



## ZUHÖREN IST GOLD

Konflikte gehören zum Familienalltag dazu. Wesentlich für die Entwicklung der Kinder ist, wie man damit umgeht und dass man sie konstruktiv löst.

Von Frederike Demattio

### WIE KOMMEN ELTERN AUS DER SPIRALE VON SCHIMPFEN UND STRAFEN HERAUS?

Sara trödelte in der Früh herum, Paul weigert sich, sein Zimmer aufzuräumen und Stefan verschlampt seine Schulsachen. Alle drei haben etwas gemeinsam: Sie bringen ihre Eltern auf die Palme. Trotz Schimpfens und Strafens wird es nicht besser. Der Konflikt wiederholt sich in regelmäßigen Abständen. Wie kommen Eltern aus dieser Spirale heraus? Autorin Rita Steininger, selbst Mutter von zwei Söhnen, setzt auf ein gutes Gesprächsklima. „Kommunikation ist der Schlüssel zu jeder guten Beziehung“, schreibt sie und fordert Eltern auf, sich Gedanken über ihren eigenen Kommunikationsstil zu machen. „Drücke ich mich meinem Kind gegenüber klar und verständ-

lich aus? Kann ich zuhören, wenn mir mein Kind etwas sagen will?“ Und ganz entscheidend: „Verhalte ich mich in Konfliktsituationen fair und respektvoll?“

Du-Botschaften wie „Du machst immer nur Blödsinn!“ erzeugen Abwehr und Entrüstung statt die erhoffte Einsicht. Sprachliche Versteckspiele wie „So was tut man nicht!“ enthalten Verallgemeinerungen. Genauso wie das Wörtchen „wir“ eine Gemeinsamkeit vorgibt, wenn beispielsweise eine Mutter zu ihrer Tochter sagt: „Jetzt beei dich doch, wir wollen schließlich pünktlich kommen.“ In allen drei Situationen erreichen Eltern mehr mit klaren Ich-Botschaften. Auf diese Weise setzen sie ihren Stand-

### Es ist wichtig, mit sogenannten „Türöffnern“ dem Kind die Möglichkeit zum Reden zu geben.

punkt unmissverständlich fest und äußern ihre persönlichen Wünsche, anstatt die Kinder anzugreifen oder sich hinter Kollektivmeinungen zu verstecken. Das bedeutet, sich konkret auf die jeweilige Situation zu beziehen, also z.B. „Ich erlaube kein Spiel mit dem Feuer. Das ist zu gefährlich“ statt „Bist du wahnsinnig!“, und das eigene Gefühl auszudrücken und zu verdeutlichen, wo die Toleranzgrenze liegt („Ich mag das nicht“), oder die eigenen Wünsche zu formulieren („Ich will pünktlich kommen!“).

#### Aktiv zuhören

Es gibt in der Eltern-Kind-Kommunikation allerdings noch andere Gesprächskiller, findet Steininger. „So neigen wir oft dazu, im Gespräch mit dem Kind das Wort zu führen ... Dabei passiert es allerdings leicht, dass wir das Gespräch schon im Ansatz blockieren.“ Mit moralisierenden vorwurfsvollen Verhör-

methoden ernten Eltern Widerstand oder verlieren den Draht zu ihren Kindern. Deshalb sei es wichtig, mit sogenannten „Türöffnern“ dem Kind die Möglichkeit zum Reden zu geben, ihm also zu sagen: „Ich habe das Gefühl, dich beschäftigt etwas. Erzähl ruhig, ich höre dir zu.“ Ist der Gesprächseinstieg gelungen, sollten Eltern aufmerksam zuhören und ab und zu rückmelden, wie sie die Geschichte verstanden haben bzw. welche Gefühle sie heraushören, und das ohne zu werten oder Ratschläge zu erteilen. „Das mag einfach klingen, ist es aber nicht. Denn viele Eltern sind es zu sehr gewohnt, ihrem Nachwuchs Ratschläge zu erteilen und fertige Lösungen anzubieten“, stellt Steininger fest. In ihrem Buch erklärt sie anhand von praktischen Beispielen, wie ein wertschätzender Umgang mit Kindern funktionieren kann und ein kooperatives Familienklima entsteht. ■



## 10 Tipps für eine gute Kommunikation

- Verwenden Sie Ich-Botschaften, also nicht „Du Faulpelz tust überhaupt nichts!“, sondern „Ich brauche deine Hilfe!“
- Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm aufmerksam zuhören, und hören Sie zu, ohne zu unterbrechen.
- Verzichten Sie darauf, sofort Ratschläge zu erteilen, sondern trauen Sie Kindern zu, selbst eine Lösung zu finden.
- Achten Sie auf die positiven Verhaltensweisen Ihres Kindes, anstatt nur die negativen zu kritisieren. Ein verdientes Lob wirkt Wunder!
- Beanstanden Sie nur das Fehlverhalten, stellen aber nicht die Persönlichkeit des Kindes in Frage.
- Nehmen Sie die Bedürfnisse und Bitten Ihres Kindes ernst – ohne sie gleich zu erfüllen.
- Ein klares, freundliches Nein zeigt mehr Effekt als lange Diskussionen oder ausweichende Antworten.
- Vermeiden Sie tadelnde Kommentare wie „Das wird dir hoffentlich eine Lehre sein!“
- Verzichten Sie auf Etikettierungen („du Tollpatsch“) und Herabsetzungen jeglicher Art!
- Vereinbaren Sie Familienregeln! Regeln geben Kindern Halt und Orientierung.

#### BUCHTIPP



**RITA STEININGER: DAS 1 X 1 DES FAIREN STREITENS. WIE SIE KONFLIKTE MIT IHREN KINDERN KONSTRUKTIV LÖSEN.** Patmos Verlag, 152 S., € 15,50