

Ulrike Döpfner

# Der Zauber guter Gespräche

Kommunikation mit Kindern,  
die Nähe schafft



Mit 100  
Fragen, die  
**Kinderwelten**  
öffnen

**BELTZ**

*In Liebe für meine Söhne*

Ulrike Döpfner

# Der Zauber guter Gespräche

Kommunikation mit Kindern,  
die Nähe schafft

**BELTZ**

Die Fallbeispiele sind rekonstruiert und zum Teil transformiert, um die Anonymität der Genannten zu wahren.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86610-3 Print  
ISBN 978-3-407-86611-0 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2019

© 2019 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Illustration: © Alex Oakenman /shutterstock.com (Raketen); © majson/shutterstock.com (Elefant); © AnonimS/shutterstock.com (Maus); © MAKSIM ANKUDA/shutterstock.com (Herzen); © www.anjagrimmgestaltung.de (Sterne, Favoriten, Smileys, Blätter)

Lektorat: Sylvia Gredig, Petra Dorn  
Einbandgestaltung/Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de (Gestaltung),  
www.stephangelke.de (Beratung)  
Bildnachweis: © Guille Faingold/stocksy.com

Herstellung: Sarah Veith  
Satz: Publikations Atelier, Dreieich  
Layout: Sarah Veith basierend auf dem Konzept von www.anjagrimmgestaltung.de  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

## Einführung 7

### TEIL 1

#### Was können wir Eltern zu guten Gesprächen mit unseren Kindern beitragen? 13

- \* Das Geschenk der ungeteilten Aufmerksamkeit 14
- \* Gute Gespräche schaffen Nähe 17
- \* Dem Zauber die Tür öffnen 19
- \* Aktives Zuhören 44
- \* Gespräche brauchen Raum und Zeit 62
- \* Wenn Eltern zugewandt kommunizieren, lernt das Kind es auch 73
- \* Mehr als Textmessage und Chat – einfach miteinander reden 86

### TEIL 2

#### Gelungene Kommunikation in herausfordernden Situationen 101

- \* Gespräche und Nähe im trubeligen Familienalltag ermöglichen 102

- \* Kommunikation in Konfliktsituationen 119
- \* Von Wölfen und Giraffen – gewaltfreie Kommunikation 142
- \* Getrennt lebend – durch Gespräche (wieder) Nähe zum Kind finden 155
- \* Zeit zum Reden mit den Großeltern 168
- \* Liebe macht viel richtig 173

### **TEIL 3**

#### **100 Fragen, die Kinderwelten öffnen 177**

- \* Fantastische Szenarien 181
- \* Wünsche 188
- \* Favoriten 199
- \* Einstellungen und Werte 207
- \* Kreativität 218
- \* Gegensätze 223
- \* Gefühle 229

### **ANHANG**

Dank 240

Anmerkungen 241

Literatur 242

Über die Autorin 243



# Einführung



Ich muss dieses Buch mit einem Geständnis beginnen:

Ich bin keine Bastel-Mama. Ich bin handwerklich absolut ungeschickt. Ich kann nicht malen, nicht töpfern, nicht häkeln, nicht stricken, nicht werkeln – das Talent, mit meinen Händen etwas kreativ zu erschaffen, ist bei mir absolut nicht existent. Mit Kindern, gerade mit kleinen Kindern, ist das gemeinsame Basteln, Werken, Malen eine wunderschöne Aktivität, die Kreativität befördert und Nähe schafft. Leider konnte ich dies mit meinen Kindern überhaupt nicht ausleben. Die Tage der Einschulung meiner drei Söhne waren für mich immer der Tag, der »Moment of shame«, an dem meine kreative Unfähigkeit brutal ans Tageslicht befördert wurde: Gefühlt alle anderen Klassenkameraden und -kameradinnen meiner Jungs wurden zum Schulbeginn von ihren Müttern mit liebevoll selbst gebastelten, ideenreich und individuell dekorierten Schultüten ausgestattet. Meine Söhne nicht. Ich weiß gar nicht, ob ihnen das auffiel – angesprochen haben sie es bis heute nicht. Warum erzähle ich das? Nun, wenn man in einem Bereich ein Komplett-Ausfall ist, muss man sich in einem anderen sehr anstrengen, um irgendwie zu punkten. Das, was ich immer mochte, war, Gespräche zu führen. Die Berufswahl der Psychologin liegt bei dieser Affinität nahe, und im Hinblick auf meine Kinder bedeutete dies, dass ich die Zeit, in der nicht gebastelt wurde, mit Sprache füllte:

