

Sechste Einheit

Kommunikation mit Kindern

Eine Übung:

Schreiben Sie bitte einen Satz auf, den Sie heute zu Ihrem Kind zu den selbstständig gemachten Schularbeiten gesagt haben.

.....

Jetzt überprüfen Sie:

- Was haben Sie über sich selbst mitgeteilt?
- Wie haben Sie die Beziehung zu Ihrem Kind beschrieben?

Versuchen Sie es noch einmal, in dem Sie etwas über sich mitteilen und auch etwas zu Ihrer beider Beziehung sagen.

Als Tipp: Ich kann über meine Gefühle etwas sagen und ich kann noch verdeutlichen was mir besonders an seinem*ihren Verhalten gefallen hat. Ich kann aber auch einen Dank für meine Hilfe einfordern und meinem Kind mitteilen, dass es mir heute viel Spaß gemacht hat.

Etwas zum Wahrnehmen:

Wie sprechen Sie mit Ihren Kindern? Verwenden Sie eine Kinder- Babysprache? Wie gehen Sie mit Missverständnissen um? Wie klären Sie Vereinbarungen? Wie machen Sie auf Regeln aufmerksam?

Was ist mit ihren Bedürfnissen? Wie finden Sie Anerkennung? Wie kommen Sie zur Liebe?

Eine kleine Unterstützung für den Alltag

Heben Sie sich Sätze ihrer Kinder auf! In Ihrem Kind ist sehr viel Weisheit, die durch Fragen oder Wortverdrehungen sichtbar und hörbar wird. Meine Tochter hat z.B. ein wunderschönes Wort für ihre großen Brüder gebildet. „Die sind in der Pumpertät!“ Ich freue mich noch heute über dieses Wortspiel. Ähnliches kann Ihnen in der Sprache Ihrer Kinder begegnen. Die Achtsamkeit für die Entdeckungen der Kind-Sprache ermöglicht es auch, für die eigene Sprache achtsam zu werden. Wann rutscht Ihnen ein Fluch heraus? Das berühmte Sch.. wort? Wann sind Sie unehrlich und versuchen es vor dem Kind zurecht zu biegen. Wie ist es mit dem Lob und der Anerkennung? Loben Sie Ihr Kind nicht! Geben Sie ihm die Anerkennung!

Was das alles miteinander zu tun hat, finden sie im Text oder Podcast!

Kommunikation mit Kindern

Ich fasse noch einmal unseren Werdegang zusammen. Wir haben angefangen mit den Zusammenhängen der Entwicklungen, zwischen Ihnen als Eltern und Ihren Kindern. Dabei habe ich unterschiedliche Entwicklungsphasen beschrieben, die auch mit Einschränkungen bei Ihnen in Ihrer Kindheit ansprechen können und sie manchmal sehr fassungslos machen. Hier geht es um eine Annahme dessen, was unser Kind bei uns an ungeklärten Themen auslöst. Dann sind wir zu den Gefühlen gegangen und ich habe Sie eingeladen einmal, achtsam zu sein, was Sie alles fühlen, wenn Sie mit Ihren Kindern zusammen sind. Der dritte Schritt handelte vom Umgang mit den Medien. Dabei vor allem das Augenmerk auf die Frage gerichtet, was Ihr Kind schlau macht. Im vierten Text wurden die Grenzen und die Themen um diese herum angesprochen. Einige haben sich mit der Frage des Narzissmus beschäftigt, der in der Entwicklung eines Kindes auftritt, aber nicht zu einer gesunden Weiterentwicklung zählt. Das letzte Thema waren die Regeln, die ja mit wichtig für das Zusammenleben sind. Heute geht es um die Frage der Kommunikation mit Kindern aber auch mit dem Partner oder den eigenen Eltern.

