

NICOLA SCHMIDT

Zehn wirklich wichtige Gespräche, die Kinder und Eltern wachsen lassen

Liebe, Lügen,
Tod und Grenzen –
Wie wir bei
schwierigen
Themen
die richtigen
Worte
finden

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

G|U



Inhalt

»Ihr erzähle ich alles«	8
-----------------------------------	---

Grundlagen 10

So reden, dass Kinder uns zuhören	11
Die richtige Gesprächssituation	20
Ideen für kreative Gesprächsanfänge	27
Wer ist mein Kind gerade?	33
Die richtigen Fragen für Kinder	40

Wie Kinder sprechen lernen: Hör mir zu! 44

Richtig zuhören	45
Reden mit Säuglingen	46
Babyzeichen	47
Warum wir vorlesen	49
Lernen von Bildschirm oder CD?	51

Wie Kinder Ruhe lernen: Magst du herkommen? 52

Zwei Wege aus der Wut	53
Verbindungsabbruch vermeiden	56
Gespräche, die die Emotionsregulation fördern	60
Ich sehe dich, ich höre dich	61

Wie wir Empathie lernen: Was fühlst du? 64

Empathie lernen	66
Gespräche als Empathietraining	67
Empathie bei Schulkindern	70
Empathie bei Teenagern	73
Darf mein Kind mit Waffen spielen?	74

Wie man eine Grenze setzt:

Ja, verstehe ich, leider geht es nicht 76

Grenzen für Kleinkinder 77

Wenn Kleinkinder etwas tun sollen 82

Grenzen für Schulkinder 84

Wie man die Wahrheit sagt: Mut lernen 88

Wie Kinder Mut lernen 89

Die sechs Formen von Mut 94

Mut-Workout für Kinder jeden Alters 98

Lügen will gelernt sein 99

Wie Kinder Freunde finden: Wer bist du? 106

Wie findest du Freunde? 107

Grenzen setzen 110

Gespräche über schwierige Freundschaften 112

Gespräche in Chatgruppen 115

Gespräche über das eigene Verhalten 116

Wie man Liebe macht: Was magst du? 120

Aufklärung von Anfang an 121

Über Doktorspiele sprechen 128

Halbwissen aus der Schule 130

Aufklärung für Teenager 132

Öffentlich und privat 133

Wie Kinder mit Geld umgehen lernen:

Was brauchst du? 134

Geld in unserer Familie – Grundlagen 135

Kleine Kinder: Was kaufe ich, was kaufe ich nicht? 137

Große Kinder: Wofür spare ich? 138

Alle anderen kriegen mehr! 139

Richtig große Wünsche erfüllen	142
Verantwortung und Geld	143
Asset oder Liability?	145
Der Weg des Geldes	146
Wenn Kinder immer ihr gesamtes Taschengeld ausgeben	147
Jugendliche: Keine Klarna-Schulden und raus aus der Take-away-Falle . . .	147

Wie wir Toleranz leben: Wie lebst du?

Gespräche über Toleranz	151
Umgang mit Rassismus	154
Offenheit lehren	155
Toleranz durch Vorbild	156
Alltagsrassismus erkennen	159
Umgang mit Behinderungen	161
Intoleranz aushalten	163

Spiritualität, Tod und Jenseits: Wohin gehen wir?

Wie Kinder den Tod verarbeiten	167
Leugnen hilft nicht weiter	170
Gespräche über Trauer	170
Abschied muss man üben	174
Tod und Spiritualität	176

Danksagung	178
Quellen	179
Impressum	190

»Alle großen Leute sind einmal Kinder gewesen
(aber wenige erinnern sich daran).«

Der Kleine Prinz, Antoine de St. Exupéry

Wie Kinder
Ruhe lernen:
Magst du
herkommen?

