

Michèle Liussi

# Kinderleicht ins Gespräch kommen

44 spielerische Ideen für  
starke Eltern-Kind-Kommunikation

Bindung  
aufbauen,  
Gefühle begleiten,  
Konflikte  
lösen

**humboldt**

Michèle Liussi



*Kinderleicht*  
ins Gespräch  
kommen

44 spielerische Ideen für  
starke Eltern-Kind-Kommunikation

**humboldt**



# INHALT

Vorwort 7

So hilft dir dieses Buch 8

*Starke Eltern-Kind-Kommunikation –  
So klappt's!*

**Meine Welt, deine Welt – von Drachen und To-do-Listen 12**

**Das Einmaleins der Kommunikation** ..... 13

**Wer mit wem?** ..... 16

**Die Welt deines Kindes** ..... 18

Sprachliche Entwicklung ..... 19

Emotionale Entwicklung ..... 24

Geistige Entwicklung ..... 30

Was dein Kind nicht kann und nicht versteht ..... 32

Kindliches Spiel ..... 35

**Deine Erwachsenenwelt** ..... 43

**Meine Haltung, deine Haltung – von Abenteuerlust und Annahme 46**

**Deine Haltung** ..... 47

Interesse & Neugier ..... 48

Aufmerksamkeit ..... 49

Geduld ..... 50

Chancen ergreifen ..... 51

Offenheit und Toleranz ..... 53

Annahme und Unvoreingenommenheit ..... 55

Respekt ..... 57

**Wie du sprichst, um gehört zu werden,  
und zuhörst, um zu verstehen** ..... 61

Klare Sprache ..... 61

Kindgerechte Sprache ..... 65

Respektvolle Sprache ..... 66

Aktives Zuhören ..... 67

# *Spielerische Eltern-Kind-Kommunikation – So geht's!*

## **Unsere Brücke, unser Spiel – von Quatsch mit Soße und Quizshows 74**

<b>Das können die Spiele</b> .....	75
Kommunikative Spiele .....	75
Bindungsstärkende Spiele .....	76
Gamechanger .....	76
<b>Das richtige Spiel finden</b> .....	77
<b>Mein Tag, dein Tag</b> .....	82
<b>Unsere Zeitreise</b> .....	84
<b>Okay, dann anders</b> .....	86
<b>Der Alleskönner: Rollenspiele</b> .....	88
<b>Erzähl mal ...</b> .....	92
<b>Quatsch mit Soße</b> .....	94
<b>Mini-Expert*innen</b> .....	96
<b>Ein Bild sagt ...</b> .....	98
<b>Gute-Nacht-Kiste</b> .....	100
<b>Wer oder was bin ich?</b> .....	102
<b>Grompi, das Wutmonster</b> .....	104
<b>Zusammen schaffen wir das!</b> .....	106
<b>Kinder-Yoga</b> .....	108
<b>Mission Banane</b> .....	110
<b>Singen, fluchen, flüstern</b> .....	112
<b>Die verrückte Quizshow</b> .....	114
<b>Ausnahmetage</b> .....	116
<b>Mikroabenteuer</b> .....	118
<b>Vorlesen</b> .....	120
<b>Bis wir uns wiedersehen ...</b> .....	122
<b>Shake your body!</b> .....	124
<b>Klassiker I: Verstecken</b> .....	126
<b>Klassiker II: Gesellschaftsspiele</b> .....	128
<b>Klassiker III: Reime &amp; Fingerspiele</b> .....	130

Kleidertheater .....	132
Wickie und die starken Eltern .....	134
Familien-Bingo .....	138
Vertrau mir! .....	140
Dosentelefon & Co. ....	142
An die Stifte, fertig, los! .....	144
Traumreise .....	146
Unsere tierische Familie .....	148
Der Icebreaker .....	150
Kung-Fu-Zellen .....	152
Liebe geht durch den Magen .....	154
Wunschzeit .....	156
Des Rätsels Lösung ist ... ..	158
Emotionale Feuerwehr .....	160
Unterwegs ins Reden kommen .....	162
Ich will, ich will – beim Einkaufen .....	164
Bilder im Kopf .....	166
Tierparade .....	168
Probieren geht über Studieren .....	170
Das freie Spiel .....	172

