine Schuhe anzieht, kurz bevor wir gemeinsam aus dem Haus gehen wollen. Dann kann eine Fünfjährige schon mal fragen: »Mama, warum habe ich so Angst, wenn es dunkel wird« oder »Was passiert, wenn ich sterbe?« oder »Muss ich meinen kleinen Bruder immer lieb haben?« Fragen, bei denen wir merken, dass die Tochter mit einem Thema beschäftigt ist und gern mit uns darüber sprechen möchte.

Weil es eine Situation ist, in der wir mit organisatorischen Dingen rund um den Aufbruch beschäftigt sind, antworten wir knapp, denken uns vielleicht, dass wir auf die Frage später noch einmal eingehen wollen, aber dann vergessen wir es, oder unsere Tochter ist dann nicht mehr in der Stimmung für ein Gespräch.

Wenn wir es schaffen, uns in solchen, für uns meist zeitlich angespannten Situationen trotzdem einige Minuten Zeit zu nehmen, um auf die Frage des Kindes einzugehen, haben wir die Chance auf ein besonderes Gespräch. Ob wir fünf Minuten zu spät im Kindergarten waren, ist in wenigen Tagen vergessen, an das Gespräch mit unserer Tochter erinnern wir uns vielleicht noch in Wochen

und Monaten. Gerade für kleinere Kinder ist es schwierig, Fragen in »Wiedervorlage« zu besprechen. Sie leben im Hier und Jetzt, im Moment – wenn sie jetzt gerade eine Frage auf dem Herzen haben, heißt das nicht unbedingt, dass sie auch noch darüber sprechen möchten, wenn wir dafür Zeit haben.

Sich emotional einlassen

Nicht immer sind Eltern in der Stimmung, intensive Gespräche mit ihren Kindern zu führen. Manchmal sind wir belastet oder traurig und fühlen uns nicht stark genug, uns den Fragen unserer Kinder zu stellen oder uns mit ihren Sorgen zu beschäftigen. Sind wir emotional unausgeglichen, können wir uns nur mit viel Kraft und Disziplin auf einen Austausch einlassen, denn wir sind abgelenkt von unseren eigenen Gefühlen und Gedanken.

Zunächst sollten wir uns um unsere eigene emotionale Balance kümmern. Es gelingt uns leichter, gebende und fürsorgliche Eltern zu sein, wenn wir für uns selbst sorgen und auch auf unsere eigenen Bedürfnisse achten. Sich einlassen lässt sich nicht forcieren, es wird uns besser gelingen, wenn wir entspannt und fokussiert sind. Auf ein gutes Gespräch zu hoffen, wenn wir selbst unausgeglichen und abgelenkt sind, ist unrealistisch. Stattdessen sollten wir etwas tun, was uns hilft, unsere Gefühle zu klären und Lösungswege aus unserer belasteten Stimmung zu finden. Dies kann je nach Alter der Kinder und Familiensituation ein Spaziergang, ein Gespräch mit einer Freundin, etwas Musik hören oder vielleicht eine Stunde Sport sein. Wenn es uns besser

geht, werden auch unsere Kinder von dieser Ausgeglichenheit profitieren.

Bei chronischer Belastung wie bei Stress am Arbeitsplatz oder solchem, der durch Partnerschaftsprobleme ausgelöst wird, reichen punktuelle Hilfsmaßnahmen nicht aus. Auch hier sollten wir kontinuierlich versuchen, Maßnahmen der Selbstfürsorge wie Sport, Meditation, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf in unseren Alltag einzubauen, es kann wichtig sein, sich zusätzlich externe Hilfe zu suchen – sei es etwa therapeutische Hilfe oder eine Selbsthilfegruppe.

Je mehr wir bei uns sind und je ausgeglichener wir uns wahrnehmen, desto besser sind wir in der Lage, empathisch auf unsere Kinder zu reagieren, auf sie einzugehen und Angemessenes über uns preiszugeben. Fühlen wir uns balanciert, sind wir »gut drauf«, haben wir die Kraft, mit dem, womit die Kinder uns konfrontieren, umzugehen.

Sich geistig einlassen

So oft reden wir mit unseren Kindern, sind aber gedanklich bei anderen Themen, organisieren im Geist, denken noch über Jobthemen nach, grübeln über irgendetwas, was zuvor schiefgelaufen war, oder sind durch irgendein anderes Thema gedanklich abgelenkt. Das ist normal, denn wir sind Menschen und keine Supereltern, die ihre eigenen Bedürfnisse ständig abspalten.

