

Väter im Gespräch mit ihren Kindern

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[E. Mühlán, Bleib cool, Papa!](#)

[Mühlán, Unser Abenteuer.](#)

Persönliche Einsichten aus mehr als 30 Jahren turbulenten Familienleben.

[Mühlán, Das große Familien-Handbuch](#), Erziehungstipps für alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes, Gerth Medien.

Ausdrucksarme, wortkarge Männer - aus welchen Gründen auch immer sie so sind - machen es ihren Ehefrauen nicht leicht - und erst recht ihren Kindern! Wie wachsen Kinder auf und welches Männerbild formt sich in ihnen, wenn sie einen Vater um sich herum haben, dessen Gesichtszüge wenig Anteilnahme zeigen, der vorwiegend schweigend am Tisch sitzt, sich zu keinem Lob oder einer Ermutigung aufrufen kann?

Darum möchte ich an dieser Stelle eine kleine Anleitung zu kindgemäßer Kommunikation geben.

Was ist Kommunikation?

Kommunikation bedeutet mehr als sprechen! Es geht nicht nur um kindgemäßes Reden. Durch Ihre Gestik, Stimmlage und Lautstärke vermitteln Sie auch jedes Mal nichtverbale Botschaften.

Doch das ist nicht alles: Auch aufmerksames Zuhören gehört zu einer guten Kommunikation! Wer gute Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten will, wird auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen beiden Teilen achten!

Sprachwissenschaftler betonen, dass jede Botschaft aus drei Komponenten besteht:

- aus der nichtverbalen Botschaft,
- dem Tonfall,
- und den tatsächlichen Worten.

Ein kindgemäßer Gesprächspartner

Was kennzeichnet einen aufrichtigen, kindgemäßen Gesprächspartner? Er kann:

- gut zuhören
- gute Fragen stellen
- und gut erzählen

Gut zuhören

Zuhören ist eine der wichtigsten Aufgaben für einen Papa! Sie sollten sich das neu als Ziel setzen. Wenn Sie Ihren Kindern nicht zuhören, werden sie sich jemand anders suchen! Jeder braucht jemanden, der ein offenes Ohr für ihn hat.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, zu den Privilegierten zu gehören, die zu Hause Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren! Das wird Ihre Familienbande enger knüpfen und das Kind weniger anfällig für andere ungute „Bande“ machen.

Ein guter Zuhörer benutzt Augen und Ohren. Achten Sie auf die nonverbalen Botschaften Ihres Kindes: den Gesichtsausdruck, die Augen, die Gestik, die Körperhaltung. Wenn Sie dies nicht mit einbeziehen, entgeht Ihnen eine ganze Menge. Aber so können Sie schnell herausfinden, ob ein Kind niedergeschlagen oder ausgeglichen ist, ob es sich ärgert oder gute Laune hat.

Worte sind Symbole dessen, was im Herzen vor sich geht. Gute Zuhörer achten über die Worte hinaus auf Gefühle, die dahinter stehen, und auf ihre Ursache. Sie gehen beim Zuhören zwei Fragen nach: „Was empfindet mein Kind?“ und „Warum empfindet es so?“

Schließlich sind gute Zuhörer aktive Zuhörer. Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was Sie verstanden haben. Damit zeigen Sie, dass Sie wirklich zugehört haben und Ihr Kind richtig verstehen wollen. Sie könnten zum Beispiel zwischendurch zusammenfassen: „Du meinst...“ oder „Habe ich das so richtig verstanden?“ So eine Rückmeldung hilft dem Kind, sich selbst zu verstehen und seine Gedanken zu ordnen. Vor allem zeigt sie, dass Sie Ihr Kind als Gesprächspartner ernst nehmen.

Gute Fragen stellen

Aber was ist, wenn Kinder nicht viel erzählen? Dann müssen Sie lernen, bessere Fragen zu stellen!

Schlechte Fragen können einfach mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden. Gute Fragen sind offen, geben also keine Antwort vor. Es ist klüger, zu fragen, „Was hast du heute erlebt?“ als „Hattest du einen guten Tag?“.