Diesen Podcast zu entwickeln hat mir einiges Kopfzerbrechen gemacht. Ich wollte eine Unterscheidung treffen zwischen den Kommunikationsideen, die gut und gewaltfrei sein wollen, und den Ideen, die authentische Kommunikation vorziehen. Was ich dann im Text gemerkt habe: ich versuche eigentlich das gleiche Heilsversprechen zu vermitteln, das ich an den anderen Zugängen kritisiere. Damit war ich in der Falle. Eine echte Kommunikationsfalle, denn ich versuche die Kommunikation in eine gute und eine schlechte zu unterscheiden. Damit habe ich mich von meiner eigenen Wahrnehmung abgeschnitten. Ich bin auch nicht mehr mit meinem Gegenüber in Kontakt und Sie, die sich jetzt das anhören, sind sicherlich von dem „Überzeugungstäter“ enttäuscht.

So ist es mit der Kommunikation. Paul Watzlawick einer der großen Kommunikationswissenschaftler, hat einmal den Grundsatz „Wir können nie nicht kommunizieren!“ geprägt. Er beschreibt damit, dass Kommunikation mit uns Menschen unmittelbar verbunden ist. Wir sind darauf angewiesen. Wir entwickelten Sprache, Schrift und Gesten, um mit unserem Gegenüber in Kontakt zu kommen. Für alle Menschen ist es wichtig verstanden zu werden und zu verstehen. Für Ihr Kind sind alle Formen der Kommunikation ein Überlebensmittel. Es braucht Ihren Kontakt. Wir senden unseren Kindern ein Lächeln oder einen wütenden Blick, wir flüstern, schreien, reden und argumentieren, später senden wir über die sogenannten sozialen Medien irgendwelche Smilies, Blumen, Herzchen oder die Frage: wann sie den gedenken nachhause zu kommen? Kommunikation ist lebensnotwendig. Sie haben das selbst bemerkt, wenn Sie sich jetzt für einige Zeit zuhause zurückziehen mussten und niemand Sie per Telefon kontaktiert hat. Wie wichtig diese Zuwendung ist. Manche haben sogar dafür einen heftigen Konflikt vom Zaun gebrochen, sind in existenzielle Krisen geraten, damit sie wenigstens hier ihre Kommunikation erfahren. Corona ist ein super Gesprächsstoff, die Einschränkungen und manche haben sehr unterschiedliche Haltungen den Regierenden gegenüber. Es ist die Kommunikation, die wir brauchen in dieser Zeit.

Was kommunizieren wir eigentlich? Ein weiterer bekannter Kommunikationswissenschaftler, Schultz von Thun, hat dazu die Idee von den vier Seiten einer Nachricht gehabt. Ich schlüssele diese vier Seiten hier als Grundthemen in der Kommunikation auf.

