

NICOLA SCHMIDT

Zehn wirklich wichtige Gespräche, die Kinder und Eltern wachsen lassen

Liebe, Lügen,
Tod und Grenzen –
Wie wir bei
schwierigen
Themen
die richtigen
Worte
finden

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

G|U



Inhalt

| | |
|--|----|
| »Ihr erzähle ich alles« | 8 |
| Grundlagen | 10 |
| So reden, dass Kinder uns zuhören | 11 |
| Die richtige Gesprächssituation | 20 |
| Ideen für kreative Gesprächsanfänge | 27 |
| Wer ist mein Kind gerade? | 33 |
| Die richtigen Fragen für Kinder | 40 |
| Wie Kinder sprechen lernen: Hör mir zu! | 44 |
| Richtig zuhören | 45 |
| Reden mit Säuglingen | 46 |
| Babyzeichen | 47 |
| Warum wir vorlesen | 49 |
| Lernen von Bildschirm oder CD? | 51 |
| Wie Kinder Ruhe lernen: Magst du herkommen? | 52 |
| Zwei Wege aus der Wut. | 53 |
| Verbindungsabbruch vermeiden | 56 |
| Gespräche, die die Emotionsregulation fördern | 60 |
| Ich sehe dich, ich höre dich | 61 |
| Wie wir Empathie lernen: Was fühlst du? | 64 |
| Empathie lernen | 66 |
| Gespräche als Empathietraining | 67 |
| Empathie bei Schulkindern | 70 |
| Empathie bei Teenagern | 73 |
| Darf mein Kind mit Waffen spielen?. | 74 |

| | |
|--|-----|
| Wie man eine Grenze setzt: | |
| Ja, verstehe ich, leider geht es nicht | 76 |
| Grenzen für Kleinkinder | 77 |
| Wenn Kleinkinder etwas tun sollen | 82 |
| Grenzen für Schulkinder | 84 |
| | |
| Wie man die Wahrheit sagt: Mut lernen | 88 |
| Wie Kinder Mut lernen | 89 |
| Die sechs Formen von Mut | 94 |
| Mut-Workout für Kinder jeden Alters | 98 |
| Lügen will gelernt sein | 99 |
| | |
| Wie Kinder Freunde finden: Wer bist du? | 106 |
| Wie findest du Freunde? | 107 |
| Grenzen setzen | 110 |
| Gespräche über schwierige Freundschaften | 112 |
| Gespräche in Chatgruppen | 115 |
| Gespräche über das eigene Verhalten | 116 |
| | |
| Wie man Liebe macht: Was magst du? | 120 |
| Aufklärung von Anfang an | 121 |
| Über Doktorspiele sprechen | 128 |
| Halbwissen aus der Schule | 130 |
| Aufklärung für Teenager | 132 |
| Öffentlich und privat | 133 |
| | |
| Wie Kinder mit Geld umgehen lernen: | |
| Was brauchst du? | 134 |
| Geld in unserer Familie – Grundlagen | 135 |
| Kleine Kinder: Was kaufe ich, was kaufe ich nicht? | 137 |
| Große Kinder: Wofür spare ich? | 138 |
| Alle anderen kriegen mehr! | 139 |

| | |
|---|------------|
| Richtig große Wünsche erfüllen | 142 |
| Verantwortung und Geld | 143 |
| Asset oder Liability? | 145 |
| Der Weg des Geldes | 146 |
| Wenn Kinder immer ihr gesamtes Taschengeld ausgeben | 147 |
| Jugendliche: Keine Klarna-Schulden und raus aus der Take-away-Falle | 147 |
| Wie wir Toleranz leben: Wie lebst du? | 150 |
| Gespräche über Toleranz | 151 |
| Umgang mit Rassismus | 154 |
| Offenheit lehren | 155 |
| Toleranz durch Vorbild | 156 |
| Alltagsrassismus erkennen | 159 |
| Umgang mit Behinderungen | 161 |
| Intoleranz aushalten | 163 |
| Spiritualität, Tod und Jenseits: Wohin gehen wir? | 166 |
| Wie Kinder den Tod verarbeiten | 167 |
| Leugnen hilft nicht weiter | 170 |
| Gespräche über Trauer | 170 |
| Abschied muss man üben | 174 |
| Tod und Spiritualität | 176 |
| Danksagung | 178 |
| Quellen | 179 |
| Impressum | 190 |

»Alle großen Leute sind einmal Kinder gewesen
(aber wenige erinnern sich daran).«

Der Kleine Prinz, Antoine de St. Exupéry

Wie Kinder
sprechen
lernen:
Hör mir zu!

Gespräche mit Säuglingen? Ernsthaft? Ja, ernsthaft! Das Lernen von Wörtern ist enorm wichtig und je früher und je umfassender Kinder mit Sprache umgehen können, umso besser. Dazu müssen sie noch gar nicht selbst sprechen können.

RICHTIG ZUHÖREN

Oft erzählen wir Säuglingen, was wir sehen und was um sie herum geschieht. Das ist wichtig und gut, denn so lernen sie, welche Namen die Dinge besitzen. Genauso wichtig ist aber auch, dass wir ihnen zuhören, wenn sie selbst »sprechen«.

Schon ganz kleine Babys geben erste Laute von sich. Wenn wir diese Laute wiederholen, imitieren oder verstärken, das zeigen Studien, geben die Kinder mehr, länger und vielschichtigere Laute von sich, als wenn wir einfach darüber hinweggehen. Außerdem sehen sie, wie Kommunikation funktioniert: Ich sage etwas, du reagierst darauf, ich sage etwas, du reagierst ...