Wenn unsere Kinder nicht mehr in Balance sind, zeigen sie das deutlich: Sie schreien, weinen, werfen mit Gegenständen, hauen um sich oder beleidigen uns. Sie wollen nicht mehr mit uns sprechen, schlagen Türen zu und laufen weg. In diesen Momenten sind die Kinder vollkommen in ihrem Stresszentrum – Frust, Wut und Ärger haben die Kontrolle übernommen. Wenn wir jetzt die richtigen Worte finden, können wir ihnen aus der Wut wieder in die Ruhe helfen.

ZWEI WEGE AUS DER WUT

Es gibt zwei Arten, auf die Eltern am häufigsten reagieren, wenn ihre Kinder wütend sind:

- Vernünftig und logisch: Sie erklären ihren Kindern, warum sie sich nicht so fühlen sollten, dass das doch jetzt übertrieben sei, dass die Welt nun mal so sei etc.
- Ebenfalls emotional: Sie geraten selbst unter Stress, verstärken dadurch im schlimmsten Fall die Situation, schimpfen oder schreien irgendwann und lassen negative Emotionen die Kontrolle übernehmen.

Die meisten Eltern reagieren mal so, mal so – oder erst logisch und dann emotional, wenn die Logik nicht zum Ziel führt.

Der Psychiater Daniel Siegel und die Psychotherapeutin Tina Payne Bryson erklären das damit, dass wir entweder in der linken Gehirnhälfte agieren – also logisch, aber in einer, wie sie schreiben, »emotionalen Wüste«. Oder wir reagieren aus der rechten Gehirnhälfte und damit zwar emotional, aber in einer »emotionalen Flutwelle« und ohne Logik. Was wäre ideal? **Ideal wäre, wenn wir aus der Mitte reagieren könnten: mit Logik, aber mit Gefühl. In der Emotion, aber dabei noch in der Lage zu denken.** Das nennen Siegel und Bryson ein »integriertes Gehirn«²⁴.

Warum beruhigt sich das Kind nicht?

Nur die wenigsten Kinder beruhigen sich, wenn wir rein logisch auf sie reagieren. Denn sie sind in diesem Moment komplett in ihrer emotionalen (also rechten) Gehirnhälfte. Wir müssen uns daher erst einmal mit ihnen auf der Ebene verbinden, auf der sie gerade »unterwegs« sind, also auf der emotionalen:

- »Ich sehe, wie wütend du bist.«
- »Das ist wirklich ärgerlich.«
- »Oh nein, es ist kaputt – wie schade!«
- »Du hast dir so viel Mühe gegeben, und alles umsonst – da wäre ich auch traurig.«
- »Das macht dir Sorgen – ich verstehe das.«

Dazu gehört, dass wir diese Worte nicht nur sagen, sondern auch fühlen: Wir fühlen mit den Kindern, vielleicht berühren wir sie – wenn sie uns lassen – und zeigen mit unserem Gesicht und unserer Stimmlage, dass wir wirklich nachfühlen können, was sie gerade fühlen. Nur dann werden sie positiv darauf reagieren. Wenn wir einfach nur sagen »Ich sehe, du bist sauer«, werden Kinder – vor allem ab einem Alter von vier Jahren – nur noch wütender: »Du sollst das nicht sagen!« Sie fühlen sich vorgeführt und nicht verstanden. Dann sagen wir doch lieber nichts und sind einfach nur da. Kinder ab drei Jahren wollen oft auch nicht mehr in den Arm genommen oder berührt werden. Manche rennen sogar in einen anderen Raum, schlagen die Tür zu. Dann ist es wichtig, drei Dinge zu signalisieren:

- »Ich verstehe, dass du sauer bist.«
- »Du darfst sauer sein, aber Sicherheit ist trotzdem wichtig. Du darfst weder dich noch andere verletzen und nichts kaputt machen.«
- »Ich bin für dich da, wenn du so weit bist, und warte hier. Du kannst jederzeit zu mir zurückkommen und bist willkommen.«

Erst wenn sich Kinder dank unserer mitfühlenden Haltung und Sprache beruhigt haben, können wir beginnen, ihre Wut umzuleiten. Erst jetzt können wir anfangen, mit der logischen Gehirnhälfte (der rechten), das Problem zu lösen und Vorschläge zu machen.

