

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Es ist wichtig, dass sie sich gefühlt fühlen

[Lienhard Valentin](#)

Wir kommunizieren in jeder Begegnung mit unseren Kindern – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Die Art und Weise wie und was wir kommunizieren, hat nicht nur Auswirkung auf unsere Beziehung zu ihnen, sondern prägt maßgeblich ihr Selbstbild und ihr Selbstgefühl. Unser innerer Zustand, das Bild, das wir von dem Kind haben, wie wir uns ihm zuwenden, es ansehen, wie wir es berühren, ja sogar unsere Gefühle und Gedanken – all dies hat eine Auswirkung auf das Kind, auf seine Entwicklung, die Art und Weise wie es sich selbst sieht und die Beziehung, die es zu sich selbst entwickelt. Dies geschieht ganz automatisch.

Auch die Art und Weise wie wir uns selbst heute sehen und mit uns selbst umgehen, wurde maßgeblich dadurch geprägt, wie wir gesehen wurden und wie mit uns umgegangen wurde – von unseren Eltern, Erzieherinnen oder auch Lehrern. Hier liegt auch die Ursache für den weit verbreiteten Mangel an Selbstwertgefühl, die Schwierigkeit, mitfühlend mit uns selbst zu sein und den inneren Richter, den wir vielleicht immer noch mit uns herum schleppen und der uns nie gut genug sein lässt.

Diese verinnerlichten Beziehungsmuster uns selbst gegenüber sind es auch, die es uns häufig schwer machen, uns angemessen selbst zu unterstützen, was aber für unser inneres Gleichgewicht und damit auch für eine harmonische Beziehung zu unseren Kindern unerlässlich ist. Wenn wir eine Idealvorstellung von uns selbst aufbauen, stellt sich diese Idee leicht zwischen uns und die Kinder oder führt dazu, dass wir uns selbst terrorisieren, da wir unseren Ansprüchen und Idealen nicht gerecht werden.

Geht es uns gut, geht es auch unseren Kindern gut

Wie es eine Mutter in einem Seminar anschaulich ausdrückte: *"Wenn ich ausgeschlafen bin und es mir gut geht, geht es auch mit den Kindern gut. Aber wenn nicht, geht es drunter und drüber und ich verhalte mich auf eine Art und Weise, wie ich dies nie wollte und die ganz und gar nicht meinen Vorstellungen entspricht. Das nehme ich mir dann wiederum übel und ich fühle mich als furchtbare Mutter."*

Wer kennt das nicht? Wenn wir ausgeglichen und mit uns selbst in Frieden sind, können wir uns in unsere Kinder einfühlen, auf sie eingehen und ihnen durch unsere Resonanz vermitteln, dass sie "gefühlt" und das heißt auch angenommen und geliebt werden, so wie sie sind. Geht es uns nicht so gut oder sind wir unter Stress, so sind wir mehr oder weniger in uns selbst gefangen. Wir sind abgeschnitten von unseren Möglichkeiten auf unsere Kinder eingehen zu können und gleichzeitig ist damit auch die Verbindung zu ihnen abgerissen. Diese Trennung fühlen sie unmittelbar, was sich dann wiederum in ihrem Verhalten äußert. So entsteht dann leicht ein Teufelskreis, der uns und unseren Kindern den Tag verderben kann.

Aneinander vorbei kommunizieren

Ein typisches Beispiel hierfür bringen Daniel Siegel und Mary Hartzell in ihrem außerordentlich aufschlussreichen Buch [Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen](#):

Eine Mutter kommt von der Arbeit nach Hause, und ihr 22 Monate alter Sohn stürmt begeistert herbei, um sie zu begrüßen, kaum dass sie durch die Tür tritt. Er möchte nach einem Tag des Getrenntseins wieder Kontakt herstellen. Die Mutter hat jedoch eine andere Vorstellung. Sie möchte aus ihrer beruflichen Rolle in ihre Mutterrolle wechseln, also umarmt sie das Kind flüchtig und gedankenverloren und geht mit den Worten *"Ich bin sofort wieder da,"* ins Schlafzimmer, um sich umzuziehen.