- a. **Wir teilen etwas über uns selbst mit.** Wir sprechen über unsere Bedürfnisse, Ängste, Ärger, Trauer oder Freude. Über unsere Zustände: dass es uns gut geht, dass wir müde sind oder es uns langweilig ist. Wir teilen unsere Sehnsucht oder unsere Wünsche mit. Wir kehren unser Inneres nach außen. All das kann unser Gegenüber gut hören und auch annehmen. Schwierig wird es, wenn es verpackt wird und nicht verstehbar ist. Das ist leicht möglich, denn viele haben in ihrer Erziehung mitgeteilt bekommen, dass es egoistisch wäre, wenn wir über uns selbst reden. Ich kann Ihnen aber versichern, dass wir dieses „dem Anderen etwas über uns mitzuteilen“ brauchen. Unsere Kinder müssen – ja müssen - von uns erfahren, wie wir uns z.B. fühlen. Sie brauchen dies, denn sie spüren die Emotionen der wichtigen Bezugspersonen schneller als die Bezugspersonen selbst. Sie müssen unsere Sicht der Dinge hören, damit sie sich orientieren können. Sie müssen erfahren, dass wir erschöpft sind und deswegen nicht spielen wollen, sonst interpretieren sie es als Ablehnung. Wenn Sie dieses Gefühlsrad vom zweiten Seminar eingeführt haben, dann ist es elementar wichtig, dass Sie über sich sprechen. Bedenken Sie immer, Ihr Kind kennt Sie oft besser als Sie sich selbst. Wenn Sie am Morgen fragen, wie denn die Nacht war, sprechen Sie auch über Ihre Nacht! Wenn der Tag sehr schön war, erzählen Sie es Ihrem Kind! Mit diesen Selbstmitteilungen üben Sie, dass Sie klarer werden, wenn es im Konflikt um Sie und Ihre Bedürfnisse geht und Ihr Kind lernt an Ihnen, wie wichtig es ist, sich in Beziehung zu bringen. Über sich etwas zu erzählen ist kein Egoismus. Die befürchtete Selbstbezogenheit entwickelt sich aus der Angst, nicht gehört zu werden. Dann werden die Mitteilungen anstrengend, da sich der Inhalt mit der Angst verbindet und zum Zwang wird, für die Hörenden und die Sprechenden.
- b. **Wir klären Beziehungen.** Wir wollen auch etwas über Andere mitteilen. Wir empfinden etwas und wollen uns dessen versichern. Wir hoffen darauf, dass auch uns etwas über uns gesagt wird, wie zum Beispiel, dass wir geliebt werden und liebenswert sind. Wir brauchen aber auch die Mitteilung, wenn wir nerven, stören oder Ärger ausgelöst haben. Das brauchen wir als Erwachsene ebenso wie die Kinder. Die Kinder brauchen Anerkennung für das, was sie tun. Sie brauchen Orientierung, wo die Grenzen erreicht sind. Sie brauchen Sinn für das, was getan werden muss. Sie brauchen Sicherheit, damit sie nicht verletzt werden. Sie brauchen Liebe, um auch Lieben zu können. Sie brauchen die Autonomie, um sich entfalten zu können. Ich habe hier die wichtigsten Bedürfnisse beschrieben, die wir Menschen haben. Alle diese Bedürfnisse sind auf die Beziehung ausgerichtet. Alle diese Bedürfnisse brauchen eine Kommunikation, damit wir Erwachsene und unsere Kinder auch erhalten. Liebe und Anerkennung ist kein Selbstläufer, sondern eine Beziehungsmittlung. In vielen Regionen gibt es die Vorstellung, dass „nix gsacht scho ausreicht“. In dieser Aussage steckt Geschichte mit viel Leid und Ausgeliefertsein. Es ist eine Haltung, die eigentlich die Beziehung leugnet und davon ausgeht, dass wir keinerlei Erwartung an unser Gegenüber richten soll. Für Menschen, die in einer solchen Kultur aufgewachsen sind, ist es wirklich schwer über sich und auch über das, was Beziehung ausmacht, zu sprechen. Dennoch - wir und unsere Kinder sind angewiesen auf den Anderen.
- c. **Wir wollen, dass etwas gemacht wird.** Man nennt das auch „einen Appell an eine Person richten“. Kannst Du mir bitte die Schuhe binden? Kannst Du mir mein Pausenbrot machen? Machst Du jetzt deine Hausaufgaben machen! Bleibst du endlich sitzen! Wir verwenden unsere Kommunikation, um den*die Andere*n zu etwas zu bewegen: uns zu helfen oder sich zu verändern. Wichtig bei diesen Forderungen sind die Klarheit und der Sinn dessen, was getan werden soll. Sie merken schon, hier kommen wir in Verbindung mit dem was wir selbst über uns mitteilen wollen oder was wir an Beziehung klären müssen. Sie merken aber auch, dass eine klare Aussage notwendig ist, damit Kinder die Forderung verstehen. „Sei ein braves

Kind heute!“ wird schwierig. „Willst Du mir nicht helfen?“ noch schwieriger. Hier möchte ich noch einmal die Regeln in Erinnerung rufen: Wenn diese klar sind, werden sich alle daranhalten. Sind sie unklar, so werden einige Konflikte notwendig sein, um sie zu klären.

