

Starke Eltern-Kind-Kommunikation = Starke Eltern-Kind-Beziehung

So einfach, wie diese Gleichung aussieht, ist es in der Realität leider nicht. Vielen Eltern erscheint die Umsetzung höchst kompliziert. Das ist absolut verständlich, denn der Austausch mit einem anderen Menschen, ganz besonders mit einem Kind, ist wirklich kein Kinderspiel. Das hat Gründe: Jede*r Einzelne von uns hat schon die Erfahrung gemacht, dass aus dem einfachen Hin und Her der Wörter plötzlich ein Buchstabensalat wurde und sich am Ende mindestens eine Person missverstanden gefühlt hat. Es geschieht leider gar nicht selten, dass etwas anderes empfangen wird, als ursprünglich gesendet wurde. Und das, obwohl das Gegenüber ebenfalls bereits im Vollbesitz seiner sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten ist, die Botschaft also eigentlich entschlüsseln können sollte. Dein Kind hingegen befindet sich mitten in diesem sehr intensiven Kleinkind- und Vorschulalter: Seine Sprache macht unglaublich viele Fortschritte in kürzester Zeit, das Gehirn entwickelt sich quasi über Nacht immer weiter und kommt dabei immer wieder katastrophal durcheinander, sodass dein Kind für Tage und Wochen nicht wie es selbst wirkt. Und seine neuen Fähigkeiten werden auf alle erdenklichen Möglichkeiten erprobt. Kurz gesagt: **In deinem Kind findet ein Entwicklungsf Feuerwerk statt und du bist der oder die Brandschutzbeauftragte.**

Kommunikation und Interaktion auf Augenhöhe mit deinem Kind werden dir dabei helfen, euch beide heil und in Beziehung durch diese stürmische Zeit zu bringen. Das sind eure verbindenden Elemente, wenn sie richtig eingesetzt werden. Richtig im Sinne von: auf dein Kind und dich zugeschnitten. Du bist der Experte oder die Expertin für dein Kind und kannst, was du hier liest, darauf prüfen, ob es für eure Beziehung und euren Alltag passt. Zum Glück besteht Kommunikation nicht einfach nur aus dem Austausch von Wörtern, sondern aus vielen Puzzleteilen, die ineinandergreifen und ein Gesamtbild ergeben. Wenn es also irgendwo hakt, gibt es eine Viel-

zahl von Stellschrauben, an denen du ansetzen kannst, um etwas zu verändern. Neben den Worten, die gesagt und verstanden werden wollen, senden auch Stimme, Mimik und Körper Signale und Botschaften. Die Art und Weise, mit der du mit deinem Kind in Kontakt trittst, ist jedes Mal aufs Neue eine Botschaft an dein Kind. Deine fürsorglichen Handlungen senden Botschaften. Das abendliche Feststecken der Bettdecke sagt: *„Ich möchte, dass du es warm hast und dass du in Sicherheit bist. Ich liebe dich.“* Nicht-Handlungen, wie Zurückhaltung, wenn das Kind etwas ausprobiert, drücken Vertrauen in die kindlichen Fähigkeiten aus. Und auch beim dem, was wir nicht sagen, schwingt eine Botschaft mit. Manch Schweigen dröhnt lauter als jeder Heavy-Metal-Sound.

Nun treffen unsere Botschaften, ob aktiv gesendet oder unterschwellig mitgeschickt, auf Ohren, die sie nicht immer eins zu eins aufnehmen können. Ein Beispiel, das sicher alle Eltern kennen: Mitten im Gefühlssturm kannst du noch so geduldig und einfühlsam erklären, was los ist, warum du entschieden hast, was du entschieden hast, du kannst auch nachgeben, du wirst nicht gehört! Überschwemmt von seinen Gefühlen ist dein Kind für deine Worte nicht (mehr) zugänglich, sie kommen nicht an. Sie verhallen ungehört. Dein Kind braucht erst deine Unterstützung bei der Regulation seiner starken Gefühle, bevor es sich auf deine Worte konzentrieren kann. Oder deine Botschaften treffen auf ein Gehirn, das noch nicht ausgereift genug ist, um das Gesagte zu verstehen. So beispielsweise der Fall bei Verneinungen, Passivsätzen und Sarkasmus (→ „Was dein Kind nicht kann und nicht versteht“, S. 32). Es kann aber auch einfach die falsche Tageszeit sein und dein Kind ist zu müde für einen Austausch mit dir.

Mit dem Wissen über die vielen verschiedenen Ebenen, auf denen ihr miteinander kommuniziert, und darüber, wie dein Kind deine Botschaften empfängt, kannst du an eurer Kommunikation arbeiten. Dabei erfordern unterschiedliche Intentionen unterschiedliche Her-

angehensweisen. Damit meine ich, dass du anders mit deinem Kind sprechen wirst, wenn du es besser kennenlernen und die Bindung zwischen euch stärken möchtest, als wenn du im Konflikt zu ihm durchdringen willst. Deswegen sind die Spiele in diesem Buch kategorisiert und teilweise mit Anmerkungen zu Situationen versehen, für die eine Idee besonders gut geeignet ist. Doch vorher müssen wir uns anschauen, wer hier eigentlich mit wem spricht und worin sich diese beiden maßgeblich unterscheiden.

Wer mit wem?

