DORIS HEUECK-MAUSS

So rede ich richtig mit meinem Kind

Wie Worte wirken. Konflikte fair lösen. Stressfreier erziehen.

Für Eltern von 3- bis 10-jährigen Kindern

humboldt

DORIS HEUECK-MAUSS

So rede ich richtig mit meinem Kind

Wie Worte wirken. Konflikte fair lösen. Stressfreier erziehen.

Für Eltern von 3- bis 10-jährigen Kindern

humboldt

INHALT

Vorwort 6

Einleitung 9

Die Sprache – das Tor zur Welt für Kinder 9

Wie funktioniert Sprache? 12

Geistige Entwicklung und Sprachentwicklung 12

Vom Laut zum Wort zum Satz 12

Sprachverständnis 13

Zweisprachigkeit 15

Sprache im Kindergartenalter 17

Die Sprache des Schulkindes 22

Offene Kommunikation und ihre Auswirkungen 26

Wahrnehmungskanäle 26

Üben der Wahrnehmungskanäle 28

Üben der Wahrnehmungskanäle mit der Familie 31

Zuhören mit dem „dritten Ohr“ 37

Mitteilen von Bedürfnissen, Wünschen und Emotionen 37

Zeit nehmen für Bedürfnisse und Wünsche 40

Arten des Zuhörens 47

Fragen und Antworten 52
Warum-Fragen 52
Fragen nach der Sexualität 54
Fragen bei Streit und Trennungen 56
Fragen nach dem Weltgeschehen 60
Fragen nach Wertvorstellungen 65

Elterliche Botschaften und ihre Auswirkungen 72

Destruktive Botschaften 74
Doppelte Botschaften 80
Konstruktive Botschaften 82
Du-Botschaften 87
Ich-Botschaften 91
Ich-Botschaften als versteckte Du-Botschaften 93
Auswirkungen der Ich-Botschaften 99
Konflikte 103
Vorhersehbare Konflikte 103
Eltern-Kind-Konflikte 104
Analyse der Eltern-Kind-Konflikte 109
Bedürfniskonflikte 116

Vermeidbare Konflikte 121
Unvermeidbare Konflikte 130
Unvorhersehbare Konflikte 140

Faire Konfliktlösung mit einem Familienrat 142

Kommunikationsregeln für den Familienrat 144
Feedback-Runden für die Familiengemeinschaft 147
Beispielgespräch für den Familienrat 148
Wann externe Hilfe nötig ist 153

Faire Konfliktgespräche 154

Kommunikationsregeln für Konfliktgespräche 154
Reflexion 154
Zeitpunkt und Ort 156
Erinnerung an Kommunikationsregeln 157
Durchführung eines fairen Konfliktgespräches 159

Schlusswort 163

Literatur 165

Register 166

VORWORT

Liebe Mutter, lieber Vater,
wenn Sie diesen Ratgeber zum ersten Mal in der Hand halten, werden Sie sich vielleicht fragen: Gibt es nicht schon eine Menge Erziehungsratgeber? Worin unterscheiden sie sich?

Es wird viel über die Kindererziehung diskutiert und geschrieben und es werden Ratschläge sowie Rezepte vermittelt, die aber oft nicht funktionieren, da sie nur den Blickwinkel der Erwachsenen berücksichtigen. Die Art und Weise, wie sich Erwachsene verhalten und kommunizieren und welche Auswirkung dies auf das kindliche Verhalten und seine Emotionen hat, findet man dagegen selten erklärt.

Sind Ihre Kinder aus dem Kleinkindalter herausgewachsen und zeigen ihren Willen sehr deutlich, wobei sie sprachlich immer geschickter werden, können Sie als Eltern oder Großeltern schnell an Ihre Grenzen kommen. Kinder fordern uns täglich heraus, da die elterlichen Anforderungen oft zu Konflikten führen. Aus Zeitmangel, Ungeduld oder Verärgerung hören Kinder oftmals „Nein“, „Du musst …“, „mach endlich“, „warum folgst du nicht“, „wenn du nicht, … dann …“ – also viele Aufforderungen, Befehle, Ermahnungen und Tadel. Kinder lernen dadurch

aber kein neues Verhalten. Im Gegenteil, so wird eher der Widerstand des Kindes hervorgerufen. Häufig enden diese Konflikte mit Schimpfen, Gebrüll, Tränen und Frustration auf beiden Seiten. Es gibt Sieger und Verlierer. Das ist anstrengend und die meisten Eltern haben sich Erziehen *so nicht* vorgestellt!

Selten wird Eltern deutlich vor Augen geführt, dass sie täglich ein Vorbild in ihrem verbalen und nonverbalen Verhalten geben und ihr Verhalten immer in Wechselwirkung steht!