- d. **Wir wollen eine Sache klären.** „Wann treffen wir uns morgen zum Laufen?“, „Ist diese Woche Schule?“, „Hast Du Hausaufgaben auf?“ Die Klärung von Sachfragen scheint eine sehr banale Kommunikationsform zu sein. Wir müssen nur darauf antworten. Nicht umsonst gab es die Vorstellung, dass die Klärung von Sachfragen sehr vernünftig zu regeln sei. Ist doch ganz einfach. „Lass uns sachlich bleiben!“ Ist ein Appell, der oft in Diskussion verwendet wird. Ich kann Ihnen versichern, dass wir im seltensten Fall wirklich sachlich miteinander sprechen. Das hat mit den drei vorangegangenen Ebenen zu tun. Wir brauchen es, etwas über uns mitzuteilen. Wir brauchen die Beziehung zu dem Gegenüber. Wir brauchen die klare Ansage, was der Andere von uns will. Es ist eine verzweifelte Hoffnung, dass wir eine neutrale, sachliche Ebene zwischen uns Menschen schaffen können. Wir hoffen darin, dass wir Menschen funktionieren könnten. Wir hoffen, dass unsere Kinder funktionieren, wenn wir ihnen sachlich mitteilen, dass dies und jenes gemacht werden soll. Ich würde behaupten, dass dies keine Hoffnung, sondern ein Fluch ist. Wir können nicht funktionieren! Wir Menschen haben die Eigenschaft, auf die Beziehung zu anderen angewiesen zu sein. Damit ist die Störung vorhersehbar.

Schultz von Thun hat diese vier Elemente der Kommunikation zu vier Seiten einer Nachricht und vier Ohren des Empfängers gemacht. Damit ist nachvollziehbar, dass wir in unserem Alltag ständig mit Missverständnissen rechnen können. Wir brauchen somit die Zeit, um diese Missverständnisse zu klären. Nur- was, wenn keine Zeit dafür vorhanden ist? Was ist, wenn eigentlich alle zu funktionieren haben, damit nicht eine*r durchdreht? Welcher Zwang lastet da auf den Einzelnen?

Kommunikation braucht Zeit

Mit den Kindern brauchen wir Zeit für eine Kommunikation. Aber selbst Kinder haben keine Zeit mehr. Die schulischen Belastungen, Freizeitaktivitäten und auch die Freunde füllen ihren Alltag aus. Aus diesem Grund lohnt es sich, tägliche und wöchentliche Zeiten zum Reden zu vereinbaren. Beim Zubettgehen sich eine gemeinsame Zeit für einen Tagesrückblick zu geben, hilft Ihnen als Eltern, den Kontakt zu Ihrem Kind zu vertiefen. Damit schaffen Sie für sich auch ein Ritual, bei dem Ihr Kind etwas von Ihnen erfahren kann. Was Sie dabei berücksichtigen sollen ist, dass dieses Ritual von allen mitgetragen werden sollte. Es soll kein Bericht oder Ausfragen sein, sondern eine Erzählung. Wer möchte, kann von drei Sonnenstrahlen berichten, die einen heute getroffen haben oder auch von Wolken, die wie ein Gewitter aufgezogen sind. Ich meine damit aber kein Reden über das Wetter, sondern eine Metapher für Kinder ab 4 Jahren. „Schauen wir uns unseren Tag an. Welche drei Sonnenstrahlen hat es heute für Dich/mich gegeben? Welche Wolken waren am Himmel?“

Bei wöchentlichen Treffen ist die alte Idee einer Familienkonferenz noch immer aktuell. Nehmen sie sich einmal in der Woche ein bis zwei Stunden Zeit. Inhalte einer solchen Familienkonferenz sind

1. das Befinden einer*s jeden in der Familie,
2. Würdigung von Vereinbarungen die gut umgesetzt wurden,
3. Vereinbarungen, die noch besser umgesetzt werden sollten,
4. Planungen für die Woche, Ferien, Urlaub, Besuche, usw.
5. Wünsche, die wir haben.

