

Der folgende Artikel erschien in der Schweizer Zeitschrift Gesundheits-Nachrichten (www.gesundheits-nachrichten.ch, November 2007). Der leicht aktualisierte Text wird aus Copyright-Gründen ohne Fotos wiedergegeben.

Eltern und Kinder: Die richtigen Worte finden

**Aggressive Kinder, freche Kinder, zerstreute Kinder?
Wenn Eltern auf eine konstruktive Sprechweise und
Wortwahl achten, werden schwierige Kinder meist
von alleine harmonischer, weiss die Sprachtrainerin
Mechthild von Scheurl-Defersdorf.**

«**M**ein Sohn Kevin soll im Herbst in die Schule, doch da gibt es ein Problem: Kevin ist aufbrausend, aggressiv und fast täglich im Streit mit anderen Kindern. Ausserdem ist er sehr chaotisch. Sein Zimmer schaut ständig aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Immer muss ich kämpfen, ich lebe im Dauerstress, bitte helfen Sie mir!».

Mit diesen Worten wandte sich Kevins Mutter Sonja Wald* an die Pädagogin und Sprachtrainerin Mechthild von Scheurl-Defersdorf. Die 55-Jährige tat zunächst nur eins: Sie hörte aufmerksam zu und notierte Sonjas Worte genau. Als diese fertig geredet hatte, war für die Sprachtrainerin klar: «Sonjas Ausdrucksweise ist reich an Wörtern aus dem Wortfeld des Kampfes und des Streites: <kämpfen, streiten, schimpfen, Konflikt, Bombe, aggressiv, den Spiess umdrehen> und so weiter. Das hat Folgen: Jedes Mal wenn ein Mensch ein bestimmtes Wort gebraucht, aktiviert er die in dem Wort gespeicherten Emotionen. Denkt oder sagt jemand bestimmte Wörter

* Name
geändert

gewohnheitsmässig, hat das tiefgreifende Auswirkungen auf sein Leben.»

So war das auch bei Sonja. Mit ihren Kampf- und Stresswörtern säte sie fortlaufend... Kampf und Stress. Ihr Sohn Kevin übernahm die aggressive Sprache und benutzte ebenfalls täglich Kampf- und Streitwörter, beispielsweise <schlagen>, <drauf hauen>, <k.o. machen> und <ich krieg die Krise>.

Wie wirkt das, was ich sage?

Dass ihre Ausdrucksweise solche Folgen hat, verblüffte Sonja: «Mir war gar nicht bewusst, welche Gefühle meine Wörter auslösen.»

Solche Reaktionen erlebt Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf seit Jahrzehnten: « Die Ausdrucksweise der Erwachsenen stammt aus der Kindheit und Jugendzeit, angereichert um ein paar Fremdwörter und Fachbegriffe. Ich erlebe immer wieder, dass sich Probleme in Luft auflösen, wenn Erwachsene beginnen, auf ihre Sprache zu achten und deren Kraft nutzen. »

Um herauszufinden, wie Sprache wirkt, empfiehlt die Trainerin folgende Übung:

- Beobachten Sie Ihre Gedanken täglich zweimal während rund 10 Minuten. Sprechen Sie einzelne Gedanken mehrmals laut und langsam nach;
- Spüren Sie hinein in die emotionale Energie der Wörter, indem sie einzelne Wörter oder Sätze zweimal aufmerksam wiederholen. Zum Beispiel: <Problem, Problem> oder <Ich freue mich, ich freue mich>. Wie fühlen sie sich dabei? Sie werden spüren, dass Wörter Ihre Gemütslage verändern.

Streit- und Kampfwörter ersetzen

Sonja W. machte sich ans Werk: Sie wandelte alle Streit- und Kampfwörter in ihrer Alltagssprache. Von nun an sagte sie nicht mehr: «Ich muss für alles kämpfen», sondern: «Ich setze mich für vieles ein». Statt «Dein Zimmer sieht aus als hätte eine Bombe eingeschlagen» sagte sie «Du hast Dein Zimmer noch nicht aufgeräumt.»

Resultat: Sonjas Denk- und Sprechweise wurde harmonischer, ihre Ausstrahlung sanfter und friedlicher.

Nach wenigen Wochen konnte sie die ersten Früchte ernten: Kevin wurde ruhiger und kooperativer.

Doch das war erst der halbe Weg zum Ziel. Das Sprachtraining hatte Sonja bewusst gemacht, dass sie auch häufig «Sorgen- und Stresswörter» benutzte. Beispielsweise: «Das ist ein Problem», «Das ist schwierig», «mühsam», «Das stresst mich», «der Verkehr ist stressig» oder «das macht Stress».