### Tipps to go – Was tun, wenn ...? 174

... dein Kind nicht Zähne putzen will? .....	175
... dein Kind Angst vor einer Untersuchung hat oder die Einnahme von Medizin verweigert? .....	175
... ein Geschwisterkind geboren wird? .....	176
... es Geschwisterkonflikte gibt? .....	177
... dein Kind trödelt oder wenn Übergänge schwierig sind? .....	178
... dein Kind sich schwer von dir trennen kann? .....	179
... dein Kind abends nicht ins Bett/nicht einschlafen will? .....	180
... dein Kind Gefühlsstürme erlebt? .....	181
... dein Kind nicht baden oder Haare waschen möchte? .....	182

### Danksagung 183



# VORWORT

„*Ich war immer die bestinformierteste Mutter von allen!*“, erzählt meine Mutter ganz stolz seit Jahren jeder Person, die es hören will (oder auch nicht). Denn ich war sehr redselig und bin es – wenig verwunderlich – auch heute noch. Kaum fiel die Autotür ins Schloss, sprudelten die Worte nur so aus mir heraus und meine Mutter erfuhr ziemlich ausführlich, was zwischen dem Abgeben im Kindergarten und ihrer Rückkehr passiert war. Erst Jahre später, durch meine Tätigkeit als Familienberaterin und meine eigenen Erfahrungen als Mutter, musste ich feststellen: Meine Mama hatte wohl Glück mit mir. Denn die weitaus häufigere Antwort auf die Frage „*Wie war's im Kindergarten?*“ ist „*Gut.*“ Mit einem großen Punkt am Ende. Fortsetzung folgt. Nicht.

Dieser Punkt, diese verbale Mauer, löst in vielen Eltern Frust aus. Frust, weil uns die Beziehung zu unserem Kind wichtig ist. Weil wir wissen wollen, was unser Kind in unserer Abwesenheit erlebt hat. Wie es ihm ergangen ist. Wir wollen wissen, was in ihm vorgeht, sind interessiert an seinen Gefühlen und Gedanken. Diese Wünsche schweben über dem Austausch mit unseren Kindern. Sie üben Druck auf uns aus, was letztlich dazu führt, dass wir Druck auf unser Kind ausüben. Fertig ist der Teufelskreis. Und genau aus diesem wollen wir mit diesem Ratgeber gemeinsam ausbrechen. Eine gelingende Kommunikation wirkt sich positiv auf die Eltern-Kind-Bindung und die kindliche Entwicklung aus, so viel ist klar. Deswegen helfe ich dir in diesem Buch dabei, die Sprache deines Kindes zu verstehen, ins Gespräch zu kommen und Konflikte spielerisch und in Beziehung zu lösen.



# SO HILFT DIR DIESES BUCH

Starke Kommunikation hilft dir auf vielen Ebenen deiner Eltern-Kind-Beziehung. Von Anfang an ist die verbale und nonverbale Kommunikation ein verbindendes Element zwischen euch und spielt eine zentrale Rolle im familiären Miteinander. Ihr könnt Bedürfnisse und Grenzen ausdrücken und Gefühle, Gedanken und Wünsche austauschen. Das Gespräch ist eure Brücke. Was auf den ersten Blick einfach klingt, ist ein komplexer Prozess, der aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden kann. **Wer spricht wie, wann und wo über was mit wem?** Aus diesem Grund gliedert sich dieses Buch in zwei große Bereiche, die sich zu einem Rezept für gelungenen Austausch, spielerische Leichtigkeit im Familienalltag und tiefe Verbundenheit zusammenfügen.

Im ersten Teil des Buchs erfährst du alles, was du über eine „**Starke Eltern-Kind-Kommunikation**“ wissen musst. Dieses große Thema ist unterteilt in zwei Kapitel:

- **„Meine Welt, deine Welt – von Drachen und To-do-Listen“**, in dem wir uns genauer anschauen, **wer mit wem** spricht. Hier lernst du, welche sprachlichen und emotionalen Entwicklungsaufgaben dein Kind im Alter von 2 bis 6 Jahren zu meistern hat und worin sich seine Fähigkeiten von deinen unterscheiden. Damit meine ich nicht nur, ob dein Kind schon sprachlich in der Lage ist, die Vergangenheitsform oder den Konjunktiv richtig zu verwenden. Es geht vielmehr darum, **was** dein Kind auch inhaltlich schon verstehen und verarbeiten kann und wie Gespräche auf Basis dessen gelingen können.

