
KOMMUNIKATION – KRISTALLKLAR

IHRE
BRÜCKE
ZUM KIND

mit Herz ... und Verstand!

ROBIN TICIC

Deutsche Fassung von ZACH DAVIS

© 2007 Robin Ticic
KommunikationsMatrix © Robin Ticic 2003, überarbeitet 2005

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Die Verwendung in anderen Medien, Seminaren oder Vorträgen ist verboten.

Dieses Buch dient als Ratgeber und ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. Der Inhalt wurde sorgfältig recherchiert. Dieser bleibt jedoch ohne Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Herstellung und Verlag:
Books on Demand GmbH
Gutenbergring 53, 22848 Norderstedt

Cover: Berkan Sezer, cross-media-online.de

ISBN 978-3-8370-0294-2

INHALT

VORWORT	13
DANKSAGUNG	17
EINFÜHRUNG: EIN BESTMÖGLICHER ELTERNTEIL WERDEN.....	19
DAS FUNDAMENT LEGEN.....	21
1. GEFRUSTET?.....	21
2. DIE KOMMUNIKATIONSMATRIX®	31
EINE POSITIVE BEZIEHUNG AUFBAUEN.....	49
3. ALLES IM GRÜNEN BEREICH.....	49
4. WAS ERZÄHLT IHNEN IHR KIND WIRKLICH?.....	57
5. WAS ERZÄHLEN SIE IHREM KIND?	69
IHRM KIND MIT SEINEN PROBLEMEN HELFEN	79
6. WARUM ZUHÖREN, WENN IHR KIND EIN PROBLEM HAT?	79
7. WIE SIE ZUHÖREN, SODASS IHR KIND REDEN WILL	89
SICH SELBST BEI PROBLEMEN HELFEN	111
8. WARUM IHREM KIND IHR PROBLEM MITTEILEN?	111
9. WIE SIE REDEN, SODASS IHR KIND ZUHÖREN WILL	123
GEMEINSAME PROBLEME LÖSEN.....	139
10. KONSTRUKTIV MIT KONFLIKTEN UMGEHEN.....	139
FAZIT: DAS ENDE DES ANFANGS.....	157
ANHANG 1. PRAKTISCHE PROBLEMLÖSUNGSMETHODEN	159
ANHANG 2. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	163
ANHANG 3. KINDER BENOTEN IHRE ELTERN	167

EINFÜHRUNG: EIN BESTMÖGLICHER ELTERNTEIL WERDEN

„Ich rede permanent gegen die Wand!“

„Wie setze ich meinem Kind an der richtigen Stelle Grenzen?“

„Wir streiten immer wieder über den Umgang mit unseren Kindern.“

„Ich komme mir wie der Familiensklave vor! Auch ich habe Bedürfnisse und Wünsche.“

Kennen Sie manche dieser Situationen? Haben Sie die Konflikte und Missverständnisse satt? Als Mutter von vier Jungs weiß ich, wie sich dies anfühlen kann! Dabei sollten wir doch die Zeit mit denjenigen, die uns am meisten bedeuten, genießen – oder? Was können wir tun, um die Weichen für eine bessere Richtung zu stellen? Wie wäre es, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für eine solche Verbesserung zu haben?

Als Mutter und als Psychologin habe ich viele Jahre damit verbracht, Abläufe zwischen Eltern und Kindern zu analysieren. Gemeinsam werden wir uns eine Fülle an Beispielen aus der Praxis sowie deren Muster und zu Grunde liegenden Gewohnheiten anschauen. Wir werden zusammen eine bewährte Methode erforschen, die den Weg durch solche Dilemmas aufzeigt. Sie, wie viele andere Eltern, mit denen ich die Gelegenheit gehabt habe zu arbeiten, werden mehr Klarheit im Umgang mit typischen „Problemsituationen“ und dem alltäglichen Miteinander in der Familie finden können.

Wenn Ihr Sohn sich beispielsweise weigert, seine Hausaufgaben zu machen oder Ihre Tochter ihr Zimmer nicht aufräumen will, was können Sie tun? Wir werden uns Möglichkeiten anschauen, solche Konflikte zu lösen. Sie werden Methoden kennen lernen, die Sie von einer spezifischen Situation verallgemeinern und somit systematisch auf andere Situationen übertragen

können, sobald Sie die Parallelen erkennen. Stellen Sie es sich wie ein allumfassendes Kochbuch vor, das so klar und ausführlich ist, dass Sie praktisch jedes Gericht damit zusammenstellen können!

