Kinder nicht verkehrt machen

„Ach komm … stell dich doch nicht so an!“ Hand aufs Herz: Ist Ihnen dieser Satz noch nie herausgerutscht? Für Kinder bedeutet er vor allem eines: Kritik. An ihrem Verhalten – und damit an ihrer Person. Warum wir Kinder nicht „verkehrt machen“ sollten und wodurch uns das im Alltag gelingt.

LOTHAR KLEIN

Bild: © gettyimages/tomertu

An einem ganz normalen Mittwochabend: Christian möchte seinen Sohn Benny ins Bett bringen. Benny will aber nicht. Und das macht er deutlich. Zunächst reagiert Christian gelassen: Er macht Späße. Benny steigt darauf ein. Beide albern eine Weile mit Kuscheltieren herum. Je länger das dauert, umso mehr Spaß entwickelt Benny am Spiel. Irgendwann wird es Christian zu viel. „So, jetzt ist Schluss!“, sagt er. „Du sollst doch schlafen!“ Benny überhört die Aufforderung und albert weiter herum. Die Stimmung verschlechtert sich. Benny aktiviert seine letzten Kräfte. Er kämpft darum, weiter aufbleiben und das Spiel weiterspielen zu können. Christian reagiert nun immer genervter – und mittlerweile auch unterschwellig verärgert. Irgendwann reißt ihm der Geduldsfaden. In seiner Hilflosigkeit schnauzt er Benny an: „Jetzt reicht’s mir aber! Jeden Abend das gleiche Theater! Kannst du nicht einfach einmal von selbst ins Bett gehen? Wenn du nicht sofort im Bett bist, lese ich dir nichts mehr vor!“

Sich Zeit zu nehmen, schützt davor, Kinder falsch zu machen.

Versteckte Botschaften

Was geht hier vor? In jeder Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern schwingen Botschaften mit, die wir nicht bewusst beabsichtigen. Die aber ständig vorhanden sind. Kinder nehmen diese Botschaften auf. Und deuten sie in Bezug auf sich selbst.

Benny weiß natürlich, was Christian möchte: Er soll ins Bett gehen. Für ihn ist aber eine Zeit lang nicht klar, ob sein Vater es wirklich ernst meint. Schließlich spielt er mit ihm und albert herum. Klar, dass Benny auf dieses Angebot eingeht! Er möchte noch nicht schlafen und freut sich, dass Christian scheinbar nicht mehr unbedingt darauf besteht. Aus Bennys Sicht ändert sich die Situation dann ziemlich plötzlich: Sein Vater äußert seinen Unmut und droht sogar mit einer Strafe. Die Botschaft, die Benny nun hört, lautet: „Du hast etwas falsch gemacht. Du bist schuld, dass es mir schlecht geht! Würdest du nicht jeden Abend ein Theater machen, müsste ich mich nicht so ärgern.“

Für Benny ist dies eine schwierige Situation: Er kann noch nicht zwischen dem, was er tut, und seiner ganzen Person unterscheiden. Wenn der Vater kritisiert, dass er nicht ins Bett gehen will, kritisiert er damit Benny insgesamt. Für Benny bedeutet das: „Ich habe etwas falsch gemacht. Ich bin nicht so, wie mein Vater mich haben möchte.“

Besonders kritisch wird es, wenn Müdigkeit hinzukommt. Und der Umstand, dass Benny gar nicht weiß, wie er schaffen soll, was Christian von ihm fordert: „von selbst ins Bett gehen“. Außerdem hört Benny heraus: „Es ist offensichtlich nicht in Ordnung, etwas anderes zu wollen als mein Vater.“ Oder: „Meine Interessen sind weniger wert als die meines Vaters.“ Eine vertrackte Situation. Auch in der Kita sind solche Situationen allgegenwärtig:

1 Im Aquarium

Eine Kita-Gruppe besucht ein Aquarium. Die Becken dort sind riesengroß. Fische schwimmen über die Köpfe der Besuchenden hinweg. Sami hat Angst und formuliert das auch so. Er möchte nicht mit hindurchgehen. Seine Erzieherin Laura hört das und sagt lachend: „Die tun dir nichts.“ Dennoch bleibt Sami dabei: Er möchte nicht mitgehen. Als es Laura zu lange dauert, entfährt ihr ein: „Jetzt stell‘ dich doch nicht so an!“ Eine andere Erzieherin kommentiert zusätzlich: „Da muss der halt auch mal durch.“

2 In der Holzwerkstatt

Ayse versucht, zwei Holzstücke zusammenzuleimen. Da der Holzleim nicht wie der vertraute Papierkleber sofort klebt, sondern erst trocknen muss, fallen die beiden Stücke immer wieder auseinander. Erzieherin Siri kommt hinzu und sagt: „Guck mal, das ist doch ganz einfach.“ Sie nimmt eine Schraubzwinge und schraubt beide Teile zusammen.