Das Organisieren des Alltags, das Abstimmen von Tagesabläufen funktioniert in der Regel auch, wenn wir nicht zu 100 Prozent

bei der Sache sind. Wollen wir aber intensive und gute Gespräche mit unseren Kindern führen, sollten wir uns in Gänze auf sie als Gesprächspartner, das Gespräch und die Situation einlassen. Ein fließendes, inspiriertes und schönes Gespräch kommt nur zustande, wenn wir voll bei der Sache sind.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns bewusst entscheiden, alles Ablenkende auszublenden, uns ganz auf unser Kind und das sich entwickelnde Gespräch zu konzentrieren. Wie in anderen Situationen, in denen wir uns voll konzentrieren müssen oder wollen, heißt das, dass wir gedanklich nur bei unserem Gespräch bleiben und alle anderen Gedanken für den Moment des Gesprächs hintanstellen – dass wir uns nicht gedanklich damit beschäftigen, was wir noch erledigen müssen, keine Berufsthemen gedanklich bearbeiten, sondern uns einfach nur auf dieses Gespräch konzentrieren. Unser Kind spürt, dass wir gedanklich bei ihm sind, indem wir uns ihm zuwenden, es interessiert ansehen, hin und wieder nicken und eingehen auf das, was es sagt.

Eine massive Störquelle von Gesprächen ist das Handy. Für ein ungestörtes Gespräch ist es sinnvoll, nicht auf das Handy zu sehen oder zu hören, es am besten auf Lautlos zu stellen und außerhalb der eigenen Sicht zu legen. Die Auswirkungen des Handys auf das Familienleben wurden in einer Onlinebefragung¹ untersucht, die das Unternehmen für Sicherheitssoftware AVG Technologies durchführen ließ. Hierzu wurden Eltern und ihre Kinder (8 bis 13 Jahre alt) in Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Tschechien, USA, Australien, Kanada, Neuseeland und Brasilien befragt (6117 Kinder und Erwachsene nahmen an der Befragung teil). Ein Drittel der befragten Kinder gab an, dass sie fänden, dass ihre El-

tern sich gleich viel oder weniger mit ihnen als mit ihren Handys beschäftigten, und rund die Hälfte der Kinder (54 Prozent) gab an, dass ihre Eltern ihre Handys zu oft checken würden. Auf einer Liste von möglichen schlechten Geräteangewohnheiten gaben 36 Prozent der Kinder als die größte Beschwerde an, dass ihre Eltern durch ihre Handys in Unterhaltungen abgelenkt wären. Dadurch fühlten sich 32 Prozent der Kinder, die diese Beschwerde hatten, unwichtig. Im Übrigen ergab die Studie auch, dass sich 25 Prozent der Eltern wünschten, dass ihre Kinder ihre Mobiltelefone weniger benutzen. Fast ein Drittel der Eltern (28 Prozent) fand, dass sie selbst kein gutes Beispiel für ihre Kinder setzten hinsichtlich des Umgangs mit dem Handy.

Wir wissen es aus eigener Erfahrung: Erzählen wir einer Freundin etwas, und sie ist ständig an ihrem Handy zugange, haben wir nicht das Gefühl, dass wir und das, was wir ihr erzählen möchten, ihr wichtig sind. Unsere Reaktion: Wir ziehen uns zurück. Entweder, die Freundschaft ist uns so wichtig, dass wir später mit ihr über ihr Verhalten sprechen, oder wir entscheiden uns, dass wir ihr nichts mehr anvertrauen.

Es ist nicht die Aufgabe unserer Kinder, uns auf unsere Schwächen hinzuweisen. Fühlen sie sich im Gespräch nicht umfänglich beachtet, ziehen sie sich zurück. Sie werden sich uns nur anvertrauen, wenn sie sich wahrgenommen, gesehen und gehört fühlen.

Neben der Konzentration auf das Kind befördert Neugierde das geistige Einlassen. Neugierde ist jedoch eine Eigenschaft, die vielen Erwachsenen abhandengekommen ist. Kinder zeigen ihre Neugierde oft unverhohlen, können über Dinge staunen, die sie interessieren, und sich begeistern. Neugierde erzeugt Intensität.

Ich kann mich auf mein Kind konzentrieren und allem folgen, was es sagt, und darauf auch angemessen und interessiert reagieren. Ein spannendes Gespräch entsteht aber vor allem dann, wenn mich die Neugierde packt: Wie genau meint mein Sohn das, wovon er gerade spricht? Was steckt hinter seinen Worten? Warum erzählt er gerade jetzt darüber?

Neugierde treibt mich an, den Dingen auf den Grund zu gehen, und zwar aus meinem inneren Bedürfnis heraus. Ich möchte mein Kind wirklich verstehen. Ich kommuniziere nicht, weil ich denke, dass dies auf diese Art und Weise für mein Kind angemessen ist, sondern weil ich angetrieben bin durch mein Interesse.

Neugierde lässt sich nicht verordnen. Menschen haben unterschiedliche Interessensgebiete, und dementsprechend bezieht sich ihre Neugierde auf unterschiedliche Bereiche – der eine Mensch hört in seiner Freizeit oft Elektromusik, und seine Begeisterung treibt ihn dazu, sogar selbst auszuprobieren, Elektromusik zu machen; der andere interessiert sich für Schmetterlinge, und seine Neugierde richtet sich darauf, über das Leben und die Vielfalt dieser Insekten zu erfahren. Keiner der beiden könnte vermutlich dieselbe Leidenschaft für das Interessensgebiet des anderen entwickeln. Es gibt auch Menschen, die sind neugierig auf andere Menschen. Sie lieben es, Gespräche mit anderen Menschen zu führen. Die Inhalte der Gespräche sind eigentlich nebensächlich, denn es geht ihnen nicht darum, bestimmte Themen zu besprechen, sondern darum, den Menschen, den sie vor sich haben, zu erfassen. Meist sind diese Menschen deshalb sehr beliebte Gesprächspartner, denn sie vermitteln ihrem Gegenüber, wie spannend er für sie ist.