Sprechen und Lesen. Das mochte ich, da fühlte ich mich sicherer als mit einem Lötkolben, einem Pinsel oder einer Laubsäge.

Wenn ich mich an schöne und wichtige Gespräche mit meinen Kindern erinnere, begannen sie meistens mit einer für mich unerwarteten Bemerkung:

- \* »Wenn ich groß bin, möchte ich keinen Führerschein machen – ich habe Angst, einen Unfall zu bauen.«
- \* »Mein Leben ist so langweilig. Ich wünschte, es gebe mehr spannende Erlebnisse. Ich wäre gern ein Agent und würde andere jagen.«
- \* »Das Lächeln der Mutter von Leila (Kindergartenfreundin) ist so schön.«
- \* »Christoph ist ein Kinderhasser.«
- \* »Ich wäre lieber Captain Hook als Peter Pan – dann bin ich der, vor dem die anderen Angst haben.«
- \* »Das war ich nicht, das war Ginger (Fantasiewesen).«
- \* »Wenn ich groß bin, möchte ich in einer Hütte leben, und darin soll ganz viel Teppich sein.« – Wir hatten keinen Teppich zu Hause, nur Holzdielenböden.
- \* »Mama, kann der Baum bei einem Sturm auf unser Haus fallen?« – Gemeint war die große Platane, die neben unserem Wohnhaus stand.

Dies sind nur einige Sätze, die zu sehr interessanten Gesprächen führten, in denen ich manchmal Erstaunliches über meine Kinder erfuhr. Gespräche mit den eigenen Kindern sind ja gerade dann spannend, wenn wir etwas über sie erfahren, was wir gar nicht wussten, oder wenn wir etwas hören, was wir nicht vermutet hätten, da wir sie ganz anders eingeschätzt hatten – Ängste, von denen wir bisher nichts bemerkt haben, die Sehnsucht nach Risiko, von der wir nichts ahnten, Anziehungen oder Abneigungen, die wir nicht erwartet hatten, Fantasievorstellungen, die besonders sind. Wie spannend, all diese Dinge von unseren Kindern hören

zu dürfen! Zu erfahren, wer sie wirklich sind, im Gegensatz zu unserer Vorstellung von ihnen und unseren Erwartungen.

Teilen unsere Kinder ihre Ideen und Gedanken mit uns, ist dies ein unglaublicher Reichtum für uns – kennen wir ihre Ängste, können wir ihnen helfen, damit umzugehen; wissen wir von ihren Sehnsüchten, Abneigungen, Vorlieben und Fantasievorstellungen, so können wir darauf eingehen.

Es ist eine wunderbare Gelegenheit, wenn ein Kind eine zufällige Bemerkung macht, die wir für ein Gespräch aufgreifen können – wir müssen also nur gut hinhören und uns Zeit nehmen und nachfragen.

Oft wurde ich in den letzten Jahren im Rahmen meiner therapeutischen Arbeit und auch außerhalb davon gefragt: Wie können wir als Eltern Gespräche mit unseren Kindern anstoßen, in denen wir mehr über sie erfahren? Wie können wir dazu beitragen, dass unsere Kinder sich öffnen?

Eltern scheint es oft richtig schwerzufallen, mit ihren Kindern in ein Gespräch zu kommen. Nicht in die üblichen »Wie war es in der Schule?«-Gespräche, sondern solche, die darüber hinausgehen. Gespräche, in denen Eltern erfahren, was in ihren Kindern vorgeht, was sie bewegt.