Der Zeitpunkt für eine solche Konferenz sollte gut gewählt sein. Es sollten **alle** dabei sein. Ist Vater oder Mutter unterwegs, kann sie sich ja über einen der vielen Video-Kommunikations-Anbieter

einbringen. Man kann auch das Gefühlsrad (siehe zweite Einheit) für den Einstieg einsetzen. Vergessen Sie nicht, Regeln dafür zu vereinbaren, wie z.B. Handy aus, aussprechen lassen, eine wechselnde Moderation, usw. Notieren Sie neue Abmachungen in ein „Konferenzbuch“, damit immer wieder überprüft werden kann, was vereinbart wurde.

Kommunikation in diesem beschriebenen Sinn schafft eine Grundlage für einen beständigen Austausch. Es gibt eine verlässliche Zeit und einen Ort an dem sich jede*r äußern kann. Der Nebeneffekt ist die Resilienz, da wir auch immer den Blick auf beide Seiten (Licht und Schatten) des Lebens haben.

Kommunikation braucht ein Gegenüber

In der heutigen Zeit findet ein großer Teil der Kommunikation über Smartphones statt. Die sogenannten sozialen Medien binden ungeheuer viel Zeit und gaukeln uns vor, dass wir in Kontakt mit einer anderen, meist mit vielen anderen Personen seien. Ich bezweifle das. Meine Erfahrung mit Heranwachsenden ist eher eine Verunsicherung und Verrohung in den Beziehungen. In meinen Seminaren mit Schülern und Eltern erlebe ich oft, wie die sozialen Medien Menschen ausschließen, kränken und zu extrem schnell anwachsenden Konflikten werden. In den Schulen ist Cybermobbing Alltag geworden. Als Eltern können Sie das steuern. Ihr Kind braucht echte Begegnungen. Auch wenn dies in diesen Tagen schwierig ist, in denen „Abstand halten“ zum Credo wird. Um ein gewisses Maß an Kommunikationsfähigkeit zu erhalten, muss das Gegenüber ganz wahrgenommen werden können. Kommunikation ist nicht alleine Sprache und Schrift. Kommunikation ist die Wahrnehmung von Gefühlsregungen über die Mimik, Gesten und die Körpersprache. Kinder, die sehr wenig wirklichen Kontakt zu anderen Menschen haben, verlernen diese Gabe. Wir nennen sie dann verroht und nicht empathisch. Doch in Wirklichkeit fehlt ihnen ein echter Kontakt. Das ist auch eine Zeitfrage. Wenn Kinder zu wenig Zeit haben, um mit anderen Kindern oder Erwachsenen zu spielen, entwickeln sich diese Fähigkeiten nur gering. Die Zeitfresser für wirkliches Lernen dürften sie kennen.

