

5 wirkungsvolle Wege aus der Schreifalle

Wie du als Mutter

**aus der Erschöpfung kommst,
wertschätzend sprichst und
dein Kind fürs Leben stärkst**



Karin Schrag

www.karinschrag.com

Als Vater und Mutter weniger schreien, den inneren Stress reduzieren, gelassen bleiben und ein wertschätzendes Klima in der Familie schaffen – wie geht das?

Die Antwort liegt in deinem Mut, übernommene Verhaltensmuster zu hinterfragen, dein inneres Kind endlich anzunehmen – und in deiner Sprache!

Stell dir vor, dass

- du endlich aus der tiefen Erschöpfung kommst, die dich manchmal erfasst,
- dein Kind auf dich hört, ohne dass du schreist
- du auf dein Kind hörst, ohne dass es dafür schreien muss
- ihr in eurer Familie bewusst und wertschätzend miteinander kommuniziert
- du deinem Kind mit deiner Sprache den Nährboden für ein gelingendes Leben bereitest

Um dies in unserer Familie zu erreichen, brauchte es viel Bewusstsein und viel Selbstreflektion. Es brauchte den Mut, übernommene Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen. Und es brauchte die sprachlichen Anpassungen, um unsere angepasste Verhaltensweise zum Ausdruck zu bringen. Denn: Mit unseren Worten kreieren wir unsere Realität.

Auf dem Weg zum wertschätzenden Sein mit Kindern begegnest du zuerst dir selbst

Ich kann mich gut an die Verzweiflung erinnern, die mich als Mutter zweier kleiner Kinder immer wieder überkam. Aus Überforderung schrie ich die beiden an, was sich für alle Beteiligten schrecklich anfühlte. Ich hatte Schuldgefühle, weil ich dachte, versagt zu haben. Wie musste es sich für Ben und Mia anfühlen, wenn ich mich so verhielt? Konnte ihnen mein Verhalten gar schaden?

Es folgte ein langer Lernweg:

- Ich erkannte, in welchen Situationen mein inneres, verletztes Kind das Steuer übernahm – und dass dort der Ursprung aller Konflikte liegt.
- Ich hinterfragte, welche Verhaltensweisen zu mir gehören – und welche ich einfach übernommen hatte.
- Ich lernte zu sehen, in welchen Situationen ich aus Angst statt aus Liebe handelte – und welche Sprache die Liebe spricht.
- Ich überprüfte, welche Botschaften mir wirklich wichtig sind – und wie ich diese wertschätzend und wirkungsvoll formuliere.

Von Erziehung zu Begleitung

So kam es, dass wir unsere Elternrolle heute anders definieren als am Anfang. Wir sind in unser Elterndasein mit der Absicht gestartet, streng und konsequent zu sein. Wir wollten erziehen. Heute sprechen wir nicht mehr von Erziehung: Es beinhaltet das Wort „ziehen“. **Pflanzen wachsen nicht schneller und auch nicht anders, wenn wir daran ziehen. Wir schaden ihnen dadurch nur – und bringen uns selber zur Verzweiflung.** Genau das geschieht, wenn wir Kinder unreflektiert nach überbrachtem Muster erziehen wollen. Wichtig ist einzig, Kindern einen fruchtbaren Nährboden für ein gelingendes Leben zu bereiten.

Wertschätzende Elternschaft heisst für uns in der Familie: Wir ermöglichen unseren Kindern, die ihnen von Anfang an innewohnenden Talente und Anlagen zur Entfaltung zu bringen. Wir betrachten Kinder als vollkommene Wesen, die wir achtsam begleiten. Wir geben ihnen Raum zum Spielen und zum selber Erfahren – statt ihnen unser Wissen aufzudrängen. Wir zeigen mögliche Wege und deren Konsequenzen auf – wenn wir gefragt werden. Wir teilen unsere Werte, indem wir mit gutem Vorbild vorangehen.

Und: Wir vergeben uns, wenn wir uns nicht so verhalten, wie wir uns das selber wünschen. Das ist normal und kommt auch heute immer wieder vor. Nur viel seltener. Indem wir offen mit unseren Gefühlen umgehen, können die Kinder gut einordnen, was los ist.

Bediene dich am Tisch der Instrumente

Aus meinen Erfahrungen als Mutter und meinem Fachwissen um die Wirkung von Worten sind wirkungsvolle Instrumente entstanden, die ich in diesem PDF mit dir teile. Ich habe sie in 5 Schritte unterteilt. Bitte bediene dich an diesen Möglichkeiten und lass dich davon inspirieren. Wie es dann weitergehen kann, entnimmst du der letzten Seite:

1. Komm von der Ohnmacht in die Eigenmacht	4
- Wer da schreit, ist dein inneres Kind	4
- Wer da spricht, sind deine Eltern	6
- Der Stress steckt in deiner Sprache	6
2. Wahre die Grenzen	8
- Räum deinem ICH einen Platz ein	8
- Dein Kind ist nicht WIR	9
- DEIN Kind gehört nur sich selber	9
3. Sprich wertschätzend	10
- Die wertschätzende Kontaktaufnahme	10
- Lob und Tadel: Die Wurzel allen Übels	10
- Doppelte Botschaften machen krank	12
4. Sprich klar	13
- Lass Kinder wollen	13
- Jedem Inhalt seine Form, oder: Warum klare Aufforderungen wertschätzend sind	14
- Füllwörter schwächen dich und deine Botschaft	15
5. Sprich positiv	16
- Die Kraft positiver Bilder	16
- Das Hirn blendet Verneinungen aus	17
- Weniger Kriegsrhetorik, weniger Konflikte	18

1. Komm von der Ohnmacht in die Eigenmacht

In meiner Erfahrung ist die Mutterrolle vor allem in den ersten Jahren eine ebenso schöne wie unfassbar grosse Herausforderung. Je nachdem, wie sich die Rollenverteilung gestaltet, gilt dies ebenso für Väter.