- In **„Meine Haltung, deine Haltung – von Abenteuerlust und Neugier“** geht es um das **Wie, Wann und Wo**. Die Rahmenbedingungen guter Kommunikation also. Hier erfährst du, welche Zutaten dieses Rezeptes dich gut mit deinem Kind in Kontakt bringen, sodass es sich öffnet und du es besser kennenlernen kannst.

Der zweite Teil dieses Ratgebers widmet sich der **spielerischen Eltern-Kind-Kommunikation**. In **„Unsere Brücke, unser Spiel – von Quatsch mit Soße und Quizshows“** findest du verschiedene Impulse, die dir dabei helfen werden, mit deinem Kind ins Gespräch zu kommen, eure Bindung zu vertiefen und Konflikte zu lösen. Die entsprechenden Spieleseiten sind zu diesem Zweck mit Symbolen gekennzeichnet, die dir Orientierung bieten sollen: Welches Spiel stärkt eure Bindung? Welches lockert die Zunge deines Kindes? Und womit reißt du in festgefahrenen Situationen das Ruder nochmal herum? Einige Anregungen wirken sich auch auf mehrere Aspekte eures Miteinanders aus. Eine ausführliche Erklärung der drei verschiedenen Spielkategorien und ihrer Symbole findest du zu Beginn des zweiten Buchteils, im Kapitel → „Das können die Spiele“ (S. 75). Gleich im Anschluss an diese Beschreibung folgt eine Anleitung, wie du das richtige Spiel findest, falls du etwas ganz Bestimmtes für dich und deine Familie suchst, und eine Spieleaufteilung nach wiederkehrenden, herausfordernden Situationen im Leben mit Kindern. Du kannst aber auch ganz gemütlich durch die einzelnen Seiten schmökern und dich inspirieren lassen.





Starke  
Eltern-Kind-  
Kommunikation  
– So klappt's!

*Du hast den Wunsch, dich mit deinem Kind auszutauschen und mehr über seine Gedanken und Gefühle zu erfahren. Doch manchmal fühlt es sich an, als würdet ihr nicht dieselbe Sprache sprechen, deine Fragen bleiben unbeantwortet und dein Interesse kommt nicht an. Das frustriert, lässt dich vielleicht sogar resignieren. Doch so weit wollen wir es nicht kommen lassen. Gut, dass du die Sprache deines Kindes lernen kannst, wenn du mehr über seine Welt erfährst, und dass es Wege gibt, die euch in Kontakt bringen.*



# MEINE WELT, DEINE WELT – VON DRACHEN UND TO-DO-LISTEN

*Dein Kind spielt Ritter oder Piratin, während du über die Küchentheke gebeugt den Einkaufszettel schreibst? Die Frage, was es gerne essen möchte, bleibt unbeantwortet und du hast mal wieder das Gefühl, eine andere Sprache zu sprechen. Anders kannst du dir nicht erklären, warum dein Kind dich einfach nicht verstehen will, wenn du mit ihm redest. Oder warum es deine Fragen nach dem Kindergarten-Tag nie beantwortet. Genauso wenig kannst du dir erklären, warum deine ruhigen Erklärungsversuche die Lage manchmal sogar noch schlimmer machen, wenn dein Kind außer sich ist. Die Antwort: Ihr lebt in verschiedenen Welten. Und die gute Nachricht: Es gibt eine Brücke. Die Kommunikation.*

Kommunikation ist der Schlüssel zu einer starken Eltern-Kind-Beziehung. Nach dem prägenden ersten Lebensjahr, in dem das zuverlässige und feinfühliges Erfüllen der Bedürfnisse deines Babys zentral

war und sich eure Kommunikation sehr auf den nonverbalen Bereich konzentriert hat, gewinnt die verbale Kommunikation im Kleinkind- und Vorschulalter zusehends an Bedeutung. In diesen Jahren macht dein Kind große Schritte in seiner sprachlichen, emotionalen und geistigen Entwicklung. In all diesen Bereichen spielen eure Kommunikation und eure Beziehung eine große Rolle, denn sie beeinflussen sich gegenseitig.