Sie werden merken, dass Sie als Elternteil entspannter werden. Probleme werden nicht mehr so überwältigend erscheinen, weil Sie eine viel bessere Vorstellung haben, wie Sie mit diesen umgehen können. Das Elternsein wird erfüllender und weniger stressbeladen. Die Kommunikationsweise zwischen Ihren Kindern und Ihnen wird konstruktiver. Sind Sie bereit? Auf zu einer wunderbaren gemeinsamen Reise!

DAS FUNDAMENT LEGEN

1. GEFRUSTET?

Willkommen im Land des Elternseins! Sie haben bereits den ersten Schritt in eine hilfreiche Richtung unternommen: Sie haben festgestellt, dass irgendetwas besser laufen könnte. Es ist völlig normal, im Familienleben auf Schwierigkeiten zu stoßen. Es ist unvermeidlich. Wichtig ist nur, *wie* Sie mit diesen Schwierigkeiten umgehen. Können Sie in einer Weise reagieren, die die Beziehung zu Ihrem Kind sogar verbessert?

Probleme besitzen mindestens eine gute Eigenschaft: Eltern bekommen dadurch fast immer eine zweite Chance (und eine dritte und vierte ...), es anders anzugehen. Die Probleme, die in einer Familie auftauchen, sind oft wiederkehrend. Sonst würden Sie diese vermutlich auch nicht als Probleme einstufen.

Wie Sie das Maximale aus diesem Buch herausholen

Es gibt viele praktische Übungen, die über dieses Buch verteilt sind. Je intensiver Sie diese Gelegenheiten nutzen, desto mehr werden Sie und Ihr Kind profitieren. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Was für eine Person richtig ist, ist nicht zwangsläufig auch für eine andere Person richtig.

Die Vorgehensweisen, die ich in diesem Buch präsentiere, haben bei mir und vielen anderen Eltern gut funktioniert. Geben Sie diesen eine faire Chance und bilden Sie sich eine eigene Meinung darüber, was Ihnen hilft.

Woher wissen wir, ob jemand ein Problem hat?

Nehmen wir an, Sie haben das Gefühl, dass Ihr Kind bedrückt ist. Oft haben wir nicht die leiseste Vorstellung, was die Ursache sein könnte, aber wir spüren, dass irgendetwas nicht stimmt. Was sind mögliche Anzeichen hierfür? Nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit, um einige Möglichkeiten zu notieren, die ein Anzeichen darstellen könnten. Wenn Ihr Kind beispielsweise sonst recht gesprächig ist und plötzlich ganz still wird, kann dies auf ein Problem hindeuten. Ein „Problem“ kann in diesem Zusammenhang alles von einem leichten Unwohlsein bis hin zu einer wirklich gewichtigen Sache sein.

Wie ich feststelle, dass mit meinem Kind gerade etwas „nicht stimmt“:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...
- ...
- ...

Hier sind ein paar Anzeichen, dass vielleicht gerade etwas mit einem Kind nicht in Ordnung ist:

DAS FUNDAMENT LEGEN

Körpersprache:

hängende Schultern, langsamere Bewegungen als sonst

Gesichtsausdruck:

wirkt traurig, sorgenvoll, ängstlich, abgelenkt

Geistige Fähigkeiten:

Konzentrationsschwierigkeiten, geringere Merkfähigkeit

Emotionen:

aggressiv, zurückgezogen, traurig, ängstlich, leicht reizbar

Physische Signale:

Änderung des Schlafmusters, Änderung der Toilettengewohnheiten, essen oder trinken anders als sonst

Verbale Kommunikation:

gesprächiger oder weniger geschwätzig als sonst, lauter oder leiser als gewöhnlich

Und was ist mit der Situation, in der mit Ihrem Kind alles in Ordnung zu sein scheint, aber Sie fühlen sich von irgendetwas gestört? Es gibt oft Warnsignale, bevor Sie überhaupt wissen, was Sie genau stört. Notieren Sie ein paar Veränderungen, die Sie bei sich selbst bemerken könnten, wenn sich eine schwierige Situation ankündigt.