Wird sich ein Kind sofort beruhigen, wenn wir zweimal gesagt haben: »Ich verstehe, dass du sauer bist«? Mit Sicherheit nicht! Wut verraucht: Dieses Sprichwort gibt es nicht umsonst. Es dauert nur etwa elf Sekunden, bis ein Stressimpuls im Gehirn verebbt. Aber die dazugehörigen Hormonkaskaden, die uns wütend, ärgerlich laut machen, die dazu führen, dass Kinder herumrennen, laufen, schlagen oder stampfen, die brauchen etwa eine Viertelstunde, bis sie abgebaut sind. Das geschieht erst, wenn das Gehirn das Signal gibt: »Gefahr vorbei! Liebe Hormonkaskade, liebe Nebennierenrinde, ihr könnt eure Produktion einstellen, alles wieder unter Kontrolle!« Erst dann beginnen wir, uns zu beruhigen. Weinen hilft übrigens enorm, weil über Tränen Stresshormone ausgeschieden werden. Genauso mit Schweiß – daher hilft auch Bewegung viel.

Den Impuls nicht verstärken

Das Ganze klappt allerdings nur, wenn wir den ersten Impuls nicht verstärken. Angenommen, Ihr Kind hat gerade ein besonders schönes Plätzchen verziert und jetzt ist genau dieses Plätzchen heruntergefallen. Das Kind ist frustriert und rastet aus vor Wut.

Wenn Sie jetzt empathisch reagieren und signalisieren, dass Sie Ihr Kind verstehen, kann es sich langsam beruhigen. Wenn Sie stattdessen rufen: »Was machst du denn? Das schöne Plätzchen! Kannst du nicht aufpassen?«, verstärken Sie seinen Impuls. Sie fügen der Wut Ihres Kindes noch Scham hinzu – und entsprechend länger dauert der Wutanfall.

Oft verstärken wir Eltern den Impuls auch während des Lösungsgesprächs. Das klingt dann so:

Wie Kinder
Freunde
finden:
Wer bist du?

Im Kindergarten ist das mit den Freundschaften oft noch sehr einfach: Ich mag dich. Ich mag dich nicht. Und morgen kann alles schon wieder ganz anders sein. In einer altersgemischten und gut begleiteten Gruppe wird jedes Kind jemanden finden, mit dem es spielen kann.

Richtig wichtig werden Freunde im Schulkindalter und hier wird es dann auch richtig kompliziert (warum, das erkläre ich in »artgerecht – das andere Schulkinderbuch«⁴²). Spätestens jetzt stehen die ersten Gespräche zum Thema Freundschaft an.

WIE FINDEST DU FREUNDE?

In der Forschung herrscht Konsens darüber, dass ein Schulkind – anders als ein Kleinkind übrigens – unbedingt Freunde braucht, um sich gut zu entwickeln. Jedoch kommen Freunde nicht von allein daher. Manche Kinder tun sich leichter als andere – und manche tun sich richtig schwer.

Freundschaft fängt oft mit Sprache an: »Hey, ich bin Timmi, wie heißt du?« Wie Kinder auf andere zugehen, hängt deutlich davon ab, wie viele Möglichkeiten sie hatten und haben, ihre Eltern bei einer Kontaktabahnung und in Gruppen zu beobachten. Gehen sie offen auf Menschen zu? Sehen sie an ihnen, wie sie mit einer Ablehnung umgehen? Haben sie überhaupt schon einmal erlebt, wie man in einer neuen Gruppe Kontakte knüpft?