## Das Einmaleins der Kommunikation

Hörst du deinem Kind aufmerksam zu und bist darum bemüht, zu verstehen, was es sagt und fühlt, signalisierst du ihm, dass es wichtig ist und gesehen wird. Das steigert sein Vertrauen in dich. Es weiß, dass dir seine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wichtig sind. Wenn du gleichzeitig aktiv zuhörst, fällt es dir leichter, die Perspektive deines Kindes einzunehmen. Das fördert deine Empathie, also dein Einfühlungsvermögen, für dein Kind und macht es dir im Familienalltag leichter, dein Kind zugewandt und geduldig zu begleiten. Teilst du deinem Kind mit, welche Gefühle du hast oder welche du bei ihm bemerkt hast, fördert das wiederum seine Empathieentwicklung und seine Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen umzugehen.

Gleiches gilt für die Entwicklung kognitiver, also geistiger Fähigkeiten, wie zum Beispiel die Problemlösefähigkeit. Durch den Dialog mit dir lernt dein Kind, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, ein Problem zu beschreiben und Lösungen zu finden. Im Zuge der Sprachentwicklung werden Sätze länger und Pläne komplexer, weil die Fähigkeit, Dinge zu benennen, zentral für das Entwickeln von Plänen und Lösungen ist. Euer Austausch trägt also maßgeblich zur kindlichen Entwicklung und der Gestaltung eurer Beziehung bei.

**Starke Eltern-Kind-Kommunikation = Starke Eltern-Kind-Beziehung**

So einfach, wie diese Gleichung aussieht, ist es in der Realität leider nicht. Vielen Eltern erscheint die Umsetzung höchst kompliziert. Das ist absolut verständlich, denn der Austausch mit einem anderen Menschen, ganz besonders mit einem Kind, ist wirklich kein Kinderspiel. Das hat Gründe: Jede\*r Einzelne von uns hat schon die Erfahrung gemacht, dass aus dem einfachen Hin und Her der Wörter plötzlich ein Buchstabensalat wurde und sich am Ende mindestens eine Person missverstanden gefühlt hat. Es geschieht leider gar nicht selten, dass etwas anderes empfangen wird, als ursprünglich gesendet wurde. Und das, obwohl das Gegenüber ebenfalls bereits im Vollbesitz seiner sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten ist, die Botschaft also eigentlich entschlüsseln können sollte. Dein Kind hingegen befindet sich mitten in diesem sehr intensiven Kleinkind- und Vorschulalter: Seine Sprache macht unglaublich viele Fortschritte in kürzester Zeit, das Gehirn entwickelt sich quasi über Nacht immer weiter und kommt dabei immer wieder katastrophal durcheinander, sodass dein Kind für Tage und Wochen nicht wie es selbst wirkt. Und seine neuen Fähigkeiten werden auf alle erdenklichen Möglichkeiten erprobt. Kurz gesagt: **In deinem Kind findet ein Entwicklungsf Feuerwerk statt und du bist der oder die Brandschutzbeauftragte.**

Kommunikation und Interaktion auf Augenhöhe mit deinem Kind werden dir dabei helfen, euch beide heil und in Beziehung durch diese stürmische Zeit zu bringen. Das sind eure verbindenden Elemente, wenn sie richtig eingesetzt werden. Richtig im Sinne von: auf dein Kind und dich zugeschnitten. Du bist der Experte oder die Expertin für dein Kind und kannst, was du hier liest, darauf prüfen, ob es für eure Beziehung und euren Alltag passt. Zum Glück besteht Kommunikation nicht einfach nur aus dem Austausch von Wörtern, sondern aus vielen Puzzleteilen, die ineinandergreifen und ein Gesamtbild ergeben. Wenn es also irgendwo hakt, gibt es eine Viel-

zahl von Stellschrauben, an denen du ansetzen kannst, um etwas zu verändern. Neben den Worten, die gesagt und verstanden werden wollen, senden auch Stimme, Mimik und Körper Signale und Botschaften. Die Art und Weise, mit der du mit deinem Kind in Kontakt trittst, ist jedes Mal aufs Neue eine Botschaft an dein Kind. Deine fürsorglichen Handlungen senden Botschaften. Das abendliche Feststecken der Bettdecke sagt: *„Ich möchte, dass du es warm hast und dass du in Sicherheit bist. Ich liebe dich.“* Nicht-Handlungen, wie Zurückhaltung, wenn das Kind etwas ausprobiert, drücken Vertrauen in die kindlichen Fähigkeiten aus. Und auch beim dem, was wir nicht sagen, schwingt eine Botschaft mit. Manch Schweigen dröhnt lauter als jeder Heavy-Metal-Sound.