Wie ich merke, dass bei mir selbst gerade etwas „nicht stimmt“:

1.

2.

3.

4.

5.

...

...

...

Hier sind ein paar Merkmale, die ich an mir selbst feststelle, wenn mich etwas stört: Ich habe weniger Geduld als sonst, bin weniger konzentriert, habe eine Tendenz, weniger diplomatisch zu sein, als ich sein sollte oder Kleinigkeiten frustrieren mich. Eine Freundin von mir sagt, dass sie oft den vagen Eindruck hat, dass irgendetwas Bedrohliches über ihr hänge, wenn sie sich unwohl fühlt. Jeder Mensch hat etwas unterschiedliche Neigungen. Solche Übungen durchzuführen kann uns jedoch helfen, die Anzeichen unserer persönlichen „roten Knöpfe“ zu erkennen. Die speziellen Gegebenheiten einer Situation spielen natürlich auch eine Rolle. Beispielsweise ist es unwahrscheinlicher, dass das schlechte Wetter mich stört, wenn ich gerade im Büro sitze, als wenn ich mich auf eine Aktivität im Freien freue. Sich solcher Unterschiede bewusst zu sein, kann schon der erste Schritt sein, Schwierigkeiten zu minimieren.

Was ist das Problem?

Wir haben jetzt betrachtet, wie wir feststellen können, dass eine Person möglicherweise ein Problem hat. Bei dieser Person kann es sich um unser Kind, um uns selbst oder vielleicht um beide handeln. Was ist aber geschehen – oder gerade nicht geschehen – das zu diesem Zustand geführt hat?

Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um sich ein konkretes Problem, das Sie hatten, in Erinnerung zu rufen. Gab es etwas, das Sie gebraucht hätten, aber nicht bekommen haben? Oder wollten Sie etwas, das Ihnen nicht vergönnt war? Dieses „Etwas“ beschränkt sich nicht nur auf Greifbares oder Materielles. Es kann sich auch um den Schlaf handeln, den Sie dringend brauchen, wenn Sie todmüde sind oder den guten Zuhörer, den Sie sich nach einem schwierigen Tag wünschen.

Denken Sie jetzt zurück an eine Situation, in der Ihr Kind ein Problem hatte. Was hat Ihrem Kind gefehlt? Stand irgendetwas zwischen Ihrem Kind und seinen Bedürfnissen oder Wünschen? Vielleicht hatte Ihr Kind Hunger und das Essen war noch nicht fertig. Möglicherweise waren keine Spielkameraden in der Nähe.

DAS FUNDAMENT LEGEN

Ich besitze mehr Klarheit in Bezug auf mich selbst, wenn ich beispielsweise zwischen einem Mangel an Geduld und der Erkenntnis, dass ich schon viele Stunden nichts Ordentliches gegessen habe, unterscheiden kann. Das Erste ist ein Zeichen, dass bei mir etwas nicht ganz stimmig ist. Das Zweite ist ein grundlegendes Bedürfnis, das nicht erfüllt wird.

Ich definiere ein Problem gerne als *eine Situation, in welcher die Bedürfnisse oder Wünsche einer Person nicht erfüllt werden*. Denken Sie an eine konkrete Situation, in der Sie sich unwohl gefühlt haben. Probieren Sie diese Definition eines „Problems“ darauf anzuwenden – eine Situation, in der Ihre Bedürfnisse oder Wünsche nicht erfüllt wurden – und prüfen Sie, wie gut diese Definition für Sie passt.

Grundbedürfnisse

Hier ist eine weitere nützliche Übung: Machen Sie sich eine Liste aller unterschiedlichen Kategorien von Bedürfnissen, die Ihnen einfallen. Notieren Sie anschließend, ob Sie der Meinung sind, dass diese nur für Kinder, nur für Erwachsene oder für beide relevant sind. Zum Beispiel brauchen wir Nahrung. Wir brauchen auch Kontakt zu anderen Menschen (diesbezüglich gibt es zugegebenermaßen deutliche Unterschiede!)

<i>Bedürfnisse:</i>	<i>Kinder? Erwachsene?</i>	
1. Nahrung	x	x
2. Soziale Kontakte	x	x
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

8.

9.

10.

...

...

...

...

...