3 Im Garten

Junis saust durch den Garten und fällt über einen Ast, der im Gras liegt. Er weint bitterlich. „Ist doch nicht so schlimm“, bekommt er von Erzieher Yannik zu hören. Eine Kollegin kommt hinzu und versucht, Junis mit Späßen aufzuheitern, um ihn damit „abzulenken“.

Was spiegeln die Erziehenden den Kindern in den beschriebenen Szenen? Zunächst einmal: „Du machst hier etwas falsch.“ Die Kinder bekommen das Gefühl: „Mit mir stimmt irgendetwas nicht“, denn:

- Wer sich nicht „anstellen“ muss, hat offensichtlich auch keinen Grund für seine Angst.
- Wenn etwas „ganz einfach geht“, muss sich man sich fragen, weshalb man es nicht selbst hinbekommen hat.
- Und wenn der Schmerz oder die Trauer über etwas „nicht so schlimm“ sind, dann macht das Kind wohl etwas falsch, wenn es das doch schlimm findet.

Ich bin nicht richtig

Sami und Junis müssen im Aquarium und im Garten erfahren, dass ihre Gefühle falsch und fehl am Platz sind – und damit nicht in Ordnung. Beide erleben, dass sich ihre Erzieherinnen und Erzieher offensichtlich andere Kinder wünschen. Solche, die keine Angst haben. Die nicht so schnell weinen. Oder sich zumindest schneller wieder beruhigen lassen. Wer aber seinen eigenen Gefühlen nicht mehr trauen kann, der wird hart gegen sich selbst. Und gegen andere. Gefühle an sich werden dann im Extrem als

gefährlich erlebt. Alle drei Kinder wissen außerdem nicht, was sie tun können, damit die Erwachsenen wieder mit ihnen zufrieden sind. Wie stellt man sich denn „nicht so an“? Wie gelingt es, „ganz einfache“ Probleme schnell als einfach zu erkennen und zu lösen? Und wie schaffe ich es, nicht mehr zu weinen, wenn etwas aber doch weh tut? Was bleibt, ist ein Gefühl von Unfähigkeit – und von Unvollständigkeit. Die Familienberaterin Nicole Wilhelm schreibt:

> „Kritik, Belehrung, Moral verletzen. Wenn Kinder das öfter hören, kommt es zu einer Konditionierung: Der Schmerz, den sie empfinden in dem Moment, in dem sie kritisiert werden, wird verknüpft mit ihrem Handeln. Und wenn Kinder dann handeln, brauchen sie noch nicht mal mehr kritisiert zu werden, um Schmerz zu empfinden, sondern sie schämen sich, fühlen sich dumm, nicht willkommen, verkehrt – und damit wertlos für ihre Eltern.“

Folgerichtig fordert Nicole Wilhelm, dass wir Kinder nicht „verkehrt machen“ sollen, indem wir ihnen Botschaften übermitteln wie: „Du bist schuld, dass es mir so schlecht geht! Es liegt an dir, du kannst das eben nicht! Man muss nur wollen, du willst offenbar nicht.“

> Wer immer wieder solche Botschaften gespiegelt bekommt, wird verkehrt gemacht. Und fühlt sich irgendwann selbst auch falsch. Das Selbstbild der Kinder leidet.

Junge Kinder bewerten die Welt mit unseren Augen. Das gibt ihnen Orientierung. Auch sich selbst betrachten und bewerten sie auf diese Weise. Erst im Schulalter beginnen Kinder, sich unabhängig von den Urteilen der Erwachsenen ein Bild von sich selbst und der Welt zu machen. Sie möchten, dass Erwachsene, die sie schätzen, mit ihnen zufrieden sind. Das hängt mit ihrem enormen Kooperationswillen zusammen. Bringen wir aber zum Ausdruck, dass wir nicht zufrieden mit ihnen sind, dann beziehen die Kinder das fast ausschließlich auf sich.

Bitte ohne Kritik!

