



## Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 12 Minuten

### **Entwaffnete Sprache Damit Dein Kind sein eigener Wortführer wird**

Wie sagst Du dem anderen, was Dich unfassbar empört? Und wie benennst Du, was Dich tief verunsichert oder was Du von Herzen brauchst?

Schon vor Eurer Trennung hast Du vielleicht erleben müssen, dass solche Gespräche in Streit und Verzweiflung endeten. Vielleicht war genau das sogar der Grund, sich als Paar zu trennen und holt Euch auf Elternebene heute doch immer wieder ein?

Die Trennung vom anderen lässt uns mit unseren eigenen Baustellen und Fallstricken zurück. Und dann haben wir auch noch die destruktiven Kommunikationsmuster unserer eigenen Kindheit im Schlepptau. Leider fallen wir in Stresszeiten genau darauf zurück und wiederholen, was wir selbst in unserem Elternhaus erlebt haben: Schweigen etwas tot oder verbieten anderen den Mund, werten ab, manipulieren geschickt, drohen oder flüchten uns in Zynismus.

Nach der Trennung gilt es jedoch nicht, weniger miteinander zu reden. Sondern mehr! Oder zumindest anders. Denn Sprache übt Macht aus und festigt die Machtverhältnisse zwischen Euch Eltern. Zum Guten wie zum Schlechten. Ich lade Dich ein, die Weichen neu zu stellen und Deine Sprachkraft gezielt einzusetzen.

Denn selbst, wenn der Ex-Partner noch so unmöglich ist...Dein Gegner ist nicht der andere Elternteil. Sondern das Drama. Das Drama, wenn auf die Trennung des Paares die Trennung vom Kind folgt und es das Vertrauen in das Verbundensein mit Euch verliert.



## **Du entscheidest mit Deiner Gesprächsführung, ob Du das Drama der Trennung fütterst oder ob Du es verhungern lässt.**

Der Ton macht die Musik. Aber es geht besser, wenn jeder nur sein eigenes Instrument spielt. Selbst wenn die Unterschiedlichkeit beider Elternhäuser dann größer nicht sein könnten. Kinder mit zwei Elternhäusern erlernen eine Muttersprache. Und eine Vatersprache. Bis sie ihr eigener Wortführer sind. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul befürwortete sogar die Unterschiedlichkeiten: „Ihre Kinder haben Glück, dass sie zwei unterschiedliche Stile vorgelebt bekommen – und zwar jeweils von Erwachsenen, die sie lieben und denen sie vertrauen. Daran werden sie als Menschen wachsen, und es ist die beste Basis, um eigene Werte zu entwickeln, Wir nennen das experimentelles Lernen, und das ist viel wertvoller, als nur einen Lehrer zu kopieren.“

Ein Weg, der das Drama trotz aller Gegensätze zwischen Euch Eltern verhungern lässt, ist die „Ich-Botschaft“, eine Gesprächstechnik des Psychologen Thomas Gordon, mit der er destruktive Abwertungen, Schuldzuweisungen oder Gesprächsabbrüche verhindern wollte. Gordon mutet uns eine Menge zu, wenn er dazu rät, dem anderen im Konfliktgespräch ohne Umschweife die eigenen tiefen Bedürfnisse und Befindlichkeiten mitzuteilen.

Wenn Du diese Technik nutzt, hörst Du nämlich auf, dem anderen zu sagen, was er doch endlich tun und lassen soll damit es Dir besser geht. Du teilst stattdessen mit, was Du über Dich selbst zu sagen hast. Eine „Ich-Botschaft“ also, statt einer „Du-Botschaft“. Du machst auch nicht den anderen Elternteil oder Dein Kind für Deine Gefühle verantwortlich, sondern sagst unmissverständlich, was Du selbst fühlst und für richtig hältst. Kein Kinderspiel für getrennt erziehende Eltern! Das Visier abzulegen, macht verletzlich und fordert großen Mut. Immerhin gibt es Zeiten, in denen der andere zum Feind in der Ferne wird und an Abrüstung nicht zu denken ist.

Die Ich-Botschaft hilft Dir, Deine persönlichen Grenzen kennenzulernen und zu vertreten. Und auch die eigenen Ansprüche und Erwartungen zu hinterfragen. Sie helfen Dir zusätzlich, Dich aus Bindungsabhängigkeiten zu lösen und mit Dir selbst gut verbunden zu bleiben. Vielleicht ist der erste Schritt, nur für Dich allein zu notieren, was Deine Ich-Botschaft für den anderen Elternteil gewesen wäre. Und egal, wie der andere sich verhält, bereichert Dich schon die Klärung Deiner Bedürfnisse und Du übernimmst Verantwortung für sie.