Während Sonja den Stress fühlte und von ihm sprach, säte sie ahnungslos die Saat für den nächsten Stress. Geduldig legte Sonja ein Stress- und Sorgenwort nach dem anderen ab – also auch alle Wörter, die einen Mangel an Zeit, Ruhe oder Gelassenheit ausdrücken, also zum Beispiel «ich habe keine Zeit», «ich muss rasch», «bin in Eile», «bin unter Druck» usw.. Aus der Formel «Das ist ein Problem» wurde «Das ist eine Herausforderung»; aus dem Satz «Ich bin im Stress!», wurde «Ich habe einen vollen Tag» oder «Ich habe heute zehn Aufgaben. Das ist zu viel. Zwei davon erledige ich morgen.»

Der Erfolg stellte sich rasch ein: «Zuerst fühlte ich eine Erleichterung», erzählt Sonja W.. «Dann liess der Stress spürbar nach. Die grundlegenden Situationen des Alltags haben sich nicht verändert, doch ich gehe souveräner mit ihnen um.» Ehe das Jahr um war, hatte sich Kevin

deutlich entwickelt: Er hörte besser hin, verhielt sich friedfertiger und verstand sich mit den anderen Kindern so gut, dass er eingeschult werden konnte.

Das Gefühl hat Vorrang

Ein Einzelfall? Keineswegs. Mechthild von Scheurl-Defersdorf hat zahlreiche Väter und Müttern begleitet, die nur deshalb in verfahrenen Situationen steckten, weil sie auf der kommunikativen Leitung standen. Oft habe das an «Kleinigkeiten» gelegen. Ein Beispiel: «Damit der kommunikative Strom zwischen Eltern und Kind fließen kann, muss zunächst der Kontakt hergestellt werden», sagt Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf. Dazu gehöre, dass Eltern Kinder bei ihrem Namen anreden und dass sie Blickkontakt herstellen, bevor sie zu reden anfangen.

Mitunter entstehen kommunikative Störgeräusche aber auch aus anderen Gründen. Etwa wenn Vater oder Mutter dem Kind widersprüchliche Informationen geben.

Ein Beispiel: «Fass' das nicht an!», sagt die Mutter zu ihrer kleinen Tochter, die im Supermarkt nach einem Säckchen Gummibärchen greift. Daraufhin schnappt sich das Mädchen einen Schockriegel. «Es gibt jetzt kein Schleckzeug!», protestiert die Mutter genervt. Zehn Sekunden später hält das Kind ein Päckchen Kaugummi in den Händen.

Dazu Mechthild von Scheurl-Defersdorf: «Tu-das-nicht-Botschaften bewirken meist das Gegenteil von dem, was man will. Die Mutter erreicht ihr Ziel eher mit einem positiven Satz, etwa: <Leg' das zurück ins Regal.> »

Kommunikationsstörend sei zudem, dass die Mutter in genervtem Ton spreche, kommentiert Mechthild von Scheurl-Defersdorf. «Wenn Inhalt und Gefühl in der Stimme konkurrieren, beachtet der Mensch stets das

Gefühl stärker. Wie soll sich ein Kind vernünftig verhalten, wenn der Ton der Mutter signalisiert: ‹Du nervst› oder ‹Ich habe genug von Dir!›?»?

Mütter neigen zum Fragen

Das leuchtet ein. Doch wie oft pflegen Kinder wegen Bagatellen zu quängeln und zu trotzen!? Und was kann man tun, wenn die Sprösslinge dauernd streiten?

«Da sind mehrere Aspekte wichtig», sagt Mechthild von Scheuerl-Defersdorf. «Zum einen die Wertschätzung des Kindes und der eigenen Bedürfnisse, zum anderen das klare, kraftvolle Sprechen und das Einhalten der angekündigten Konsequenzen.»

Konflikt, Unruhe und Verwirrung könnten auch entstehen, wenn Bitten, Fragen und Anordnungen vermischt würden. Wenn Vater oder Mutter beispielsweise zu ihrem Kind sagen: «Deine Spielsachen sind schon wieder überall verstreut!»

Das sei weder eine Anordnung noch eine Aufforderung, sagt Mechthild von Scheuerl-Defersdorf: «Es ist nur eine Anmerkung, die das Kind nicht dazu bewegen wird, sein Verhalten zu ändern.»