Die Lebensumstellung, der auf ein Minimum beschränkte persönliche Freiraum, die sich scheinbar endlos wiederholenden täglichen Arbeiten: All das wirft unsere bisherigen Gewohnheiten über den Haufen. Wir können uns weder zurückziehen noch uns selber ausweichen. Die kleinen – und später grösseren – Wesen werfen uns auf uns selbst zurück. Sie machen nicht Halt, wenn wir an unsere Grenzen stossen. Sie bringen uns darüber hinaus.

Das führt erstmal zu Ohnmacht, Verzweiflung und Stress. **Eben dieser Stress steht einer wertschätzenden Kommunikation im Weg!** Stehen wir unter Zeitdruck, halten wir den Lärm nicht aus, räumen wir zum gefühlt sechszwanzigsten Mal die Geschirrspülmaschine aus oder fällt die Legokiste zum zweiten Mal auf den Boden, dann bleibt die Ruhe auf der Strecke – auch in unserer Ausdrucksweise.

Wertschätzende Kommunikation in der Familie beginnt daher damit, dass wir als Mutter oder Vater diese Stresssituationen hinterfragen. Dann erweisen sie sich als Geschenk.

→ Wer da schreit, ist dein inneres Kind

Kinder sind die besten Lehrer unseres Lebens. Sie halten uns den Spiegel vor und zeigen uns auf, wo wir aus der Balance sind, wo wir unverarbeitete Wunden aus unserer eigenen Kindheit haben. Das ist anstrengend, das ist aufwühlend – und das ist unsere Chance!

Wenn dich eine Situation aufwühlt und stresst, stösst dein Körper Adrenalin aus. Instinktiv gerätst du in den Kampf- oder-Fluchtmodus („Fight and Flight“). Dein inneres Kind will dich schützen und schreit „Achtung!“. Es wehrt sich und übernimmt das Steuer über deine sprachlichen Äusserungen. Wir werden anklagend und laut.



Angst ist immer der Grund, weshalb wir in den Kampf-oder-Fluchtmodus kommen. Diese Angst kann viele Ursachen haben. Denk bitte an eine typische Situation, die dich fast immer aus der Fassung bringt. Fühl hinein, ob eine dieser Ursachen damit zusammenhängt:

- Du hast eine ähnliche Situation früher selber erlebt und bist dabei zu Schaden gekommen.
- Deine Eltern / engsten Bezugspersonen haben dich früher vor solchen Situationen gewarnt („Pass auf, dass du nicht ...!“).
- Deine Eltern / engsten Bezugspersonen haben dich früher in solchen Situationen getadelt und dich verurteilt („Das darfst du nicht!“ oder „Was hast du da wieder angestellt?!“).
- Du hast Angst vor der Reaktion anderer Personen: „Was werden sie denken? Was werden sie sagen?“ Dahinter steckt die Urangst, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.
- Du hast Angst, dass dein Kind mit seiner Verhaltensweise nicht in der Gemeinschaft bzw. der Gesellschaft besteht („Du benimmst dich unmöglich!“).
- Du hast Angst, dass dir alles zu viel wird. Dahinter verbirgt sich die Angst, nicht zu genügen. Sie ist weit verbreitet. Wir alle haben sie.

Den Ursprung unseres Verhaltens zu erkennen, ist ein Wendepunkt. Sobald wir anfangen zu beobachten, in welchen Situationen wir ausser uns geraten, werden wir die ihnen zugrunde liegenden Ängste erkennen:

- **Schau hin, in welchen Situationen du ausser dich gerätst.** Welches Verhalten deines Kindes ist ein rotes Tuch für dich? Wenn du magst, schreib dieses Verhalten für dich auf.
- **Erinnere dich an früher:** Was haben die Stress erzeugenden Situationen von heute mit Erlebnissen in deiner Kindheit zu tun? Woran erinnern sie dich? Vertrau darauf, dass sich dir die Antworten zeigen – auch wenn du meinst, alles vergessen zu haben.

Die Zauberfrage

Wir alle haben Ängste. Unsere Lebensaufgabe besteht darin, diese Ängste zu erkennen, anzunehmen – und zu überwinden.

Unsere Kinder sind hierfür kraftvolle Lehrer! Zielsicher und wirksam führen sie uns an unsere Ängste heran.

Wenn wir verzweifelt sind, wenn unsere Ängste uns anders verhalten lassen, als wir wollen, dann kannst du dir eine alles verändernde Frage stellen. Sie lautet:

„WAS WÜRDIE DIE LIEBE TUN?“

Sie rückt die Dinge wieder in die richtige Perspektive. Denn Liebe ist das Gegenteil von Angst. Wir SIND Liebe!

Instrument 1: Erkenne, welche Angst hinter deinem Schreien steckt

Wenn du ins Schreien gerätst, erinnert sich dein inneres Kind an vergangene unverarbeitete Ängste und Erfahrungen. Du darfst diese Erfahrungen heute, als erwachsenes Ich, gefahrlos betrachten. Stelle Zusammenhänge zwischen heutigen Stresssituationen, deinen Ängsten und Erlebnissen in deiner Kindheit her. Dabei ist es besonders bedeutsam, die Gefühle zu fühlen und zuzulassen, die du damterdrückt hast. Je öfter dir dies gelingt, desto mehr verlieren die heutigen Situationen ihr Stresspotenzial: Du bleibst gelassener.