Anerkennung geben statt Lob verteilen

Als Letztes möchte ich noch auf einen wesentlichen Inhalt unserer Kommunikation eingehen. Wir verhandeln mit Kommunikation unsere Bedürfnisse und vermitteln unsere Ängste. Wie kommunizieren wir Anerkennung? Viele glauben, dass Anerkennung gleich Lob ist. Das ist ein Irrtum! Bei der Anerkennung geht es nicht nur um das, was geschaffen wurde. Es geht auch um Sie, die*der das Werk des Kindes wahrnimmt. Zu einer Anerkennung, die ankommt, gehört auch Ihre Sicht oder Ihr Gefühl dazu. Lob wird verwendet, wenn wir nichts von uns mitteilen wollen. Es ist eine Bewertung, die mehr Angst macht als Nutzen bringt. Hat Ihr Kind ein wunderschönes Straßenbild gemalt, braucht es von Ihnen eine Anerkennung, die Sie ins Spiel bringt. „Ich entdecke da viele Coronaviren, einen Regenbogen und bist Du das? Ich freue mich über das Bild auf der Straße. Für mich ist das ein Ausdruck von Leben, vielen Dank!“ Vielleicht wollen Sie auch noch sich dazu malen? So ähnlich würde Ihr Kind eine Anerkennung erleben. Sie können es auch noch fotografieren und in ihr Fotoalbum kleben. Ein Lob wäre: „Das Bild ist aber schön!“, „Ihr habt sehr gut gemalt!“ Sie merken, hier kommt nichts von Ihnen in Richtung Kind. Wieso meinen dann so viele Menschen, dass Loben gut tut? Ganz abstrakt gesprochen sind Bewertungen ein Handelsgut geworden. Das beginnt leider schon im Kindergarten und endet im Tod. Es werden Bewertungen in der Schule verteilt, im Beruf, in den Evaluierungen und am Ende wird behauptet „Sie war ein guter Mensch!“ Nur - eine Bewertung macht Angst und zwingt uns, in bestimmte Verhaltensmuster. Verhaltensmuster laufen auch über Kommunikation. Ein wichtiges Muster ist der Kampf. Hier geht es um Durchsetzung. Das bedeutet das Erzwingen von einer Bewertung. „Findest Du das schön..!“ Kinder können da sehr

beharrlich sein. Ein weiteres Muster ist die Flucht: „Ich brauche das nicht!“ wäre es sprachlich, vom Verhalten verstecken Kinder dann Ihre Werke. Das dritte Muster ist die Anpassung. Wir machen das, wie es die Erwachsenen wollen. Eine katastrophale Entwicklung, die ich im Schulsystem und der Hochschule gerade bemerke. Es entsteht nichts Neues mehr. Lassen wir die Bewertung weg und versuchen Anerkennung zu geben, dann dürfen wir achtsamer sein. In dieser Achtsamkeit entdecken wir so viel über uns. Dies bringt uns weiter. Probieren Sie es einmal. Sie werden eine erstaunliche Erfahrung machen. Ihre Kinder werden ihnen sehr schnell ebenfalls Anerkennung geben. „Papa, das hat mir geschmeckt, vielen Dank!“; „Mama, ich freue mich, dass mein Fahrrad wieder fährt. Vielen Dank fürs Reparieren!“ Kinder lernen das sehr schnell. Ich will Sie ermutigen, in der Kommunikation darauf zu achten, dass Sie sich selbst einbringen, die Beziehungsseite ansprechen, deutlich sagen, was Sie möchten und darauf achten, um was es wirklich geht! Dann wird Kommunikation lebendig und bringt uns weiter. Viel Freude dabei!

Literatur zum Vertiefen:

Mich haben die Bücher von Schultz von Thun sehr bewegt:

- Miteinander reden Band 1-3, sind bei Rowohlt erschienen.

Ebenfalls freute ich mich über einen offenen Zugang zur Kommunikation in dem Buch von

- Maja Storch: Machen sie doch was sie wollen! Es ist bei „hofgrefe“ erschienen

Schwierig finde ich die Zugänge, in denen eine Kommunikation mit einer Bewertung in Verbindung gebracht wird. Es gibt keine „gute“ Kommunikation.

Für Kinder:



Lorenz Pauli, Kathrin Schäfer: böse.

Ein für mich tief gehendes Bilderbuch zum Urteil.

böse



Kathrin Schäfer: So war das! Nein so! Nein so.

Ein Streitgespräch mit vielen Facetten.



Lorenz Pauli: Rigo und Rosa.

Das Buch ist eines meiner Lieblingsbücher. Ich habe es schon einmal empfohlen.

Für Kinder in der Grundschule kann ich immer wieder die Bücher von Paul Maar, Cornelia Funke, Astrit Lindgren, Iva Procházková,

Ulrike Töpfer: Der Zauber guter Gespräche, Kommunikation mit Kindern, die Nähe schafft. Bei Beltz erschienen.