In meinem Ratgeber „Das Trotzkopfalter“ für zwei- bis sechsjährige Kinder werden diese lernpsychologischen Erkenntnisse als „Erziehungs-ABC“ ausführlich beschrieben. Der Schwerpunkt des Ratgebers liegt bei der emotionalen Entwicklung – vor allem der Unterscheidung zwischen Aggressionen, Provokationen und dem emotionalen Frust, genannt Trotz – und im beobachtbaren Verhalten sowohl des Kindes als auch der Eltern.

In diesem Ratgeber für Kinder im Vor- und Grundschulalter stehen die Wirkung der Sprache und die familiäre Kommunikation im Mittelpunkt!

Ich erkläre kommunikationspsychologische Erkenntnisse anhand vieler Beispiele sowie Kommunikationsregeln und deren Anwendungsmöglichkeiten, vor allem bei alltäglichen Konflikten. So erfahren Sie, wie Sie mit einer ehrlichen, direkten und schlüssigen Kommunikation Ihre Erziehungsziele erreichen können, und zwar möglichst ohne Machtkampf und Frustration auf beiden Seiten.

Es kommt nicht nur darauf an, was man sagt, sondern vor allem, *wie* man es sagt! Je älter die Kinder werden, desto mehr steigen auch die täglichen Anforderungen an sie und damit das Risiko von Konflikten vor allem in folgenden Bereichen: Ordnung, Essen, Hausaufgaben, Pünktlichkeit, Benehmen und Schlafzeiten. Bei mehreren Kindern kommt es auch öfters zu Geschwisterstreit. Ältere Kinder bringen von der Schule oder von Freunden Ausdrücke und Redewendungen mit nach Hause, die Eltern ärgern oder „sprachlos“ machen können.

Mit diesem Ratgeber lernen Sie als Eltern, wie Sie zu vernünftigen, altersangepassten Kompromissen und Konfliktlösungen mit Ihren Kindern, aber auch Ihrem Partner kommen. Sie erfahren, wie Sie Ihr eigenes Sprachverhalten reflektieren, lesen über Kommunikationsregeln und erhalten Anleitungen zum „fairen“ Streitgespräch. Damit das Familienleben lebendig bleibt und tiefer gehende Konflikte vermieden werden können.

EINLEITUNG

Die Sprache – das Tor zur Welt für Kinder

Ohne Sprache können Kinder nicht existieren, sich nicht in die Welt der Erwachsenen integrieren. Damit Kinder sich in einer Welt zurechtfinden, die für sie immer komplizierter, reizüberfluteter und leistungsbetonter wird, brauchen sie Orientierung. Diese erhalten sie durch das liebevolle Verhalten und die verständnisvolle Sprache ihrer Eltern und durch ein offenes Ohr für ihre Kümmernisse!

Eltern legen mit ihrem Verhalten das Fundament für die Persönlichkeit des Kindes! Ob ein Kind sich selbstbewusst entwickelt, aber auch lernt, sich an die Regeln der Familie und der Gesellschaft anzupassen, hängt entscheidend davon ab, wie Eltern ihren Kindern Regeln und Wertvorstellungen vermitteln und vorleben.

Der Erziehungsanspruch, den die Gesellschaft heutzutage an die Eltern stellt, kann starken Druck und Verunsicherung auslösen. Denn einerseits werden die autoritären Erziehungsmodelle von gestern abgelehnt, andererseits gibt es aber auch nicht wirklich neue Modelle. Eltern handeln eher durch ein Ausprobieren zwischen alles erlauben, ohne Grenzen zu setzen, bis hin zu einem demokratischen Erziehungsstil.

Denn Eltern sind keine Pädagogen! Sie sind geprägt durch die eigene Erziehung und das Umfeld, in dem sie aufgewachsen sind. Einen Einfluss haben ebenso ihre Schulausbildung, ihre Berufswahl und ihre Lebensmodelle. Diese Erfahrungen bestimmen den Lebensstil, die Partnerwahl, den Umgang miteinander und auch das verbale Verhalten. Die Art und Weise, wie sie mit ihren Kindern sprechen oder sich anreden lassen, ob es Monologe oder Dialoge gibt, Unterhaltungen oder Streitgespräche, wird somit von den eigenen Elternmodellen mit geprägt.

Manche Eltern sprechen ihre dreijährigen Kinder bereits wie Erwachsene an, sie diskutieren mit ihnen wie mit dem Partner, sodass diese Kinder dann sehr „altklug“ sprechen. Auf der anderen Seite sprechen schon Sechsjährige mit ihrer Mutter oder ihrem Vater wie mit ihren Freunden auf dem Schulhof. Manche Zehnjährige behandeln ihre Eltern wie Befehlsempfänger und drohen, wenn ihre Wünsche nicht erfüllt werden. An der Schwelle zur Pubertät haben Eltern oft gar nichts mehr zu sagen, und die Kommunikation funktioniert nur noch über Dritte, wenn Hilfe von außen angefordert wird.

