

JAN-UWE ROGGE
ANGELIKA BARTRAM

**Wie Sie reden,
damit Ihr Kind
zuhört & wie
Sie zuhören,
damit Ihr
Kind redet**

Vom
Autor des
Bestsellers
»Kinder
brauchen
Grenzen«

G|U

»Max, beeil dich, wir müssen in den Kindergarten!«, ermahnt Simone ihren vierjährigen Sohn mehrere Male. »Max, wir haben abgemacht, dass wir heute nicht trödeln.«

Max zieht unwillig an seinem Pullover. »Will einen anderen anziehen.« »Nein, Max, wir ziehen jetzt keinen anderen Pullover mehr an. Wir essen jetzt schön unseren Grießbrei und dann fahren wir los. Ich hab dir doch erklärt, dass wir heute nicht so viel Zeit haben. Max, bitte, wir kommen nur wieder in Hektik. Trödel doch nicht so rum!« Aber Max übt sich weiter in der Kunst der Langsamkeit. Da klingelt es, und Carla steht vor der Tür. »Oh je, ist es schon so spät?«, erkundigt sich Simone gehetzt. »Wir haben mal wieder getrödelt. Max ist noch nicht fertig.«

Manchmal können Eltern schier verzweifeln, wenn der Nachwuchs so gar nicht hören will. Woran liegt das eigentlich? Und vor allem: Was können Sie tun, damit Ihre Kinder Ihnen zuhören und sich an Regeln und Absprachen halten? Erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Mitteln und Worten so mit Ihren Kinder sprechen können, dass die Kommunikation zwischen Ihnen besser funktioniert.

Vorwort 5

Klare Botschaften, konsequentes Handeln

»Da kann man sich den Mund
fusselig reden...« 8

»Muss ich denn immer alles
zehnmal sagen?« 9

Die Konsequenzen deutlich
ansprechen 14

Der Standpunkt gibt Halt und
bietet Orientierung 19

Sprache und Beziehung gehören zusammen

»Kannst du das bitte jetzt
machen?« 30

»Nun mach schon, wir wollen
jetzt los!« 37

»Wollen wir nicht mal...?« 42

Streiten gehört dazu – und kann so manches klären

»Warum artet jeder Streit bei uns
nur so aus?« 48

Ein Satz – viele Botschaften 58

Tipp: 10 Grundregeln für Streit-
gespräche 68

Grenzen setzen, ohne laut zu werden

»Warum bringt mich mein Kind
immer wieder zum Schreien?« 72

Kinder durchschauen ihre Eltern
ohnehin 80

»Wo hat er bloß diese Ausdrücke
her?« 85

Tipp: 3 Strategien bei Kraft-
ausdrücken 91

»Warum haut sie immer andere
Kinder?« 92

Worte prophezeien, Magie verzaubert

»Es ist zum Mäusemelken mit dir!«	100
»Der ist ganz schön doof, der Pumuckl!«	107
Über Wundertage 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 Rambo!«	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

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.



Das Drama der »guten« Worte

Morgendliches Aufstehen, Bummelei beim Anziehen, unerledigte Hausaufgaben – in solchen alltäglichen Situationen brechen schnell heftige Gefühle aus. Ärger, Rachegefühle oder ein beleidigter Rückzug sind die Folgen. Dabei verlaufen diese Konflikte nach einem altbekannten Drehbuch, das in kürzester Zeit **BEZIEHUNGS-STRESS** vorsieht: Die Eltern möchten »ruhig« bleiben, artikulieren aber nicht klar, was sie wollen und wo ihre Grenzen liegen. Das Kind macht also weiter, als wäre nichts gewesen, oder es verhält sich auffällig, will verstanden, besser: angenommen werden. Irgendwann platzt den Eltern der Kragen, sie deuten – mal schreiend, mal wild gestikulierend, mal gefährlich leise zischend – Grenzen an. Das Kind lenkt ein, gehorcht, passt sich an – bis am nächsten Tag das alte Spiel von vorn beginnt. So geraten Eltern in ein Drama in vier Akten, an dessen Ende sie erschöpft und hilflos dastehen.