Wenn Sie sich einmal kurz auf Ihre Neugierde besinnen, auf das Interessengebiet, das Ihnen am Herzen liegt, dann spüren Sie die Energie, die dieses Thema bei Ihnen aktiviert. Wenn wir einen Funken dieser Energie in die Gespräche mit unseren Kindern einbringen können, verändern wir die Intensität, mit der wir dieses Gespräch führen. Es macht einen Unterschied, ein aufmerksames, liebevolles und zugewandtes Gespräch zu führen oder eben dieses Gespräch auch mit einer Portion Neugierde zu führen. Neugierde treibt Verstehenwollen an. Wenn wir neugierig sind, sind wir offen, und: Wir haben Spaß! Wir wollen etwas erfahren und der Prozess, der uns dahin führt, bereitet uns Freude. Es ist keine Pflichtübung und das macht einen entscheidenden Unterschied für uns und unser Gegenüber.

Bei vielen Gesprächen, die ich in unterschiedlichen Kontexten führte, habe ich innerlich einen Hebel umgelegt, als ich merkte, das Gespräch »plätscherte« vor sich hin. Und ich konnte immer einen großen Unterschied feststellen, wenn ich mich entschloss, meine Haltung zu ändern und meinem Gegenüber wirklich mit Neugierde zu begegnen. Durch meine Haltung änderte sich die Gesprächsbereitschaft und Offenheit meines Gesprächspartners, was wiederum auch meine Offenheit beförderte. Ich habe schon die interessantesten Tischgespräche mit Menschen geführt, von denen ich zunächst dachte: »Oh je, mit dem habe ich mir ja gar nichts zu sagen ...« Es liegt einzig und allein an meiner Haltung – bin ich neugierig darauf, den anderen zu begreifen und zu verstehen, dann entwickeln sich im Gespräch immer Themen – denn der andere ist das Thema.

Es ist für jeden Menschen, nicht nur für unser Kind, ein Gefühl

großer Wertschätzung, zu spüren, dass der andere ihn wirklich verstehen möchte. Wenn wir dann noch merken, dass unser Gesprächspartner Freude an diesem Verstehenwollen empfindet und dieses Gespräch nicht aus Höflichkeit oder Disziplin führt, dann kann solch ein Gespräch Tiefe und Nähe befördern.

Vertrauen etablieren

Nähe zu Kindern entsteht, wenn wir ihnen offen und ohne Wertung begegnen. Wir spüren es daran, dass sie sich öffnen und das Gespräch mit uns suchen. Wir spüren ihr Vertrauen, das sie uns entgegenbringen.



Ich vertraue meiner Mama und erzähle ihr auch Geheimnisse, die ich sonst keinem erzähle. Ich weiß, dass sie nicht schimpft und sie sie auch nicht weitererzählt. **Pia, 10 Jahre**



Kinder erzählen von sich, wenn sie das Gefühl haben, dass sie uns vertrauen können – dann schütten sie uns ihr Herz aus und berichten über Dinge, die sie beschäftigen, erfreuen oder auch belasten. Vertrauen entsteht aus einer komplexen Mischung unterschiedlicher Faktoren und lässt sich nicht auf eine einfache Formel bringen. In jedem Fall können wir durch unser Verhalten zur Vertrauensbildung beitragen:

- * Wenn Kinder erleben, dass wir aufnahmebereit auf ihre Anliegen reagieren, entwickeln sie ein Vertrauen, dass wir eine gute »Anlaufstelle« für ihre Sorgen, Nöte oder Wünsche sind. Wenden sie sich mehrfach an uns und wir »hören« sie nicht oder nehmen uns keine Zeit, auf sie einzugehen, werden sie nicht auf unsere Hilfe zählen und sich zukünftig mit ihren Sorgen oder Wünschen bei uns zurückhalten.

Der zehnjährige Niklas wusste, dass sein viel beschäftigter Vater jede Sitzung unterbrach, wenn er die Nummer seines Sohnes auf dem Handy sah. Das hatte Niklas in zwei für ihn wichtigen Situationen erlebt, in denen er den Rat seines Vaters suchte. Auch wenn sein Vater nicht viel Zeit für ihn hatte, vertraute er darauf, dass er für ihn da war, wenn es »brannte«.

- * Wenn wir *konstruktiv* auf die Anliegen unserer Kinder reagieren, das heißt, wenn wir Anteil nehmen und mit ihnen gemeinsam nach Lösungen suchen, werden sie ein Vertrauen entwickeln, dass sie durch Gespräche mit uns Hilfe erhalten.