Nun treffen unsere Botschaften, ob aktiv gesendet oder unterschwellig mitgeschickt, auf Ohren, die sie nicht immer eins zu eins aufnehmen können. Ein Beispiel, das sicher alle Eltern kennen: Mitten im Gefühlssturm kannst du noch so geduldig und einfühlsam erklären, was los ist, warum du entschieden hast, was du entschieden hast, du kannst auch nachgeben, du wirst nicht gehört! Überschwemmt von seinen Gefühlen ist dein Kind für deine Worte nicht (mehr) zugänglich, sie kommen nicht an. Sie verhallen ungehört. Dein Kind braucht erst deine Unterstützung bei der Regulation seiner starken Gefühle, bevor es sich auf deine Worte konzentrieren kann. Oder deine Botschaften treffen auf ein Gehirn, das noch nicht ausgereift genug ist, um das Gesagte zu verstehen. So beispielsweise der Fall bei Verneinungen, Passivsätzen und Sarkasmus (→ „Was dein Kind nicht kann und nicht versteht“, S. 32). Es kann aber auch einfach die falsche Tageszeit sein und dein Kind ist zu müde für einen Austausch mit dir.

Mit dem Wissen über die vielen verschiedenen Ebenen, auf denen ihr miteinander kommuniziert, und darüber, wie dein Kind deine Botschaften empfängt, kannst du an eurer Kommunikation arbeiten. Dabei erfordern unterschiedliche Intentionen unterschiedliche Her-



angehensweisen. Damit meine ich, dass du anders mit deinem Kind sprechen wirst, wenn du es besser kennenlernen und die Bindung zwischen euch stärken möchtest, als wenn du im Konflikt zu ihm durchdringen willst. Deswegen sind die Spiele in diesem Buch kategorisiert und teilweise mit Anmerkungen zu Situationen versehen, für die eine Idee besonders gut geeignet ist. Doch vorher müssen wir uns anschauen, wer hier eigentlich mit wem spricht und worin sich diese beiden maßgeblich unterscheiden.

## Wer mit wem?

Jetzt mal ehrlich: Unser Alltag als Erwachsene ist schon ziemlich langweilig, nicht? Spiel und Spaß mussten Einkaufslisten und Erwerbsarbeit weichen. Ständig müssen wir noch irgendwas erledigen und die To-do-Liste kennt einfach kein Ende. Gedanklich leben wir in der Zukunft, bei dem, was noch alles zu tun ist. Unsere Kinder nicht, sie wollen das Hier und Jetzt auskosten und genießen. Es mit Freude, Spaß und Abenteuer füllen. Dein Kind hat einen **inneren Entwicklungsmotor**, der es antreibt, Neues auszuprobieren, zu lernen, zu versuchen, zu scheitern und wieder aufzustehen. Damit das gelingen kann, braucht es seine ganze Aufmerksamkeit im Augenblick und nicht in einer weit entfernten Zukunft. Das ist einer der Punkte, an denen die Welten – unsere und ihre – aufeinanderprallen. Doch es gibt noch mehr solche Reibungsflächen.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen kleinen Welt. Niemand, wirklich niemand sieht die Welt genauso wie wir selbst, das ist einfach nicht möglich. Wir gehen mit unterschiedlichen Bewertungen von ein und derselben Sache durch das Leben, schreiben Situationen, Gegenständen und Menschen unterschiedliche Bedeutungen zu und sehen alles durch die Brille unserer Persönlichkeit und Geschichte. Im Vergleich zu unseren Kindern haben wir jahrelangen Vorsprung darin, uns und

anderen die Welt zu erklären. Wir haben auch schon gelernt, dass andere Personen die Welt anders sehen, dass sie andere Erfahrungen gemacht haben, dass sie nicht dasselbe wahrnehmen und fühlen wie wir. Kinder haben diese Erfahrung noch nicht gemacht oder sind gerade erst dabei.