Vielleicht fällt auch Ihnen etwas auf, das viele Teilnehmer in meinen Elternkursen feststellen: Eltern und Kinder haben in Bezug auf ihre Grundbedürfnisse sehr viele Gemeinsamkeiten. Natürlich haben wir und unsere Kinder nicht immer dasselbe Bedürfnis zur selben Zeit – beispielsweise wenn ein Baby um 4 Uhr morgens mit den Eltern spielen will und die Eltern schlafen wollen. Dann entstehen Konflikte.

Über menschliche Grundbedürfnisse und ihre grundlegenden Prioritäten ist viel geschrieben worden. Das vermutlich bekannteste Modell wurde von Abraham Maslow entwickelt. Beispielsweise gibt es grundlegende biologische Bedürfnisse des Lebenserhalts wie Wasser, Nahrung, Schlaf und Luft. Wenn ein lebensnotwendiges Bedürfnis nicht erfüllt wird, was passiert mit anderen Bedürfnissen, die nicht ganz so dringend sind? Sie verlieren sich im Hintergrund. Wenn Sie nicht atmen können, dann werden Sie nicht viele Gedanken auf irgendetwas anderes verwenden!

Nur wenn diese lebensnotwendigen Bedürfnisse erfüllt sind, beschäftigen sich Menschen mit anderen Kategorien von Bedürfnissen, die ebenfalls sehr wichtig sind, aber nicht unmittelbar dringend: Sicherheit in Bezug auf den eigenen Körper, die eigene Familie, das eigene Heim. Diese Erkenntnis hilft

DAS FUNDAMENT LEGEN

zu verstehen, weshalb jemand beispielsweise seine Sicherheit riskieren würde, um etwas zu essen zu bekommen.

Eine weitere Kategorie von Bedürfnissen beinhaltet Liebe, Zugehörigkeit, Akzeptanz. Wiederum ist es gewöhnlich so, dass die vorherige Stufe erfüllt sein muss, bevor man seine Aufmerksamkeit der nächsten (weniger dringlichen) Ebene widmet. Wenn eine Familienumgebung beispielsweise von Missbrauch geprägt ist, kann ein Kind nur schwer das Gefühl entwickeln, geliebt und akzeptiert zu sein.

Hier ist ein Beispiel anderer Art, das aber denselben Aspekt verdeutlicht. Mein Mann und ich waren mal in einem Abenteuerpark. Wir waren auf einer riesigen Schiffschaukel, die immer stärker hin und her schwang, sodass ich meinte, sie würde sich irgendwann überschlagen und wir würden alle herausfliegen. Plötzlich hatte ich Todesangst. Mein Mann, in einem Versuch mich zu beruhigen, sagte, dass er mich liebt. Ich habe ihn aus voller Kehle angeschrien: „Ist mir *egal!*“ (Genau genommen habe ich mich noch bildhafter ausgedrückt.) In diesem Moment, voll Angst um mein Leben, war mir seine Botschaft der Liebe wirklich egal!

Entwickeln wir dieses Konzept einen Schritt weiter: Wenn ein kleines Mädchen nicht erfahren hat, wie es ist, geliebt und akzeptiert zu werden, wie kann es dann Selbstbewusstsein und Respekt (eine weitere Ebene menschlicher Bedürfnisse) für sich selbst entwickeln?

Ein Überblick zu den vier beschriebenen Kategorien von Bedürfnissen:

4. *Selbst-Achtung*
3. *Liebe, Zugehörigkeit, Akzeptanz*
2. *Sicherheit* (Körper, Familie, Heim)
1. *Biologische (Über-)Lebensvoraussetzungen*

Ein solches Modell finde ich bei der Betrachtung von Menschen und deren Problemen sehr hilfreich. Wir stellen oft fest, dass das sichtbare „Problem“ eigentlich eine Folge der Nichterfüllung von Bedürfnissen auf einer

grundlegenderen Ebene ist. Ein Kind, das auf dem Schulhof um seine körperliche Sicherheit fürchtet, findet vermutlich seine Leistung im Unterricht weniger wichtig. Einem Kind, das einen Diebstahl begeht, trotz des Wissens, dass das nicht richtig ist, fehlt vielleicht etwas Grundlegenderes als moralische Standards.