Meine Kinder zum Beispiel sind, seit sie ganz klein waren, mit mir auf Messen, wo ich ständig mit neuen Menschen zu tun habe. Sie waren zehn Jahre lang jeden Sommer mit mir in Wildniscamps des artgerecht-Projekts. Sie konnten also regelmäßig beobachten, wie ich mich mit fremden Menschen bekannt mache, wie ich Gespräche anfangen und führe. Sie konnten von mir lernen, welchen Menschen man vertraut oder von wem man lieber Abstand hält, wie man höflich und verbindlich ist. Sie haben in den Camps gesehen,

wie Erwachsene miteinander reden, sich kennenlernen, gemeinsam lachen, singen, kochen und Feuer machen. Sie haben jeden Sommer neue Kinder kennengelernt, haben entschieden, mit wem sie spielen wollten, und konnten immer und immer wieder in der sicheren Gruppe des Geschwisterteams üben, wie man Kontakte zu fremden Menschen knüpft. Sie hatten viele Gelegenheiten, zu lernen, wie man Menschen anspricht, und können es heute dementsprechend gut. Trotzdem gehen sie völlig unterschiedlich an die Sache heran. Wer die artgerecht-Bücher kennt, weiß, wieso das so ist: Jedes Kind ist anders.

Unsere Kinder lernen das Kontakteknüpfen vor allem von uns.

Das heißt auch: Wenn sie es noch nicht gelernt haben, ist das keine charakterliche Eigenschaft, sondern einfach nur etwas, worüber wir jetzt sprechen können.

Wir können diese Gespräche ganz entspannt bei uns selbst beginnen. Würden wir direkt zu unserem Kind sagen »Hey, du solltest mehr Freunde haben, ich möchte mit dir mal darüber sprechen, was da los ist«, fühlt es sich unter Umständen schlecht. Wenn wir dagegen erst mal erzählen oder gemeinsam herausfinden, wie es eigentlich in unserer Familie so mit Freunden steht, wird es ein gemeinsames Projekt.

Das artgerecht-Gespräch

- »Welche Freunde haben wir als Familie?«
- »Welche Art Freunde sind das – wer sind enge Freunde, wer sind eher Bekannte?«
- »Was verbindet uns mit den Freunden – jahrelange Freundschaft, eine Sportart, gemeinsame Interessen, gemeinsame Nöte?«
- »Was erwarten wir von Freunden, was müssen sie leisten (wir müssen ihnen vertrauen können), was nicht (sie müssen zum Beispiel nicht immer perfekt sein)?«
- »Was für ein/e Freund/in möchten wir selbst sein?«

Mit solchen Gesprächen machen wir uns ein Bild davon, wie unser Freundesnetzwerk bisher aussieht – was übrigens auch für uns Erwachsene sehr aufschlussreich sein kann. Viele Eltern, die mir erzählen, dass ihre Kinder schwer Freunde finden, stellen im Laufe unseres Gesprächs fest, dass sie selbst auch nur wenige Freunde haben und sich schwer damit tun, Menschen anzusprechen oder ihnen zu vertrauen.

Das Schöne ist: Wenn wir jetzt denken, dass wir mehr Freunde haben sollten, können wir es gemeinsam lernen. Grundlage dafür ist das Wissen, wie man sich vorstellt und wie man einen anderen Menschen kennenlernt. Dazu gehören ganz einfache Sätze, die ein Gespräch beginnen:

- »Hi, ich bin ... Wer bist du?«
- »Was machst du hier?«
- »Was spielst du gern?«
- »Hast du Lust ...«

Egal ob im Zoo, im Kindergarten, auf einem Geburtstag oder auf dem Spielplatz: Mit diesen einfachen Anfängen lässt sich leicht eine neue Verbindung schaffen.

Wie stellt man sich vor?

Wie fragt man, um etwas vom anderen zu erfahren? Wie lädt man jemanden zum Spielen ein? Kindern hilft es, das zuerst in vertrauter Umgebung zu üben, zum Beispiel auf einem Familienfest, um es dann später auch in einer Kindergruppe zu können. Je älter Kinder sind, desto alibier finden sie es, das zu üben. Dann wechseln wir die Seiten und sind selbst diejenigen, die nicht wissen, wie es geht – und die Kinder erklären es uns. Üben mit uns. Auch so lernen sie es.