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul hat deshalb stets davor gewarnt, Kinder überhaupt zu kritisieren. Stattdessen verlangte er, dass Erwachsene die Verantwortung für den eigenen Ärger, die eigene Ungeduld oder eben das Gefühl, genervt zu sein, übernehmen:

> Es ist das Gefühl der Erwachsenen, und dafür sind sie selbst verantwortlich. Sie sollten also besser von sich sprechen statt über die Kinder.

Christian aus unserem Eingangsbeispiel hätte stattdessen sagen können: „Oh, jetzt habe ich vergessen, dass du ja schlafen musst. Mir hat es Spaß gemacht, mit dir herumzualbern. Jetzt müssen wir aber Schluss machen! Auch wenn‘s schwerfällt. Jetzt muss ich dafür sorgen, dass du gut einschlafen kannst. Ich lese dir noch etwas vor und wir können noch ein wenig kuscheln.“

Im Aquarium hätte Lauras Reaktion lauten können: „Sami, ich finde es schade, dass du Angst vor den Fischen hast. Aber dagegen kann man nichts machen. Man kann ja nicht einfach sagen: Hey Angst, geh bitte weg! Auch, wenn ich selbst gerne ins Aquarium gegangen wäre: Deine Angst ist jetzt wichtiger. Also lassen wir die anderen allein gehen und warten draußen auf sie.“

In der Holzwerkstatt hätte Siri so reagieren können: „Ayse, erzähl mal, was du alles versucht hast. Schau mal, dass das nicht sofort hält, liegt am Kleber. Der muss erst trocknen, bevor er richtig klebt. Das wusste ich früher auch nicht. Es gibt da aber einen Trick. Willst du ihn wissen?“

Im Garten wäre Mitgefühl angesagt mit Junis, der über einen Ast gefallen ist. Yannick hätte sagen können: „Oh, Junis, zeig mal. Puh, das tut weh, gell? Ich bleibe bei dir, bis es etwas weniger weh tut. Okay?“

Ablehnende Signale

Eine viel stärker verbreitete Variante als unverhüllte Kritik an Kindern („Jeden Abend dasselbe Theater!“) ist die indirekte Bewertung:

- Stöhnen, wenn einem Kind etwas herunterfällt;
- schnelles Eingreifen, wenn sich Kinder ein Spiel ausgedacht haben, das Unordnung schafft;

Persönliche Sprache

Warmherzig und interessiert – die persönliche Sprache

Die persönliche Sprache geht auf den dänischen Familientherapeuten Jesper Juul zurück. Sie ist eine warmherzige Sprache, die die Wurzeln des eigenen Denkens sichtbar macht. Wer in persönlicher Sprache spricht, spricht über sich und will nicht das Kind überzeugen.

- Sie macht deutlich, wofür ich als Person stehe. Ich spreche von mir.
- Sie kritisiert und bewertet das Kind nicht.
- Sie ist geprägt vom Interesse an der Perspektive des Kindes.
- Sie drückt ohne Umschweife aus, was ich möchte.
- Sie appelliert an nichts. Sie beschreibt etwas.
- Sie macht die Wurzeln meines Denkens und Handelns sichtbar.

- hektische Reaktion darauf, dass ein Kind lange für etwas braucht, wie zum Beispiel das Anziehen einer Jacke;
- spürbare Ungeduld, wenn ein Kind etwas probiert, was ihm nicht zu gelingen scheint.

Diese oft gar nicht sprachlich, sondern mimisch und gestisch, also durch Körperbewegung oder Gebärden zum Ausdruck gebrachten Bewertungen kindlichen Tuns spiegeln Kindern, dass wir mit dem unzufrieden sind, was sie tun. Kinder registrieren diese ablehnenden Signale sehr genau. Sie versuchen dann, sie zu verstehen und einzuordnen. Und gelangen fast immer zu der Annahme: „Ich bin schuld."

Persönliche Sprache als Lösung

Jesper Juul nennt das, was ich Christian, Laura, Siri und Yannick als alternative Reaktionen in den Mund gelegt habe, „persönliche Sprache". Sie ist eine warmherzige Sprache, die die Wurzeln des eigenen Denkens sichtbar macht (siehe Kasten).