Die erste Frage fordert das Kind auf zu erzählen, was es beschäftigt hat und was ihm wichtig war, während die zweite mit einem kurzen „Hmm“ oder „Nö“ beantwortet werden kann.

Fragen, die die Antwort offenlassen, fördern Kommunikation. In sich abgeschlossene Fragen lassen ein Gespräch gar nicht erst aufkommen, weil sie mit einem Wort beantwortet werden können.

Es kostet zunächst etwas Mühe, sich Gedanken darüber zu machen, wie man bessere Fragen stellen kann. Aber es zahlt sich aus, denn die Kommunikation ist dann nicht mehr so zäh.

Als Gedankenanstoß hier einige Gegenüberstellungen:

Statt „Geht es dir gut?“ lieber „Du siehst traurig aus. Erzähl mal, was los ist.“

Statt „Na, endlich alles erledigt?“

lieber: _____

Statt „War es schön bei deiner Freundin?“

lieber: _____

Und wenn Sie Fragen stellen, dann bitte nicht so, dass Ihr Kind meint, es würde verhört. Sie gewinnen das Vertrauen Ihres Kindes eher, wenn Sie es nach seiner Meinung zu bestimmten Dingen fragen. Jeder fühlt etwas, hat eine Meinung und kennt die von anderen. „Wie denkst du über das und das?“ oder „Was ist deine Meinung zu...“

Wenn das Gespräch schwerfällt, fragen Sie geschickter Weise zunächst, was andere denken, bevor Sie persönlich werden: „Sag mal, wie denken deine Freunde darüber?“ Über andere zu sprechen fällt leichter, als gleich über sich zu reden.

Gut erzählen

Wem zugehört wird, der kann selbst ein guter Zuhörer sein. Kinder, deren Erzählbedürfnis befriedigt ist, sitzen auch gern und lauschen, wenn vorgelesen oder erzählt wird.

Vorlesen ist eine Vorstufe zum Erzählen und etwas, was im Fernsehzeitalter in vielen Familien einfach fehlt. Lesen Sie aus guten Kinderbüchern vor. Hinterher können Sie über das reden, was Sie gerade gemeinsam geschmökert haben. Der nächste Schritt ist, wechselweise einen Teil vorzulesen und einen selbst zu erzählen. So können Sie sich im Erzählen üben. Denn: Vorlesen ist schön, erzählen noch viel schöner!

Erzählen Sie aus Ihrem Leben! Jüngere und ältere Kinder sind brennend daran interessiert, was ihr Papa angestellt und gedacht hat, als er in ihrem Alter war. Fällt es Ihnen schwer, frei aus Ihrem Leben zu erzählen? Dann nehmen Sie sich doch die Fotoalben oder die Bilder auf dem Laptop von früher vor und beschreiben Sie, welche Erlebnisse sich hinter den Bildern verbergen.

Aus dem eigenen Leben zu erzählen ist wichtig! Denn es ist einfach eine ideale Möglichkeit, ganz zwanglos Ihren Lebensstil weiterzugeben: von Ihren Niederlagen, Ihren Lernschritten und Ihren Idealen zu reden. Aber ehrlich bleiben und nicht übertreiben oder etwas vertuschen! Kinder, die ihren Vater lieben und achten, bewahren seine Erzählungen als Vorbild oder Warnung im Herzen. Sie werden seine Werte auf ihren eigenen Lebensstil übertragen.

Für gute Gelegenheiten sorgen

Arrangieren Sie Umstände, in denen Kommunikation natürlich und zwanglos ist. Sie können nicht einfach ins Kinderzimmer stürmen und anordnen: „Du, ich habe zehn Minuten Zeit. Komm, lass uns mal aufrichtig miteinander reden!“ So können Sie mit Ihren Mitarbeitern bei einer Arbeitsbesprechung umspringen, aber nicht mit Ihren Kindern.