Mit einigen Eltern zusammen habe ich überlegt, welche Themen interessant sein könnten, um tiefe Gespräche und im besten Fall einen echten Gedankenaustausch anzustoßen, und was wichtig ist, damit Gespräche dieser Art überhaupt zustande kommen.

Aus dieser Idee heraus entstand dieses Buch. Die Grundidee war zunächst einmal, inspirierende Fragen zu sammeln, die dazu dienen, andere Gespräche als organisatorische Alltagsgespräche

mit Kindern zu führen. Fragen, die dazu dienen, Persönliches von unseren Kindern zu erfahren. Es sind keine Fragen, die versuchen, intelligent zu wirken, sondern die nur ein Ziel haben: offene Gespräche in Gang zu setzen.

100 Fragen habe ich zusammengetragen, Fragen, mit denen Eltern ihre Kinder spielerisch zu einem Austausch einladen können – ohne Hintersinn, also, ohne einen konkreten Nutzen, außer dem, etwas mehr über die Gefühle und Gedanken der Töchter und Söhne zu erfahren. Die Fragen eignen sich für Kinder ab vier bis fünf Jahren und können auch mit Jugendlichen und Erwachsenen diskutiert werden.

Zu jeder Frage gibt es Platz für eigene Eintragungen. Entweder, um sich die Antwort des Kindes zu notieren – so kann das Buch später auch als eine Art Tagebuch für die Ideen, Gedanken und Gefühle der Kinder genutzt werden. Oder Sie notieren Ihre eigenen Gedanken und Ideen, zum Beispiel für weiterführende Gespräche mit Ihrem Kind. Zu jeder Frage gibt es kleine Zusätze, die das Thema noch ein wenig öffnen.

Vor den 100 Fragen finden sich gut umsetzbare Anregungen dazu, was wir Eltern dazu beitragen können, damit innige Gespräche mit unseren Kindern stattfinden und gelingen können, im Alltag wie in speziellen Situationen.

Was können wir Eltern zu guten Gesprächen mit unseren Kindern beitragen? Welche Haltungen und Gesprächstechniken können wir anwenden, damit Gespräche mit unseren Kindern gelingen? Wie können wir diese Gespräche gestalten, damit eine konstruktive Gesprächsatmosphäre entsteht, in der unser Kind gern erzählt? Weiterhin gehe ich darauf ein, wie Kommunikation

in herausfordernden Situationen gelingen kann – im trubeligen Familienalltag, in Konfliktsituationen und bei getrennt lebenden Eltern.

Und schlussendlich gibt es ein Kapitel über die für viele Kinder so wichtigen Großeltern: Was ist besonders bei der Kommunikation zwischen Großeltern und ihren Enkeln?

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Fragen und Zuhören.



## TEIL 1

Was können  
wir Eltern zu guten  
Gesprächen mit  
unseren Kindern  
beitragen?



# Das Geschenk der ungeteilten Aufmerksamkeit

Erinnern Sie sich, mit wem Sie sich als Kind besonders gern unterhalten haben? Mit wem hatten Sie die schönsten Gespräche? Ich habe Erwachsene und Kinder danach gefragt:

Thomas, 41 Jahre

»Die schönsten Gespräche führte ich mit meiner Großmutter auf der Küchenbank. Sie saß da, hatte immer eine Strickarbeit auf dem Schoß und hörte endlos zu. Ich konnte ihr alles erzählen. Sie interessierte sich für alles und hatte so viel Zeit. Ich stand für sie immer im Mittelpunkt.«

Beatrice, 38 Jahre

»Seit meiner Kindheit habe ich die besten Gespräche mit meiner Freundin Andrea. Sie kennt mich seit der ersten Klasse und weiß einfach, wie ich ticke. Ich habe nie Angst, ihr etwas zu erzählen, schäme mich auch nie. Ich weiß, alles ist bei ihr gut aufgehoben.«

