

Sascha Schmidt

Hör mir doch mal zu!

In der Familie besser miteinander reden



ICH BIN
NICHT
WÜ-
TEND!

Inhalt

- 5** **Das Einmaleins der Kommunikation**
Wie wir miteinander reden, prägt unser Familienleben
- 11** **„Immer bist du so ungeschickt!“**
Warum Worte verletzen und wie wir es vermeiden können
- 17** **„Ich will aber nicht!“**
Die Trotzphase als Chance sehen und nutzen
- 23** **Jetzt kommt eine Ansage**
Die Kunst, Klartext zu sprechen
- 29** **Das ewige Diskutieren raubt mir den Nerv**
Kindliche Kommunikation verstehen und in Ruhe meistern
- 35** **„Blöde Mama, lass mich!“**
Negative Botschaften und Schimpfwörter gelassen nehmen
- 41** **Nein heißt nein**
Grenzen definieren – entschieden und authentisch
- 47** **Wir sind immer höflich, oder doch nicht?**
Die eigene Familiensprache finden und leben
- 53** **Körpersprache wirkt**
Wieso verbale und nonverbale Übereinstimmung guttut
- 59** **Einfacher als man denkt**
Die Zutaten gelungener Kommunikation
- 63** **Literatur**
- 64** **Impressum**



Zum Elternsein gehört es, für eine gute Kommunikation zu sorgen

1

Das Einmaleins der Kommunikation

*Wie wir miteinander reden,
prägt unser Familienleben*

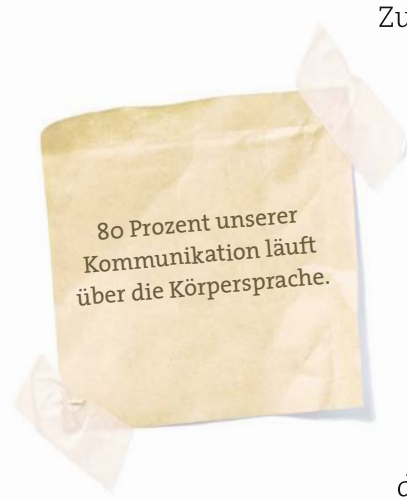
Die vierjährige Lisa hüpf wild auf dem Sofa herum.

Ihre Mutter möchte, dass sie damit aufhört. „Schau mal, Lisa, wenn du so wild hüpfst, dann wird alles unordentlich“, ermahnt sie ihre Tochter. „Und außerdem mag Papa das nicht. Hör bitte auf damit.“ Lisa hüpf unbeeindruckt weiter und ruft „Ui, ist das toll!“ Genervt wendet sich die Mutter an den Vater: „Sie hört nicht auf mich. Was soll ich machen?“ Lisas Vater geht zu seiner Tochter und sagt: „Ich will, dass du aufhörst mit dem Hüpfen. Komm mit mir in den Garten, da können wir toben.“ Lisa folgt ihm freudig in den Garten.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ ist ein berühmtes Zitat des Psychotherapeuten und Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick. Und er trifft damit sprichwörtlich den Nagel auf den Kopf. Wir kommunizieren permanent mit unserer Umwelt – ob wir wollen oder nicht. Wenn wir achtsam kommunizieren, sind wir uns bewusst, was wir sagen und wie wir uns dabei verhalten.

Zum Verhalten zählen Stimmlage, Mimik, Gestik und Körperhaltung. Sinkt unsere Achtsamkeit, kann es passieren, dass unsere Inhalte (Wörter) nicht zu unserer Gefühlslage (Verhalten) passen. Ein dahin gelachtes „Ich will das nicht“ hat nicht die gleiche Wirkung wie ein klares „Ich will das nicht!“, das mit fester Stimme und entschlossener Ausstrahlung gesprochen wird.

Der Dichter Heinrich von Kleist bringt es wunderbar auf den Punkt: „Wenn du die Kinder ermahnst, so meinst du, dein Amt sei erfüllet. Weißt du, was sie dadurch lernen? – Ermahnen, mein Freund!“ Der Inhalt ist futsch, es wirkt lediglich die Art und Weise, wie wir etwas sagen. Experten sprechen in diesem Zusammenhang von der Beziehungsebene. Kommunikation besteht also aus Inhalt und Beziehung, als Formel formuliert: Was + Wie = Kommunikation.



80 Prozent unserer Kommunikation läuft über die Körpersprache.

Botschaften ohne Worte

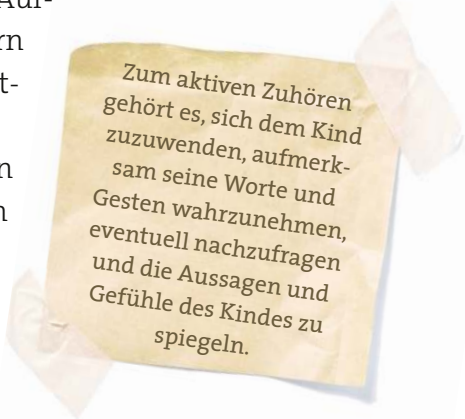
Ob wir es glauben oder nicht: Das Wie gewinnt immer. Egal, was wir sagen, wenn das Wie nicht zum Gesprochenen passt, kann es nicht wirken. Gerade im Familienleben kommt das ans Licht. Eltern, die einem Nein durch Stimmlage und körperlichen Ausdruck keine klare Botschaft mitgeben, verzweifeln oft, denn sie werden nicht ernst genommen.