Freundschaft zwischen Menschen beruht auf Gemeinsamkeiten – gemeinsamen Interessen, Erfahrungen oder Tätigkeiten. Darüber können wir mit unseren Kindern sprechen. Vielleicht sind in ihrer

Wie wir
Toleranz
leben:
Wie lebst du?

Grundsätzlich gilt: Wenn wir Kindern Toleranz beibringen möchten, leben wir am besten Toleranz vor. Und dazu gehört, dass wir offen über Unterschiede zwischen Menschen sprechen können. Wir erkennen und respektieren, dass Menschen andere Ideen, Kulturen und Verhaltensweisen haben. Gleichzeitig ist es akzeptabel, sie zu bemerken und zu benennen. Wenn wir Kindern verbieten, über andere Religionen, Hautfarben, Ansichten zu sprechen, leben wir keine Toleranz vor. »Das sagt man nicht!« oder »Darüber spricht man nicht!«: Diese Aussagen helfen Kindern nicht weiter.

Es darf also gefragt werden: »Warum ist der Junge schwarz? Warum trägt die Frau ein Kopftuch? Warum schreit das Kind in der Schule, wenn ich sein Mäppchen auf die falsche Seite lege?« Kinder brauchen von uns Eltern auf solche Fragen eine offene und ehrliche Antwort.

In einer Welt voller Unterschiede, in der durch die Globalisierung Menschen verschiedener Ethnien, Kulturen und gesellschaftlicher Hintergründe aufeinandertreffen, ist Toleranz eine wichtige Eigenschaft. Moderne Arbeitswelten sind multikulturell. Der Erfolg unserer Kultur in der heutigen Welt – und in der von morgen – hängt von unserer Fähigkeit ab, andere Menschen zu verstehen, zu respektieren, zu schätzen und mit ihnen zusammenzuarbeiten.

GESPRÄCHE ÜBER TOLERANZ

Toleranz bedeutet in einem ersten Schritt und besonders im Gespräch mit unseren Kindern, dass wir offen und respektvoll damit umgehen, dass Menschen unterschiedlich sind. »Mama, die kochen ganz anders als wir, das riecht ganz komisch.« »Ja, unsere Nachbarn kommen aus einem anderen Land, in dem andere Pflanzen und Gewürze zum Essen gehören.«

Die erste Regel lautet, dass wir offen über diese Dinge sprechen. Wenn wir sie verheimlichen oder problematisieren, bekommen unsere Kinder keine Informationen. Wir müssen ihre Fragen ehrlich und respektvoll beantworten – und wenn wir die Antworten auf ihre Fragen nicht wissen, müssen wir selbst nachfragen oder es gemeinsam herausfinden. Als Nächstes suchen wir dann Medien – also Bücher, Spielzeug, Musik, Kunst und Videos –, die uns informieren können. Die Bundeszentrale für politische Bildung zum Beispiel bietet viele Informationen zu anderen Ländern.⁵⁶

Ein wichtiger Punkt ist auch ein Gespräch zu Unterschieden in der eigenen Familie. Vielleicht lebt ein Teil von ihr in einem anderen Bundesland und hat einen anderen Dialekt, andere politische Einstellungen oder kocht anders? Wir zeigen Akzeptanz für die unterschiedlichen Fähigkeiten, Interessen und Stile – auch die unserer Kinder. Wenn wir die Einzigartigkeit jedes einzelnen Familienmitglieds schätzen können, fängt Toleranz bereits in der Familie an. Dazu gehört auch, dass ein Kind vielleicht besser in Mathe ist und das andere besser Klavier spielt. Wenn wir das so stehen lassen, statt es zu bewerten, und uns an beidem freuen, leben wir Toleranz vor.

Gleichzeitig haben wir vielleicht bestimmte Traditionen in der Familie, die wir ehren wollen. Wir können andere Kulturen oder Familien einladen, an unseren Traditionen teilzunehmen, und wir selbst können wiederum an ihren Feiertagen teilnehmen. So lernen unsere Kinder verschiedene Feste und Feierlichkeiten kennen und schätzen. Was uns nicht fremd ist, davor müssen wir keine Angst mehr haben.