Lea, 8 Jahre

»Am liebsten mag ich es, wenn meine Tante Lisa kommt. Dann spielen wir Zirkus, ich bin Akrobatin und turne, meine Tante schaut zu. Ich erkläre ihr dann alles, was ich mache, und sie hört mir die ganze Zeit zu.«

### Linus, 11 Jahre

»Die schönsten Gespräche habe ich mit meinem Papa, bevor ich schlafen gehe. Dann kann ich ihm auch geheime Sachen sagen. Er hört mir zu und erzählt mir, wie es bei ihm in der Schulzeit war. Das finde ich schön.«

Schöne Gespräche verbinden wir mit Interesse am anderen, sich Zeit nehmen füreinander und Vertrauen haben. Wir spüren, dass wir für unseren Gesprächspartner im Mittelpunkt stehen. Sowohl aus den Antworten der beiden Erwachsenen als auch der beiden Kinder können wir herauslesen, was den Zauber der guten Gespräche für sie ausgemacht hat: ungeteilte Aufmerksamkeit!

Ob erwachsen oder Kind, durch ungeteilte Aufmerksamkeit fühlen wir uns geschätzt und wertvoll. Nach solchen Momenten sehnt sich jeder. Als Erwachsene geben wir dieses Bedürfnis nicht mehr so offen zu. Kinder können es direkt formulieren: Es ist schön, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen!

Wann hat Ihnen ein Gesprächspartner oder eine -partnerin das letzte Mal aufmerksam zugehört? Mit wem sprachen Sie? Und worüber? Versuchen Sie einmal, sich an dieses Gespräch zu erinnern und noch einmal das positive, wohlige Gefühl abzurufen, das es bei Ihnen auslöste. In Ihrer Erinnerung spüren Sie: Es tut gut, von einem Gesprächspartner als wichtig empfunden zu werden.

Wir alle kennen die Situation von Festen oder anderen Veranstaltungen, bei denen man auf viele Menschen trifft, die man begrüßt. Einige sind herzlich, und wir haben das Gefühl, dass sie sich wirklich freuen, uns zu sehen. Andere gucken, noch während sie uns die Hand schütteln, im Raum umher, wen sie denn sonst

noch begrüßen könnten und was sie gerade verpassen, während sie sich mit uns befassen. Sie vermitteln uns mit ihrem flackernd-suchenden Blick, dass es durchaus Wichtigeres gibt als uns. Das fühlt sich nicht gut an – manchmal wäre es sogar besser, diese Person hätte uns gar nicht begrüßt als nur so halbherzig.

Ganz anders fühlen wir uns, wenn wir mit unserem Partner oder einer Freundin sprechen, und der andere erhält während des Gesprächs einen Anruf, nimmt diesen aber nicht an, um das Gespräch mit uns nicht zu unterbrechen. Wir fühlen uns wertvoll und beachtet – wir spüren: Wir und das Gespräch mit uns sind tatsächlich im Moment die Priorität für den anderen.

Wenn es uns in unserem Alltag manchmal gelingen sollte, unserem Kind für kurze Momente genau das zu vermitteln: »Du bist jetzt gerade das Wichtigste für mich und alles andere blende ich für einen kurzen Moment aus«, dann machen wir nicht nur unserem Kind ein Geschenk, sondern auch uns selbst: Wir schaffen uns und unseren Kindern Inseln der Nähe und Geborgenheit.

# Gute Gespräche schaffen Nähe

Woran erkennen wir gute Gespräche? Am deutlichsten an den Gefühlen, die sie bei uns auslösen: Gute Gespräche mit unseren Kindern beglücken, sie stellen Verbindung und Nähe her. Aber auch an der Art und Weise, wie die Gespräche sich entwickeln, lässt sich viel erkennen: Gute Gespräche »fließen« mit Leichtigkeit – ein Satz führt zum nächsten. Wir erfahren etwas vom anderen und geben auch etwas preis von uns – wir tauschen uns tatsächlich aus. Es ist ein Dialog, in dem beide Seiten zu Wort kommen und beiden Seiten Gehör verliehen wird.