Die achtjährige Lea eckte in der Schule ständig bei ihren Klassenkameraden an, sie spürte, dass sie daran einen Anteil hatte, gab auch zu, andere zu ärgern. Zunächst hatte sie deshalb Angst, ihrer Mutter davon zu erzählen. Nachdem sie es doch getan hatte, war sie froh, dass ihre Mutter sie nicht ausschimpfte, wie sie es befürchtet hatte, sondern ihr dabei half zu überlegen, wie sie besser mit ihren Klassenkameraden zurechtkommen könnte.

- * Wenn wir uns als *zuverlässig* erweisen, das heißt, wenn wir Zusagen, die wir gemacht haben, einhalten, wird das zu ihrer Einschätzung von uns als vertrauenswürdigen Gesprächspartnern beitragen.

Der 15-jährige Antonio, der sich ständig mit seiner Mutter wegen schlechter Schulleistungen stritt, zog sich irgendwann nur noch total genervt zurück. Mehrfach hatte ihm seine Mutter zugesagt, dass er sich von seinem eigenen Geld, das er durch Babysitten, Weihnachts- und Taschengeld erspart hatte, einen Computer kaufen dürfte. Aufgrund von immer neuen Konflikten zog sie ihre Zusage dann aber immer wieder zurück. Irgendwann sah Antonio überhaupt keinen Sinn mehr darin, mit ihr zu sprechen, da er nicht das Gefühl hatte, dass er ihren Zusagen vertrauen konnte.

- * Wenn wir *ehrlich* mit unseren Kindern umgehen, sie nicht hintergehen oder ihnen nicht die Unwahrheit sagen und das uns Anvertraute für uns behalten, werden sie unseren Worten glauben, und sie werden uns vertrauen.

Die 14-jährige Camilla wurde von ihrem Vater während eines Wutausbruchs, den sie bei einem Streit mit ihrer Mutter hatte, heimlich mit dem Handy aufgenommen. Als Camilla dies mitbekam, fühlte sie sich von ihrem Vater hintergangen. Sie hatte danach Schwierigkeiten, ihm zu vertrauen – auf die Beziehungs-Angebote ihres Vaters ging sie nach der heimlichen Aufnahme nur noch selten ein.

- * Wenn wir *liebevoll* auf das, was unsere Kinder uns mitteilen, eingehen, werden sie das Vertrauen entwickeln, dass sie mit ihren Anliegen bei uns gut aufgehoben sind. Reagieren wir wertend, abwertend oder vorwurfsvoll, werden sie sich lieber an andere Menschen wenden, um Sorgen oder Nöte zu teilen.

Die neunjährige Jasmin kam während eines Urlaubs in einer Hotelanlage aufgeregt zu ihrer Mutter gerannt. Auf dem Hotelspielplatz, auf dem sie mit ihrer kleinen Schwester spielte, hatte ihr ein fremder Hotelgast einen Klaps gegeben, weil Jasmin sich auf der Rutsche vor seine kleine Tochter gedrängt hatte und diese von der Rutsche gefallen war. Jasmin hatte keine Sekunde gezögert, ihrer Mutter davon zu berichten. Sie wusste, dass ihre Mutter liebevoll reagieren würde, sie in den Arm nehmen und trösten würde. Sie vertraute darauf, dass ihre Mutter sie – auch wenn sie etwas »Falsches« gemacht hatte – in Schutz nehmen würde. Würde ihre Mutter gewöhnlicherweise mit Vorhaltungen reagieren – im Sinne von: »Na, warum hast du denn auch gedrängt, du weißt doch, dass man das nicht tut« –, wäre sie ihr nicht mit so viel Vertrauen begegnet.

Offenheit schlägt Brücken

Wir alle schätzen Gesprächspartner, die offen auf das reagieren, was wir ihnen erzählen. Die gut zuhören und sich dann auf das einlassen, worüber wir berichten. Wenn wir eine neue Idee haben, von der wir begeistert sind, wissen wir, wem wir sie erzählen möchten und wem nicht. Unserer befreundeten Kollegin, die

überall nur Risiken sieht, sicher nicht und auch nicht unserem besten Freund, der gern an Gewohntem hängt und sich mit Veränderungen schwertut. Natürlich wollen wir sie mit jemandem teilen, der offen und somit auch begeisterungsfähig dafür ist.

Kinder, besonders Jugendliche, empfinden ihre Eltern häufig nicht als offen.

Larissa, 14 Jahre

»Meinen Eltern erzähle ich von meinen Lebensträumen gar nichts. Sie haben so feste Vorstellungen von dem, wie ich zu sein habe, dass sie mir sowieso nicht zuhören.«

Ben, 17 Jahre

»Mit meinen Eltern kann man nie »spinnen«, nie einfach sich mal etwas ausmalen oder sich vorstellen. Mit meinem Vater noch eher als mit meiner Mutter. Mit ihr muss alles immer so realistisch und vernünftig sein.«

Warum ist das so und muss es tatsächlich so sein? Als Eltern sind wir für das Wohl unserer Kinder verantwortlich, und natürlich haben wir eine bestimmte Vorstellung davon, wie ihr Wohl auszusehen hat. Wir versuchen, unsere Kinder bei der Umsetzung dieser Vorstellung zu unterstützen. Aber deshalb ist es nicht nötig, Gespräche von vornherein abzublocken, die nicht mit unseren Vorstellungen übereinstimmen. Wir berauben uns dadurch nur der Chance, Wichtiges von unseren Kindern zu erfahren. Irgendwann und irgendwie hat sich in unserer Elternlaufbahn ein Gesprächsreflex von Ratschlägen und Bewertungen eingeschlichen.