Dieser kurze, wenig achtsame Kontakt, gefolgt von einer weiteren räumlichen Distanz, ist für das Kind nicht zufrieden stellend, so dass es ihr weinend hinterherläuft und auf den Arm genommen werden möchte. Die Mutter versucht das Kind abzuschütteln, um zunächst ihr eigenes Ziel zu erreichen, bevor sie sich ihm widmet. Dieses regt sich jedoch nur noch mehr auf, weint lauter, legt sich auf den Boden und beginnt mit den Füßen gegen die Wand zu treten. Dies geht der erschöpften Mutter auf die Nerven, die das Poltern nicht hören oder die Trittspuren hinterher nicht von der Wand waschen möchte. Die Mutter hat nun das Gefühl, dass ihr Kind unvernünftig und anstrengend ist. Sie sagt streng: *"Ich werde nicht mit dir spielen, wenn du nicht sofort aufhörst zu treten!"* Als es dies hört, empfindet das Kind angesichts der verärgerten Mutter eine noch größere Distanz. Es regt sich noch mehr auf und schlägt nach

seiner Mutter. Nun möchte die Mutter dem Kind gar keine positive Aufmerksamkeit mehr schenken, denn in ihren Augen benimmt es sich schlecht, und die Mutter möchte dieses "schlechte Benehmen" nicht belohnen.

Die Botschaft des Kindes, wie wichtig es war, nach einem langen Tag des Getrenntseins den Kontakt zur Mutter wieder herzustellen, wurde nicht wahrgenommen. So handelte es aus Frustration darüber, nicht verstanden zu werden. Es versuchte weiterhin, einen Kontakt herzustellen, wenn auch auf negative Weise.

Kinder brauchen es, sich "gefühl zu fühlen"

Wenn wir eine Vorstellung oder Idee zwischen unsere Kinder und uns stellen, wirkt sich dies destruktiv auf die Beziehung aus – so richtig, vernünftig und wünschenswert diese Vorstellung auch sein mag. Für Vernunft haben Kinder keinen Sinn – laut Piaget beginnt sich das, was wir als "vernünftiges Denken" bezeichnen, erst mit etwa elf Jahren zu entwickeln!

Situationen wie die oben beschriebene sind Alltag im Leben mit Kindern und in den seltensten Fällen erkennen wir, dass die Wurzel eines solchen Konfliktes nicht ein "schwieriges" Kind ist, dem man vielleicht mehr Grenzen setzen und mit mehr Konsequenz begegnen sollte, sondern vielmehr mangelnde Achtsamkeit von unserer Seite. Wäre die Mutter nicht so sehr in ihren eigenen Vorstellungen gefangen gewesen, hätte sie die Situation auch aus den Augen ihres Sohnes sehen können und sich ihm vielleicht erst einmal ein paar Minuten zugewendet. So hätten sie die Verbindung wieder herstellen können und anschließend hätte sie auch den Raum gehabt, ihren eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Aber solche Möglichkeiten sind uns in der konkreten Situation leider allzu häufig verborgen und wenn wir nicht sehen, dass die Wurzel des Konfliktes in uns liegt, wird es auch im Nachhinein schwierig, einen vielleicht entstandenen Bruch in der Beziehung wieder zu schließen.

Sehen wir uns die Situation von oben noch einmal etwas näher an

Es beginnt eigentlich mit einer kleinen, nur allzu verständlichen Unachtsamkeit: Aus dem Bedürfnis der Mutter heraus, erst einmal zuhause anzukommen, hat sich eine Vorstellung über den weiteren Verlauf des Abends entwickelt. Dabei hat sie die Rechnung aber ohne den Wirt gemacht. Da sie ihren Sohn nicht in ihren Plan einbezogen hat und mit ihm nicht wirklich in Kontakt getreten ist, um so ein Gefühl für ihn und seine innere Wirklichkeit zu bekommen, geht sie über ihn hinweg. Als er seiner Frustration Ausdruck verleiht, interpretiert sie dies als unangemessenes Verhalten und wird zunehmend genervt – sie gerät zunehmend auf den "unteren Weg" wie Daniel Siegel dies aus gehirneurophysiologischer Sicht bezeichnet. D.h., sie gerät in Stress, der wiederum dazu führt, dass ihre Sicht der Situation und ihres Sohnes noch einseitiger und enger wird – und er scheint ihre Sicht dann durch sein Verhalten auch noch zu bestätigen. Der Schritt zu Handgreiflichkeiten oder zumindest zu lautstarken Schimpftiraden ist nun nicht mehr weit.