Es ist ihre erste Erfahrung darin, dass wir ihnen zuhören und ihre Lautäußerungen wichtig sind. Es ist auch eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit: Ich tue etwas und die Welt reagiert darauf. So wie wir zu ihnen gehen und sie auf den Arm nehmen, sie füttern oder beruhigen, wenn sie weinen, so reagieren wir auf ihre Angebote, mit uns zu »sprechen«.

Wenn wir mit Säuglingen zwischen 9 und 24 Monaten diese Art von »Gesprächen« führen und uns beim »Reden« abwechseln, wächst ihr Vokabular deutlich schneller.¹³ Und das macht einen Unterschied, zum Beispiel für ihre spätere Grundschulkarriere:¹⁴ Je nachdem, wie viel und wie gut die Kinder im Kindergartenalter sprechen konnten, zeigten sie bessere Leistungen in der Grundschule.

Aber nicht nur das: Sie können sich in der Regel dann auch besser regulieren, mit ihren Gefühlen umgehen, sagen, was sie brauchen, und ihre Probleme benennen und lösen.

An dieser Stelle stellt sich natürlich die Frage, ob es nicht einfach so ist, dass sich kleine Kinder, die freundlicher und ruhiger sind, mehr unterhalten. Oder sind es doch die Unterhaltungen, die dazu beitragen, sich besser zu regulieren?

Eine kleine Studie aus 2021 zeigte, dass häufige Gespräche offenbar helfen, dass Kinder sich und andere besser verstehen – nicht umgekehrt.¹⁵ Das kann daran liegen, dass sich das Gehirn an entscheidenden Stellen anders und besser vernetzt.¹⁶

REDEN MIT SÄUGLINGEN

Und wie lernen Säuglinge, ein Gespräch zu führen? Indem wir in Babysprache mit ihnen sprechen: langsamer, in einem höheren Ton und mit übertriebener Mimik.

Auch wenn man oft das Gegenteil hört: Nichts daran ist falsch oder peinlich. Es führt dazu, dass sie Laute besser auseinanderhalten¹⁷, Wörter unterscheiden¹⁸ und schneller lernen können.

- Sprechen Sie in kurzen Sätzen, einfacher Grammatik und wiederholen Sie sich oft: »Na, siehst du den Hund? Siehst du den Hund? Ja? Den Hund?«
- Stellen Sie auch schon den Kleinsten offene Fragen: »Was magst du gerne trinken?« Das motiviert sie, nicht einfach den Kopf zu schütteln oder zu nicken, sondern eigene Wörter zu benutzen.
- Verwandeln Sie schon die einfachsten Antworten in ganze Sätze: »Wahwah« wird zu »Ah, du möchtest etwas Wasser. Hier ist dein Wasser.«
- Beziehen Sie schon die Kleinsten in Gespräche mit ein: »Hund? Ah ja, wir haben heute einen großen Hund gesehen. Wie groß war er? Genau, so groß wie du! Und du hast ihn gestreichelt ...«
- Wenn Ihr Kind etwas falsch oder nur halb sagt, zum Beispiel »Getti!«, dann korrigieren Sie es nicht, sondern ergänzen: »Ja, das sind Spaghetti, die hatten wir letztens bei Oma auch.«

Wenn Sie diese Sätze zusätzlich mit Babyzeichen untermalen, lernt Ihr Kind die Struktur von Sätzen sogar noch, bevor es selbst die ersten Worte sagen kann.

BABYZEICHEN

Es waren Kinder, deren Eltern die Gebärdensprache nutzten, bei denen Wissenschaftlern zuerst auffiel, dass sie Zeichensprache verstanden, bevor sie selbst sprechen konnten. Diese Kinder bildeten schon im Alter von sieben oder acht Monaten mit ihren Händen Wörter, Zweiwort- und sogar Dreiwortsätze – ehe sie selbst Wörter benutzten und lange bevor Gleichaltrige so komplexe Sprachstrukturen in Worten bewältigten.

Untersuchungen zeigen, dass kleine Kinder viel mehr verstehen, als man bisher dachte. Wir merken es nur noch nicht, weil sie die komplexen Sprechwerkzeuge nicht beherrschen. Wenn sie es allerdings mit ihren Händen »sagen« können, fällt es ihnen viel leichter, das zu zeigen, und sie fangen früher an zu »sprechen«. Verzögert das die Sprachentwicklung? Im Gegenteil, die Kinder verstehen früher, worum es geht.

Darauf aufbauend gibt es heute Kurse, damit auch Kinder, deren Eltern keine Gebärdensprache verwenden, die Zeichensprache lernen können. Die Systeme heißen Babyzeichen, Zwergensprache oder Babysignal. Manche lehnen sich an die offizielle Gebärdensprache an, andere haben die Zeichen vereinfacht.

Ob Sie als Eltern die Babyzeichen in einem Kurs lernen oder einfach selbst zu Hause damit beginnen möchten: Es ist in jedem Fall eine Möglichkeit, Ihrem Kind Sprache nahezubringen, bevor es selbst sprechen kann. Ein guter Anfang sind Zeichen für Dinge, die Kindern wichtig sind und die in unserem Leben häufig vorkommen, so wie zum Beispiel die Begriffe heiß, kalt, noch einmal bitte, Milch, Essen, Katze oder Buch.