In vielen Fällen ist das auch gut so. Wir erziehen, und dazu gehört in wichtigen Entscheidungen eine klare Haltung, so nehmen wir unsere Verantwortung der Erziehung wahr. Oft ist uns dieser »Mantel« der elterlichen Verantwortung jedoch so angewachsen, dass wir zu allem unsere Bewertung und unsere Ratschläge geben und so viele interessante Gespräche im Keim ersticken. Auch bei Themen, bei denen wir mit unseren Kindern mal ein bisschen »spinnen« oder ihnen Raum lassen könnten, von ihren Träumen zu berichten, unabhängig davon, ob sie realistisch sind oder nicht. Unter den 100 Fragen in Teil 3 dieses Buches befinden sich solche, die sich auch mit nicht unbedingt realistischen Wünschen befassen, wie etwa:

Wo würdest du gern leben? Wie würde dein Traumhaus aussehen? Mit wem würdest du gern mal einen Tag verbringen? Sich über diese Fragen auszutauschen, heißt nicht, die angesprochenen Wünsche auf ihre Durchführbarkeit zu überprüfen und zu Realität werden zu lassen. Es bedeutet für unser Kind, sich zu artikulieren, seine Persönlichkeit auf diese Art und Weise ein Stück mehr zu definieren und uns Eltern an seinen Wünschen und Vorlieben teilhaben zu lassen.

An einem Sommertag, an dem ich einen Spaziergang machte und eine Kindergartengruppe meinen Weg kreuzte, hörte ich einen Dialog zwischen einer Erzieherin und einem etwa fünfjährigen Jungen. Er berichtete sichtlich gut gelaunt und mit kräftiger Stimme: »Und ich will ein großes Haus haben mit einem großen Garten und ganz vielen Tieren darin.«

Die Erzieherin reagierte in einem ganz anderen Modus als der

Junge – nicht in dem gut gelaunten »Was kostet die Welt?«-Modus des kleinen Jungen, sondern dem realistischen Erwachsenen-Modus: »Und wie willst du dir das leisten? Woher willst du das Geld nehmen?«

Immer noch gut gelaunt, aber etwas gedämpfter antwortete der Kleine: »Das verdiene ich dann.«

Daraufhin die Erzieherin noch freudloser als vorher: »Ein großes Haus kostet sehr viel Geld, ein großer Garten kostet sehr viel Geld, und Tiere kosten auch sehr viel Geld. Dann musst du aber sehr, sehr, sehr viel Geld verdienen. Wie willst du denn so viel Geld verdienen?«

Nun, sichtlich verunsichert und deutlich leiser, antwortete der Junge: »Weiß ich nicht ...« – und das Gespräch war beendet.

Sicherlich hat sich die Erzieherin in dem guten Willen geäußert, den Jungen an die Realität heranzuführen. In solchen Gesprächen geht es aber gar nicht darum, wie realistisch etwas ist oder nicht, es geht einfach darum, sich etwas Schönes auszumalen und davon zu träumen. Kinder müssen nicht so realitätsnah wie wir Erwachsenen funktionieren, sie dürfen träumen und sich schöne Dinge ausmalen, deren Vorstellung ihnen guttut. Spätestens im Jugendalter lernen Kinder, Dinge realitätsnah zu betrachten und zu analysieren. Und wie wir wissen, auch im Erwachsenenalter tut träumen gut, es kann beflügeln und helfen, über sich hinauszuwachsen.

Wenn Kinder ihre Träume realistisch untermauern sollen, bringen wir sie zum Schweigen, so wie den Jungen aus der Kindergarten-Gruppe.

Vorsicht vor »Etikettierungen«

Niemand kennt ein Kind besser als seine Eltern: Sie haben es bereits vor der Geburt geliebt und beobachten es, seit es auf der Welt ist, sie erfreuen sich jeden Tag an ihm und kennen jeden Wimpernschlag, jedes Naserümpfen und Lächeln, seine Ess- und Schlafgewohnheiten, seine Lieblingsklamotten und -spiele, seine Launen und Empfindlichkeiten. Eltern kennen ihre Kinder in- und auswendig. – Stimmt das?

In vielerlei Hinsicht mag es stimmen, aber wir vergessen dabei unsere ganz menschliche Art, uns ein Bild vom anderen zu machen. Um Ordnung nicht nur im Materiellen, sondern auch im Denken zu schaffen, richten wir gern Schubladen ein, in die wir Dinge sortieren. Auch unsere Kinder sortieren wir da hinein, oft, ohne es zu merken.

