

Dr. Johanna Graf "Hörst du mir eigentlich zu? Fallstricke der Eltern-Kind-Kommunikation"

Am 6. Oktober hatten rund 170 Interessierte die Möglichkeit, am lebhaften Vortrag von Frau Dr. Johanna Graf zum Thema "Hörst du mir eigentlich zu? Fallstricke der Eltern-Kind-Kommunikation" teilzunehmen.

Trotz Liebe und bester Absichten reden Eltern und Kinder immer wieder aneinander vorbei. Was kann man tun, wenn einem das Kind nicht zuhört? Was kann man zur "Erwärmung" des Familienklimas beitragen? Früher hat meist der Vater einfach gesagt, wo es langgeht (Gehorsam, zum Teil Erziehung mittels körperlicher Gewalt). Heute sieht es anders aus: liebevolle Zuwendung und Partnerschaftlichkeit werden angestrebt. Das Kind soll sich durch liebevolle Zuwendung entfalten und selbständig werden.

Aber wie funktioniert das? Frau Dr. Graf meint, dass Kommunikation der Schlüssel ist. Heute entscheidet man sich ganz bewusst für Elternschaft. Wir alle kommen aber immer wieder vom Kurs ab. Wichtig ist es, einen Kompass zu haben.

Mythen über Erziehung und Kommunikation machen uns das Leben unnötig schwer. Frau Dr. Graf rät, "erst zu verstehen, um dann verstanden werden zu können". Kinder sind oft in ihrer eigenen Welt. Damit Kinder die Eltern "hören", muss man als Erwachsener in diese Welt hinein.

Frau Dr. Graf ist in ihrem Vortrag auf folgende Mythen bzw. Fallen eingegangen:

- **Ich muss kämpfen und mich anstrengen, um mir Respekt zu verschaffen und meine Kinder dazu zu bewegen, ihre Aufgaben zu erledigen.**

Nicht Verbote Vorwürfe und Drohungen (wie z.B. "Lass das!", "Nein, das geht nicht!", "Iss nicht mit den Fingern!", "Kannst du nicht mal endlich", "Wie oft hab ich dir das schon gesagt, dass", "Wenn du nicht dann" usw.).

Kinder finden nicht von alleine das "Erlaubte". Frau Dr. Graf rät, konkrete Vorschläge zu machen, die Macht der positiven Bilder zu nutzen und Kinder zur Kooperation gewinnen (positive Aufforderung – was soll das Kind genau machen, konkret, positiv, einzelne Schritte).

Beispiel:

Das Kind soll nicht auf dem Fußboden malen. So sagt man als Elternteil z.B. "Mal nicht auf dem Fußboden!". Das Kind fängt dann vielleicht an, die Wand anzumalen, was natürlich nicht geht. Besser wäre es, einen konkreten Vorschlag zu machen: z.B. "Mal auf dem Papier!" oder "Ich hänge dir ein Plakat auf, auf dem du malen kannst."

Situation: Es ist Zeit zum Abendessen!

Kinder sind in ihre Welt vertieft! Es hört die Aufforderung zum Essen wirklich nicht. Als Erwachsener muss man in diese Welt rein, damit man gehört wird.

⇒ Erst verstehen – dann verstanden werden

"Beziehungen sind wie ein emotionales Bankkonto – man kann Einzahlungen oder Abhebungen machen!"

- **"Ich tue mir schwer mit dem Grenzsetzen, weil ich einfach nicht konsequent genug bin!"**

Wir lieben unsere Kinder und gönnen ihnen ihre Freude..... bis uns der Geduldsfaden reißt!

Tipps:

- ⇒ Achtsam mit den eigenen Grenzen umgehen (wann wird es mir zu laut, zu wild usw.)
- ⇒ Rechtzeitig auf die eigenen Bedürfnisse achten (und nicht nur auf die Bedürfnisse der Kinder)
- ⇒ Pausenknopf nutzen, um sich zu beruhigen

- **"Mein Kind versteht erst, wo seine Grenzen sind, wenn ich es richtig schimpfe."**

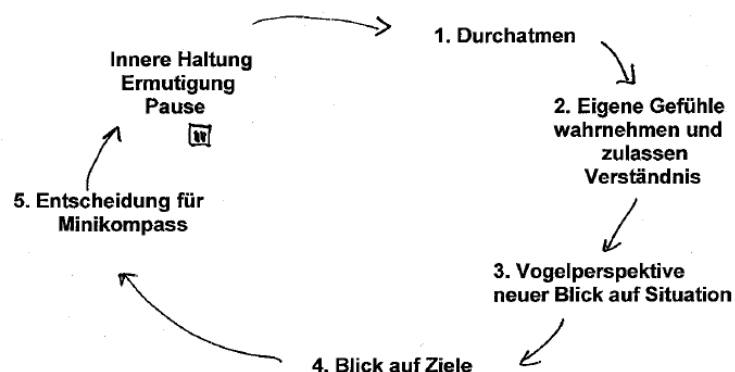
Ärger macht Feindschaft! Wir landen auf der gegnerischen Seite und von "dort drüben" haben wir keinen Einfluss auf unser Kind.
Innere Haltung: Ich gegen dich – du gegen mich!