Gute Gespräche schaffen eine Atmosphäre der Intensität und gegebenenfalls auch der Tiefe. In solchen Gesprächen bleiben wir nicht an der Oberfläche wie in Plaudereien oder kurzen Textnachrichten (die auch nett sein können) – im Gegenteil: Wir haben das Gefühl, dass dieser Austausch eine Bedeutung hat.

Äußerlich sieht man Menschen die Verbundenheit während dieser Gespräche an: Die Körper sind einander zugeneigt, sie schauen sich in die Augen, manchmal berühren sie sich während der Unterhaltung, und ihre Mimik drückt durch einen interessierten Blick, einen freundlichen Gesichtsausdruck, ein Lächeln Zugewandtheit und Wertschätzung aus.

Gute Gespräche bleiben uns im Gedächtnis, sie haben eine emotionale Bedeutung – sowohl für uns als auch für unsere Kin-

der – und dadurch einen positiven Effekt auf unsere Beziehung zueinander: Es entsteht Nähe zwischen uns und unserem Kind. Selbst wenn so ein Gespräch vor Jahren stattgefunden hat, erinnern wir uns manchmal noch heute, dass wir es an einem verschneiten Sonntagmorgen bei einer Tasse Kakao im Bett geführt haben.

# Dem Zauber die Tür öffnen

## Chancen nutzen

Guten Gesprächen wohnt ein Zauber inne. Eine positive Energie der Verbindung entsteht zwischen beiden Gesprächspartnern. Das Gespräch plätschert nicht dahin, es lässt uns nicht kalt – es macht einen Unterschied.

Jeden Tag führen wir unendlich viele Gespräche mit unseren Kindern, um den Alltag zu organisieren:

»Guten Morgen. Was magst du frühstücken?«, »Hast du an deine Sportsachen gedacht?«, »Wann schreibst du heute den Deutschtest?«, »Hast du Hausaufgaben zu machen?«, »Bist du heute Nachmittag verabredet?«, und so weiter und so weiter. Um den Familienalltag zu bewältigen, müssen unendlich viele Dinge abgestimmt und Sachinformationen ausgetauscht werden.

Diese Kommunikation ist zweckdienlich. Sie schafft Struktur im Alltag und verbindet uns auf einer organisatorischen Ebene. Doch es sind die persönlichen Gespräche, in denen es um die Einstellungen, die Ideen, die Gefühle und die Bedürfnisse unserer Kinder geht, die uns auf einer emotionalen Ebene zusammenführen.

Manchmal kann ein gutes Gespräch spontan aus einer Situation heraus entstehen, in der wir dieses gar nicht geplant hatten –

manchmal gibt es Fragen, die unsere Kinder stellen, oder Bemerkungen, die sie machen, bei denen wir spüren: Das dürfen wir jetzt nicht nebensächlich behandeln oder vorbeiziehen lassen.

Der eher schüchterne elfjährige Lukas sprach seine Mutter auf der Fahrt zum Sportverein auf den Tod der kürzlich verstorbenen Großmutter an. Das Thema Tod war in der Familie vor den Kindern gemieden worden – die Mutter hatte früh ihren jüngeren Bruder verloren und vor dem Tod der Großmutter einige andere Verwandte. Sie war so belastet durch diese Verluste, dass sie ihren Kindern diese negativen Themen ersparen wollte. Als ihr Sohn sie jedoch so unvermittelt auf den Tod ansprach — das hatte er zuvor noch nie getan –, fuhr sie an den Straßenrand, parkte das Auto und stellte sich den Fragen ihres Kindes, auch denen nach ihrer eigenen Traurigkeit. Es wurde für sie beide zu einem wichtigen Gespräch, in dem der Sohn neugierig fragte und sie antwortete. Sie war selbst erstaunt, dass sich kein trauriges und belastendes, sondern ein sehr verbindendes Gespräch ergab. Geplant hatte sie das nie. In dem Moment, als ihr Sohn sie so direkt ansprach, erkannte sie die Tragweite seiner Frage und entschied spontan, sich darauf einzulassen und sich für seine Fragen zu öffnen. Sie hatte die Chance auf einen innigen und wichtigen Austausch erkannt und genutzt.