Ich selbst habe mit meinen Kindern damals mit dem Zeichen für »mehr« (mit dem Zeigefinger in die Handfläche tippen) begonnen – in Situationen, in denen sie garantiert »mehr« wollten. Sie können damit zum Beispiel starten, wenn Sie etwas gemacht haben, das Ihr Kind zum Lachen bringt, etwa eine witzige Grimasse. Sie fragen dann »Noch mal?« und machen das Zeichen. Wenn es gut läuft, wird Ihr Kind das Zeichen imitieren, um Sie dazu zu bringen, noch einmal so ein witziges Gesicht zu machen.

Sobald das Kind das Prinzip verstanden hat, können weitere Zeichen eingeführt werden – idealerweise beim Vorlesen und draußen in der Welt. Sie benennen dazu die Dinge, die Ihr Kind faszinieren: »Bagger«, »Wo ist?«, »laut« oder »ist weg«. Die Zeichen dafür können Sie aus einem Babyzeichenbuch entnehmen, die in kindgerechten Ansätzen die Deutsche Gebärdensprache (DGS) lehren. Sie können sich aber auch einfach eigene Zeichen ausdenken, die zu Ihrem Leben passen.

Wenn für Sie die DGS wichtig ist, ahmen Sie ein »falsches« Zeichen mit dem richtigen Zeichen nach, so wie Sie es beim Sprechen auch tun würden: »Getti! Getti!« – »Ah, du willst Spaghetti? Gerne!«

Wer lieber selbst kreativ ist: Los geht's! Sie können dann zum Beispiel, wenn Sie ein DGS-Zeichen machen und Ihr Kind das Zeichen ändert, seine Variante übernehmen. Zum Beispiel änderte mein Sohn unser Zeichen für »Hund« (Klopfen auf den Oberschenkel) in ein Zeichen, das er selbst gut machen konnte (Klopfen auf die Brust). Und wenn wir Eltern uns selbst ein Zeichen ausdenken (etwa für »Ameise«), lehnen wir es am besten an Bewegungen an, die das Kind im Umfeld des Wortes macht (zum Beispiel mit dem Finger auf dem Boden herumkratzen) –, und lassen das Kind das Zeichen abwandeln, wenn es das möchte (beispielsweise mit dem Zeigefinger auf der Brust kratzen).

Sie können die Zeichen auch prima mit dem Vorlesen kombinieren: Immer wenn im Lieblingsbuch eine Katze vorkommt, machen

Sie das Zeichen für Katze – genauso bei Baggern oder Schokolade. Es ist eine Freude, zu sehen, wie Kinder die Zeichen draußen stolz übernehmen oder lange, bevor sie sprechen können, daran erinnern, dass hier gestern noch eine Katze war, die heute nicht da ist und »Katze? Wo ist?« mit ihren Händen fragen.

Vorteile der Zeichensprache

Mit Säuglingen schon früh über Zeichensprache zu kommunizieren hat viele Vorteile für die Kinder:

- Sie verstehen die Strukturen von Sätzen und Gesprächen.
- Sie können von Dingen erzählen, die sie gerne hätten, die aber nicht in ihrem Blickfeld sind (etwa die Katze von gestern).
- Es gibt weniger Missverständnisse und es ist daher weniger frustrierend, Sprache zu lernen.
- Sie können sich anderen besser mitteilen, die sie weniger gut kennen.
- Sie sind in der Lage, ihre Gedankenwelt mitzuteilen, bevor sie sprechen können. Das kann zu faszinierenden Erkenntnissen führen, zum Beispiel wenn ein noch nicht sprechendes Kind auf eine Raupe zeigt und das Zeichen für Schmetterling macht, weil ihm zu Hause die »Kleine Raupe Nimmersatt« vorgelesen wird.

WARUM WIR VORLESEN

Kinder aus sozial schwachen Familien hören deutlich weniger Wörter als Kinder aus Familien mit einem hohen sozioökonomischen Status. Und das scheint einen Unterschied zu machen.

In ihrer Studie mit 42 Familien aus dem Mittleren Westen zeichneten die Bildungsforscherin Betty Hart und der Psychologe Todd R. Risley über 2,5 Jahre einmal im Monat eine Stunde lang die Sprache in jedem Haushalt auf. Die Familien wurden nach ihrem sozioökonomischen Status (SES) in »hohe« (Berufstätige), »mittlere/niedrige« (Arbeiterklasse) und »soziale« SES unterteilt.

Hart und Risley fanden heraus, dass das durchschnittliche Kind in einer berufstätigen Familie 2153 Wörter pro wacher Stunde hört, das durchschnittliche Kind in einer Arbeiterfamilie 1251 Wörter pro Stunde und ein durchschnittliches Kind in einer sozial schwachen Familie nur 616 Wörter pro Stunde. Hochgerechnet bedeutet dies, dass »ein durchschnittliches Kind in einer Berufsfamilie in vier Jahren fast 45 Millionen Wörter, ein durchschnittliches Kind in einer Arbeiterfamilie 26 Millionen Wörter und ein durchschnittliches Kind in einer Sozialhilfefamilie 13 Millionen Wörter gelernt hat.«¹⁹

Die Aufzeichnungen zeigen zudem, dass Kleinkinder mit hohem Sozialstatus zwischen ihrem zweiten und dritten Geburtstag ungefähr zwei neue Wörter pro Tag sprachen, Kinder mit mittlerem/niedrigem Sozialstatus ein Wort pro Tag und Kinder mit sozialem Status 0,5 Wörter pro Tag.²⁰