Anders:

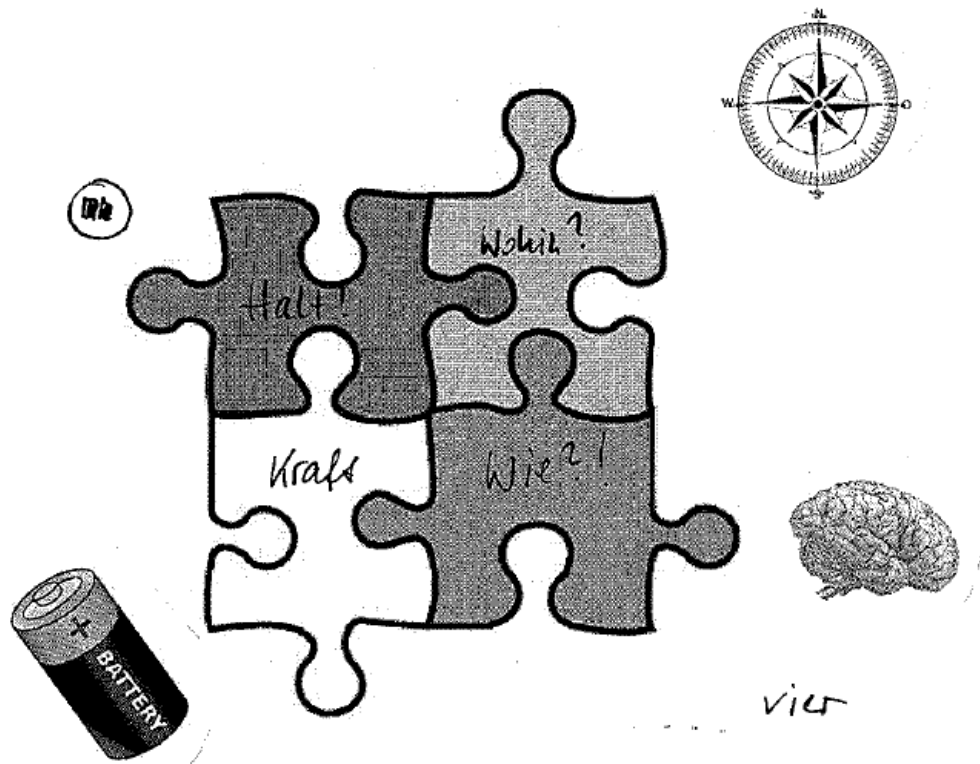
Innere Haltung: Wir gemeinsam – gegen das Problem (auf einer Seite gemeinsam)

Innere Klarheit bei Problemen: was ist nicht verhandelbar? Wo bin ich flexibel? Hier kann ich dir entgegenkommen! Konsequenz für die eigenen Bedürfnisse – mein Bedürfnis soll respektiert werden. Freundlich handeln – nicht drohen/schimpfen.

Tipp:



Aller guten Dinge sind



Selbstfürsorge als Basis – meine Zeit

- "Lob kommt immer gut an!"

Aussage z.B. "Endlich spielt ihr mal schön miteinander!" = versteckter Tadel (sonst spielen wir wohl nicht schön miteinander????)

Falle 1: Die Kinder nicht loben – nur eingreifen, wenn es Probleme gibt

Falle 2: versteckte Vorwürfe ("Ich hätte nicht gedacht ...")

Falle 3: Bewertungen/Verallgemeinerungen statt Beobachtungen ("Genie", "kleiner Picasso")

Intelligenz loben => Versagensangst, Risikoscheu

Tipps:

- ⇒ die Anstrengung/Mühe loben
- ⇒ Das Gehirn ist wie ein Muskel trainierbar.
- ⇒ Übung

Kompass:

Kinder anerkennen

- ⇒ Zeit lassen/genießen
- ⇒ Konkrete und positive einzelne Schritte
- ⇒ Meine Gefühle: Freude, Dank usw.
- ⇒ Liebevolle Zuwendung

- **"Wenn mein Kind wütend ist, beachte ich es am besten nicht so sehr, sonst wird die Wut noch größer!"**

Es ist schlimm, wenn wir jemanden das Recht absprechen, so zu fühlen, wie er sich gerade fühlt. Gefühle flauen dadurch ab, indem ich sie benenne => Amygdala (Mandelkern im Gehirn) kann sich beruhigen.

- **"Wenn mein Kind traurig ist, soll man es schnell wieder aufheitern."**

"Iss Schokolade, dann geht es dir gleich wieder besser." – Ablenkung ist nicht gut
Besser: auf die Traurigkeit eingehen

- **"Das darf ich mir nicht bieten lassen."**

Leicht steht man auf der gegnerischen Seite. Wenn das Kind z.B. wütend ist, ist es besser dem Kind zu helfen, sich zu beruhigen.

Wenn das Kind außer sich vor Wut ist, kann man es nicht "erziehen".

Möglicher Weg aus der Falle: auf die Seite des Kindes kommen; erst beruhigen (beruhigende Stimme und Nähe) und darauf vertrauen, dass es eine Lösung gibt, dass beide gewinnen können.

Eine (positive) innere Haltung ist wichtig!