Jetzt mal ehrlich: Unser Alltag als Erwachsene ist schon ziemlich langweilig, nicht? Spiel und Spaß mussten Einkaufslisten und Erwerbsarbeit weichen. Ständig müssen wir noch irgendwas erledigen und die To-do-Liste kennt einfach kein Ende. Gedanklich leben wir in der Zukunft, bei dem, was noch alles zu tun ist. Unsere Kinder nicht, sie wollen das Hier und Jetzt auskosten und genießen. Es mit Freude, Spaß und Abenteuer füllen. Dein Kind hat einen **inneren Entwicklungsmotor**, der es antreibt, Neues auszuprobieren, zu lernen, zu versuchen, zu scheitern und wieder aufzustehen. Damit das gelingen kann, braucht es seine ganze Aufmerksamkeit im Augenblick und nicht in einer weit entfernten Zukunft. Das ist einer der Punkte, an denen die Welten – unsere und ihre – aufeinanderprallen. Doch es gibt noch mehr solche Reibungsflächen.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen kleinen Welt. Niemand, wirklich niemand sieht die Welt genauso wie wir selbst, das ist einfach nicht möglich. Wir gehen mit unterschiedlichen Bewertungen von ein und derselben Sache durch das Leben, schreiben Situationen, Gegenständen und Menschen unterschiedliche Bedeutungen zu und sehen alles durch die Brille unserer Persönlichkeit und Geschichte. Im Vergleich zu unseren Kindern haben wir jahrelangen Vorsprung darin, uns und

anderen die Welt zu erklären. Wir haben auch schon gelernt, dass andere Personen die Welt anders sehen, dass sie andere Erfahrungen gemacht haben, dass sie nicht dasselbe wahrnehmen und fühlen wie wir. Kinder haben diese Erfahrung noch nicht gemacht oder sind gerade erst dabei.

Uns trennt also von Kindern nicht nur das, was uns von jedem Menschen trennt – die Einzigartigkeit seiner Wahrnehmung, die eigene Geschichte, die Persönlichkeit und das Temperament – sondern auch Jahre und Jahrzehnte der Entwicklung. Wir müssen nicht nur akzeptieren, dass sie ihre eigene Sicht der Dinge haben (werden) sondern auch verstehen, dass ihnen für manche Dinge einfach noch die (sprachlichen, emotionalen und kognitiven) Fähigkeiten fehlen. Ihre Welt ist, besonders in dieser Altersspanne, eine ganz andere als unsere. Sie sind keine Mini-Erwachsenen. Das zu verinnerlichen ist schon die halbe Miete.

Unser aller Versuch, **Brücken zwischen diesen Welten** zu schlagen, ist die Kommunikation. Der Austausch von Wörtern, die Situationen, Gedanken, Gefühle und Erlebtes beschreiben. Diese Worte sind unser Versuch, den anderen zu vermitteln, was wir hören, sehen, fühlen und wollen. Sprache ist soziale Verbundenheit. Und genauso ist sie unser Weg, etwas darüber zu erfahren, was unser Kind hört, sieht, fühlt und will. Wir haben vergessen oder teilweise auch nicht gelernt, dass es noch weitere Wege gibt, um in Verbindung zu kommen. Einen dieser Wege, das Spiel, möchte ich dir in diesem Buch näherbringen.

Die Welt deines Kindes

Auf den folgenden Seiten lade ich dich zu einer Standortbestimmung ein. Damit meine ich, dass du herausfinden kannst: Wo stehe ich, wo steht mein Kind? Es hat ein bisschen was davon, eine andere Sprache zu lernen. Oder besser: einen Dialekt. Deinen Sprachgebrauch an die Fähigkeiten deines Kindes anzupassen ist wichtig, denn die Spielideen und Impulse bringen nur wenig, wenn ihr auf verschiedenen Ebenen kommuniziert. Als Erwachsene sprechen wir beispielsweise gerne (oftmals fließend) sarkastisch oder ironisch. Es scheint zu einer Kunst geworden zu sein, so sarkastisch wie möglich zu sprechen und dabei in Kauf zu nehmen, dass man immer weniger verstanden wird oder sein Gegenüber zumindest irritiert. Nun, mal ganz abgesehen davon, dass es auch manchen Erwachsenen schwerfällt, Sarkasmus und Ironie zu verstehen, ist das für Kinder bis zu einem bestimmten Alter gänzlich unmöglich. Ein sarkastisches „*Oh wie toll, noch ein Kritzelbild!*“ interpretiert dein Kind entweder als Lob und es malt fleißig weiter, oder es bekommt ein komisches Gefühl, denn deine Worte und was das Kind sonst noch so wahrnimmt (Stimmfarbe, Körpersprache) passen nicht zusammen. Es fühlt sich verunsichert. Kinder verstehen auch keinen Subtext. Sie erkennen nicht, wenn in einer Aussage eine Aufforderung verborgen ist. Und wir alle kennen Erwachsene, die das ebenso wenig verstehen. Subtext ist eine weitere Herausforderung, die klare und verbindungsstiftende Kommunikation verhindert. Dein Kind wird sich schwertun, aus der Aussage „*Es zieht*“ oder „*Es wird kalt hier drin*“ abzuleiten, dass du möchtest, dass es die Tür hinter sich schließt. „*Es wird kalt, bitte mach die Tür wieder zu*“ ist da schon viel klarer. (→ „Was dein Kind nicht kann und nicht versteht“, S. 32) Um solche Fallstricke zu vermeiden, ist es hilfreich zu wissen, was dein Gegenüber, dein Kind, schon (verstehen) kann. So zum Beispiel auch das Wissen darüber, dass Kinder nonverbale Signale leichter und schneller deuten können, als sie wortwörtliche Aussagen verstehen können. Einfache