Informationsvernebelnd wirke zudem die Angewohnheit, eine Frage zu stellen, wenn eine Anordnung gemeint sei. Insbesondere Mütter würden diese ‹weiche Tour› bevorzugen. Beispiel: «Räumst Du das bitte auf?» oder «Kannst Du das zurück legen?». Gemeint ist jedoch: «Räum' das auf» und «Leg das bitte zurück.»

Eine zielorientierte Sprache erleichtere Eltern und Kindern das Leben: «Klare Fragen stellen, klare Bitten äussern, klare Aufträge erteilen, klare Aussagen machen», zieht Mechthild von Scheuerl-Defersdorf Bilanz. Zu einer solchen Sprache gehörten auch überschaubare Sätze

und das Fehlen von Wischi- waschi-Wörtern wie
«ich hätte», «ich würde» und «eigentlich».

Konsequenzen statt Strafen

Allerdings führt auch eine klare Sprache nicht immer zum Ziel. Laut Mechthild von Scheurl-Defersdorf ist der Grund dafür häufig darin zu finden, dass Eltern ihren Kindern Konsequenzen androhen, diese dann aber nicht einhielten. Viele Eltern könnten nur schwer ertragen, dass ihre Kinder die Konsequenzen ihres Handelns erleben müssen. «Sie betrachten Konsequenzen als hart und sehen darin eine Strafe», hat die Pädagogin beobachtet. «Dabei ist eine Konsequenz gar keine Strafe. Sie ist lediglich die logische Folge einer vorausgegangenen Handlungsweise. Konsequenzen erlauben dem Kind, grundlegende Gesetzmässigkeiten des Lebens kennenzulernen. » Das Kind erfahre, dass sein Handeln eine direkte Auswirkung auf es selbst habe. Dadurch lerne es, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

Antonias «Coup»

So war das auch bei Antonia B. Ihre drei Kinder im Kindergarten- und Primarschulalter hatten eine ärgerliche Angewohnheit: Jedes Mal, wenn Antonia zum Essen rief, schrien sie zurück: «Gleich!». Zum Essen kamen sie dann aber erst zehn bis fünfzehn Minuten später. Alles Zureden und Ermahnen half nichts.

Eines Tages rief Antonia wieder zum Essen, doch die Kinder spielten fröhlich weiter. Antonia setzte sich an den Tisch, ass eine Portion Salat und räumte dann den ganzen Tisch ab. Nach einer Viertelstunde standen die Kinder vor der Terrassentür.

Antonia nahm sie in Empfang und sagte mit möglichst

neutraler Stimme: «Kommt herein. Geht gleich hinauf und zieht eure Schlafanzüge an. Das Abendessen ist vorbei. Ihr wart nicht da.»

Völlig verduzt gingen die Kinder nach oben. Keins maulte, keins versuchte, sich Essen zu holen. Seitdem kommen sie zum Essen, wenn Antonia sie ruft.

«Das Erleben einer Konsequenz ist nur wenige Male erforderlich», bestätigt Mechthild von Scheurl-Defersdorf. «Es hilft einem Kind auf Dauer viel mehr als ungezählte Ermahnungen und genervte Blicke von Eltern, die glauben, dass sie alles viele Male sagen müssen.»

Buchtipps

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf hat mehrere Bücher und Hörbücher verfasst, die im Buchhandel und über die Website www.lingva-eterna.de erhältlich sind, darunter folgende Titel:



Deutlich reden, wirksam handeln.

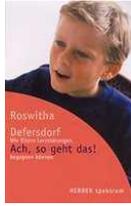
Kindern zeigen, wie Leben geht.

Herder Spektrum, Freiburg, 14. Auflage 2013,
ISBN-13: 978-3-451-04829-6. ca. 10 Euro.



In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden,
besser leben.

Herder spektrum, Freiburg, 6. Auflage 2014,
ISBN-13: 978-3-451-06334-3, ca. 10 Euro.



Ach, so geht das! Wie Eltern Lernstörungen begegnen können.

Herder spektrum, 11. Auflage 2006

ISBN-13: 978-3-451-04955-2, ca. 10 Euro

Kontakt & Informationen

Mechthild von Scheurl-Defersdorf gibt Einzelberatungen, auch telefonisch, und hält Seminare in Deutschland und in der Schweiz (ab 15 Personen, auf Anfrage).

Kontakt: LINGVA-ETERNA®-Institut für Pädagogik und Bewusste Sprache,
Anderlohr-Strasse 42a
91054 Erlangen /Deutschland.
Tel. 0049 09131 5 71 61.
E-Mail: info@lingva-eterna.de
Website: www.lingva-eterna.de