Uns trennt also von Kindern nicht nur das, was uns von jedem Menschen trennt – die Einzigartigkeit seiner Wahrnehmung, die eigene Geschichte, die Persönlichkeit und das Temperament – sondern auch Jahre und Jahrzehnte der Entwicklung. Wir müssen nicht nur akzeptieren, dass sie ihre eigene Sicht der Dinge haben (werden) sondern auch verstehen, dass ihnen für manche Dinge einfach noch die (sprachlichen, emotionalen und kognitiven) Fähigkeiten fehlen. Ihre Welt ist, besonders in dieser Altersspanne, eine ganz andere als unsere. Sie sind keine Mini-Erwachsenen. Das zu verinnerlichen ist schon die halbe Miete.

Unser aller Versuch, **Brücken zwischen diesen Welten** zu schlagen, ist die Kommunikation. Der Austausch von Wörtern, die Situationen, Gedanken, Gefühle und Erlebtes beschreiben. Diese Worte sind unser Versuch, den anderen zu vermitteln, was wir hören, sehen, fühlen und wollen. Sprache ist soziale Verbundenheit. Und genauso ist sie unser Weg, etwas darüber zu erfahren, was unser Kind hört, sieht, fühlt und will. Wir haben vergessen oder teilweise auch nicht gelernt, dass es noch weitere Wege gibt, um in Verbindung zu kommen. Einen dieser Wege, das Spiel, möchte ich dir in diesem Buch näherbringen.

## Die Welt deines Kindes

Auf den folgenden Seiten lade ich dich zu einer Standortbestimmung ein. Damit meine ich, dass du herausfinden kannst: Wo stehe ich, wo steht mein Kind? Es hat ein bisschen was davon, eine andere Sprache zu lernen. Oder besser: einen Dialekt. Deinen Sprachgebrauch an die Fähigkeiten deines Kindes anzupassen ist wichtig, denn die Spielideen und Impulse bringen nur wenig, wenn ihr auf verschiedenen Ebenen kommuniziert. Als Erwachsene sprechen wir beispielsweise gerne (oftmals fließend) sarkastisch oder ironisch. Es scheint zu einer Kunst geworden zu sein, so sarkastisch wie möglich zu sprechen und dabei in Kauf zu nehmen, dass man immer weniger verstanden wird oder sein Gegenüber zumindest irritiert. Nun, mal ganz abgesehen davon, dass es auch manchen Erwachsenen schwerfällt, Sarkasmus und Ironie zu verstehen, ist das für Kinder bis zu einem bestimmten Alter gänzlich unmöglich. Ein sarkastisches „*Oh wie toll, noch ein Kritzelbild!*“ interpretiert dein Kind entweder als Lob und es malt fleißig weiter, oder es bekommt ein komisches Gefühl, denn deine Worte und was das Kind sonst noch so wahrnimmt (Stimmfarbe, Körpersprache) passen nicht zusammen. Es fühlt sich verunsichert. Kinder verstehen auch keinen Subtext. Sie erkennen nicht, wenn in einer Aussage eine Aufforderung verborgen ist. Und wir alle kennen Erwachsene, die das ebenso wenig verstehen. Subtext ist eine weitere Herausforderung, die klare und verbindungsstiftende Kommunikation verhindert. Dein Kind wird sich schwertun, aus der Aussage „*Es zieht*“ oder „*Es wird kalt hier drin*“ abzuleiten, dass du möchtest, dass es die Tür hinter sich schließt. „*Es wird kalt, bitte mach die Tür wieder zu*“ ist da schon viel klarer. (→ „Was dein Kind nicht kann und nicht versteht“, S. 32) Um solche Fallstricke zu vermeiden, ist es hilfreich zu wissen, was dein Gegenüber, dein Kind, schon (verstehen) kann. So zum Beispiel auch das Wissen darüber, dass Kinder nonverbale Signale leichter und schneller deuten können, als sie wortwörtliche Aussagen verstehen können. Einfache