Erster Akt: »Bitte«

»Räum bitte auf!« »Komm bitte her!« »Lass das bitte sein!« ... Barbara, neun Jahre, erzählt: »Wenn meine Mama ›bitte‹ sagt, dann ist es halb so wild!« Um nicht missverstanden zu werden: »Bitte« und »Danke« sind zwei wichtige Worte! Jemanden um einen Gefallen zu bitten oder sich für etwas zu bedanken drückt Respekt aus. Aber ein »Bitte« lässt dem anderen auch die Freiheit, der Bitte nicht nachzukommen, aus welchen Gründen auch immer. Will man jedoch etwas oder verweist auf getroffene Absprachen, dann kann, ja sollte das **WORT »BITTE« ENTFALLEN**: »Ich möchte, dass du deine Sachen aufräumst!« »Ich möchte, dass du herkommst!« »Ich möchte, dass du das unterlässt!«

Kinder sind da viel klarer. Wenn sie etwas wollen, dann drücken sie das auch aus: »Ich will aber jetzt noch spielen!« Und nicht: » Ich möchte bitte noch spielen.« Kinder sind authentischer und verstecken sich nicht hinter **SCHMEICHELEIEN UND SCHEINBARER HÖFLICHKEIT**. Denn spätestens wenn das Kind der Bitte nicht nachkommt, stellt sich heraus, dass es sich gar nicht um eine Bitte gehandelt hat – und das Drama nimmt seinen Lauf.

Zweiter Akt: »Muss ich dir alles dreimal sagen?«

Wenn Erwachsene diesen Satz hinausschleudern, mal gefährlich leise, mal mit sich aufbauendem Zorn in der Stimme, dann empfiehlt es sich, die Kinder anzuschauen, in deren Lächeln der Satz geschrieben steht: »Du sagst das heute noch zehnmal. Und machst es dann doch allein.« Aber bevor das geschieht, wird es erst noch laut.

Dritter Akt: »Oder muss ich jetzt wieder laut werden?«

Auch diese hingezigte **RHETORISCHE FRAGE** bewirkt keine Handlungsänderung des Kindes. Sein breit grinsendes Gesicht verriet: »Tust du sowieso nicht. Du denkst an die Nachbarn, weil du nicht zum Gespött werden willst.« Oder das Kind lässt das übliche Gebrüll über sich ergehen, hält sich die Ohren zu oder schaltet »auf Durchzug«.

Vierter und letzter Akt: »Das wird Folgen haben!«

Die Eltern stehen neben sich und wirken seltsam gespalten: Auf der einen Seite eine Mutter oder ein Vater, voller Wut und Zorn,

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 **ENTSCHULDIGEN 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?

Paul, der Beißer

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 Sandkastenanwärter, der ziemlich bekannt, um nicht zu sagen berüchtigt, ist. Und aufgeschreckt ruft sie in die Runde: »Passt auf, da kommt Paul, der Beißer!«



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!



Über 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«, »Pubertät«) 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, darunter den Ratgeber »Viel Spaß beim Erziehen«.
www.angelika-bartram.de
www.familienzirkus.com

Das Geheimnis **glücklicher Eltern** (und Kinder)

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

- **Humorvoll und authentisch:** Mit echten Situationen aus dem prallen Familienleben werden häufige Muster herausgearbeitet und typische Fallen enttarnt – zum Schmunzeln, Wiedererkennen und Bessermachen.
- **Praktisch und positiv:** Sie erfahren, wie Sie so mit Ihrem Kind reden können, dass Sie beide sich akzeptiert und verstanden fühlen – und wie Sie so zuhören können, dass Ihr Kind sich Ihnen öffnet.
- **Extra:** Mit einem humorvollen Test können Sie Ihre kommunikativen Stärken und Schwächen prüfen.
- **Hohe Kompetenz:** Jan-Uwe Rogge ist einer der renommiertesten und erfolgreichsten Buchautoren und Referenten im Bereich »Erziehung«.

GU

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-2097-7



9 783833 820977



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de