»Unser Großer, der Zwölfjährige, ist der Kaufmann, der mit Zahlen umgehen kann, und der Kleine ist der Künstler – der lebt in seiner eigenen Welt und kann mit Zahlen nichts anfangen«, erklärte mir ein Vater vor seinem jüngeren Sohn die Persönlichkeiten seiner Kinder. Still stand der Zehnjährige daneben und zuckte mit den Schultern, als ich ihn fragte, ob er sich auch so sehe.

Gern »verpassen« wir unseren Kindern eine »Etikettierung« – wir wissen, dass unser Sohn sicher einmal Architekt wird, weil er solche tollen Lego-Konstruktionen baut, und dass unsere Tochter Schauspielerin wird, weil sie so begabt Leute nachmacht und, und, und ... Auch Eigenschaften weisen wir zu wie ein Etikett: Jasper ist ängstlich, Leo ist tapfer und Emilia ehrgeizig.

Oft arbeiten sich Erwachsene Jahrzehnte an diesen Etikettierungen ab, die sie in ihrer Kindheit erhalten haben, und versuchen, den zugedachten beruflichen Prophezeiungen gerecht zu werden oder auch den zugeschriebenen Eigenschaften zu entsprechen beziehungsweise das Gegenteil zu beweisen.

Pascal, ein 21-Jähriger, den seine Eltern seit frühester Kindheit als Anwalt sahen, traute sich erst nach vier Semestern Jura-Studium sich einzugestehen, dass er gar kein Anwalt werden wollte. Dass er zwar das »Zeug« dazu hatte, wie sein Vater immer stolz sagte, dass er es aber gar nicht wollte. Was er wollte, musste er erst einmal herausfinden, so gesteuert war er von den Wünschen seiner Eltern gewesen. Als er ein kleiner Junge war, hatte es ihm gutgetan, dass seine Eltern ihn für so klug und so sprachgewandt hielten, gerade weil er im Gegensatz zu seinem sehr sportlichen großen Bruder nicht mit Medaillen von Sport-Wettkämpfen nach Hause kam. Lange Zeit nährte sich sein Selbstbewusstsein aus der Einschätzung seiner Eltern. Hatte er bei einer Familienfeier eine schöne Tischrede gehalten, verkündete der Vater stolz: »Der wird mal Anwalt.«. Am Elternsprechtag erklärte er das auch Pascals Lehrern. Und irgendwann fing Pascal dann mit einem Jurastudium an – mit was denn auch sonst?

Etikettierungen, ob positiv oder negativ, werden über Sprache vergeben. Sie ordnen ein, grenzen ein, weisen zu, lassen keinen Spielraum, sind unflexibel und spiegeln elterliche Erwartungen und Wünsche wider. Hinter diesen Etikettierungen steht eine Haltung: Wir Eltern haben eine Einschätzung zu unserem Kind,

die festgelegt ist. Wenn unser Kind diese lang genug hört, hat es unsere Einordnung für sich verinnerlicht. In Gesprächen sollten wir deshalb vorsichtig mit diesen Etikettierungen umgehen. Sprache schafft Realitäten, unsere Worte haben Gewicht in der Wahrnehmung unserer Kinder. Gelingt es uns, eine offene Haltung dem Kind gegenüber einzunehmen und tatsächlich zu beobachten und wahrzunehmen, was für Signale es sendet, ohne gleich eine feststehende Etikettierung vorzunehmen, lassen wir ihm Raum für Entwicklung. Sicherlich gibt es angelegte Temperamenteigenschaften, aber Kinder entwickeln sich und durchleben Phasen. Wir sollten ihnen dieses Entwicklungspotenzial und auch die Möglichkeit auf Veränderung zugestehen.

Wenn wir vor dem Besuch, den die siebenjährige Tochter sich nicht traut zu begrüßen, erklären: »Tja, Anna ist halt unser kleiner Angsthase« und nicht reagieren, wenn sie sich wortlos umdreht und den Raum verlässt, legen wir sie mit dem Etikett »kleiner Angsthase« auf diese Rolle fest und lassen sie mit der Zuweisung allein. Wenn wir sie hingegen bei der Begrüßungssituation unterstützen, indem wir sie an die Hand nehmen und ihr unseren Besuch vorstellen, helfen wir ihr dabei, ihre Schüchternheit zu überwinden. Wir nehmen ihre Ängstlichkeit wahr, »etikettieren« aber nicht, sondern bemühen uns, sie in dem, was sie braucht, zu unterstützen.

Grundsätzlich gibt es zwei Sorten von »Etiketten«: positive und negative. Positive Etikettierungen drücken häufig anspruchsvolle Leistungserwartungen der Gegenwart oder Zukunft aus: »Du wirst mal Politikerin« – »... Spitzenanwalt«, »... Popstar«, »Du bist der geborene Tennisspieler«, »... ein Klaviertalent«.