Aber wie sorgt man für gute Gelegenheiten?

- Wie verlaufen die Mahlzeiten bei Ihnen? Sind sie nur dazu da, die Futterluken zu stopfen, oder sind sie ein Familientreffen? Mit ein paar guten Ideen können Mahlzeiten zu Kommunikationsoasen werden, zu einem Ort, wo Ihren Kindern zugehört wird, wo ihre Meinung willkommen ist und wo man ihnen mit Wertschätzung begegnet.
- Je älter die Kinder werden, umso schwerer wird es, alle gleichzeitig an den Tisch zu bekommen. Warum sprechen Sie sich nicht ab, eine Mahlzeit am Tag gelassen miteinander zu verbringen?
- Wenn das bei Ihrem Berufsstress zur Zeit nicht so einzuplanen ist, dann nehmen Sie sich so etwas zumindest für das Wochenende vor.
- Autofahrten zum Kindergarten, in den Sportverein, zum Gottesdienst und zum Einkaufen können lang und anstrengend werden, besonders wenn man zu den Stoßzeiten im Stau steckt. Sie können die Zeit aber auch ausnutzen und im Auto Geschichten erzählen, singen und diskutieren. Wenn Sie sich auch noch vornehmen, grundsätzlich das Autoradio ausgeschaltet zu lassen, wenn Sie Kinder bei sich haben, schaffen Sie ganz nebenbei eine großartige Gelegenheit, miteinander zu kommunizieren.
- Miteinander zu arbeiten oder etwas gemeinsam zu reparieren, sind weitere Möglichkeiten zu ungezwungenen Gesprächen.
- Und dann die Zu-Bett-Geh-Zeiten! Wie schön können sie gestaltet werden, wenn Papa sich dafür noch genügend Energie aufspart. Ein wenig kuscheln, ein bisschen erzählen, aus der Kinderbibel vorlesen und beten...

Eine angenehme Atmosphäre schaffen!

Väter müssen ein Klima schaffen, in dem sich Kinder wohl fühlen und in dem sie auftauen. Kinder spüren, ob ihre Anwesenheit und ihre Aussagen willkommen sind oder nicht. Sie können diese Atmosphäre sehr schnell vergiften, zum Beispiel, indem Sie Ihr Kind durch Worte oder nonverbale Botschaften ständig wissen lassen, dass es Ihnen eine Last ist und Sie keine Zeit haben. „Oh, muss das schon wieder sein, Ich habe jetzt keine Zeit...“ oder „Lass

mich in Ruhe, du nervst mich." Das sind die klassischen Botschaften, bei denen sich ein sensibles Kind zurückzieht und sich einen anderen Gesprächspartner sucht, und wenn es nur die Puppe oder der Hund ist.

Wenn Papa dagegen die Zeitung aus der Hand legt, wenn der Kleine mit einem selbst gemalten Bild ins Wohnzimmer tapert, und ihn einlädt auf seinen Schoß zu krabbeln, dann wird sein Kind immer wieder gern zu ihm kommen.

Eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, ist eine Kunst. Besinnen Sie sich immer wieder auf das Wesentliche: Echtes Interesse am Leben des anderen, aufrichtige Wertschätzung und Zeit!

Dr. Eberhard Mühlen ist Vater von 13 Kindern (davon 6 angenommene), Pädagoge und Religionswissenschaftler sowie Autor zahlreicher Bücher zum Familienleben. Er ist Mitbegründer der Familienorganisation Team.F und der Team.F Akademie sowie Dozent an verschiedenen theologischen Einrichtungen.

Literaturhinweise:

Mühlen, Unser Abenteuer. Persönliche Einsichten aus mehr als 30 turbulenten Familienjahren, MühlenMedien.

Mühlen, Das große Familien-Handbuch, Erziehungstipps für alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes, Gerth Medien.

Mühlen, Bleib cool, Papa! Guter Rat für viel beschäftigte Väter, Hänssler.

Bequem anschauen und bestellen: www.MühlenMedien.de.