Spannend ist, dass unsere Kinder die Wirkung von Was und Wie in der Kommunikation sehr schnell lernen und beherrschen. Ein Paradebeispiel ist das Prinzessinnengesicht, das die kleine Tochter aufsetzt, wenn sie vom Vater etwas will. Zum Beispiel ein zweites Eis. Um das zu bekommen, strahlt die Tochter den Vater an, klimpert mit den Augen und sagt ganz lieb „Bitte, bitte, Papi“. Die Chance, zum Ziel zu gelangen, ist dann wesentlich höher als bei einem lauten und herrischen: „Ich will jetzt ein zweites Eis!“

Was ist eine gesunde Kommunikation?

In erster Linie geht es darum, dass alle Familienmitglieder achtsam und wertschätzend miteinander sprechen und agieren. In der Theorie hört sich das gut an, in der Praxis sieht es anders aus. Termindruck bei der Arbeit, Perfektionismus, digitale Verlockungen und Ablenkungen sowie Unzufriedenheit mit sich selbst oder der Partnerschaft sind typische Achtsamkeitskiller im Familienleben. Die Aufmerksamkeit liegt nicht beim Kind oder Partner, sondern sie ist getrübt. Das spürt das Gegenüber und reagiert entsprechend.

„Verstehen ist Liebe“ ist ein Merksatz der buddhistischen Achtsamkeitspraxis von Thich Nhat Hanh. Damit ich verstehen kann, was mein Kind will oder was es meint, muss ich zuhören – und zwar mit allen Sinnen. Also nicht nur den gebrüllten Satz „Ich will die Jacke nicht anziehen!“ hören, sondern die mögliche Botschaft dahinter spüren. Geht es nur um die Jacke (das Was) oder ist da eine Frustration hinter dem Schreien (das Wie), die gar nichts mit der Jacke zu tun hat? Geht es vielleicht darum, dass mein Kind gerade nicht in den Kindergarten will? Und wenn ja, warum? Dafür braucht es Raum und Zeit für Aufmerksamkeit und Reflexion. Beides ist selten vorhanden, wenn es morgens losgehen soll. Doch die Art und Weise, wie wir reden und zuhören, bestimmt maßgeblich die Qualität der Beziehungen innerhalb der Familie.



Zum aktiven Zuhören gehört es, sich dem Kind zuzuwenden, aufmerksam seine Worte und Gesten wahrzunehmen, eventuell nachzufragen und die Aussagen und Gefühle des Kindes zu spiegeln.

Wichtige Zutaten

Kommunikation ist wie Kuchenbacken. Wir sollten die richtigen Zutaten verwenden, auf die Mischung achten und dann hoffen, dass es gelingt. Das bedeutet übersetzt: Die Zutaten (Was) und die Mischung (Wie) können wir beeinflussen. Ob unser Gegenüber dann auch versteht, was wir meinen und wollen, liegt außerhalb unserer Macht. Wenn er es nicht tut, müssen wir die Zutaten oder die Mischung variieren. Erfolgsversprechende Zutaten sind:

- Klarheit darüber, was Sie sagen wollen
- eine kindgerechte Sprache und Wortwahl
- eine passende Körpersprache und der richtigen Tonfall
- ein gutes Gespür für die eigene emotionale Verfassung

Wenn Sie Ja oder Nein sagen wollen, dann tun Sie es einfach. „Ja, du darfst noch spielen“ oder „Nein, ich will jetzt los und du kommst mit!“ Punkt. Das ist mit der Zutat Klarheit gemeint. Wichtig ist dabei natürlich, dass Sie wissen, was Sie wollen. Wenn das nicht der Fall ist, können Sie trotzdem klar sein, zum Beispiel: „Ich bin gerade nicht sicher, ob ich los will oder du noch spielen kannst. Gleich sage ich dir Bescheid. Solange kannst du noch spielen“.

Sprache und Wortwahl sollten an das Alter des Kindes angepasst sein. Der Gebrauch von Fremdwörtern ist zum Beispiel unpassend, das leuchtet ein. Die Babysprache nervt ein Kleinkind aber auch. Hilfreich sind zwei Grundsätze:

1. Verwenden Sie eine handlungs- und sachbezogene Sprache. Das bedeutet, dass das Gesagte zur Lebenswelt Ihres Kindes passt. Sagen Sie also statt „Morgen fahren wir zur Oma“ lieber „Nach dem Schlafen fahren wir zur Oma“. Die Zeitangabe „morgen“ ist für Kleinkinder noch nicht nachvollziehbar, das Schlafen schon.
2. Gebrauchen Sie auch im Kleinkindalter eine persönliche Sprache. Das bedeutet konkret: Sagen Sie statt „Mama geht jetzt einkaufen“ lieber „Ich gehe jetzt einkaufen“.

Ihr Tonfall und Ihre Körpersprache sind abhängig von Ihrer persönlichen Verfassung. Sind Sie gerade gut gelaunt und ausgeglichen oder bereits genervt? Ist die Ursache für Ihre Gereiztheit mangelnde Klarheit, das heißt, Ihr Kind hat auf Ihre Botschaften nicht reagiert? Oder gibt es eine andere Vorgeschichte, wie zum Beispiel den Stau auf dem Weg zum Kindergarten? Dies ist der Nährboden für die Beziehungsebene. Unsere Kinder sind hier ein guter Spiegel. So wie wir in den Wald hineinrufen, schallt es nämlich heraus.

Authentische und persönliche Sprache

Kinder sind Meister darin, mit den Gefühlen hinter unserer sozialen Maske zu kommunizieren. Das machen sie nicht, um uns zu ärgern. Sie machen das, um mit uns im wahrhaften Kontakt zu sein. Umso größer ist das Geschenk von uns Eltern an die Kinder, wenn wir uns authentisch und verantwortungsvoll zeigen.

Ein Klassiker ist hier die Eingewöhnungszeit im Kindergarten. Es kann sein, dass einem Kind der Abschied schwer fällt, während Vater und Mutter noch in der Einrichtung sind. Es weint; die Eltern gehen