Die Studie von Hart und Risley wurde viel kritisiert, da sie ungleiche Gruppen vergleicht und nicht berücksichtigt, dass der geringere Spracherwerb auch von vielen anderen Faktoren abhängt. Dennoch: Kinder lernen Sprache besser, wenn sie viele Wörter hören. Wir sprechen mit ihnen und lesen ihnen vor – und die Forschung zeigt, dass Kinder beim Vorlesen viel über ihre Welt und die Struktur von Sprache lernen. So rechnet beispielsweise eine Studie aus dem Jahr 2019 aus, dass Eltern, die ihren Kindern täglich ein Bilderbuch vorlesen, ihnen pro Jahr schätzungsweise 78.000 Wörter nahebringen. Die Forscherin Jessica Logan und ihr Team gehen davon aus, dass Kinder aus bildungsreichen Elternhäusern in den fünf Jahren vor dem Eintritt in den Kindergarten (in den USA ist das so üblich) insgesamt 1,4 Millionen Wörter mehr hören als Kinder, denen nie vorgelesen wird.²¹

Und wir wissen, dass **Vorlesen** einen Unterschied macht: **Die Kinder sind mehr im Austausch mit den Eltern, hören mehr Worte, lernen mehr** und sie werden außerdem an das Medium Buch und an die Schrift herangeführt.

LERNEN VON BILDSCHIRM ODER CD?

Man hat oft versucht, Babys das Sprechen mithilfe von Medien beizubringen – warum lange vorlesen, wenn man auch eine CD, eine App auf dem Smartphone oder ein Audio anstellen kann? Leider hat es nicht funktioniert. Es reicht nicht, wenn Babys Worte nur »hören«²². Offenbar brauchen sie dazu den Austausch mit einem echten Menschen, die Mimik und Gestik sowie jemanden, der auch auf ihre Vokalisationen reagiert. Ein Smartphone ist kein passender Ersatz für einen Menschen – ganz egal, wie schlaue Lern-App programmiert ist. Sie hat kein Gesicht, sie reagiert nicht richtig, sie ist kein Mensch.

Schadet Spielen am Bildschirm? Das ist unklar. Allerdings ist jeder Moment im Leben eines Kindes einzigartig und lässt sich nicht wiederholen. Eine australische Studie aus dem Jahr 2024, für die Forscher 220 Familien mit Kindern im Alter von 12, 18, 24, 30 und 36 Monaten beobachteten, zeigte, dass Bildschirmzeit dazu führt, dass schon die Kleinsten weniger mit ihren Eltern sprechen. Dadurch hören sie weniger Worte, formen selbst weniger Worte und könnten so einen Nachteil haben: »In dieser Kohortenstudie wurde ein negativer Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und der Messung der Eltern-Kind-Gespräche in diesen frühen Jahren festgestellt. Für jede zusätzliche Minute Bildschirmzeit hörten die Kinder weniger Worte der Erwachsenen, sprachen weniger laut und führten weniger Hin-und-her-Interaktionen durch.«²³

Wir können weder das Vorlesen noch das direkte Gespräch mit unseren Kindern an Medien auslagern – sie brauchen uns.

Wie Kinder
Ruhe lernen:
Magst du
herkommen?

Wenn unsere Kinder nicht mehr in Balance sind, zeigen sie das deutlich: Sie schreien, weinen, werfen mit Gegenständen, hauen um sich oder beleidigen uns. Sie wollen nicht mehr mit uns sprechen, schlagen Türen zu und laufen weg. In diesen Momenten sind die Kinder vollkommen in ihrem Stresszentrum – Frust, Wut und Ärger haben die Kontrolle übernommen. Wenn wir jetzt die richtigen Worte finden, können wir ihnen aus der Wut wieder in die Ruhe helfen.

ZWEI WEGE AUS DER WUT

Es gibt zwei Arten, auf die Eltern am häufigsten reagieren, wenn ihre Kinder wütend sind:

- Vernünftig und logisch: Sie erklären ihren Kindern, warum sie sich nicht so fühlen sollten, dass das doch jetzt übertrieben sei, dass die Welt nun mal so sei etc.
- Ebenfalls emotional: Sie geraten selbst unter Stress, verstärken dadurch im schlimmsten Fall die Situation, schimpfen oder schreien irgendwann und lassen negative Emotionen die Kontrolle übernehmen.

Die meisten Eltern reagieren mal so, mal so – oder erst logisch und dann emotional, wenn die Logik nicht zum Ziel führt.

Der Psychiater Daniel Siegel und die Psychotherapeutin Tina Payne Bryson erklären das damit, dass wir entweder in der linken Gehirnhälfte agieren – also logisch, aber in einer, wie sie schreiben, »emotionalen Wüste«. Oder wir reagieren aus der rechten Gehirnhälfte und damit zwar emotional, aber in einer »emotionalen Flutwelle« und ohne Logik. Was wäre ideal? **Ideal wäre, wenn wir aus der Mitte reagieren könnten: mit Logik, aber mit Gefühl. In der Emotion, aber dabei noch in der Lage zu denken.** Das nennen Siegel und Bryson ein »integriertes Gehirn«²⁴.

Warum beruhigt sich das Kind nicht?