→ Wer da spricht, sind deine Eltern

Die Werte, Denk- und Verhaltensmuster unserer Eltern prägen uns heute noch mehr, als wir es für möglich halten. Wir erleben Stress, wenn diese übernommenen Denk- und Verhaltensmuster in Konflikt mit unserem Inneren geraten – dem, was wir im Kern als richtig empfinden. Bis wir uns dessen bewusst werden, verteidigen wir das, was wir von früher kennen. Wir sagen die Dinge, die unsere Eltern uns gesagt haben. Womöglich schreien wir die Kinder an, dass sie dieses tun und jenes lassen sollen. Doch es fühlt sich falsch an.

Wenn du diese Situationen nutzt, um dich selber zu hinterfragen, dann sind sie ein Segen:

- **Wenn dich eine Situation immer wieder verzweifeln lässt, frage dich:**
Lohnt es sich, dich gegen die Situation aufzulehnen? Ist es wirklich DEINE Angelegenheit? Willst du wirklich selber, was du von deinem Kind verlangst? Hältst du das, was du ihm sagst, für sinnvoll – oder kennst du es einfach so von früher?
- **Erinnere dich auch hier an früher:**
Spiegelt die Situation etwas wieder, das du als Kind erlebt hast? Wo kommt dein Widerstand wirklich her? Versuch das Gefühl hervorzuholen, wie du dich als Kind in dieser Situation gefühlt hast.

Bedenke: Unsere Eltern haben stets das gegeben, was ihnen möglich war. Wenn du Überbrachtes in Frage stellst, stellst du damit nicht deine Eltern in Frage! Du wirst sie weiterhin lieben oder schliesst auf diese Weise endlich Frieden mit ihnen.

Fallbeispiel: Ich selber, damals 41, Mutter des 3-jährigen Ben und der 1-jährigen Mia

In unserem Bestreben, möglichst konsequent zu sein, haben wir als junge Eltern einen Erziehungskurs besucht. Eine Massnahme dabei war, das Kind an einen Ort zu setzen oder notfalls in einem Zimmer einzusperren, wenn es den Anweisungen der Eltern nach wiederholter Aufforderung nicht folgt. Wir haben dies mit unserem 3-jährigen Sohn so gemacht – und fühlten uns miserabel dabei.

Diese Erfahrung hat uns dazu gebracht, unser Handeln zu hinterfragen: Muss ein Kind immer tun, was die Eltern sagen? Zählt unser Wille mehr als seiner, nur weil wir erwachsen sind? Wann macht eine Aufforderung Sinn, und wann nicht?

Diese Erfahrung stand am Anfang eines wichtigen Wandels in unserer Familie – weg von einer einseitig dirigierte Erziehung hin zu einer gleichwertigen Beziehung mit unseren Kindern.

Instrument 2: Habe den Mut, das zu tun, was sich für dich richtig anfühlt

Gestalte Situationen so, dass sowohl du als auch dein Kind sich wohl fühlen dabei. Hab den Mut, dafür überbrachte Verhaltensweisen zu hinterfragen und gegebenenfalls neu zu definieren. Dein Gefühl wird dir sagen, was für DICH richtig ist – auch wenn es für deine Eltern vielleicht falsch war (oder noch ist). Auch hier hilft dir die Frage: „Was würde die Liebe tun?“

→ Der Stress steckt in deiner Sprache

Der Ausdruck „Ich muss“ erzeugt Stress. Er vermittelt eine Botschaft. Sie lautet: Ich bin fremdbestimmt. Ich darf nicht selber entscheiden, was ich tue. So meinen wir zu müssen, tagein – tagaus: Wir müssen aufs Klo, wir müssen die nächste Mahlzeit vorbereiten, wir müssen die Wohnung aufräumen, wir müssen am nächsten Tag zum Kinderarzt gehen.



Damit machen wir uns zum Opfer. Unser Körper reagiert mit dem Ausstoss von Stresshormonen. Wenn wir uns bewusst machen, dass wir alles selber wählen und wollen, dann treten wir aus der Ohnmacht aus und kommen wieder in die Eigenmacht.

Instrument 3: Vermeide „ich muss“

Hand aufs Herz: Wie oft am Tag sagst du „ich muss“ – womöglich gar „ich muss noch schnell“? Befreie dich vom Druck, den du damit selber erzeugst, und vermeide diesen Ausdruck. Wenn du das erreichst, verschwindet der Zusatz „noch schnell / rasch“ meist gleich mit. Dann hast du doppelt gewonnen!

Ähnlich Stress erzeugend ist unsere Angewohnheit, alle Tätigkeiten sprachlich in die Gegenwart zu packen. Werden wir nach unserem Tagesprogramm gefragt, zählen wir auf: Nach dem Frühstück packe ich erstmal die Wäsche in die Waschmaschine, dann gehe ich mit Mia raus, dann bereite ich zu Hause das Mittagessen vor, hänge die Wäsche auf, und am Nachmittag treffe ich mich mit einer Freundin zum Kaffee.

Mit der Auszählung deiner Tätigkeiten in der grammatikalischen Gegenwart suggerierst du deinem Hirn: Alles findet gleichzeitig statt – und zwar jetzt!

Instrument 4: Brauche das Futur

Du nimmst den Druck aus deiner Sprache, wenn du von momentanen Tätigkeiten in der Gegenwart sprichst – und alle nachfolgenden im Futur formulierst. Der Punkt zwischen den Sätzen und die grammatikalische Zukunft verschaffen dir Luft. Also: Jetzt frühstücke ich ausgiebig. Danach werde ich eine erste Ladung Wäsche in die Waschmaschine packen. Mit Mia werde ich danach einen Spaziergang an der frischen Luft machen. Nach dem Mittagessen werde ich eine Freundin zum Kaffee treffen – darauf freue ich mich jetzt schon!