Wer in persönlicher Sprache spricht, spricht über sich und will nicht das Kind überzeugen. Wir müssen uns also fragen, ob wir einem Kind zeigen wollen, wie wir etwas sehen. Oder ob wir wollen, dass das Kind es so sieht wie wir. Persönliche Sprache klagt das Kind nie an, kritisiert und bewertet es nicht. Sie bringt stattdessen die eigene Perspektive, das eigene Erleben, den eigenen Wunsch zum Ausdruck. Dadurch schützt sie davor, Kindern Schuld zu übertragen oder Versagen und Unzulänglichkeit anzulasten.

Nun sind wir aber in der Regel daran gewöhnt, andere für das anzuklagen, was uns an ihrem Verhalten stört: Sie sind schuld, weil sie sich so oder so verhalten. Es liegt also an ihnen, sich zu ändern, damit wir wieder mit ihnen zufrieden sind. So wurden wir schließlich fast durchweg selbst behandelt. Dass uns jemand gesagt hätte: „Es ist MEIN Gefühl, dass ich mich über dies oder jenes ärgere. DU machst hier nichts falsch", haben wir wohl nur sehr selten erlebt – wenn überhaupt. Deshalb erscheint uns die persönliche Sprache nicht nur ungewohnt und fremd. Es beschleichen uns auch Gefühle wie klein beizugeben oder sich auf der Nase herumtanzen zu lassen.

Wichtige Einsichten

Mir haben zwei Erkenntnisse geholfen, zu einer Sichtweise zu gelangen, die Kinder vor bewertenden und falsch machenden Botschaften schützt. Die eine lautet: „Jeder Mensch tut in jeder Situation das Beste, das er zurzeit tun kann – mit einer subjektiv guten Absicht."

Kein Mensch kann sich zu einem bestimmten Zeitpunkt anders verhalten, als er es tut – selbst dann nicht, wenn er es möchte. Er kann reflektieren und darüber nachdenken, wie ein alternatives Verhalten aussehen könnte. In der Situation selbst verhält er sich dann aber doch entsprechend der Muster, die sich seit frühester Kindheit, ja sogar schon pränatal, herausgebildet haben und die ihn lebenslang begleiten. Das trifft insbesondere dann zu, wenn Stress im Spiel ist. Diese Einsicht hat bei mir dazu geführt, dass ich gar keinen Grund mehr sehe, ein Kind wegen seines Verhaltens anzuklagen. Es handelt nicht so, weil es mich ärgern möchte. Ich persönlich erlebe diese Sichtweise als sehr entlastend.

Die zweite Einsicht stammt aus der Auseinandersetzung mit dem Dialog. Die lautet: „Ich bin nicht du, ich weiß dich nicht."

Dieser Satz des 2002 verstorbenen Psychotherapeuten Michael Lukas Möller begleitet mich schon über viele Jahre. In meinen Augen sagt er, bezogen auf die Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern, Folgendes aus: Wir begegnen uns als eigenständige Wesen mit gleicher Würde. Eigenständig heißt: Wir haben beide ein eigenes Innenleben, unsere eigene Integrität und unsere persönlichen Grenzen. Wir erleben und bewerten die Welt unterschiedlich. Niemand von uns hat mehr recht als der oder die andere. Ich weiß nicht, was für dich gut ist. Und ich maße mir auch nicht an, das zu wissen. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach, bevor ich handle. Ich weiß dich nämlich nicht! Und ich verlangsame meine Reaktion. Ich warte ab, schweige, bestätige dich und spiegle, was ich wahrnehme. Um dir Zeit zu lassen. Damit du mir zeigen kannst, was du willst. Und um mir Zeit zu lassen. Damit ich dafür Interesse entwickeln kann.

Dieses Verlangsamen ist wahrscheinlich die wichtigste Eigenschaft, die uns davor schützt, Kinder falsch zu machen: Es geht darum, einen Puffer zwischen Wahrnehmung und Deutung auf der einen Seite und Bewertung, Schlussfolgerung und Handeln auf der anderen Seite einzubauen.

Damit geben wir uns selbst und dem Kind Zeit. Zeit, um zu verstehen, was hier eigentlich gerade los ist. Ich habe immer wieder erlebt, wie wertvoll diese kleinen Verzögerungen und Pausen sind. Sie sind wichtig, um zu erkennen, dass hier niemand etwas falsch macht. Und um sich darüber klar zu werden: Meine Gefühle und Wünsche sind eben meine Gefühle und Wünsche. Ich allein trage die Verantwortung dafür. Das Kind ist entlastet. Und ich muss mich nicht mehr grämen. ◀