Geschehen solche Missverständnisse häufig, können tiefe Brüche in der Beziehung entstehen, das Kind fühlt sich dann nicht verstanden – nicht "gefühl" – und da es von seiner Umgebung vielleicht zunehmend als "schwierig" und "nicht in Ordnung" gesehen wird, bestätigt es diese Sicht seiner selbst mehr und mehr durch sein Verhalten.

Die kleinen Unachtsamkeiten, die häufig an der Wurzel solcher Brüche in der Beziehung zu unseren Kindern liegen, lassen sich natürlich nicht immer vermeiden – das ist auch gar nicht notwendig. Wie wir immer wieder betonen, brauchen Kinder keine perfekten Eltern, die nie Fehler machen oder nie unachtsam sind. Aber wir können uns auf den Weg machen und uns immer wieder neu mit uns selbst, unserem Herzen und unseren Kindern verbinden.

Ein Leben mit Kindern ist ein wenig wie eine Welle reiten

Es ist ein wenig wie beim surfen. Wenn wir ausgeglichen sind, stehen wir auch ausbalanciert auf dem Surfbrett, sind in Kontakt mit jeder Welle und begegnen ihr auf entsprechende Weise. Gleichzeitig sind wir mit uns selbst in Kontakt – wir wissen, wann wir eine Pause brauchen oder eine Stärkung. Wenn wir einen dieser Faktoren außer Acht lassen, kann das dazu führen, dass wir vom Brett fallen und ordentlich Wasser schlucken.

Im Alltag mit unseren Kindern surfen zu lernen, ist eine weitaus schwierigere und komplexere Angelegenheit. Wir haben alle möglichen Dinge zu erledigen, sind immer wieder mit hohen emotionalen Wellengängen konfrontiert und jede Unachtsamkeit oder innere Unflexibilität kann uns vom Brett fallen lassen. Aber wenn wir immer wieder neu anfangen, statt uns darüber zu beklagen, was für erbärmliche Surfer wir sind oder dass die Wellen einfach nicht so sein wollen, wie wir es gerne hätten, werden wir zunehmend weniger Wasser schlucken. Den Seegang können wir nur bedingt beeinflussen, aber die Praxis der Achtsamkeit ist eine ungeheuer hilfreiche Möglichkeit, in Alltag mit unseren Kindern surfen zu lernen. Indem wir die Aufmerksamkeit auf wohlwollende und interessierte Art und Weise

auf unser Innenleben – unsere Stimmung, unsere Gefühle, Gedanken und Empfindungen – lenken, lernen wir uns besser kennen und können uns immer wieder neu mit uns selbst verbinden. Dabei geht es nicht darum, uns zu ändern. Wer möchte, dass sich ein Mensch ändert, muss ihn erst einmal so annehmen und respektieren wie er ist – und das gilt auch für uns selbst. Es geht also zunächst darum, mit uns und unserer Erfahrung in Kontakt zu kommen.

Aber was hat das mit der Kommunikation mit Kindern zu tun?

Wie der Jesuit Anthony de Mello es ausdrückt:

"Gutes Zuhören heißt nicht so sehr anderen zuzuhören, als sich selbst. Eine gute Sicht zu haben, heißt nicht so sehr, andere zu sehen, sondern sich selbst. Denn die, die sich selbst nicht zuhören, können die anderen nicht verstehen; und sie sind blind gegenüber der Wirklichkeit anderer, wenn sie nicht in sich selbst eingedrungen sind."

