

Auf einer Wellenlänge sprechen

KOMMUNIKATION Viele Eltern haben das Gefühl, dass ihre Kinder ihnen nicht zuhören. Hier kann es hilfreich sein, eine andere Perspektive einzunehmen und eigene Gefühle zu überdenken.

Frage: Manchmal habe ich im Gespräch mit meinem Kind das Gefühl, gegen eine Wand zu reden. Warum will mir mein Kind nicht zuhören?

Worte erreichen ein Kind nur dann, wenn Eltern „in Resonanz“ mit ihm sind. Will man in einen echten Austausch eintauchen, muss zunächst eine gemeinsame Wellenlänge gefunden werden.

Der innere Zustand eines Menschen beeinflusst sein Verhalten und Art und Weise, wie er kommuniziert. Ein echtes Gespräch zeichnet sich durch eine gute Balance im Kontakt mit sich selbst und dem Gegenüber aus.

Balance ist kein Endzustand, sondern muss immer wieder neu hergestellt und gefühlt werden. Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Bereitschaft, jede Situation neu zu erleben.

Oft läuft Kommunikation mit den Kindern aber in Mustern ab, die man selbst als Kind erlebt

und tief verinnerlicht hat. Wie leicht verfallen Eltern in Automatismen und verpassen die Chance, ihr Verhalten variabel und der Situation angemessen zu wählen.

Man ertappt sich möglicherweise dabei, wie die Kontakte mit dem Kind angesichts des eigenen Drucks und Zeitmangels auf Funktionieren und Effektivität ausgerichtet sind. Kommt man diesen Mustern auf die Spur, ergeben sich von selbst neue Möglichkeiten.

Dabei kann eine kleine Übung unterstützen:

Wenn eine schwierige Situation gelöst werden soll, ist es hilfreich, zunächst eine andere Perspektive einzunehmen. In diesem Fall versucht man, die augenblickliche Situation mit den Augen und Ohren des Kindes wahrzunehmen. „Will es sich mit seinem vordergründig abweisenden Verhalten vielleicht vor Enttäuschung, Manipulation oder Anforderungen

schützen, die es meint, nicht erfüllen zu können? Steht hinter unangemessenem Verhalten eigentlich die Botschaft, Kontakt mit den Eltern aufnehmen zu wollen, Zuwendung zu erlangen? Wie stellt sich die Situation für das Kind dar? Was fühlt es vielleicht gerade? Was nimmt es wahr? Wie wirken unsere Stimme, unsere Blicke, Bewegungen oder Berührungen in diesem Moment auf das Kind?“

Zum anderen versucht man, kurz mit sich selbst in Kontakt zu treten und sich den eigenen inneren Zustand bewusst zu machen. „Wie geht es uns gerade? Sind wir gestresst oder besorgt? Beschäftigt uns noch ein Erlebnis oder eine Begegnung, die wir vorher hatten? Sind wir mit unseren Gedanken schon bei all den Dingen, die wir noch erledigen müssen?“

Die Art und Weise zu kommunizieren, bestimmt aber nicht nur die Beziehung zum Kind, sondern jeder prägt damit

vor allem entscheidend sein Bild von sich selbst. Wie in einem Spiegel sieht und erlebt sich ein Kind so, wie seine Eltern und Bezugspersonen es sehen und mit ihm umgehen.

Wenn es Erwachsenen gelingt, eine grundlegend wohlwollende und respektvolle Stimmung auch in schwierigen Gesprächen herzustellen, kann ein Kind ein positives Bild und Gefühl von sich selbst entwickeln. So schenkt man ihm die Sicherheit, die es braucht, um sich für einen Dialog zu öffnen.

Stellen Sie Ihre Frage

ratgeber@fraenkischer-tag.de

Unsere Lernexpertin

Heidrun Fischer

ist freie Trainerin für Didaktik und Gesundheitsförderung sowie Hörtherapeutin in Kunreuth.