Negative Etiketten, auch wenn sie liebevoll ausgedrückt sind – »unser kleiner Angsthase« –, würdigen das Selbstbewusstsein unserer Kinder herab: »Der Fleißigste bist du nicht«, »Du kannst nicht mit Zahlen umgehen«, »Aus dir wird nie eine Sportskanone werden.«

Wenn wir in positiven Zuweisungen denken, fokussieren wir uns sehr auf die Leistung, die wir uns von unseren Kindern wünschen. Das kann sich auf einen Berufswunsch für unser Kind, seine sportliche oder musikalische oder eine Leistung in einem anderen Bereich beziehen. Hinter dem positiven Etikettieren unserer Kinder steckt unser eigenes Wunschdenken, wir legen unsere Kinder auf das fest, was wir uns von ihnen wünschen. Das kann dazu führen, dass wir unsere Anerkennung und unsere Liebe nur ausdrücken in Verbindung mit der Leistung, die wir uns von ihnen wünschen. Unsere Haltung wird ausgedrückt durch Sprache. Wir können uns selber überprüfen: »Etikettieren« wir unsere Kinder? Sprechen wir oft von »Du wirst einmal ...«? Weisen wir unserem Kind Rollen zu wie »der geborene Tennisspieler«, »das Klaviertalent«? Wir sollten immer wieder überprüfen, ob es tatsächlich auch der Wunsch unseres Kindes ist, sich in die von uns gewünschte Richtung zu entwickeln. Ist dies nicht der Fall, lebt es nicht seinen Bedürfnissen entsprechend, was es langfristig nicht glücklich machen wird.

Deshalb tun wir gut daran, Einschätzungen als solche zu formulieren:

»Ich könnte mir vorstellen, da du so gern formulierst und diskutierst und dir politische Themen Spaß machen, dass du eines Tages Politikerin werden könntest – vorausgesetzt, dass dich die-

ser Beruf überhaupt interessiert.« Hiermit deklarieren wir unsere Aussage klar als unsere Einschätzung und nicht als Realität, die irgendwann eintritt: »Du wirst einmal Politikerin.« Und wir lassen unserem Kind so die Möglichkeit, seine Meinung dazu zu äußern. Hieraus kann sich ein interessanter Austausch ergeben, in dem es uns an seinen Ideen teilhaben lässt und wir überprüfen können, ob unsere Einschätzung zu seinen Empfindungen und Vorstellungen passt.

Natürlich verleihen positive Etikettierungen unserem Kind auch Selbstbewusstsein, beispielsweise, wenn wir ihm einen herausfordernden Beruf zutrauen. Wiederholen wir diese Aussage jedoch wie eine Realität, so stellen wir sie als unverrückbar und geradezu zwangsläufig dar. Unser Kind empfindet dann den Auftrag, diese Vorstellung in die Realität umsetzen zu müssen. Das Problem dabei ist, dass es gar nicht die Vorstellung oder der Wunsch unseres Kindes war, dies einzulösen, sondern unsere eigene.

Mariella, ein Einzelkind, war die ganze Freude ihrer Eltern. Besonders stolz auf ihr musikalisches Talent war ihr Vater, der sie früh animierte, vor anderen Menschen zu singen, und immer, wenn in das gastfreundliche Haus Besuch kam, wurde Mariella aufgefordert vorzusingen. Dafür bekam sie immer viel Applaus und für ihren Vater war klar: »Du wirst einmal eine berühmte Opernsängerin.«

Dies erzählte er jedem, der es wissen wollte ... oder auch nicht. Die Eltern waren große Musikliebhaber und Mariella besuchte ab einem frühen Alter mit ihren Eltern klassische Konzerte und Opernaufführungen. Dort saß sie, von der Mutter fein zurechtge-

macht, und fiel stets als das süße, musikinteressierte Mädchen auf. Auch hier bekam sie viel Lob von anderen Konzertbesuchern. Sie erhielt Klavier- und Gesangsunterricht, als Jugendliche sang sie in unterschiedlichen Bands. Als sie feststellte, dass ihr Talent nicht für eine professionelle Laufbahn genügte, verabschiedete sie sich von dem Traum einer Solo-Karriere und studierte Wirtschaft. Schließlich wurde sie Managerin in einem Konzern. Sie hatte sich als junge Erwachsene zwar distanziert von dem Wunsch ihres Vaters, eine berühmte Opernsängerin zu werden, doch die Idee, berühmt werden zu müssen, war geblieben. Sie suchte auch in dem professionellen Feld, in dem sie schließlich arbeitete, das Publikum und bekam oft in öffentlichen Auftritten und Vorträgen Applaus. Sie fühlte sich letztlich nur wertvoll, wenn sie Applaus bekam. Sie führte das auf ihre kindlichen Erlebnisse zurück, wenn ihr Vater sie stolz dazu aufforderte, vor Besuch zu singen. Der Applaus, der folgte, ließ sie sich wertvoll fühlen. Ihr Selbstwert wurde genährt durch das Etikett des Vaters »Du wirst eine berühmte Opernsängerin« und dem damit zusammenhängenden Applaus. Als Erwachsene fühlte sie sich wertlos ohne Leistung und ohne Applaus und »hechelte« danach, wie sie es selber nannte.

Dieser Vater, der seine Tochter über alles liebte und ihr nur Gutes wollte, hatte ihr vermittelt, dass sie nur wertvoll war, wenn sie sein »Etikett« bediente, nämlich, wenn sie Opernsängerin wurde oder zumindest berühmt.