Damit es gar nicht so weit kommt, sollten Eltern, Erzieher, Großeltern und Kinder Bescheid wissen, welche Kommunikationsmuster in die typischen emotionalen Fallen führen, wodurch viel Energie in destruktives Sprechen und

Handeln fließt und auf beiden Seiten Frustration entstehen kann.

Konstruktive Sprache und aufmerksames Zuhören führen dagegen zu erwünschtem Verhalten und positiven Emotionen, zu einem Miteinander in der Familie.

Achtsames Erziehen und miteinander Sprechen erfordert Zeit, Geduld und das Wissen, dass eindeutige Kommunikationsregeln den Erziehungsalltag erleichtern. Sprache schafft Wirklichkeiten: „So, wie man in den Wald hineinruft, schallt es wieder heraus!“

BEISPIELE FÜR KOMMUNIKATIONSREGELN

- Klare, altersgerechte Ansagen,
- aufmerksames Zuhören,
- den anderen zu Wort kommen lassen,
- Wertschätzung der unterschiedlichen Wünsche und Gefühle,
- Zuhören mit dem „dritten Ohr“, also auf die Emotionen des anderen eingehen,
- Ankündigungen konsequent durchhalten,
- klare Regeln aufstellen und deren Konsequenzen für alle Familienmitglieder durchsetzen,
- bei Meinungsverschiedenheiten sachlich bleiben und im „Hier und Jetzt“ versuchen, eine Regelung oder Lösung zu finden,
- faire Konfliktgespräche und Familienkonferenzen.

WIE FUNKTIONIERT SPRACHE?

Geistige Entwicklung und Sprachentwicklung

Vom Laut zum Wort zum Satz

Schon ein paar Tagen nach der Geburt können Eltern die kindlichen Lautäußerungen unterscheiden. Bedeuten die Töne oder das Schreien Hunger, Langeweile, Müdigkeit oder das Bedürfnis danach getragen zu werden und nach Hautkontakt? Das Baby ist auch „ganz Ohr“ und lauscht aufmerksam, wenn die Eltern mit ihm sprechen. Schon im Mutterleib kann es zwischen der weiblichen und der männlichen Stimme unterscheiden. Alle Sinne, vor allem das Hören und der kinästhetische Sinn, sind schon voll im Einsatz. Deshalb sind dem Baby die Stimmen, Töne und Melodien sowie Berührungen nach der Geburt bereits vertraut. Schon im ersten Lebensjahr lernt das Kind Worte und Begriffe, kann diese aber noch nicht aussprechen, da sich die Zungenmotorik noch entwickeln muss. Eltern-Kind-Dialoge finden über Doppellaute wie „dada, baba, mama“ statt, das Baby brabbelt aber auch alleine vor sich

hin, wenn es zufrieden ist. Ende des ersten Lebensjahres sind schon ca. 50 Wörter abgespeichert und mit 16 Monaten sprechen 90 % der Kleinkinder Einwortsätze und können Begriffe zuordnen. Mit zwei Jahren verständigt sich das Kleinkind mit Zweiwortsätzen: „Mama eia, Papa spielen, Mimi haben …“.

Bis das Sprechen als psychomotorischer Vorgang erlernt ist, vergehen drei Jahre, dann werden Drei- und Mehrwortsätze gesprochen. Dabei können Kleinkinder schöpferisch mit der Wortwahl sein. Der dreijährige Ferdinand kreierte „Popi“ für seinen Opa mit der kindlichen Logik „Der Opa ist der Papa von der Mama“. Den Namen Popi verwendeten dann alle in der Familie.

Kinder sollten in diesem „Wortfindungsalter“ zwischen zwei und drei Jahren weder korrigiert noch ausgelacht werden. Als Eltern wiederholt man das Wort richtig: „Ach, du meinst mit ‚Mimi‘ deine Milch.“ Gerade Großeltern neigen gerne zur Babysprache, wenn das Kind noch so klein und niedlich ist: „Gib der Oma das Patschehändchen“ oder „Magst du namnam?“, „Sollen wir heia machen?“ Das ist in Ordnung, die Begriffe sollten aber auch in der Erwachsenensprache benannt werden.

