

Warum Schreien nicht hilft

Wer schreit, hat schon verloren, sagt Diplom-Pädagogin Doris Böffgen. In ihren Seminaren und in der Mediationsarbeit steht die wertschätzende Kommunikation an oberster Stelle. Was damit gemeint ist, und wie diese helfen kann, Konflikte in der Familie zu vermeiden und zu lösen, erklärt sie im folgenden Interview.



„Konsequenzen sind in der Erziehung sehr wichtig. Das Kind muss lernen, dass sein Verhalten Folgen hat.“

Diplom-Pädagogin Doris Böffgen zum Thema „Strafen“. Foto: privat

FABIENNE PIRSCH
fabienne.pirsch@telecran.lu

TÉLÉCRAN: Ihr Seminar und andere Angebote zeigen, dass immer mehr Familien Hilfe in Sachen Kommunikation zwischen Eltern und Kindern benötigen. Was läuft falsch?

DORIS BÖFFGEN: Das Problem rührt oft daher, dass den Kindern und Jugendlichen nicht genug zugehört wird. Ihre Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen. Eltern haben oft eine fixe Idee davon, wie ihre Kinder sein sollen. Ich selbst gebe da das beste Beispiel ab: Als mein ältester Sohn noch klein war, hatte ich die Idee im Kopf, er müsse sportlich sein. Ich meldete ihn also im Fußballverein an, und da er ein braves und artiges Kind war, ging er regelmäßig zum Training. Sein erstes Spiel haben wir als stolze Eltern gefilmt. Als wir uns den Film später anschauten, merkten wir, dass der Junge sich auf dem Spielfeld überhaupt nicht wohlfühlt. Er rannte dem Ball nicht hinterher, sondern schien immer erleichtert, wenn dieser an ihm vorbeiflog. Da musste ich als Mutter lernen, mich für die Bedürfnisse meines Sohns zu öffnen. Heute ist er ein begnadeter Tänzer. Das muss man als Eltern akzeptieren. Und das macht wertschätzende Kommunikation aus: dass man in das Kind hineinschaut und sieht, welche Bedürfnisse es hat.

TÉLÉCRAN: An wen richtet sich Ihr Seminar? An Familien mit kleinen oder eher pubertierenden Kindern?

DORIS BÖFFGEN: Sowohl als auch. Erziehung ist Beziehungsarbeit, die schon ganz früh anfängt. Das merkt man zum Beispiel am Essenstisch: Wie reden Eltern und Kinder miteinander, werden die Kinder ins Gespräch eingebunden oder müssen sie, überspitzt ausgedrückt, den Mund halten, wenn die Erwachsenen reden? Diese Beziehung wird von klein auf aufgebaut, und es wird sehr früh festgelegt, ob eine strenge Hierarchie besteht oder eine vertrauensvolle Beziehung.

TÉLÉCRAN: Was verstehen Sie genau unter wertschätzender Kommunikation?

DORIS BÖFFGEN: Das bedeutet in erster Linie, dass man den Kindern zuhört und sie fragt, was sie wollen und wie sie sich die Dinge vorstellen. Das heißt nicht, dass man sie verwöhnen soll und dass alles so gehen muss, wie sie es wollen. Es gibt Situationen, in denen man als Eltern sagen muss: „Stop, jetzt entscheide ich!“ Aber Kinder haben zu vielem eine Meinung, und die sollte man sich als Erwachsener auch anhören. Wenn ich als Mutter oder Vater anderer Meinung bin und entscheiden muss, dann ist es ganz wichtig, zu erklären, warum ich dieses oder jenes nicht dulde oder erlaube.

TÉLÉCRAN: Warum ist Schreien keine Lösung?

DORIS BÖFFGEN: Wenn ich schreie, werde ich vom Geräuschpegel her gehört, aber nicht vom Inhalt. Wer schreit,

nimmt eine drohende Körperhaltung ein und das ist das einzige, was das Kind dann noch wahrnimmt.

TÉLÉCRAN: Sind sich die Eltern im Allgemeinen überhaupt bewusst, welche Rolle die nonverbale Kommunikation spielt?

DORIS BÖFFGEN: Nein, viele wissen das nicht. Bei meinem Seminar ziehe ich zum Einstieg häufig das Beispiel von der Mutter heran, die in einen anderen Raum geht und dann ohne Blickkontakt mit dem Kind anfängt, zu diskutieren. Das kann nicht gut gehen, denn der Sichtkontakt ist bei einer wertschätzenden Kommunikation enorm wichtig.

TÉLÉCRAN: Hat dieses „den Raum verlassen“ damit zu tun, dass die Mutter dem Konflikt eigentlich gerne aus dem Weg gehen würde?