Wenn wir es schaffen, unseren Kindern mit einer offenen Haltung zu begegnen, und ihnen zeigen, dass wir sie für das lieben, was sie sind, und nicht für das, was sie leisten, oder für das, was wir uns

wünschen, dass sie einmal sein werden, gibt es die Chance, dass das Selbstbewusstsein unserer Kinder auf dem fußt, was sie sind, und nicht auf dem, was sie leisten oder leisten werden.

Unseren Kindern unsere bedingungslose, von Leistung unabhängige Liebe zu vermitteln, ist gar nicht einfach. Der Psychologe Marshall B. Rosenberg und Entwickler der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) schildert in *Kinder einfühlend ins Leben begleiten*², wie er versuchte, seinem damals dreijährigen Sohn Brett seine bedingungslose Liebe zu kommunizieren. Rosenberg fragte seinen Sohn, ob er wisse, weshalb er, der Vater, ihn lieb habe. Sein Sohn antwortete: »Weil ich jetzt mein Töpfchen zum Klo bringe!« Als der Vater, traurig über die Antwort seines Sohnes, erwiderte: »Also, ich finde gut, was du tust, aber das ist nicht der Grund, warum ich dich lieb habe«, antwortete der Sohn: »Also, dann ist es, weil ich mein Essen nicht mehr auf den Boden schmeiße.« Wieder antwortete Rosenberg: »Also, auch hier schätze ich es, wenn du dein Essen auf deinem Teller belässt. Aber das ist nicht der Grund, warum ich dich lieb habe.« Schließlich teilte der Vater dem Sohn mit: »Also, ich habe dich einzig und allein deshalb lieb, weil du du bist!« Rosenberg beschreibt, wie sich das Gesicht seines Sohnes aufhellte und er in den folgenden zwei Tagen immer wieder zu seinem Vater gelaufen kam und zu ihm sagte: »Du hast mich einfach nur lieb, weil ich ich bin. Papa, du hast mich einfach lieb, weil ich ich bin.«



Grenzen wir, durchaus ohne es zu bemerken, unsere Liebe und Anerkennung auf Leistung ein, die wir uns von unseren Kindern

wünschen? Unsere Haltung wird sich in Gesprächen mit unseren Kindern widerspiegeln, und wir können überprüfen, ob wir ihnen offen begegnen und interessiert sind, an dem, was sie fühlen und denken, oder ob es in Gesprächen mit ihnen darum geht, unsere Etikettierung zu verfestigen und direkt oder indirekt unseren Wunsch nach der damit verbundenen Leistung zu übermitteln. Wie wir eine offene Gesprächshaltung etablieren können, wird im folgenden Kapitel über das aktive Zuhören erläutert.

Vor negativen Etiketten sollten wir Eltern uns hüten. Kinder durchlaufen Phasen und benötigen in unterschiedlichen Momenten unsere Hilfestellung. Es hilft niemandem, darauf festgelegt zu werden, was man nicht kann. Statt Etikettierungen zu verteilen, sollten wir unsere Kinder dabei unterstützen, an den Schwächen, die sie belasten, zu arbeiten (etwa an ihrer Angst, ihren Rechenfertigkeiten oder ihrer mangelnden Durchhaltekraft), und sie für ihre subjektiven Fortschritte loben. Mit einer negativen Etikettierung vergleiche ich mein Kind immer mit anderen. Komme ich dagegen von dieser Perspektive ab und versuche, es so zu akzeptieren, wie es ist, nämlich mit seinen Stärken und Schwächen, unterstütze ich seine Entwicklung. Diese offene und wertschätzende Haltung unserem Kind gegenüber braucht es, wenn wir wahrhaftige Gespräche mit ihnen führen wollen.

Hängen wir zu sehr an sehr generellen, allumfassenden Etikettierungen zur Persönlichkeit unseres Kindes, sind wir nicht offen und leiten es durch unsere vorgefertigte Meinung in bestimmte Richtungen. Natürlich müssen wir als Eltern Vorstellungen haben von dem, was wir für das Kind als gut und was wir als schlecht empfinden, und das sollten wir auch kommunizieren. Wir tun

aber gut daran, Kindern nicht unsere Wünsche oder Einschätzungen überzustülpen – die Kunst ist hier, eine Meinung oder Einschätzung zu haben und trotzdem offen zu sein für das, was das Kind uns vermittelt, und auch entsprechend darauf einzugehen. Mit Etikettierungen beenden wir den Prozess der Kommunikation zwischen uns. Wir senden nur unsere Einschätzung, sind aber nicht auf Empfang hinsichtlich der Bedürfnisse des Kindes.

Nach Maria Montessori, der großen Pädagogin, ist die Aufgabe der Umgebung nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren. Wie kann es Eltern gelingen, ihr Kind dazu zu bringen, sich zu offenbaren – sich zu zeigen, wie es denkt und fühlt, was es mag, wodurch es belastet ist, wovon es träumt? Wie gelingt es, das Kind nicht zum Verstummen zu bringen?