Nur die wenigsten Kinder beruhigen sich, wenn wir rein logisch auf sie reagieren. Denn sie sind in diesem Moment komplett in ihrer emotionalen (also rechten) Gehirnhälfte. Wir müssen uns daher erst einmal mit ihnen auf der Ebene verbinden, auf der sie gerade »unterwegs« sind, also auf der emotionalen:

- »Ich sehe, wie wütend du bist.«
- »Das ist wirklich ärgerlich.«
- »Oh nein, es ist kaputt – wie schade!«
- »Du hast dir so viel Mühe gegeben, und alles umsonst – da wäre ich auch traurig.«
- »Das macht dir Sorgen – ich verstehe das.«

Dazu gehört, dass wir diese Worte nicht nur sagen, sondern auch fühlen: Wir fühlen mit den Kindern, vielleicht berühren wir sie – wenn sie uns lassen – und zeigen mit unserem Gesicht und unserer Stimmlage, dass wir wirklich nachfühlen können, was sie gerade fühlen. Nur dann werden sie positiv darauf reagieren. Wenn wir einfach nur sagen »Ich sehe, du bist sauer«, werden Kinder – vor allem ab einem Alter von vier Jahren – nur noch wütender: »Du sollst das nicht sagen!« Sie fühlen sich vorgeführt und nicht verstanden. Dann sagen wir doch lieber nichts und sind einfach nur da. Kinder ab drei Jahren wollen oft auch nicht mehr in den Arm genommen oder berührt werden. Manche rennen sogar in einen anderen Raum, schlagen die Tür zu. Dann ist es wichtig, drei Dinge zu signalisieren:

- »Ich verstehe, dass du sauer bist.«
- »Du darfst sauer sein, aber Sicherheit ist trotzdem wichtig. Du darfst weder dich noch andere verletzen und nichts kaputt machen.«
- »Ich bin für dich da, wenn du so weit bist, und warte hier. Du kannst jederzeit zu mir zurückkommen und bist willkommen.«

Erst wenn sich Kinder dank unserer mitfühlenden Haltung und Sprache beruhigt haben, können wir beginnen, ihre Wut umzuleiten. Erst jetzt können wir anfangen, mit der logischen Gehirnhälfte (der rechten), das Problem zu lösen und Vorschläge zu machen.

Wird sich ein Kind sofort beruhigen, wenn wir zweimal gesagt haben: »Ich verstehe, dass du sauer bist«? Mit Sicherheit nicht! Wut verraucht: Dieses Sprichwort gibt es nicht umsonst. Es dauert nur etwa elf Sekunden, bis ein Stressimpuls im Gehirn verebbt. Aber die dazugehörigen Hormonkaskaden, die uns wütend, ärgerlich laut machen, die dazu führen, dass Kinder herumrennen, laufen, schlagen oder stampfen, die brauchen etwa eine Viertelstunde, bis sie abgebaut sind. Das geschieht erst, wenn das Gehirn das Signal gibt: »Gefahr vorbei! Liebe Hormonkaskade, liebe Nebennierenrinde, ihr könnt eure Produktion einstellen, alles wieder unter Kontrolle!« Erst dann beginnen wir, uns zu beruhigen. Weinen hilft übrigens enorm, weil über Tränen Stresshormone ausgeschieden werden. Genauso mit Schweiß – daher hilft auch Bewegung viel.

Den Impuls nicht verstärken

Das Ganze klappt allerdings nur, wenn wir den ersten Impuls nicht verstärken. Angenommen, Ihr Kind hat gerade ein besonders schönes Plätzchen verziert und jetzt ist genau dieses Plätzchen heruntergefallen. Das Kind ist frustriert und rastet aus vor Wut.

Wenn Sie jetzt empathisch reagieren und signalisieren, dass Sie Ihr Kind verstehen, kann es sich langsam beruhigen. Wenn Sie stattdessen rufen: »Was machst du denn? Das schöne Plätzchen! Kannst du nicht aufpassen?«, verstärken Sie seinen Impuls. Sie fügen der Wut Ihres Kindes noch Scham hinzu – und entsprechend länger dauert der Wutanfall.

Oft verstärken wir Eltern den Impuls auch während des Lösungsgesprächs. Das klingt dann so:

»Oh, dein Plätzchen ist heruntergefallen. Wie schade!«

»Mein Keks! Mein Keks! Ich hab mir solche Mühe gegeben!«

»Ja, verflixt, und jetzt ist es am Boden.«

»Ich hasse Backen!«

»Ja, das kann passieren. So ein Unglück ...«

»Wir müssen es aufheben.«

»Ja, komm, wir versuchen das. Verflixt, so eine Sauerei, also nächstes Mal musst du es wirklich besser festhalten, das müsstest du doch schon wissen ...«

Das ist der Moment, an dem wir doch schimpfen, weil uns die Sauerei am Boden nervt – und das Kind schämt sich.

»Aber mein Plätzchen! Ich war das nicht! Backen ist doof!«

Und jetzt rennt das Kind vielleicht doch davon und wir fragen uns: Was ist passiert? Gerade hatte es sich doch fast beruhigt.

Die Antwort ist, dass wir einen neuen Stressimpuls setzen, wenn wir das Kind beschämen, reglementieren oder zurechtweisen. Besser ist es, damit zu warten, bis wir das nächste Plätzchen machen. Dann können wir mit dem Kind besprechen: »Wenn du es diesmal rüber zur Arbeitsfläche trägst, machen wir ganz langsam, okay? Wollen wir es gemeinsam machen? Oder auf einem Teller? Welche Lösung gefällt dir?« Erst jetzt kann das Kind mit uns nachdenken und wir können gemeinsam eine Lösung finden.

VERBINDUNGSABBRUCH VERMEIDEN

Wir brechen häufig unbewusst die Verbindung zu unserem gestressten Kind ab, obwohl wir uns eigentlich mit ihm verbinden und es beruhigen möchten. In »Achtsame Kommunikation mit Kindern« haben Daniel Siegel und Tyna Bryson eine sehr anschauliche Liste von Kontaktabbrüchen und ihren Alternativen zusammengestellt.²⁵ Schauen wir uns also konkret an, wie wir Verbindungsabbrüche vermeiden können.