Wenn es später dann gelingt, die Ich-Botschaft auch auszusprechen, wird sich das Gespräch zwischen Euch Eltern verändern können. Weg von der Eskalation, hin zum Dialog. Der andere Elternteil erfährt, welche Wirkung sein Verhalten bei Dir auslöst, ohne dass er in seiner Person von Dir bewertet wird. Er muss sich nicht verteidigen, weil er nicht angegriffen wird. Zugegeben. Vielleicht ist es im Duell der Interessen noch lange nicht wieder möglich, als Eltern miteinander zu reden. Aber es kann schon jetzt möglich werden, zuzuhören. Zumindest sich selbst.



## Ich-Botschaften ausprobieren. Dir zuliebe.

Sicher erinnerst Du Dich noch an die letzte konkrete Situation, in der Du mit dem anderen Elternteil im Konflikt verbunden warst. Was kannst Du kaum ertragen in der Begegnung mit dem anderen Elternteil? Wie bist Du mit ihm im Gespräch?

Noch dazu, wenn sich einmal nicht vermeiden lässt, dass Dein Kind mit im Raum ist? Ein einziger Satz, ein Moment Zeit und ein kleiner Notizzettel genügen schon. Was auch immer Du dem anderen mitteilen willst, eine Ich-Botschaft beinhaltet immer eine Aussage auf folgende vier Fragen:

|   |   |
|---|---|
| Was war ganz nüchtern beschrieben, konkret und ganz sachlich gesehen eigentlich geschehen?  | „Lotti schläft noch, wenn ich sie zum Papa-Tag abhole.“   |
| Welche konkrete Wirkung hatte ganz sachlich gesehen das Ereignis?   | „Die Folge ist, dass der Papa-Tag mit Verspätung beginnt und das Papa-Kind-Turnen für uns ausfällt.“  |
| Was war Dein Gefühl zu dieser Wirkung? (Nicht zum Ereignis!!) Warum ist Dir diese Wirkung des Ereignisses nicht egal? Was macht das mit Dir? Warst Du erfreut? Wütend? Empört? Verzweifelt? | „Ich bin empört und enttäuscht, weil ich mich auf unsere gemeinsame Vereinbarung verlassen hatte.“  |
| Und welche konstruktive Veränderung für Deine Empörung / Enttäuschung erwartest Du von Dir oder jemand anderem? Was ist Dein Appell?  | „Ich möchte, dass Du Lotti rechtzeitig weckst und sie die Zuverlässigkeit von Vereinbarungen erleben kann.“ / „Ich möchte, dass wir eine neue Vereinbarung treffen, die auch von Dir verbindlich eingehalten wird.“ |

Aber selbst, wenn Deine Lösungsbitte nicht umsetzbar ist, genügt für eine Deeskalation zunächst, dass Du Dich mitgeteilt hast. Der andere wird sich nicht rechtfertigen und Dir endlose Vorhaltungen darüber machen, was auch Du einmal getan oder gelassen hast. Und sollte Dein Kind miterlebt haben, dass es zwischen Euch Eltern einen Klärungsbedarf gibt, kannst Du nun Dein Kind entlasten: „Ich habe Deiner Mama gesagt, wie es mir gerade damit geht und jetzt suchen wir Großen nach einer Lösung.“

Mit Ich-Botschaften kann es auch Raum für Anerkennung geben: Was kannst Du wertschätzen an der Art, wie der andere Elternteil für Dein Kind sorgt?

Hopfen & Malz verloren?! Alles unvorstellbar mit dem anderen Elternteil?! Natürlich kannst Du Dich mit dieser Gesprächstechnik auch auf den nächsten Termin im Jugendamt vorbereiten. Notiere Dir am besten schon in der Vorbereitung Deine Ich-Botschaft dazu.



## **Kinder brauchen keine Diskussionen. Aber Dialoge.**

Die Dramen in der Kommunikation zwischen zwei Elternhäusern kennst Du längst. Erwachsene sind klug genug, dafür zu sorgen, dass das ausgestreute Gift einer nebenbei gemachten Äußerung beim Kind Wirkung zeigt und verpacken diese Bemerkungen zugleich so geschickt, damit uns niemand einen Strick daraus drehen kann. Unsere Kinder aber legen Elterngespräche auf die Goldwaage und erspüren kleinste Nuancen von Unstimmigkeiten. Vor allem aber nehmen sie wahr, wenn sich Gespräche zwischen ihren Eltern auf endlose Diskussionen reduziert haben und sie ausgerechnet bei ihren wichtigsten Vorbildern, ihren Eltern, die dialogische Haltung gar nicht erleben.