Auch der eigene Selbstwert hat viel mit unserer Fähigkeit zu Toleranz zu tun. Wer sich selbst schlecht und wertlos fühlt, tendiert eher dazu, andere herabzusetzen. Wer sich ausgegrenzt fühlt, grenzt aus. Wenn wir unseren Kindern beibringen, dass ihre eigene Kultur und sie selbst einen Wert haben, können sie eher offen sein für andere Kulturen.

Ursprünglich wurde der Begriff Toleranz vor allem auf ethnische und religiöse Unterschiede angewendet. Heute wenden wir ihn auch auf Geschlecht, Politik, Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen und andere Unterschiede an. Tolerant sein bedeutet, zu respektieren, dass jemand anders ist: »Zu ihrer Kultur gehört es, die Haare lang zu tragen, einen Bart zu tragen, einen Turban zu tragen, ein Kopftuch zu tragen – und ich respektiere diese Entscheidung.«

Wir können wertschätzen, dass Unterschiede auch Vielfalt bedeuten und wir von anderen Kulturen zum Beispiel neue Spiele, neues Essen oder neue Musik lernen können, dass diese Vielfalt also bereichernd ist.

Besonders wichtig ist Toleranz in dem Sinne, dass wir lernen, unfaire Stereotypen zu erkennen und abzulehnen. Wir profitieren alle davon, wenn wir Gemeinsamkeiten erkennen, Bindungen schaffen und voneinander lernen. Dazu gehören immer zwei Seiten, die tolerant gegenüber dem anderen sind.

Toleranz bedeutet also nicht, dass wir einer Meinung sein müssen. Wir können andere politische Ansichten haben. Wir können weiter anders kochen und unserer eigenen Religion folgen. Wir können völlig anderer Meinung sein, was zum Beispiel die Rechte von Frauen und Minderheiten angeht. Wir können für uns entscheiden, dass wir niemals ein Kopftuch tragen würden.

Toleranz bedeutet, dass wir anerkennen, dass andere Menschen andere Ideen und Präferenzen haben.

Eine wichtige Einschränkung zum Thema Toleranz gehört hier noch dazu: Toleranz bedeutet nicht, dass jedes Verhalten akzeptiert werden muss. Wer andere verletzt oder nicht respektiert, wer seinerseits andere ausgrenzt oder unterdrückt, wer gemein ist, soziale Regeln bricht oder beleidigt, lügt, stiehlt, kann auch selbst keine Toleranz erwarten. Solchem Verhalten können, dürfen und sollen wir eine klare Grenze setzen.

GESPRÄCHE, DIE DAS LEBEN PRÄGEN

Wie sage ich meinem Kind, dass es geliebt wird? Wie erkläre ich ihm den Tod? Wie setzen wir Grenzen, ohne die Beziehung zu gefährden? In diesem Buch begleitet Bestsellerautorin Nicola Schmidt Eltern durch **zehn zentrale Gespräche**, die ihren Kindern Sicherheit geben – und die uns Eltern oft sprachlos machen.

Von den ersten Worten im Säuglingsalter über die Herausforderung, Kindern **Empathie und Toleranz** nahezubringen, bis hin zu den Themen **Wahrheit, Freundschaft und Spiritualität** – dieses Buch gibt Antworten auf die drängendsten Fragen. Wie finden wir den richtigen Ton, wenn es um **Liebe, Lügen, Geld oder Grenzen** geht?

Wissenschaftsbasierte Hintergrundinformationen, alltagsnahe Beispiele und klare Anleitungen schöpft die Wissenschaftsjournalistin und Sozialwissenschaftlerin aus über 15 Jahren Erfahrung im »artgerecht Projekt«. Ein unentbehrlicher Begleiter für alle Eltern, die ihre Kinder **stärken, inspirieren und liebevoll begleiten** möchten.

Ehrlich, klug und voller Herz.