Augenhöhe oder nicht?

Eltern blicken oft auf ihre Kinder herab, wenn sie mit ihnen sprechen. Das führt dazu, dass diese sich klein und unter Umständen bedroht fühlen. Daher empfehlen Psychologen immer wieder, auf Augenhöhe mit den Kindern zu gehen. Das heißt bei kleinen Kindern, dass wir uns hinhocken oder auf den Boden setzen, dass wir uns bei Schulkindern zu ihnen setzen und dass wir bei Teenagern die gleiche Ebene suchen. Lassen Sie Ihr Kind doch mal ein Foto aus seiner Augenhöhe machen, während Sie vor ihm stehen. So sehen Sie, wie groß und imposant Erwachsene wirken können – und verstehen besser, warum Kinder so schnell in die Defensive gehen.

Bewertung von Kindern

Wenn ein Kind auf der Schaukel sitzt und ruft: »Papa, schau mal!«, haben wir oft den Impuls, es zu bewerten: »Super machst du das!« Aber das Kind hat gar nicht nach einer Bewertung gefragt. Es hat gesagt »Schau mal«, nicht »Sag mir, ob es gut oder schlecht ist«. Die richtige Reaktion wäre also: »Ich sehe dich!« Manchmal reicht das schon, manchmal möchten wir vielleicht noch anfügen: »Du schaukelst richtig hoch!« Und dann kann das Kind einfach weiterschaukeln. So können wir eine Welt, die uns und die Kinder ständig bewertet, aus unserer Familie heraushalten.

Stirnrunzeln oder nicht?

Aus Studien wissen wir, dass schon ein Stirnrunzeln Kinder stresst und dazu führt, dass sie sich weniger schnell beruhigen. Wir sollten nicht gezwungen lächeln, wenn unsere Kinder gerade ausrasten. Aber ein entspanntes Gesicht hilft enorm, weil es auch Ausdruck eines entspannten Geistes ist. Schauen Sie tagsüber häufiger in den Spiegel: Oft spannen wir unbewusst die Stirnmuskulatur oder die Muskeln um den Mund an, wenn wir gestresst sind. Und wir können uns angewöhnen, den Kiefermuskel zu entspannen, wenn wir unter Druck sind. Meist entspannt sich der Rest des Gesichts gleich mit.

Der Ton macht die Musik

Unsere Stimmlage macht einen großen Unterschied. Wenn wir gestresst oder sauer sind, spannt sich bei den meisten unwillkürlich die Stimmuskulatur an – und das hört man unserer Stimme dann auch an. Sie wird angespannt, gestresst, hoch oder eng.

Hände sprechen für uns

Wenn wir die Hände öffnen, öffnen wir unseren Körper. Es macht einen Unterschied, ob wir vor unseren Kindern stehen, die Hände in den Hüften oder mit verschränkten Armen. Oder ob wir uns hinknien und ihnen mit offenen Händen begegnen. Probieren Sie es!

Und wer kennt ihn nicht, den erhobenen Zeigefinger. Wie hat sich das angefühlt, als wir selbst Kinder waren? Wie wäre es, wenn wir stattdessen sanft berühren würden? Unsere Hände sprechen mit unseren Kindern, lassen wir sie so sanft sprechen, wie wir können.

Timing

Wer spricht wann? Wer beginnt das Gespräch? Wer darf wie lange sprechen? Unterbrechen wir unsere Kinder, wenn sie etwas sagen, oder hören wir ihnen zu? Wann wir sprechen, macht einen großen Unterschied. Auch wie wir uns abwechseln: Lassen wir das Kind ausreden? Strafen wir es mit Schweigen oder texten wir es zu? Respektvolle Kommunikation beinhaltet, dass wir unsere Kinder gebührend zu Wort kommen lassen und das Gespräch auch unter Stress und mit einem aufgebrachteten Kind respektvoll führen.

Intensität

Unsere Stimme macht einen großen Unterschied. Wir können ganz leise sprechen und trotzdem sehr bedrohlich oder intensiv klingen. Wir können laut sein, aber lustig. Wir können mit unseren Kindern nebenbei sprechen («Ist ja gut jetzt ...») oder sie direkt ansprechen und mit unserer ganzen Energie bei ihnen sein. Die Intensität, mit

der wir sprechen müssen, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Manche bekommen richtiggehend einen Schreck, wenn man sich ihnen mit zu viel Energie zuwendet. Andere brauchen diese Energie, um aus ihrem Kreislauf aus Ärger und Schreien herauszufinden.

Bewegungen

Unser Körper spricht immer mit. Wenn wir uns abrupt wegdrücken, mit dem Fuß aufstampfen, eine Tasche auf den Boden werfen, dann aktivieren wir unsere Kinder sofort wieder, weil wir ihnen signalisieren: Die gefährliche Situation ist noch nicht vorbei. Stattdessen können wir uns zu ihnen herunterbeugen, auf sie zugehen, unsere Hände ruhig halten, um ihnen zu zeigen: Ich bin da, wir beruhigen uns gemeinsam.

Zusätzlicher Druck

Wenn Kinder anfangen, sich zu beruhigen – lassen wir sie dann sein? Oder nehmen wir das zum Anlass, doch noch ein »Also klug war das nicht« hinterherzuschieben? Manchmal kommt auch direkt eine Forderung, sobald sie nicht mehr völlig außer sich sind: »Dann setz dich jetzt endlich mal hin!« Und schon weinen sie wieder von Neuem los.