Je nach unserer Stimmung kann uns die selbe Situation erheitern, die uns in einem anderen Zustand an die Decke gehen lässt. Unsere Stimmung färbt unsere Sicht und damit auch unsere Kommunikation und unsere Handlungen. So ist dann auch der erste Schritt zu einer achtsamen Kommunikation mit Kindern, dass wir uns unseres eigenen inneren Zustandes bewusster werden.

Die Aufmerksamkeit kurz von unseren Aktivitäten weg nach innen richten

Dabei kann uns die so genannte "Instant Meditation" eine große Hilfe sein. Sie besteht einfach darin, mehrmals am Tag in unseren Aktivitäten inne zu halten und wohlwollend bei uns selbst vorbei zu schauen. D.h., dass wir unsere Aufmerksamkeit kurz von unseren Aktivitäten weg nach innen richten und uns fragen: *"Hallo, wie geht es dir gerade?"* Und dies wie gesagt wohlwollend und mit freundlichem Interesse. Wenn wir dann merken, dass wir angespannt oder gestresst sind, können wir schauen, ob wir uns irgendwie unterstützen können, bevor die Anspannung so groß wird, dass uns vielleicht schon eine Kleinigkeit von unserem Surfbrett wirft und wir Dinge sagen oder tun, die uns später leid tun.

Wenn wir erst einmal auf dem unteren Weg sind, ist es recht schwierig, die Kurve zu bekommen. Oft sind wir dann auch selbstgerecht und in unsere Sicht der Dinge verbissen. Wenn wir aber sensibler für unseren inneren Zustand werden, können wir rechtzeitig einen anderen Weg suchen. Vielleicht nehmen wir eine kurze Auszeit, machen uns einen Tee – oder was immer wir für Möglichkeiten finden, für uns selbst zu sorgen.

Wenn sich ein Konflikt anbahnt, können wir die "Instant Meditation" auch nutzen, um innezuhalten und uns mit uns selbst, dem Kind und der Situation zu verbinden, statt automatisch zu reagieren. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit eine kreative Lösung zu finden beträchtlich. So hätte die Mutter in dem oben zitierten Beispiel die weitere Eskalation noch verhindern können, wenn sie auf die Frustration ihres Sohnes hin inne gehalten und genauer hingesehen hätte, statt weiter auf ihrer Sicht der Dinge zu beharren.

Achtsamkeit kann uns zum Wegweiser durch den Alltag werden

Wenn wir häufiger inne halten, die Welt mit den Augen unserer Kinder sehen, uns in sie einfühlen, ihre Sicht der Dinge in unsere Entscheidungen mit einbeziehen, fühlen sie sich gefühlt und respektiert – was ihnen wiederum eine innere Sicherheit gibt, die es ihnen später erlaubt, auch in schwierigen Situationen ihren Weg zu finden und diese eher als Herausforderung und nicht so sehr als Bedrohung zu erleben.

Die neuesten Gehirnforschungen zeigen: Die formale Praxis der Achtsamkeit verändert unser Gehirn! In seinem neuesten Buch [Das achtsame Gehirn](#) beschreibt Daniel Siegel, wie und warum Achtsamkeitspraxis zu unserem und dem Wohlergehen unserer Kinder beitragen kann. Kinder können sich nur von uns "geföhlt" fühlen, wenn wir wirklich da sind – mit Körper, Herz und allen Sinnen.

Jede Methode, jeder Ansatz oder jedes Konzept – auch das der Achtsamkeit – sind Wegweiser oder Landkarten. Sie sind nicht das Land. Um in dem bewegten Land des Lebens mit Kindern surfen zu lernen, in dem wir es mit Müdigkeit, emotionalem Treibsand und den unterschiedlichsten Wetterlagen zu tun haben, braucht es nach den Worten von Jack Kornfield eine Tasse voll Wissen, ein Fass voll Liebe und einen Ozean von Geduld – und, was vielleicht noch zu ergänzen wäre – eine ordentliche Prise Humor!

Erschienen in der Zeitschrift „Mit Kindern wachsen“, Ausgabe:

[Heft Januar 2007](#)