Verallgemeinernde Modelle dieser Art helfen uns, Gesamtzusammenhänge zu verstehen. Ebenso wichtig jedoch ist die Tatsache, dass Menschen individuell verschieden sind. Unsere Bedürfnisse unterscheiden sich, selbst wenn es um solch grundlegende Bedürfnisse wie Schlaf und Essen geht. Auch wenn für manche Personen fünf Stunden Schlaf völlig ausreichen, benötigen die meisten hingegen wesentlich mehr, um sich ausgeschlafen zu fühlen.

Zielsetzungen beim Elternsein

Wie hängt das Thema der menschlichen Bedürfnisse mit unseren Zielen als Eltern zusammen? Was sind überhaupt unsere Ziele als Eltern? Natürlich wollen wir, dass unsere Kinder glücklich, produktiv, gesetzestreu usw. sind. Die Liste könnte leicht sehr lang werden. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und notieren Sie Ihre wichtigsten Ziele, die Sie für Ihre Kinder erreichen wollen.

Was ich für meine Kinder möchte:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...
- ...

DAS FUNDAMENT LEGEN

Wenn ich an den Bereich der Bedürfnisbefriedigung denke, fällt mir eine ziemlich simple Zielsetzung für meine eigenen Kinder ein: *Ich möchte sie in die Lage versetzen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen und gleichzeitig zu respektieren, dass andere Menschen das Recht besitzen, dasselbe für sich zu tun.* Ich hoffe, dass dies auch für Sie ein nützlicher Denkraum wird.

Klare Kommunikation

Wir haben dieses Kapitel mit der Frage „Gefrustet?“ begonnen. Wenn es zwischen einer anderen Person und einem selbst kein Problem gibt, dann ist es gewöhnlich auch nicht von entscheidender Bedeutung, über die Art und Weise der Kommunikation nachzudenken. Die Kommunikation fließt einfach. Wenn hingegen Probleme auftauchen, kann es extrem hilfreich sein, das gesprochene Wort und das Zuhören zu analysieren.

Wie effektiv kommunizieren wir mit unseren Kindern? Was bedeutet „effektiv“ in diesem Zusammenhang überhaupt? Allzu oft meint die eine Person etwas Bestimmtes, während die andere Person etwas völlig anderes versteht, als beabsichtigt war. Manchmal scheint es, als ob die Beteiligten noch nicht einmal dieselbe Sprache sprechen! Wir können also „effektive Kommunikation“ definieren als Vorgang, bei dem die Nachricht, die der Sender senden möchte, derjenigen entspricht, die vom Empfänger empfangen wird. Auch wenn dies nicht in 100%-iger Übereinstimmung möglich ist, weil Sender und Empfänger zwei unterschiedliche Individuen sind, können wir dennoch eine ganze Menge unternehmen, um uns diesem Idealzustand zu nähern.

Für uns als Eltern funktioniert diese Definition in zwei Richtungen. Auf der einen Seite wollen wir in der Lage sein, so klar mit unseren Kindern zu kommunizieren, dass diese verstehen, was wir meinen. Auf der anderen Seite müssen wir auch empfänglich sein für die Botschaften unserer Kinder – auf eine Weise, die es ihnen erlaubt, ihre Gedanken und Gefühle mit uns zu teilen. Die erste Kategorie kann man sich auch als das *Geben* von

Informationen und die zweite Kategorie als das *Annehmen* von Informationen vorstellen. Diese zwei Kategorien von Fähigkeiten werden den größten Teil der Reise durch dieses Buch ausmachen.

Ein Denkraum

Im Laufe der Jahre bin ich Zeuge zahlloser Situationen geworden, in denen irgendetwas in der zwischenmenschlichen Kommunikation schief gelaufen ist. Im Nachhinein ist es oft möglich zu analysieren, was eigentlich passiert ist und *an welcher Stelle* etwas schief gelaufen ist. Das Endziel jedoch ist es, zu erkennen, was *in dem Augenblick* passiert, und nicht erst im Nachhinein. Dadurch ist es möglich, die Dinge gleich wieder in die richtige Richtung zu lenken. Um mich selbst und somit andere Personen beim Verfolgen dieses Ziels zu unterstützen, hat es sich als nützlich erwiesen, mit einem theoretischen Rahmen zu arbeiten, welchen ich die „Kommunikations-Matrix[®]“ nenne. Diese Matrix hilft uns, bestimmte Dinge mit großer Klarheit zu sehen. Sind Sie schon gespannt?