Wollen wir Kinder beruhigen und in Kontakt bleiben, dürfen wir keinen zusätzlichen Druck machen. Wir müssen uns auf Dasein und Loslassen konzentrieren und sollten erst dann über Lösungen oder das weitere Vorgehen reden, wenn sie wieder ganz bei sich sind.

Warum gehen wir aus der Verbindung?

Eltern berichten mir oft, dass sie Sorge haben, nicht »lockerlassen« zu dürfen. Sie denken, dass ihre Kinder ihnen auf der Nase herumspringen, wenn sie zu nett zu ihnen sind. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall. Wenn wir Kindern entgegenkommen, lernen sie eher, sich zu beruhigen, zu warten oder Frust zu bewältigen.

Aber manchmal können wir es auch einfach nicht, weil wir müde sind, unter Zeitdruck stehen, erschöpft sind. Manchmal sind wir auch selbst frustriert, weil wir denken, dass die Kinder »das doch können müssten«. Auch kritische Blicke von außen machen es oft nicht besser. Wir wollen nicht als zu weich dastehen oder als ein Elternteil, der sein Kind nicht im Griff hat. Leider führen wir genau dann Gespräche so, dass Kinder keine Ruhe lernen können (und wenn man mit uns so reden würde, könnten wir es auch nicht). Also schauen wir doch mal, wie wir es uns einfacher machen.

GESPRÄCHE, DIE DIE EMOTIONSREGULATION FÖRDERN

Wenn wir selbst gestresst sind, kann es sein, dass wir im Befehlston mit dem Kind sprechen:

Das artgerecht-Gespräch

»Mama, ich muss noch mal aufs Klo und ich will nie wieder Hausaufgaben machen!«
»Du warst vorhin schon auf der Toilette und Hausaufgaben diskutiere ich nicht! Ab ins Bett jetzt!«

Aber unser Kind lernt mehr, wenn wir gemeinsam eine Lösung finden: »Dann geh noch mal auf die Toilette und über die Hausaufgaben sprechen wir morgen, vielleicht haben wir gemeinsam ein paar Ideen. Jetzt ist es schon spät und wir werden uns nur streiten. Komm, ich geh mit dir und kuschel dich noch in die Kissen.«

Wenn wir gestresst sind, fordern wir oft mehr, als das Kind leisten kann: »Hör jetzt sofort auf, deine Schwester zu ärgern, setz dich ruhig in die Ecke und spiel friedlich mit ihr, solange ich noch koche!«

Stattdessen können wir uns klarmachen, was dieses Kind gerade leisten kann, und die Situation entsprechend ändern: »Ich sehe, dass dich deine kleine Schwester beim Spielen stört. Komm, ich nehme sie mit in die Küche und du kannst hier in Ruhe spielen, bis es Abendessen gibt.«

Wenn wir überwältigt sind oder das Kind Gefühle hat, die für uns unangenehm, schwer auszuhalten oder nicht erlaubt sind, dann leugnen wir sie: »Das hat doch gar nicht wehgetan. Das ist doch gar nicht schlimm. Das geht vorbei!«

Stattdessen beruhigt es sich eher, wenn wir seine Gefühle nicht wegwischen, sondern ihnen einen Namen geben: »Das kann wehtun, wenn man sich so am Tisch stößt. Du bist ganz schnell gerannt und hast ihn nicht gesehen?« Jetzt kann unser Kind erzählen, was passiert ist, sich beruhigen lassen und damit ebbt seine Aufregung langsam ab.

Wenn wir wollen, dass unser Kind etwas lernt, sind wir oft geneigt, die Antworten vorzugeben, statt das Kind selbst denken zu lassen: »Nein, wir nehmen die Schaufel natürlich nicht mit. Vielleicht gehört die jemandem, die muss hierbleiben.«

Jetzt gibt es einen amtlichen Wutanfall, da das Kind einfach nur hört »Nein, du bekommst es nicht«, aber nicht verstanden hat, warum.

Stattdessen können wir unserem Kind beibringen, selbst zu denken, indem wir Fragen stellen: »Hm, ja, dir gefällt die Schaufel und du willst sie mitnehmen. Aber sie gehört sicher einem anderen Kind, das hier vorhin gebuddelt hat. Was meinst du, wie fühlt sich das andere Kind, wenn seine Schaufel weg ist?«

Mit all diesen Wegen lernen unsere Kinder, ihr Gehirn zu beruhigen, zu benutzen und Wege zu finden, um nicht in Wut oder Rage zu geraten.

ICH SEHE DICH, ICH HÖRE DICH

Nicht immer können wir unseren Kindern helfen. Nicht immer können wir ihnen geben, was sie sich wünschen. Nicht immer können wir die Banane wieder zuhexen, die Hose wieder heil zaubern oder den Aufzug noch mal wegschicken. Aber das müssen wir auch gar nicht. **Kinder brauchen von uns vor allem, sich gesehen und gehört zu fühlen.** Sie wollen – wie alle Menschen –, dass jemand ihren Standpunkt versteht, dass jemand fühlt, was sie fühlen.