Das Auto, der Zug oder der Bus sind wichtige Orte, weil hier oft interessante Gespräche zustande kommen. Häufig nutzen wir Auto- oder andere Fahrten, um Telefonate zu führen, die wir noch auf unserer To-do-Liste abhaken wollen. Dinge müssen erledigt

werden, daran lässt sich nichts ändern. Vielleicht aber können wir einige Telefonate auch auf einen späteren Zeitpunkt verschieben, um uns auf der Fahrt mit unserem Kind oder unseren Kindern zu unterhalten. Oft kommen gerade in dieser räumlich überschaubaren Situation, die dadurch etwas Verbindendes herstellen kann, Gesprächsthemen auf, die zu schönen Unterhaltungen führen.

Viele wichtige Fragen kommen von Kindern auch gern in Vorbereitungsituationen, beispielsweise, wenn wir gerade dabei sind, uns morgens fertig zu machen, oder wenn unser Kind sich seine Schuhe anzieht, kurz bevor wir gemeinsam aus dem Haus gehen wollen. Dann kann eine Fünfjährige schon mal fragen: »Mama, warum habe ich so Angst, wenn es dunkel wird« oder »Was passiert, wenn ich sterbe?« oder »Muss ich meinen kleinen Bruder immer lieb haben?« Fragen, bei denen wir merken, dass die Tochter mit einem Thema beschäftigt ist und gern mit uns darüber sprechen möchte.

Weil es eine Situation ist, in der wir mit organisatorischen Dingen rund um den Aufbruch beschäftigt sind, antworten wir knapp, denken uns vielleicht, dass wir auf die Frage später noch einmal eingehen wollen, aber dann vergessen wir es, oder unsere Tochter ist dann nicht mehr in der Stimmung für ein Gespräch.

Wenn wir es schaffen, uns in solchen, für uns meist zeitlich angespannten Situationen trotzdem einige Minuten Zeit zu nehmen, um auf die Frage des Kindes einzugehen, haben wir die Chance auf ein besonderes Gespräch. Ob wir fünf Minuten zu spät im Kindergarten waren, ist in wenigen Tagen vergessen, an das Gespräch mit unserer Tochter erinnern wir uns vielleicht noch in Wochen

und Monaten. Gerade für kleinere Kinder ist es schwierig, Fragen in »Wiedervorlage« zu besprechen. Sie leben im Hier und Jetzt, im Moment – wenn sie jetzt gerade eine Frage auf dem Herzen haben, heißt das nicht unbedingt, dass sie auch noch darüber sprechen möchten, wenn wir dafür Zeit haben.

## Sich emotional einlassen

Nicht immer sind Eltern in der Stimmung, intensive Gespräche mit ihren Kindern zu führen. Manchmal sind wir belastet oder traurig und fühlen uns nicht stark genug, uns den Fragen unserer Kinder zu stellen oder uns mit ihren Sorgen zu beschäftigen. Sind wir emotional unausgeglichen, können wir uns nur mit viel Kraft und Disziplin auf einen Austausch einlassen, denn wir sind abgelenkt von unseren eigenen Gefühlen und Gedanken.

Zunächst sollten wir uns um unsere eigene emotionale Balance kümmern. Es gelingt uns leichter, gebende und fürsorgliche Eltern zu sein, wenn wir für uns selbst sorgen und auch auf unsere eigenen Bedürfnisse achten. Sich einlassen lässt sich nicht forcieren, es wird uns besser gelingen, wenn wir entspannt und fokussiert sind. Auf ein gutes Gespräch zu hoffen, wenn wir selbst unausgeglichen und abgelenkt sind, ist unrealistisch. Stattdessen sollten wir etwas tun, was uns hilft, unsere Gefühle zu klären und Lösungswege aus unserer belasteten Stimmung zu finden. Dies kann je nach Alter der Kinder und Familiensituation ein Spaziergang, ein Gespräch mit einer Freundin, etwas Musik hören oder vielleicht eine Stunde Sport sein. Wenn es uns besser

geht, werden auch unsere Kinder von dieser Ausgeglichenheit profitieren.

Bei chronischer Belastung wie bei Stress am Arbeitsplatz oder solchem, der durch Partnerschaftsprobleme ausgelöst wird, reichen punktuelle Hilfsmaßnahmen nicht aus. Auch hier sollten wir kontinuierlich versuchen, Maßnahmen der Selbstfürsorge wie Sport, Meditation, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf in unseren Alltag einzubauen, es kann wichtig sein, sich zusätzlich externe Hilfe zu suchen – sei es etwa therapeutische Hilfe oder eine Selbsthilfegruppe.

Je mehr wir bei uns sind und je ausgeglichener wir uns wahrnehmen, desto besser sind wir in der Lage, empathisch auf unsere Kinder zu reagieren, auf sie einzugehen und Angemessenes über uns preiszugeben. Fühlen wir uns balanciert, sind wir »gut drauf«, haben wir die Kraft, mit dem, womit die Kinder uns konfrontieren, umzugehen.

## Sich geistig einlassen

So oft reden wir mit unseren Kindern, sind aber gedanklich bei anderen Themen, organisieren im Geist, denken noch über Jobthemen nach, grübeln über irgendetwas, was zuvor schiefgelaufen war, oder sind durch irgendein anderes Thema gedanklich abgelenkt. Das ist normal, denn wir sind Menschen und keine Supereltern, die ihre eigenen Bedürfnisse ständig abspalten.

Das Organisieren des Alltags, das Abstimmen von Tagesabläufen funktioniert in der Regel auch, wenn wir nicht zu 100 Prozent

bei der Sache sind. Wollen wir aber intensive und gute Gespräche mit unseren Kindern führen, sollten wir uns in Gänze auf sie als Gesprächspartner, das Gespräch und die Situation einlassen. Ein fließendes, inspiriertes und schönes Gespräch kommt nur zustande, wenn wir voll bei der Sache sind.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns bewusst entscheiden, alles Ablenkende auszublenden, uns ganz auf unser Kind und das sich entwickelnde Gespräch zu konzentrieren. Wie in anderen Situationen, in denen wir uns voll konzentrieren müssen oder wollen, heißt das, dass wir gedanklich nur bei unserem Gespräch bleiben und alle anderen Gedanken für den Moment des Gesprächs hintanstellen – dass wir uns nicht gedanklich damit beschäftigen, was wir noch erledigen müssen, keine Berufsthemen gedanklich bearbeiten, sondern uns einfach nur auf dieses Gespräch konzentrieren. Unser Kind spürt, dass wir gedanklich bei ihm sind, indem wir uns ihm zuwenden, es interessiert ansehen, hin und wieder nicken und eingehen auf das, was es sagt.

Eine massive Störquelle von Gesprächen ist das Handy. Für ein ungestörtes Gespräch ist es sinnvoll, nicht auf das Handy zu sehen oder zu hören, es am besten auf Lautlos zu stellen und außerhalb der eigenen Sicht zu legen. Die Auswirkungen des Handys auf das Familienleben wurden in einer Onlinebefragung<sup>1</sup> untersucht, die das Unternehmen für Sicherheitssoftware AVG Technologies durchführen ließ. Hierzu wurden Eltern und ihre Kinder (8 bis 13 Jahre alt) in Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Tschechien, USA, Australien, Kanada, Neuseeland und Brasilien befragt (6117 Kinder und Erwachsene nahmen an der Befragung teil). Ein Drittel der befragten Kinder gab an, dass sie fänden, dass ihre El-

tern sich gleich viel oder weniger mit ihnen als mit ihren Handys beschäftigten, und rund die Hälfte der Kinder (54 Prozent) gab an, dass ihre Eltern ihre Handys zu oft checken würden. Auf einer Liste von möglichen schlechten Geräteangewohnheiten gaben 36 Prozent der Kinder als die größte Beschwerde an, dass ihre Eltern durch ihre Handys in Unterhaltungen abgelenkt wären. Dadurch fühlten sich 32 Prozent der Kinder, die diese Beschwerde hatten, unwichtig. Im Übrigen ergab die Studie auch, dass sich 25 Prozent der Eltern wünschten, dass ihre Kinder ihre Mobiltelefone weniger benutzen. Fast ein Drittel der Eltern (28 Prozent) fand, dass sie selbst kein gutes Beispiel für ihre Kinder setzten hinsichtlich des Umgangs mit dem Handy.

Wir wissen es aus eigener Erfahrung: Erzählen wir einer Freundin etwas, und sie ist ständig an ihrem Handy zugange, haben wir nicht das Gefühl, dass wir und das, was wir ihr erzählen möchten, ihr wichtig sind. Unsere Reaktion: Wir ziehen uns zurück. Entweder, die Freundschaft ist uns so wichtig, dass wir später mit ihr über ihr Verhalten sprechen, oder wir entscheiden uns, dass wir ihr nichts mehr anvertrauen.

Es ist nicht die Aufgabe unserer Kinder, uns auf unsere Schwächen hinzuweisen. Fühlen sie sich im Gespräch nicht umfänglich beachtet, ziehen sie sich zurück. Sie werden sich uns nur anvertrauen, wenn sie sich wahrgenommen, gesehen und gehört fühlen.

Neben der Konzentration auf das Kind befördert Neugierde das geistige Einlassen. Neugierde ist jedoch eine Eigenschaft, die vielen Erwachsenen abhandengekommen ist. Kinder zeigen ihre Neugierde oft unverhohlen, können über Dinge staunen, die sie interessieren, und sich begeistern. Neugierde erzeugt Intensität.

Ich kann mich auf mein Kind konzentrieren und allem folgen, was es sagt, und darauf auch angemessen und interessiert reagieren. Ein spannendes Gespräch entsteht aber vor allem dann, wenn mich die Neugierde packt: Wie genau meint mein Sohn das, wovon er gerade spricht? Was steckt hinter seinen Worten? Warum erzählt er gerade jetzt darüber?

Neugierde treibt mich an, den Dingen auf den Grund zu gehen, und zwar aus meinem inneren Bedürfnis heraus. Ich möchte mein Kind wirklich verstehen. Ich kommuniziere nicht, weil ich denke, dass dies auf diese Art und Weise für mein Kind angemessen ist, sondern weil ich angetrieben bin durch mein Interesse.

Neugierde lässt sich nicht verordnen. Menschen haben unterschiedliche Interessensgebiete, und dementsprechend bezieht sich ihre Neugierde auf unterschiedliche Bereiche – der eine Mensch hört in seiner Freizeit oft Elektromusik, und seine Begeisterung treibt ihn dazu, sogar selbst auszuprobieren, Elektromusik zu machen; der andere interessiert sich für Schmetterlinge, und seine Neugierde richtet sich darauf, über das Leben und die Vielfalt dieser Insekten zu erfahren. Keiner der beiden könnte vermutlich dieselbe Leidenschaft für das Interessensgebiet des anderen entwickeln. Es gibt auch Menschen, die sind neugierig auf andere Menschen. Sie lieben es, Gespräche mit anderen Menschen zu führen. Die Inhalte der Gespräche sind eigentlich nebensächlich, denn es geht ihnen nicht darum, bestimmte Themen zu besprechen, sondern darum, den Menschen, den sie vor sich haben, zu erfassen. Meist sind diese Menschen deshalb sehr beliebte Gesprächspartner, denn sie vermitteln ihrem Gegenüber, wie spannend er für sie ist.