2. Wahre die Grenzen

Sind einem Kind Grenzen nicht klar genug, dann wird es diese überschreiten. Das geschieht dann, wenn Eltern ihre eigenen Grenzen – oder jene zwischen sich und ihrem Kind – nicht wahren:

→ Räum deinem ICH einen Platz ein

Geh mit gutem Beispiel voran und wahre zuerst deine eigenen Grenzen! Wo sind sie? Ordnest du deine Bedürfnisse ständig den (oft vermeintlichen) Erwartungen anderer unter? Stellst du dich hinten an, wenn es darum geht, wer was gerne machen will?

Gerade Mütter haben die Tendenz, sich für ihren Nachwuchs aufzuopfern. Damit tun sie weder sich noch der Familie einen Gefallen. Auch hier können wir die Elternschaft nutzen, um etwas über uns selber zu lernen. Ignorieren wir die Lehre, führt der Weg oft in eine Erschöpfungsdepression. Es ist spätestens dann Zeit zu handeln, wenn du bei der Bitte deines Kindes, du mögest ihm noch eine Gutenachtgeschichte vorlesen, vor lauter Überforderung in Tränen ausbrichst. Ich spreche aus Erfahrung.

Auch hier kannst du erstmal mit einem verblüffend einfachen sprachlichen Instrument Gegensteuer geben. Denn: Eine aufopfernde Haltung äussert sich oft darin, dass die Person in ihren geschriebenen oder gesprochenen Sätzen das ICH unterschlägt. Gehörst du auch dazu? Mach den Test:

Hol dein Handy hervor und schau deine letzten drei SMS- oder WhatsApp-Chats an. Wie steht es mit deinen Sätzen? Lässt du das ICH als Subjekt weg, oder räumst du dir in deiner Sprache einen Platz ein?

Wenn ja, dann darfst du sofort damit anfangen, dem ICH in deiner Sprache einen Platz einzuräumen:



Instrument 5: Räum deinem ICH einen Platz ein

Erwähne immer das ICH, wenn du im Satz das Subjekt bist. Fehlt das ICH in deinen Sätzen, bleibt es oft auch im Leben auf der Strecke. Vermeide also Stummelsätze wie „Komme gleich“, „Bin grad weg“ oder „Gehe noch kurz in die Pause“. Achte darauf auch in deinen E-Mails, SMS oder anderen Chats – egal, wie kurz sie sind. Du darfst dir diese Zeit Wert sein!

→ Dein Kind ist nicht WIR

Verschwommene Grenzen zwischen Eltern und Kind äussern sich auch am häufigen Gebrauch von WIR, wenn nur das Kind gemeint ist:

„Wir haben gestern eine tolle Note nach Hause gebracht“, „Wir gehen jetzt die Zähne putzen“ oder „Wir wollen doch jetzt nicht aufgeben“ sind subtile Grenzüberschreitungen.



Im ersten genannten Beispiel nehmen die Eltern mit ihrer Aussage gar die Leistung des Kindes für sich in Anspruch. Es ist folgerichtig, dass das Kind bei häufigen Äusserungen dieser Art irritiert ist – und irgendwann die Grenzen nicht mehr erkennt und nicht mehr wahr.

Instrument 6: Unterlasse das WIR, wenn nur das Kind gemeint ist

„Wir gehen jetzt die Zähne putzen“ heisst: Auch du – als Mutter oder Vater – wirst dir gleich die Zähne putzen. Wenn dem nicht so ist, dann nimm es mit dem Subjekt in deiner Sprache genau: „Ich begleite dich ins Badezimmer, um dir deine Zähne zu putzen“.

→ DEIN Kind gehört nur sich selbst

Oft ist es unvermeidlich, „mein Sohn“ oder „meine Tochter“ zu sagen – etwa, wenn wir mit Personen über unsere Kinder sprechen, die diese nicht kennen. Auch ich verwende in diesem Text das verallgemeinernde „unsere Kinder“.

Stehen die Kinder jedoch neben uns und wir sprechen von „meinem Kind“, dann überschreiten wir auch damit eine Grenze. „Mein“ und „unser“ sind Possessivpronomen – also „Fürwörter des Besitzes“. Doch unsere Kinder gehören uns nicht. Es ist eine gute Lösung, das Kind stattdessen bei seinem Namen zu nennen: „Ben und ich sind unterwegs zum Zoo.“

Instrument 7: Nenn das Kind in seiner Anwesenheit bei seinem Namen

Mein Kind, unser Sohn, meine Tochter: Vermeide es, in seiner Anwesenheit von „deinem Kind“ zu sprechen. Es gehört dir nicht. Verwende stattdessen seinen Namen.

3. Sprich wertschätzend

→ Nimm wertschätzend Kontakt auf



Reagiert dein Kind selten, wenn du rufst? Dann kann es schlicht daran liegen, dass es dich nicht gehört hat. Sind Kinder in ihr Tun vertieft, dann blenden sie alles um sich herum aus. Und Hand aufs Herz: Reagierst du sofort, wenn du – endlich mal – deinen bevorzugten Krimi liest?

Es spielt eine grosse Rolle, wie wir mit unseren Kindern in Kontakt treten. Gestaltest du die Kontaktaufnahme bewusst und wertschätzend, erhöhst du deine Chancen um ein Vielfaches, gehört – und erhört – zu werden.

Eine wertschätzende Kontaktaufnahme besteht aus den vier A: Augenhöhe einnehmen – ansprechen – anschauen – (kurz) atmen. Das zweite A gelingt nur, wenn du dich mit der angesprochenen Person in einem Raum befindest. Wie oft jedoch schreien wir durch die Wohnung, wenn wir einem Familienmitglied etwas sagen wollen? Spür kurz nach, wie du dich fühlst, wenn das jemand bei dir tut. Ich persönlich ärgere mich, wenn das geschieht. Wenn jemand etwas von mir will, darf er oder sie zu mir kommen. Das ist wertschätzend.

Instrument 8: Nimm wertschätzend Kontakt auf

Die wertschätzende Kontaktnahme gelingt mit den vier A: Augenhöhe einnehmen (innerlich oder äusserlich) – ansprechen – anschauen – (kurz) atmen. Du sprichst die Person mit ihrem Namen an. Du wartest, bis sie dich anschaut. Mit dem Blickkontakt vergewisserst du dich, dass sie mit ihrer Aufmerksamkeit bei dir ist. Ein kaum wahrnehmbares, kurzes Atmen intensiviert die Präsenz auf beiden Seiten. Jetzt kannst du deine Botschaft anbringen.

→ Lob und Tadel: Die Wurzel allen Übels

Es ist erstaunlich, wie oft sich Erwachsene das Recht herausnehmen, Kinder herum zu kommandieren, zu tadeln oder in erniedrigendem Ton anzuherrschen. Wir sprechen mit Kindern so, wie wir es uns bei niemand anderem erlauben würden. Warum? Es mag am Stress, am Frust oder an der Angst liegen, die wir in uns tragen. Auch wenn es zynisch tönt: Kinder sind kleiner und schutzloser als wir. Und sie lieben uns auch dann, wenn wir uns ausfallend benehmen. Das macht sie zu guten Blitzableitern. Dazu kommt, dass wir als Kind meist gleich behandelt wurden: Wir kennen es nicht anders.

Auf der einen Seite tadeln wir, auf der anderen Seite loben wir. Beides ist Teil der gleichen Medaille. Damit signalisieren wir dem Kind: Mal bist du gut, mal bist du schlecht. **Statt sich mit all seinen Eigenschaften anzunehmen, lernt das Kind, dass es brav oder böse sein kann – und dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist.** Selbstverurteilung, Scham, Schuldgefühle und Mangel an Selbstwert wurzeln meines Erachtens alle in elterlichem Lob und Tadel.

- **Lob = Zuckerbrot:** Wir loben, indem wir *als Reaktion auf gutes Verhalten oder gute Leistungen* verbal unsere Zufriedenheit äussern („Das hast du gut gemacht!“), Aufmerksamkeit schenken ¹ (Kuss, Schulterklopfen, Umarmung), Süßigkeiten geben, etwas Aussergewöhnliches erlauben (fernsehen, „gamen“ etc.).
- **Tadel = Peitsche:** Wir tadeln, indem wir verurteilen (schimpfen), unsere Liebe in Form von Aufmerksamkeit entziehen ¹ (weggehen, ignorieren) oder verbale oder physische Gewalt anwenden (erniedrigen, bestrafen, schlagen etc.).

Eine verurteilende Erziehung hat weitreichende Folgen

Lob und Tadel ist das Kernelement unserer westlichen Erziehungsform. Wir loben (belohnen) „gutes“ Verhalten und tadeln (bestrafen) „schlechtes“ Benehmen. Damit fällen wir jedes Mal ein Urteil über unser Kind. Das hat es brav gemacht, jenes schlecht.

Dieses Kind – das wir selber einmal waren – geht später durch die Welt und *teilt* sie in Gut und Böse – es (ver)ur-*teilt*: Dieser Mensch ist gut, jener ist schlecht. Das hätte der andere tun sollen, jenes nicht. Diese Religion ist die richtige, die anderen sind falsch. Dieses Land hat eine Daseinsberechtigung, jenes nicht...

Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist, auf eine herabsetzende Tonalität sowie auf zuviel Lob und Tadel zu verzichten. Es gibt jedoch ein sprachliches Instrument, mit dem du deinen Aussagen den urteilenden Charakter entziehst: Sprich von dir, bleib bei dir, verwende die ICH-Form. Du richtest dann nicht über die andere Person („du bist ...“, „immer / nie tust du ...“). Stattdessen sprichst du über deine Gefühle und zeigst damit auf, was ihr Verhalten und ihr Tun in dir bewirken:

Instrument 9: Beschreib in der ICH-Form, was du fühlst

„Es macht mich wütend und hilflos, wenn du nicht auf mich hörst“, „Mir gefallen die bunten Farben in deiner Zeichnung“ oder „Ich bin gerade traurig und brauche ein bisschen Zeit für mich alleine“: Mit Botschaften in der ICH-Form bleibst du bei dir. Du signalisierst damit, dass du für deine Gefühle alleine die Verantwortung trägst. Das Kind mag sie ausgelöst haben, doch sie entstehen in dir, aufgrund vergangener Erfahrungen und Erlebnisse.

¹ Der Kampf um Liebe in Form von Aufmerksamkeit prägt uns fürs ganze Leben. Erhalten wir als Kind nur dann Aufmerksamkeit, wenn wir krank sind oder in der Schule eine gute Note gemacht haben, werden wir als erwachsene Person auf die gleiche Weise um Aufmerksamkeit buhlen: Wir werden entweder krank, oder wir glauben, stets gute Leistungen erbringen zu müssen. Auf diese Weise entstehen unsere Verhaltensmuster.

→ Doppelte Botschaften machen krank

- „Es tut mir mehr weh als dir, dass ich dich jetzt bestrafen muss.“
- „Dann hilf mir halt nicht und lass mich im Stich!“
- „Mach doch, was du willst!“
- „Ich bin ja sowieso nur euer blöder Papa!“

Psychologinnen und Kommunikationswissenschaftler bezeichnen eine Situation, in der jemand widersprüchliche Botschaften aussendet, als „Double Bind“. Dabei kann der Widerspruch auf der rein inhaltlichen Ebene bestehen. Oder er besteht zwischen dem Inhalt und der non-verbalen Kommunikation: Gestik, Mimik und Tonalität entsprechen nicht dem, was jemand sagt. Das löst bei der angesprochenen Person Verwirrung und Schuldgefühle aus: Sie weiss nicht, wie sie handeln soll. Sie kann es nur falsch machen.

Solche Double Binds kommen perfiderweise oft zwischen Gesprächspartnern in einem unterschiedlichen Abhängigkeitsverhältnis vor – etwa bei Eltern und Kindern.

Eine angemessene Reaktion auf Double Binds setzt voraus, dass die empfangende Person diese erkennt. Das ist bei Kindern kaum möglich. Sie kommen zwangsläufig in ein Dilemma und können sich nicht dagegen wehren: Sie hängen am doppelten Haken.

Verwenden Eltern solche Doppelbotschaften häufig, können sie Beziehungsstörungen auslösen, mit denen das Kind sein Leben lang zu kämpfen hat. Eltern haben daher eine besonders grosse Verantwortung, sich ihrer doppelten Botschaften bewusst zu werden – und sie zu vermeiden.



Instrument 10: Erkenne und vermeide Double Binds

Wann sagst du etwas zu deinem Kind, das nicht der Wahrheit entspricht? Wann gibst du deinem Kind die Schuld für etwas, wofür nur du alleine die Verantwortung trägst? In diesen Situationen kann es vorkommen, dass du mit Double Binds – doppelten Botschaften – kommunizierst. Werde dir dieser widersprüchlichen Aussagen bewusst, und vermeide sie. Du vermeidest damit auch Gewissenskonflikte und Schuldgefühle bei deinem Kind. Stattdessen lebst du ihm vor, was es heisst, Eigenverantwortung zu übernehmen.

4. Sprich klar

→ Lass Kinder wollen!

Wie reagierst du, wenn dein Kind dir sagt:
„Mama / Papa, ich will ein Eis haben“?

....

Lass mich raten: Du wirst dein Kind wahrscheinlich korrigieren und sagen „Das heisst ‚ich **möchte** bitte ein Eis haben‘“. Stimmt's? Damit bist du nicht alleine:



Die meisten von uns haben gelernt, dass es unhöflich ist, etwas zu wollen. Und so trainieren wir auch unserem Nachwuchs das Wollen effizient ab. Stattdessen verwenden wir den Konjunktiv II und verlangen auch von Kindern, dass sie so sprechen: Ich **möchte** bitte einen Kaffee haben. **Wäre** das für dich in Ordnung? **Würdest** du mir bitte die Butter reichen? Ich **würde** sagen, dass wir jetzt mit dem Essen beginnen. Ich **sollte** noch die Wäsche aufhängen.

Diese Aussagen mögen alle höflich wirken. Doch sie sind schwach und halbherzig. Warum?

Ein Konjunktiv II wird auch „Irrealis“ (also: Unwirklichkeitsform) genannt. Gemäss *Duden* ist ein Konjunktiv II der „Modus des irrealen Wunsches, einer als unwirklich hingestellten Aussage“ (Beispiel: „Wenn ich schwarze Haare hätte, sähe ich aus wie Schneewittchen“).

Er wird korrekterweise verwendet, um

- Vorstellungen und Wünsche zu benennen, die **wahrscheinlich nicht eintreten werden** oder **unmöglich** sind, oder um
- **Zweifel** an einem Sachverhalt zum Ausdruck zu bringen.

Verwenden wir den Irrealis, tun wir so, als wären unsere Aussagen nicht wirklich. Wir nehmen uns zurück, um nicht zu willensstark aufzutreten. Doch so geäusserte Wünsche oder Vorhaben werden seltener Wirklichkeit.

Wollen zu lassen, braucht Mut

Es braucht Mut, dein Kind wollen zu lassen. Denn damit

- erlaubst du deinem Kind, eigene Erfahrungen zu machen (sowohl gute als auch schlechte)
- stellst du dich der Angst, dass es mit seinem Willen bei anderen aneckt,
- stellst du dich der Angst, dass andere über dich urteilen / schlecht reden werden („warum erlaubt er/sie das?“),
- hinterfragst und veränderst du allenfalls, was du selber von Kindheit an kennst.

Dieser Mut lohnt sich! Du zeigst damit, dass du deinem Kind vertraust. Dass du an seine Fähigkeit glaubst, selber zu wissen, was gut für sie oder ihn ist. Das macht stark!

Wenn du deinem Kind zeigen willst, wie es Ziele und Wünsche erreicht, dann geh mit gutem Beispiel voran und sprich im Indikativ. Das heisst auch: Lass es wollen! Du förderst damit aktiv eine seiner wichtigsten Qualitäten, um im Leben zu bestehen.

Instrument 11: Sprich in der Wirklichkeitsform – und erlaube deinem Kind zu WOLLEN

Das Gegenstück zum Konjunktiv II ist der Indikativ (aus lateinisch *modus indicativus* „zur Aussage, zur Anzeige geeigneter Modus“). Er steht für ein tatsächliches Geschehen und ist für die Darstellung der Wirklichkeit vorgesehen. Aussagen im Indikativ lauten:

Ich **WILL** bitte einen Kaffee haben. **IST** das für dich in Ordnung? **REICHST** du mir bitte die Butter? **LASST** uns mit dem Essen beginnen! Ich **WERDE** jetzt die Wäsche aufhängen.

→ Jedem Inhalt seine Form, oder: Warum klare Aufforderungen wertschätzend sind

Du kommunizierst klar, wenn der Inhalt und die Form deiner Aussagen überein stimmen. Das heisst: Für eine Aussage verwendest du einen Aussagesatz, für eine Frage einen Fragesatz, für eine Aufforderung einen Aufforderungssatz.

Letztere machen uns dabei oft zu schaffen. Wir fragen uns: Kann ich eine Aufforderung als solche aussprechen und gleichzeitig wertschätzend sein?

Die Antwort lautet: Ja! Denn: Klar IST wertschätzend. Statt andere erraten zu lassen, was du meinst, wissen sie genau, woran sie sind und worum du sie bittest.



Du machst es dir – und deinem Kind – einfach, wenn du eine (für dich unverhandelbare) Aufforderung in einem Aufforderungssatz aussprichst: „Lukas, schnell dich bitte an!“. Tarnst du sie stattdessen als Frage – „Lukas, würdest du dich bitte anschnallen?“ – wird in Lukas’ Hirn automatisch ein JA oder ein NEIN als Antwort entstehen. Er wird deiner Aufforderung entweder Folge leisten – oder eben nicht. Damit ist beiden nicht gedient.

Instrument 12: Sprich klare Aufforderungen aus

Du machst es Kindern und dir selber einfach, wenn du eine (für dich unverhandelbare) Aufforderung in einem Aufforderungssatz aussprichst. Im Gegensatz zum Aussagesatz beginnt ein Aufforderungssatz mit dem Verb: „Mia, putz dir jetzt bitte die Zähne!“. Mit einem **BITTE** und in einem freundlichen Ton ist deine Aufforderung klar **UND** wertschätzend.

→ Füllwörter schwächen dich und deine Botschaft

„Eigentlich ist es jetzt Zeit, ins Bett zu gehen“,
„Vielleicht gehen wir morgen ins Freibad“, „Mir ist
eure Musik ein bisschen zu laut“: Jeder dieser Sätze
beinhaltet ein schwammig machendes Füllwort.
Jeder dieser Sätze verliert dadurch seine Wirkung.

Eigentlich, im Grunde genommen, prinzipiell,
letzten Endes, vielleicht, ein bisschen, schon, noch
so, ... **Wir alle haben es: Das überflüssige Wort,
mit dem wir unsere Sätze füllen.**

Welches ist DEIN Lieblingsfüllwort?



<https://www.getdrip.com/forms/412189485/submissions/new>

Menschen, die ohne Füllwörter auskommen,
vermitteln eine erfrischende Klarheit. Wir hören
ihnen gerne zu. Das gilt auch für Kinder! Gleich-
zeitig lernen sie auf diese Weise selber, deutlich zu
sein: Sie gewinnen an Profil. Sogar mit dem
Weglassen von Füllwörtern kannst du Kindern also
einen förderlichen Nährboden für ein gelingendes
Leben bereiten.

Die Strichliste

Als Ben und Mia kleiner waren,
begannen mein Mann und ich damit,
die beiden auf die Wirkung ihrer
Sprache aufmerksam zu machen.

Wir schufen eine Strichliste, an der
sich die ganze Familie motiviert
beteiligte: Für jedes «ich muss», für
jede Negation, für jedes «eigentlich»
und einige weitere ungünstige
Formulierungen gab es einen Strich.

Wer führte die Liste bald an? Ich,
die Sprachexpertin. Zur Spitzen-
reiterin machte mich mein inflatio-
närer Gebrauch von EIN BISSCHEN.
«Kinder, seid ein bisschen leiser»,
«Schenk mir noch ein bisschen
mehr Wasser ein», «Ich nehme
noch ein bisschen Brot» oder sogar
«Das ist ein bisschen viel»: Mit
Schrecken wurde mir bewusst, wie
oft ich dieses Füllwort verwendete
– und wie überflüssig es war.

Gleichzeitig erkannte ich den
Widerspruch, den ich damit schuf:
Da wünschte ich mir Fülle in
unserem Leben – und machte mit
«ein bisschen» gleichzeitig alles
klein. Das passte nicht zusammen.

Mit viel Achtsamkeit ist es mir
gelungen, diesen Begriff fast ganz
aus meiner Sprache zu streichen.

Instrument 13: Werde dir deiner Füllwörter bewusst – und streiche sie

Du stärkst dich und deine Botschaft, wenn du floskelhaft benutzte Füllwörter beiseite lässt.
Obige Wortliste hilft dir, sie in deiner Sprache zu entdecken. Du kannst auch eine dir nahe
stehende Person bitten, dich darauf aufmerksam zu machen. Lass dann das Füllwort nach
und nach weg, indem du es bewusst durch eine Alternative ersetzt.