Vertrauensvolle Eltern-Kind-Gespräche sind aber kein Google-Dienst und kein nüchterner Informationsaustausch. sondern Beziehungsarbeit. Und vielleicht gehörst auch Du zu den Eltern, die sich nicht „brave“ gehorsame Kinder, sondern kooperative Kinder wünschen. Ob Dein Kind sich erniedrigt oder wertgeschätzt fühlt, hängt wesentlich von der Art Deiner Kommunikation ab. Im Zusammensein ist Dein Kind auch nicht nur Zuhörer gut gemeinter Erwachsenen-Monologe. Mit achtsamer Kommunikation sorgst Du für gute Bindung und Deine Spracherziehung ist beste Beziehungsarbeit. Dein Kind ist dabei auf Deine Empathie angewiesen. Darauf, dass Du seine Gefühle spiegelst. „Ich nehme wahr, dass Deine Stimme wütend klingt. / Ich sehe Deine Traurigkeit.“ Alles, was das Herz bewegt. Nur so lernt es, seine Gefühle wahrzunehmen, zu ertragen, zu unterscheiden und seine Bedürfnisse selber ausdrücken. Die Fähigkeit, gut zu kommunizieren, ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Du Deinem Kind mitgibst. Vom ersten Tag an ist es ein ernstzunehmender Gesprächspartner.

Und was ist mit Neugeborenen? Die können doch noch gar nicht sprechen? Trotzdem und erstrecht kannst Du mit Deinem Baby im Dialog sein, lange, bevor es sprechen kann! In dieser faszinierenden „Zwergensprache“ gibt es für die elementarsten Tätigkeiten eine Geste, die selbst Babys schon leicht nachahmen können. Und so kommt es, dass sie tatsächlich schon lange vor dem ersten Wort Gesprächspartner auf Augenhöhe sind, die ihre eigenen Bedürfnisse mitteilen: „Ich möchte trinken. Bitte lies mir vor. Ich bin erschrocken. Tröste mich. Bitte mehr...“ Noch bevor es die Wortsprache erlernt, entdeckt Dein Kind also seine Selbstwirksamkeit und das Wechselspiel eines Dialogs. Das Wichtigste jedoch – in einmaliger Weise wird damit die Bindung zwischen Dir und Deinem Kind gestärkt!



## Das Ringen um die richtigen Worte

Trennungserfahrungen sind wie ein inneres Erdbeben. Nichts ist mehr, wie es war und Du suchst nach Worten für das Unsagbare. Dein Kind braucht eine ehrliche und wertungsfreie Wortwahl, damit es die Trennungserfahrungen gut verarbeiten kann. Zu Deinem Kind sprichst Du nicht als Mann oder Frau mit Trennungserfahrungen, sondern als liebender Papa oder liebende Mama! Was kann ein Kompass sein? Unsere Vorschläge findest Du in der Werkzeug-Box. Schau mal rein!

Was auch immer im anderen Elternhaus für ein Umgangston herrscht - welche Kommunikationskultur das Kind in Deinem Elternhaus erlebt, liegt an Dir.

Und trotzdem. Bei allen gut gemeinten Versuchen um eine entwaffnete Sprache. An manchen Tagen gelingt es einfach nicht. Du kommst an Deine Grenzen. Im Beisein vom anderen Elternteil. Oder Deinem Kind. Die Fetzen fliegen und es verschlägt Dir einfach die Sprache. Manchmal helfen dann fertige Textbausteine. Sie sind Notausgänge aus dem Drama und stärkende Notration. Sie verbinden Dich wieder mit Dir selbst und mit dem, was Kinderohren nicht oft genug hören können. Am besten lernst Du es auswendig:

„Ich bin Dein Papa. Ich bleibe immer an Deiner Seite. Und ich lasse immer genug Platz für Deine Mama.“ / „Ich bin Deine Mama. Ich bleibe immer an Deiner Seite. Und ich lasse immer genug Platz für Deinen Papa.“

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.  
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa. Und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von  
*Mein Papa kommt / Meine Mama kommt*