Dies zu wissen, hilft uns, weniger in Streit zu geraten. Wenn unser Kind sagt: »Ich will aber den Ball haben«, dann könnten wir antworten: »Nein, es ist nicht dein Ball.« Manches Kind wird trotzdem auf seinem Wunsch beharren: »Ich will aber!« Und wir sagen erneut: »Nein, du kriegst ihn nicht.« Wenn wir das Gespräch so fortsetzen, wird es sehr leicht eskalieren. Denn die Grundlage für jeden Konflikt, für jede Eskalation sind zwei Personen, die auf ihrem Standpunkt beharren: »Ich will es so.« »Aber ich will es so.« Wenn es keinen Kompromiss gibt oder niemand bereit ist, einen einzugehen oder zurückzustecken, gibt es Streit. Stattdessen können wir anerkennen, wie der andere denkt und fühlt.

Das artgerecht-Gespräch

»Du möchtest den Ball haben. Ich höre dich. Er gefällt dir sehr gut und du würdest ihn am liebsten mitnehmen.«

Jetzt ist ein Gespräch möglich. Das Kind kann sagen: »Genau, und niemand spielt damit, also kann ich ihn mitnehmen!«

»Ja, ich höre dich, für dich ist der Ball ohne Besitzer und also deiner. Ich kann mir vorstellen, dass er doch jemandem gehört, und wenn das Kind zurückkommt, wie wird es sich fühlen?«

Und jetzt sind wir in einem Gespräch. Wenn das Kind weiter auf seinem Standpunkt beharrt, können wir uns auch komplett auf diese Position zurückziehen.

»Ich will nicht streiten. Aber ich höre dich. Du willst den Ball.«

»Ich will den Ball!«

»Ja, ich höre dich. Komm, es ist spät, wir packen langsam zusammen.«

»Aber ich will den Ball!«

Jetzt ist es an uns, ruhig zu bleiben und umzuleiten: »Ich höre dich. Ich packe schon mal die Buddelsachen. Kannst du mir die Schaufel von dort hinten holen?«

Mit diesem Verhalten deeskalieren wir die Meinungsverschiedenheiten, die sich zwischen zwei oder mehreren Menschen täglich ergeben. Wir müssen nicht einer Meinung sein. Wir müssen nicht

zehnmal »Nein« sagen, das Kind hat es ja nach dem ersten Mal schon gehört und verstanden. Es hat es vielleicht nicht akzeptiert. Aber seine Bereitschaft, es zu akzeptieren, wird nicht höher, wenn wir mehr Druck auf die Maschine geben.

Oft denken wir: »Mehr vom Gleichen, dann klappt es schon!« Wir sagen noch mehr »Nein«, wir sagen es lauter, intensiver, wir unterstreichen es mit Körpergesten. Und wir merken dabei gar nicht, dass mehr vom Gleichen zu keinem anderen Ergebnis führt als beim ersten Mal: Widerstand vom Kind.

Genauso wie wir die Intensität erhöhen, erhöht nämlich auch das Kind seine Intensität. Wir sagen lauter »Nein«, es sagt lauter »Doch«. Wo soll das hinführen? Irgendwann bleibt nur ein Ausweg: Die Situation eskaliert und am Ende sind wir der oder die Stärkere. Das Kind weint, wir setzen uns durch.

Auf diese Weise hat das Kind aber nichts gelernt. Und wir haben einen Abend mit einem weinenden Kind. Vielleicht fühlen wir uns ein paar Stunden später sogar schlecht, weil es rückblickend ein unnützer Streit um nichts war, der uns aber in eine Situation voller Tränen, Schreien, Verzweiflung und ohne Verbindung gebracht hat.

Viel besser ist es, anzuerkennen, dass andere Menschen – auch kleinere Menschen – eine andere Meinung haben können: »Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich sehe, dass du es so siehst. Ich höre, was du sagst. Ich verstehe, dass man es so sehen kann. Ich teile deine Meinung nicht, aber ich höre sie mir an.«

Am Ende entscheiden oft die Erwachsenen. Kinder sind kompetent, aber nicht erfahren. Sie wissen, was sie wollen, aber oft nicht, was möglich ist oder was sie brauchen. Aber darum geht es auch nicht. Es geht darum, dass unsere Kinder die Erfahrung machen, dass wir sie ernst nehmen. Es geht darum, dass wir gemeinsam eine Lösung finden, miteinander. Wenn Kinder mit uns in Verbindung sind, sind sie eher kompromissbereit – und wir auch.



ZUR AUTORIN

Nicola Schmidt ist Dozentin, Wissenschaftsjournalistin und Autorin. Sie schreibt am liebsten über glückliche Babys und Kinder (Entwicklungspsychologie, Evolutions- und Verhaltensbiologie). 2008 startete sie ihren Blog, inzwischen der erfolgreichste zum Thema Attachment Parenting im deutschsprachigen Raum, und verfasste mehrere Bestseller unter ihrem artgerecht-Label. Im Rahmen dieses Projektes veranstaltet sie heute auch Elternkurse und -treffen.

Weitere Bücher der Autorin:

- Erziehen ohne Schimpfen
- Der Elternkompass
- Vater werden

Besuche Nicola auf:



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER NICOLAS PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Cover: GROOTHUIS. Gesellschaft der Ideen
und Passionen mbH, Hamburg

Satz: Christopher Hammond

Herstellung: Gloria Schleyer

Reproduktion: Medienprinzen GmbH,
München

Druck & Bindung: Livonia Print, Riga

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2025, ISBN: 978-3-8338-9361-2

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

GU

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



FÜR DIE UMWELT

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Nicola hat zugehört, nachgefragt, tief hineingefühlt in schwierige Gesprächssituationen. Man fühlt sich sicher bei ihr und vertraut ihrem Rat.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung