

JAN-UWE ROGGE
ANGELIKA BARTRAM



Wie Sie reden,
damit Ihr Kind

ZUHÖRT

und wie Sie zuhören,
damit Ihr Kind

REDET



G|U

Vorwort 5

Klare Botschaften, konsequentes Handeln

»Da kann man sich den Mund fusselig reden...« 8	8
»Muss ich denn immer alles zehnmals sagen?« 9	9
Die Konsequenzen deutlich ansprechen 14	14
Der Standpunkt gibt Halt und bietet Orientierung 19	19

Sprache und Beziehung gehören zusammen

»Kannst du das bitte jetzt machen?« 30	30
»Nun mach schon, wir wollen jetzt los!« 37	37
»Wollen wir nicht mal...?« 42	42

Streiten gehört dazu – und kann so manches klären

»Warum artet jeder Streit bei uns nur so aus?« 48	48
Ein Satz – viele Botschaften 58	58
Tipp: 10 Grundregeln für Streit- gespräche 68	68

Grenzen setzen, ohne laut zu werden

»Warum bringt mich mein Kind immer wieder zum Schreien?« 72	72
Kinder durchschauen ihre Eltern ohnehin 80	80
»Wo hat er bloß diese Ausdrücke her?« 85	85
Tipp: 3 Strategien bei Kraft- ausdrücken 91	91
»Warum haut sie immer andere Kinder?« 92	92

Worte

prophezeien,
Magie verzaubert

»Es ist zum Verrücktwerden!«	100
»Der ist ganz schön doof, der Wullewuz!«	107
Über Wandertage und Sch...tage . .	112
Tipp: Was wäre, wenn ein Wunder geschähe	119

So gelingen gute Gespräche – manchmal jedenfalls

»Erzähl doch mal, wie war's im Kindergarten?«	122
Tipp: 4 Fragetechniken für eine Atmosphäre des Vertrauens	130
»Kannst du nicht mal den Mund aufmachen?«	131
Reden Mädchen mehr als Jungen?	137
Info: Sind Jungs vom Mars und Mädchen von der Venus?	138
»Du hörst mir ja gar nicht zu!«	147
Tipp: 6 Grundregeln für aktives Zuhören	151

Der große Abschlusstest

»Du doofe Mama«	154
»Wie siehst du denn aus?«	155
»Löwen räumen nicht auf!«	156
»Immer ich!«	157
»Meine Freundinnen rauchen heimlich«	158
»Diese blöde Lehrerin!«	159
»Hau ab aus meinem Zimmer!«	160
»Schau mal, Mami, was für ein schöner Stern!«	161
»Ich wollte gerade aufräumen«	162
Nele schweigt	163
»Da kommt Niklas, der kleine Rambol!«	164
»Was sind schon drei Minuten?«	165
»Alle anderen dürfen!«	166
»Nein, nein, nein!«	167
»Meine Zähne putz ich nicht!«	168
Die Antworten	169

Zum Nachschlagen

Bücher, Adressen und Links, die weiterhelfen	172
Register	174
Impressum	176

1

2

3

4

5

6

7



Die Autoren

Dr. Jan-Uwe Rogge

... ist Buchautor und einer der erfolgreichsten deutschen Familienberater. Er veranstaltet im Jahr über 100 bestens besuchte Vorträge und Seminare im In- und Ausland. Viele seiner Bücher (darunter »Das neue Kinder brauchen Grenzen«) sind Bestseller und wurden in 21 Sprachen übersetzt. Daneben tritt er regelmäßig als Experte in Rundfunk und Fernsehen auf. Herr Rogge ist verheiratet, hat einen Sohn und lebt bei Hamburg. www.jan-uwe-rogge.de

Angelika Bartram

... ist Schauspielerin, Regisseurin und Autorin und hat sich mit witzig-fantastischer Unterhaltung in Theater, Hörfunk und Fernsehen einen Namen gemacht. Sie ist Begründerin des fantastischen Erlebnistheaters, arbeitete für die Sesamstraße und schrieb zusammen mit Jan-Uwe Rogge bereits mehrere Bücher. www.angelika-bartram.de

Vorwort

vorwort

Kommunikation ist eine verzwickte Angelegenheit – vor allem wenn sich Eltern und Kinder an ihr versuchen. Denn häufig senden die Eltern auf UKW, während die Kinder auf Mittelwelle empfangen. Da bleiben **Missverständnisse** nicht aus.

Die Geschichten dieses Buches erzählen von den unterschiedlichsten kommunikativen Verstrickungen, die das familiäre Miteinander prägen. Bestimmt werden Ihnen viele aus Ihrem eigenen Leben bekannt vorkommen. An diesen typischen Geschichten zeigen wir, wie ein erfolgreicher, **verständnisvoller Umgang miteinander** aussehen könnte – und dass es mehr bedeutet, als miteinander zu reden.

Dazu haben wir das Rad der Kommunikation zwar nicht neu erfunden, aber die eine oder andere Speiche neu justiert. So kann die Beziehung zwischen Ihnen und Ihren Kindern freundlicher und das **Gesprächsklima ausgeglichener** werden.

Viele gute Gespräche wünschen Ihnen

Jan-Uwe Rogge und Angelika Bartram

Sprache und Beziehung gehören zusammen

- Manchmal verstehen Kinder nicht, was ihre Eltern möchten. Denn diese bleiben zu unverbindlich und sprechen nicht von sich. Noch häufiger gründen Störungen in der Eltern-Kind-Kommunikation auf (meist) kurzzeitigen Beziehungsstörungen: Das Kind könnte die Eltern verstehen, es will aber nicht und hört weg. Doch es gibt Wege, daran etwas zu ändern und so die daraus folgenden Konflikte oder Machtkämpfe zu vermeiden.



»Kannst du das bitte jetzt machen?«

Erwachsene überschätzen einerseits die Wirksamkeit ihrer gesprochenen Worte und unterschätzen andererseits die Sensibilität von Heranwachsenden. Auch für sie ist Kommunikation schon mehr als das Gesagte, es ist ein komplexer Ausdruck über Sprache und Mimik, über Gestik und den Klang der Stimme. Entsprechend empfänglich sind Kinder auch für die Zwischentöne, sie »hören die Flöhe husten«, also die **BOTSCHAFT HINTER DER BOTSCHAFT**. Und wenn die nicht stimmig und eindeutig ist, denken sie gar nicht daran, das zu tun, was die Eltern wollen, sondern fordern sie so lange heraus, bis diese Farbe bekennen.

Spätestens in solchen Situationen wird deutlich, wie eng Kommunikation und Beziehung zusammenhängen, wie schnell die Beziehung wenigstens vorübergehend gestört ist, wenn die Worte nicht stimmen. Deshalb ist es so wichtig, dass Fragen nicht schon die Antworten vorwegnehmen und Bitten auch eine Entscheidungsfreiheit lassen. Kommt eine Bitte als getarnter Befehl daher, ist es kein Wunder, wenn das Kind sich verweigert oder »auf Durchzug schaltet«.

Rafaela hört nicht zu

Für Ulla Helmwein ist ihre neunjährige Tochter Rafaela manchmal ein Rätsel. Ulla gibt sich so viel Mühe, ihrem Kind mit freundlichen Worten alles genau zu erklären. Doch meistens mit wenig Erfolg: »Manchmal denke ich, mein Kind versteht mich nicht. Oder will mich nicht verstehen. Also erkläre ich es noch einmal. Ich

versuche wirklich, ihr alles im Guten zu erklären. Aber ohne Erfolg. Am Anfang schaffe ich es noch, ruhig zu bleiben. Aber wenn ich es dann wieder sagen muss und immer und immer wieder ... dann schreie ich am Ende doch. Und dann fühle ich mich miserabel und überlege, wie ich das vermeiden könnte ...«

Wenn Ulla darüber nachgrübelt, zieht sie meistens selbst den Schluss, dass sie wohl zu viel »labert«. In einem Elternratgeber hat sie gelesen, dass es wichtig sei, klare Anweisungen zu geben und Grenzen zu setzen. Ulla Helmwein arbeitet noch daran. Und ihre Tochter Rafaela hilft ihr, auch wenn das für Ulla zunächst ganz anders aussieht. So wie an diesem Nachmittag, als Rafaela mal wieder intensiv mit ihrer Spielekonsole beschäftigt ist ...

»Bitte, ich habe dich was gefragt!«

»Rafaela, bitte, du kannst doch nicht den ganzen Nachmittag vor diesem Ding hocken. Das ist bestimmt nicht gut für deine Augen«, versucht Ulla ihre Tochter zu überzeugen.

»Es ist aber gerade so spannend«, wiegelt Rafaela ab.

»Bitte, Schatz, jetzt sei doch vernünftig! Und überhaupt ... hast du deine Hausaufgaben schon gemacht?«, erkundigt sich die Mutter.

Aber Rafaela überhört die Frage, sie ist ganz und gar in ihr Spiel vertieft.

»Rafaela, bitte, ich habe dich etwas gefragt.« Ulla schaut ihre Tochter auffordernd an. Als sie immer noch keine Antwort bekommt, wird sie lauter: »Rafaela, jetzt hör mir bitte mal zu!«

Rafaela rollt mit den Augen und schaut ihre Mutter genervt an.

Ulla bemüht sich, ruhig zu bleiben. »Ob du deine Hausaufgaben schon gemacht hast, möchte ich wissen.«

»Wir haben sowieso nicht viel auf«, beschwichtigt Rafaela und wendet sich wieder der Spielekonsole zu.

»Dann machst du jetzt bitte erst deine Haussaufgaben!«, fordert die Mutter, ihr Ton wird energischer.

»Gleich ...«, seufzt Rafaela und spielt unbeirrt weiter.

Ulla Helmwein atmet tief durch. Sie spürt, wie die Nerven mit ihr durchgehen wollen, spürt schon ein hektisches Kribbeln unter der Haut. Aber sie versucht, weiter ruhig zu bleiben.

»Rafaela, bitte! Jetzt sei vernünftig und mach deine Hausaufgaben!«

Rafaela nickt mit dem Kopf und spielt weiter.

»Bitte! Wie oft muss ich dir das denn noch sagen?« Ulla presst die einzelnen Wörter heraus, versucht, die Wut zu unterdrücken, die sich mit aller Macht den Weg nach draußen bahnen will.

Rafaela schaut sie an und lächelt. »Spiel doch eine Runde mit, das entspannt.«

»Sei nicht so frech!«, beschwert sich die Mutter und zischt drohend:

»Ich sag's dir jetzt noch einmal im Guten: Du machst jetzt sofort deine Hausaufgaben!« Ulla ist kurz davor, zu platzen.

»Hey, ich hab jetzt gerade zehn Punkte reingeholt!«, freut sich Rafaela und schaut ihre Mutter an. »Ist das nicht toll?«

»Ich hör nix, Mama!«

Ulla reicht es. »Willst du, dass ich erst laut werde?«, brüllt sie und erschrickt sogleich, weil sie bemerkt, dass sie ihre Drohung schon wahr gemacht hat.

Rafaela hält sich die Ohren zu.

»Schau mich an, wenn ich mit dir rede!«, wettet die Mutter weiter.

Rafaela lächelt sie mitleidig an und hält sich weiter die Ohren zu.

Hilflos wird Ulla von ihrer Wut gesteuert, und sie schleudert ihrer Tochter Sätze entgegen, die sie gleich darauf wieder bereut: »Grins mich nicht so an! Du bist nur noch frech!«

Rafaelas Hände gehen wieder zu ihren Ohren. »Ich höre nicht, was du sagst, Mama!«

»Dann sag ich am besten gar nichts mehr«, erklärt die Mutter. Sie versucht, gegen das Gefühl anzukämpfen, dass sie mal wieder auf der ganzen pädagogischen Linie versagt hat. Aber es will ihr nicht gelingen. An diesem Nachmittag denkt Ulla noch viel über den Vorfall nach. Sie sortiert gerade Wäsche, da steckt ihre Tochter den Kopf zur Tür herein. »Die Hausaufgaben sind fertig, Mami!«

»Prima!«, lächelt Ulla und wird das schlechte Gewissen nicht los, dass sie mal wieder laut geworden ist und so viel »gelabert« hat.

Als sie dann später ihrer Tochter »Gute Nacht!« sagt, will sie die Situation noch einmal aufgreifen. »Rafaela, wegen heute Nachmittag...«, betrübt sieht sie ihre Tochter an und bittet um Verständnis. »Es liegt mir einfach am Herzen, dir klarzumachen, dass die Hausaufgaben wichtig sind. Und es tut dir wirklich nicht gut, wenn du so lange vor deiner Spielekonsole sitzt. Glaub mir, ich will doch nur dein Bestes!«

Rafaela lacht. Schon wieder Erklärungen und gute Worte! Ihre Hände gehen wieder zu ihren Ohren. »Ich hör nix, Mama!«

»Jetzt ist aber Schluss!«, empört sich Ulla Helmwein.

»Mama!«, erwidert Rafaela ruhig und entschlossen. Sie sieht ihrer Mutter fest in die Augen. »Ich hör dir nicht mehr zu! Aber ich mache, was du willst!«

Jemand, der niemals Fehler gemacht hat,
hat nie was Neues ausprobiert.

[Albert Einstein | *Physiker (1879–1955)*]

10 Grundregeln für Streitgespräche

- 1 SEIEN SIE RESPEKTVOLL:** Heranwachsende wollen als Personen mit einer eigenen Meinung akzeptiert und geachtet werden. Geben Sie ihnen das Gefühl, jederzeit mit Problemen und Sorgen zu Ihnen kommen zu können.
- 2 VERMEIDEN SIE ESKALATIONEN:** Gespräche – gerade Auseinandersetzung über Konflikte – brauchen Zeit und eine angenehme Atmosphäre. Sollte ein Gespräch in hitzigem Streit und gegenseitigen Vorwürfen enden, nehmen Sie sich eine Auszeit, unterbrechen Sie das Gespräch, und kommen Sie nach einiger Zeit, in der beide Seiten zur Ruhe gekommen sind, wieder zusammen.
- 3 SUCHEN SIE LÖSUNGEN:** Gerade bei einem Streitgespräch geht es um zukunftsorientierte Lösungen und nicht darum, in der Vergangenheit zu wühlen. Dies führt allzu häufig nur zu gegenseitigen Vorwürfen und Schuldzuweisungen.
- 4 BLEIBEN SIE BEI SICH:** Machen Sie Ihre Haltung klar, aber gleiten Sie nicht in autoritäres Gehabe ab. So sind Sie kein Vorbild, sondern erzeugen höchstens Widerstand, der in einem Machtkampf endet.
- 5 HÖREN SIE AUFMERKSAM ZU:** Nehmen Sie sich zurück, wenn Ihr Kind redet. Hören Sie aktiv zu, indem Sie kurz nachfragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Lassen Sie Ihr Kind ausreden, auch wenn es Meinungen äußert, die Sie nicht teilen. Fassen Sie – wenn es sinnvoll oder nötig ist – seine Ansichten mit eigenen Worten zusammen, um zu überprüfen, ob Sie Ihr Kind verstanden haben.

- 6 **ÜBEN SIE ZURÜCKHALTUNG:** Unterlassen Sie langatmige Vorträge und moralische Belehrungen (»Das macht man nicht!«), spielen Sie Probleme nicht ständig herunter (»Das ist halb so wild!«), drücken Sie aber auch Ihre Gefühle aus (»Ich bin verärgert...« »Ich bin verletzt...«), wenn es nötig ist. Sprechen Sie nach Möglichkeit in Ich-Botschaften, missbrauchen Sie diese aber nicht, um den Heranwachsenden unter Druck zu setzen (»Mir geht es schlecht, wenn du das tust«)!
- 7 **SEIEN SIE AUFRICHTIG:** Wenn Ihre Meinung gefragt ist, nennen Sie die Dinge beim Namen, auch wenn Ihr Kind anderer Meinung ist. Bedenken Sie: Heranwachsende wollen sich orientieren, dazu bedarf es der Reibung und der Auseinandersetzung.
- 8 **ZEIGEN SIE INTERESSE:** Stellen Sie Fragen, die Ihr Kind zum Sprechen bringen, die seine Meinung hervorlocken, die Interesse an seiner Person, seinem Denken, seinen Gefühlen, seinen Intentionen zeigen.
- 9 **BLEIBEN SIE BEIM THEMA:** Sprechen Sie konkretes Verhalten und Handeln an, unterlassen Sie Verallgemeinerungen.
- 10 **ENTSCULDIGEN SIE SICH:** Gerade Streit- und Konfliktgespräche gelingen nicht immer. Sind Sie über das Ziel hinausgeschossen, dann entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind – aber ehrlich gemeint und nicht, weil »man« es macht.

Gelingt Ihnen ein konstruktives Gespräch, so genießen Sie das Gefühl! Denken Sie auch darüber nach, warum es gelungen ist, und beherzigen Sie dann den Grundsatz: Tu mehr von dem, was funktioniert.

»Warum haut sie immer andere Kinder?«

Eltern sind oft ähnlich ratlos wie bei der Verwendung von Kraftausdrücken, wenn ihre kleinen Kinder andere hauen, beißen, bespucken oder zwicken. Auch in diesen Fällen ist eine ANGEMESSENE REAKTION gar nicht so selbstverständlich. Sollen Sie schimpfen, scharf dazwischengehen oder gar nichts tun?

Noah, der Schnapper

Ein Mittwoch im Mai: Die Sonne schickt ihre wärmenden Strahlen über eine Sandkastenecke im Park. Auf den Bänken um den Sandkasten herum sitzen fünf Mütter und ein Vater. Wohlwollend betrachten sie das Treiben im Sandkasten, der für ein paar Stunden zur Bühne für ihre Sprösslinge wird.

An diesem Sandkastendrama in mehreren Akten wirken mit: Maya, die Sanfte, die in einer Ecke sitzt und versonnen den Sand durch ihre Hände rieseln lässt. Ihre Mutter, Hanna Ebert, erklärt ihr gerade, dass sie auch schön mit den anderen Kindern spielen könne. Die anderen Kinder, das sind Jeremias, der Schisser, der geduckt am Sandkastenrand hockt und erst mal nur alle beobachtet. Seine Mutter, Brunhild Kemper, hat ihn extra mit einem perfekten Förmchenset samt Eimer und Sieb ausgestattet. Aber das steht noch unberührt neben dem Sandkasten. »Soll ich dir zeigen, wie das geht?«, fragt die Mutter. Aber Jeremias schüttelt den Kopf. »Er ist eben ein Angsthase«, seufzt Brunhild und schaut in die Mütter-

runde. Die dreijährige Zoe ist da ganz anders. Voller Energie schaufelt sie eine tiefe Kuhle, und wehe, jemand kommt ihr zu nahe. »Geh weg!«, faucht sie dann. »Ja, meine Zoe ist eben eine kleine Kratzbürste!«, entschuldigt sich ihre Mutter, Sabrina Meller. »Schatz, die andern Kinder wollen aber auch spielen«, ermahnt sie ihre Tochter. »Geh weg!«, faucht diese gerade Sophie an, die Zoe strahlend lächelnd beim Lochbuddeln helfen will. Und Zoe gibt Sophie einen Stoß, sodass diese in den Sand plumpst. Alle halten kurz die Luft an, außer Sophies Mutter, Ina Belling. Sie lacht ihrer Sophie zu und die lacht zurück. »Hat gar nicht wehgetan!«

»Sophie ist ja wirklich ein Sonnenschein!«, stellt Karsten Landmann, der einzige Vater in der Runde, fest. »Ole ist da ein ganz anderes Kaliber.« Sein Sohn Ole hat einen Berg gebaut. »Den Berg hast du aber schön gebaut, Ole! Aber den musst du jetzt nicht gleich wieder kaputt machen, okay?« Für Ole ist das nicht okay. Er boxt auf den Berg ein. »Ole, du Boxer, ich versteh ja, dass es dir Spaß macht, aber versuch doch mal, dich über das, was du baust, zu freuen«, rät ihm sein Vater. Aber Ole boxt weiter.

Am Sandkastenrand steht noch Tobias. Er schaut sich das Treiben der anderen erst einmal nur an. Seine Mutter, Vera Winter, beobachtet das voller Sorge und entschuldigt sich für das Verhalten ihres Sohnes bei ihrer Nachbarin: »Mein Tobias ist ein Einzelkind. Er findet schwer Kontakt.«

»Passt auf, da kommt er!«

Aber ihre Nachbarin hört gar nicht richtig zu. Denn sie entdeckt in der Ferne einen neuen Sandkastenwärter, der ziemlich bekannt, um nicht zu sagen berüchtigt, ist. Und aufgeschreckt ruft sie in die Runde: »Passt auf, da kommt Noah, der Schnapper!«



Der große Abschluss- test

- Auf den folgenden Seiten können Sie Ihre kommunikativen Stärken und Fähigkeiten prüfen. Welche Impulse waren für Sie wichtig, welche Erkenntnisse haben Sie aus der Lektüre mitgenommen? Das Ende der charakteristischen Situationen ist jeweils offen. Sie können aus drei Antworten eine auswählen. Die von uns favorisierten Antworten finden Sie kurz und knapp ab Seite 169. Viel Vergnügen!



VOM REDEN, ZUHÖREN UND SPRECHEN OHNE WORTE

In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie es schaffen, den Gesprächsfaden zu Ihrem Kind nicht abreißen zu lassen – das Geheimnis einer lebendigen und vertrauensvollen Beziehung.



Zum Schmunzeln, Wiedererkennen und Bessermachen: Anhand von anschaulichen Beispielen aus dem Familienalltag machen Sie sich typische Muster und häufige Fallen in der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern bewusst.

Mit guten Gesprächen gelingt es Ihnen, Konflikte zu lösen, Familienstress zu entschärfen und einander besser zu verstehen. Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Kind reden können, damit Sie beide sich akzeptiert fühlen, und wie Sie zuhören, damit Ihr Kind sich Ihnen gerne öffnet.

Jan-Uwe Rogge ist einer der renommiertesten und erfolgreichsten Buchautoren und Referenten im Bereich Erziehung.

Aktualisierte Neuauflage

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-6273-1



9 783833 862731

www.gu.de

G|U