Sprachverständnis

Das Sprachverständnis entwickelt sich schneller als das Sprechen und setzt bereits ab dem fünften Lebensmonat

ein. Das Baby erkennt seinen Namen, Mama und Papa, Gegenstände und Begriffe wie heiß, kalt, aua, ja und nein. Es kann kleineren Aufforderungen nachkommen wie „Gib mir den Teddy“, „Nimm den Ball!“ oder „Wo ist der Hund?“

Wie das Kind ab dem dritten Lebensjahr spricht, in Babysprache, im Dialekt oder grammatikalisch richtig, lernt es von den Erwachsenen. Sprechen ist zwar genetisch angelegt, benötigt aber die Anregung und die Beschäftigung mit dem Kind. Es muss Sprache hören, um sich später ausdrücken zu können. Es soll ermuntert und geliebt werden, um frei und ohne Hemmungen oder Sprachlücken sprechen zu können. Die Eltern sind sein Sprachvorbild! Das kann man gut bei den kindlichen Rollenspielen erkennen, wenn das Kind in eine Elternrolle schlüpft und Papa oder Mama in Tonfall oder Wortwahl, aber auch Mimik und Gestik genau widerspiegelt! Manche Eltern erschrecken und erkennen sich kaum wieder: „Was, so laut und im Befehlston rede ich mit meinem Kind?“

Selbstbewusste Dreijährige sind kleine Plaudertaschen und können sich schon wie die Großen ausdrücken. Gehemmte oder entwicklungsverzögerte Kinder sind eher still, man muss ihnen jedes Wort hervorlocken, oft drücken sie sich nur über Gestik und Mimik aus.

Auch wenn kleine Kinder sich wie die Großen ausdrücken wollen, sollten die Erwachsenen nicht mit Ironie oder Doppeldeutigkeiten sprechen. Kinder in diesem Alter

nehmen noch alles wortwörtlich, sie können noch nicht hinterfragen, sie müssen erst lernen, die Bedeutung der Wörter zu begreifen. Auch Fäkalsprache oder sexistische Ausdrücke sollten Sie unbedingt unterlassen. Kinder sprechen auch diese Worte unbefangen aus: „Oma, du bist ein Arschloch, hat der Papa gesagt“, „Alle Weiber sind blöd“.

Die Gefühlswelt der Erwachsenen können sie noch nicht erkennen, wenn die Mutter sagt: „Es ist zum Kotzen mit dir, ich halt es nicht mehr aus und gehe.“ Sagt dies der Dreijährige dann zu seiner Erzieherin, bekommt er vielleicht Sanktionen und versteht gar nicht, warum.

VORSICHT

Kinder haben große Ohren und Freude am Nachahmen und Nachplappern, können aber noch nicht abstrahieren und unterscheiden, was man in der Familie so dahinsagt und was nicht nach außen gehört.

Zweisprachigkeit

Viele Kleinkinder wachsen heute bilingual auf, wenn ihre Eltern verschiedene Muttersprachen sprechen. Kinder mit Migrationshintergrund lernen, wenn sie in eine Kindertagesstätte kommen, das erste Mal die deutsche Sprache. Das passive Verstehen geht oft sehr schnell, das aktive Sprechen dauert individuell aber seine Zeit. Babys kön-

nen schon im Mutterleib unterschiedliche Sprachrhythmen erkennen. Sie sind fähig, von Geburt an zwei- oder mehrsprachig aufzuwachsen. Sie befinden sich bereits im Bauch in einem „Sprachbad“ und hören täglich verschiedene Sprachen. Das kindliche Gehirn ist unglaublich aufnahmefähig, ein Kind ist damit nicht überfordert. Für die grammatikalisch richtige Wiedergabe der Sprache ist es jedoch wichtig, dass die Eltern konsequent mit ihrem Baby und Kleinkind in der jeweiligen Sprache sprechen. So gibt es Familien, in denen die Mutter Spanisch mit dem Kind spricht und der Vater Englisch, während es in der Kinderkrippe täglich Deutsch hört. Für die Integration dieser Kinder ist es sehr wichtig, dass sie frühzeitig die jeweilige Landessprache sprechen lernen, am Spielplatz, vom Nachbarskind und spätestens im Kindergarten. Geschieht dies erst in der Grundschule, tun sich diese Kinder schwer, die Grammatik richtig anzuwenden, und fühlen sich schnell ausgegrenzt.

Kinder, die nur mit einem Dialekt aufwachsen und keine Schriftsprache sprechen können, sind ebenfalls benachteiligt, wenn sie in den Kindergarten kommen.

Eltern sollten aber nicht zwanghaft eine Fremdsprache sprechen, wenn es nicht ihre Muttersprache ist. Kinder reagieren darauf eher mit Kauderwelsch. Mittlerweile gibt es in den Großstädten bilinguale Kindergärten und Schulen, in denen die Pädagogen Muttersprachler sind und die Kinder täglich in beiden Sprachen fördern und unterrich-