

Ulrike Döpfner

Der Zauber guter Gespräche

Kommunikation mit Kindern,
die Nähe schafft



Mit 100
Fragen, die
Kinderwelten
öffnen

BELTZ

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 dieser 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 zurechtgemacht, 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 einführend 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?

Aktives Zuhören

Wenn wir uns innige Gespräche mit unseren Kindern wünschen, möchten wir erfahren, was sie denken und wie sie sich fühlen. Unsere größte Angst ist, dass sie sich vor uns verschließen und wir nicht wissen, was in ihnen vorgeht. Schlimmer noch, dass sie vielleicht Sorgen oder Nöte haben, von denen wir nichts wissen, weil wir nicht an sie »rankommen«.

Der Psychologe Carl Rogers entwickelte die Technik des aktiven Zuhörens, eine Spezialform des Zuhörens, und setzte sie in der Gesprächspsychotherapie ein. Hierbei wird die Selbstakzeptanz des Klienten durch das akzeptierende und empathische Eingehen des Therapeuten verstärkt. Der Klient fühlt sich durch dieses Zuhören verstanden. Thomas Gordon, ebenfalls Psychologe, setzte die Technik des aktiven Zuhörens in der Elternarbeit ein und unterrichtete sie in Elternkursen. In seinem Buch »Familienkonferenz« geht er ausführlich auf diese Technik ein. Aktives Zuhören nach Gordon ermöglicht es Eltern, ihre Kinder dabei zu unterstützen, ihre Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Beim passiven Zuhören schweigen wir und hören lediglich zu. Das kann, wenn unsere Körpersprache durch einen aufmerksamen Blick und anteilnehmendes Nicken Interesse signalisiert, vom Kind als Annahme aufgefasst werden.

Beim aktiven Zuhören schweigen wir nicht, wir versuchen zu verstehen, was unser Kind empfindet und was seine Botschaft besagt. Wir fassen hierbei das, was wir verstanden haben, in unseren eigenen Worten zusammen und melden es dem Kind zurück. Hierbei geht es nicht nur um die Sachaussage, sondern auch um die hinter der Aussage stehenden Gefühle. Wir versuchen, den emotionalen Kern seiner Aussage zu verstehen, und melden dem Kind zurück, wie wir seine Botschaft verstanden haben. Hierzu bedarf es einer speziellen Haltung: Das Verständnis dessen, was unser Kind mit seiner Botschaft ausdrücken möchte, wird uns nur durch Feinfühligkeit und Empathie gelingen. Nur wenn wir uns wirklich in unser Kind hineinversetzen und die Welt aus seinen Augen betrachten, können wir wahrnehmen, was es empfindet. Wir müssen »zwischen den Worten« hören, um zu verstehen, was unser Kind fühlt und meint. Dazu bedarf es einer annehmenden Offenheit, wir müssen wirklich verstehen wollen, was unser Kind gerade versucht auszudrücken. Mit unserer Rückmeldung an das Kind halten wir unsere eigenen Anteile zurück und beschränken uns auf das von uns Verstandene. Wir fügen dem keine eigene Aussage hinzu, wie beispielsweise einen Ratschlag oder eine Bewertung. Mit