DORIS BÖFFGEN: Meistens ist es nicht einmal das. Es hat mit Prioritäten zu tun. Wenn Sie zum Beispiel mit einer vollen Einkaufstüte nach Hause kommen, in der sich Tiefkühlprodukte befinden, dann liegt Ihre Priorität darin, diese so schnell wie möglich in die Tiefkühltruhe zu bringen. Diskussionen passieren dann nebenbei. Was könnte man da anders tun? Man könnte zum Beispiel das Kind einbinden und es mit zum Eisschrank nehmen, damit es helfen kann, die Sachen einzuräumen. Viele Mütter sagen mir dann: „Das nimmt doch zu viel Zeit. Die haben wir nachher weniger zum Spielen.“ Aber Kinder wollen gar nicht immer nur „bespielt“ werden. Sie wollen in den Alltag eingebunden werden. Wenn ich sie an meiner Aktivität teilnehmen lasse, dann dauert das vielleicht länger, aber dafür habe ich einen guten, intensiven Kontakt mit meinem Kind. Das ist wichtiger, als sich nachher noch mit irgendwelchen Spielsachen zu beschäftigen.

TÉLÉCRAN: Mit welchen Anliegen kommen Eltern zu Ihren Seminaren?

DORIS BÖFFGEN: Sie kommen immer mit ganz vielen Fragen. Ich muss ihnen dann oft sagen, dass es bei mir nicht wie bei der Supernanny im Fernsehen ist. Ich habe keine direkten Lösungen parat. Mir geht es vor allem darum, die Eltern dazu zu bringen, über ihr eigenes Verhalten nachzudenken. Ich will, dass sie den Blick von den Kindern nehmen und nicht immer nur dem Kind die Schuld an einer schlechten Kommunikation geben, sondern auch darüber nachdenken, was sie selbst im Alltag anders machen können. Ein häufiges Thema in meinen Seminaren sind zum Beispiel Strafen...

TÉLÉCRAN: Wie stehen Sie zu dem Thema?

DORIS BÖFFGEN: Ich finde, „Strafe“ ist kein gutes Wort. „Konsequenzen“ sind wichtig. Das Kind soll lernen, dass sein Verhalten Konsequenzen hat. Wenn es zum Beispiel mit dem Spielzeug auf den Glastisch haut, so dass dieser zu bersten droht, dann verschwindet dieses Spielzeug. Diese Konsequenz ergibt sich aus seinem Verhalten und es muss

lernen, dafür die Verantwortung zu übernehmen. Als Eltern muss man sich aber auch immer fragen, ob man die Konsequenz auch wirklich durchführen kann und will. Wenn ich meinem Kind eine Woche Fernsehverbot auferlege, weil es sein Zimmer nicht aufräumt, dann muss ich das auch durchziehen und die ewigen Diskussionen darüber aushalten, weil sonst lernt das Kind sehr schnell, dass ich mich ja doch nie an das Angedrohte halten.

TÉLÉCRAN: Konsequenz und klare Botschaften – stimmt es, dass sie häufig ein großes Problem in der Erziehung darstellen?

DORIS BÖFFGEN: Ja, denn ein klares Nein zieht viele Diskussionen nach sich. Doch wenn ein Kind weiß, dass Mama und Papa ihre Position haben, dann lernt es viel schneller, ein Nein zu akzeptieren. Hier spielt aber wieder die Körpersprache eine wichtige Rolle: Wenn ich Nein sage und mit dem Körper ein „jein“ signalisiere, merkt das Kind das sehr schnell. Man muss sich als Eltern also auch darüber im Klaren sein, welche Position man vertreten will.

TÉLÉCRAN: Sie sagen, Streiten gehört dazu. Also ist ein Streit nicht immer schlecht?

DORIS BÖFFGEN: Es hängt immer davon ab, wie man streitet. Es geht auch ohne Schreien. Denn Kinder können auch Konflikte lösen. Man muss ihnen das nur beibringen und es ihnen vorleben. Wenn der Nachwuchs merkt, dass Mama und Papa auch mal verschiedene Meinungen haben und darüber diskutieren, ohne sich anzuschreien, dann lernen auch sie, mit Konflikten umzugehen.



Kinder wollen nicht immer nur „bespielt“ werden. Sie in den Alltag einbinden und ihnen zuhören, kann sehr viel zu einer wertschätzenden Kommunikation in der Familie beitragen.

Foto: Shutterstock

info

DORIS BÖFFGEN ist Diplom-Pädagogin und Mediatorin. Ihre Spezialgebiete sind das Konfliktmanagement in Betrieben und in der Schule. Doris Böffgen hat eine langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung sowie in der Organisation und Leitung von Fortbildungsprogrammen für Lehrer und Erzieher. Sie ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.

www.boeffgen.com

Das **SEMINAR** „Wer schreit, hat schon verloren – Wertschätzende Kommunikation in der Familie“ von Doris Böffgen wird auf Initiative der Elternvereinigung Fapel in Luxemburg angeboten. Da der Termin vom 2. März bereits ausgebucht ist, wurde ein Folgetermin für Samstag, den 13. April festgelegt. Das Seminar findet von 9 bis 13 Uhr in der „Maison de l’Orientation“ statt. Anmeldung bei Fapel unter Tel. 46 60 96 und www.fapel.lu.