5. Sprich positiv

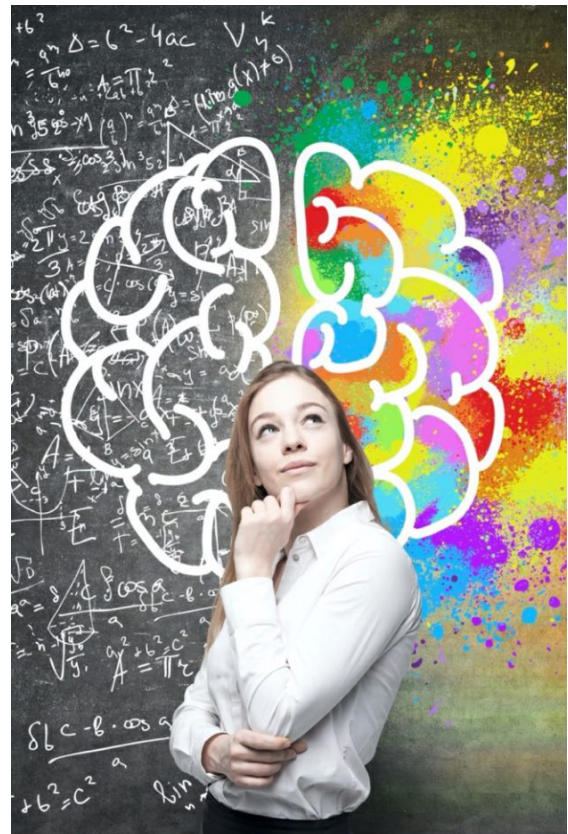
Der Inhalt in diesem letzten und fünften Schritt ist unter Eltern wohl der bekannteste – und gleichzeitig einer, mit dem sie sehr viel bewirken können! Nicht nur, indem sie ihren eigenen Botschaften mehr Kraft verleihen: Eine positive Ausdrucksweise lässt Kinder auch leichter und optimistischer durchs Leben gehen.

→ Die Kraft positiver sprachlicher Bilder

Sprachliche Bilder sind stark! Sie sprechen nicht nur die Worte verstehenden, analytischen Hirnbereiche an. Sie aktivieren auch die in Bildern denkenden Hirnwindungen.

In Millisekunden verknüpft unser Hirn Sprachbilder mit bisherigen körperlichen und emotionalen Erfahrungen. Diese wirken auf uns, als würden wir sie jetzt erleben. Wenn ich nur *höre*, wie jemand in einen Apfel beisst, werden in meinem Hirn die gleichen Regionen aktiv, als würde ich selbst in einen Apfel beißen!

Bilder wirken: Sie haben die Tendenz, Wirklichkeit zu werden. Umso bedeutsamer ist es, dass du die *erwünschten* sprachlichen Bilder zeichnest:



Instrument 14: Zeichne positive sprachliche Bilder

„Lasst uns in unserer Familie freudvoll und wertschätzend miteinander sein“ aktiviert bei den angesprochenen Personen das Gefühl von Freude und Wertschätzung. Sage ich stattdessen „Hört jetzt endlich mit diesen Streitigkeiten auf – sonst gibt es am Ende noch Verletzte!“, löse ich das gleiche Gefühl aus wie bei Streit und Verletzungen. Ich verstärke damit ungewollt das, was ich vermeiden will.

Sprich also immer vom erwünschten Resultat – und nicht davon, was du *nicht* (mehr) willst.

→ Unser Hirn blendet Verneinungen aus

Wie oft höre ich auf Spielplätzen, wie Erwachsene Kinder in verneinender Form vor einer Gefahr warnen: „Schauke nicht mit dem Stuhl, sonst kippt er gleich um!“ oder „Fahr nicht so schnell, sonst fällst du hin!“. Wenn in der Folge das eintritt, wovor sie gewarnt haben, sagen sie: „Siehst du, ich habe es dir doch gesagt!“ Eben. Genau das ist das Problem.

„Renn nicht auf die Strasse“, „Lass das Geschirr nicht fallen“, „Sei kein Angsthase“:
Verneinungen zeichnen immer das Bild einer Situation, wie sie NICHT sein soll. Genau dieses NICHT ignoriert ein Teil unseres Hirns. Es kreiert, wie erwähnt, Bilder. Und Bilder kreieren Wirklichkeit.

Instrument 15: Vermeide (verneinende) Warnungen

Gerade bei Aufforderungen („Renn nicht auf die Strasse!“) leistest du mit Verneinungen dem Vorschub, was du zu vermeiden suchst. Sprich daher positiv und reduziere Verneinungen in deiner Sprache auf ein Minimum. Auch hier gilt als Denkhilfe: Sprich vom erwünschten Resultat.

Verneinende Worte oder Wortteile sind: nicht(s), kein(e), nie, niemand, nirgendwo, un-, -los

→ Weniger Kriegsrhetorik, weniger Konflikte

Nach einem meiner Vorträge in einer Firma kam eine Frau ganz aufgelöst zu mir. Ihr war soeben bewusst geworden, dass sie in ihrer Familie mehr Kriegsrhetorik verwendete, als ihr lieb war.

Unter anderen sprachen sie in der Familie jeweils davon, dass die Oma „Gewehr bei Fuss“ stand, wenn sie die Kinder hüten kam.



<https://www.getdrip.com/forms/711261798/submissions/new>

„Abmarsch ins Bett!“, „Bei euch sieht es aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen“, „Euer Geschrei ist nervtötend“, „Bald kriegst du ein neues Bett“: Im Familienalltag ist Kriegsrhetorik allgegenwärtig!

Das ist verheerend (!): Solche dem Konflikt entsprungenen Worte tragen ihre ursprüngliche Schwingung immer noch in sich. Wer sie häufig braucht, lädt Widerstand und Kampf ins Leben ein. Wähle – besonders im Zusammenleben mit Kindern – einen anderen Weg.

Instrument 16: Erkenne Kriegsausdrücke in deiner Sprache – und wandle sie

Erkenne, welche Kriegsausdrücke du häufig brauchst, und ersetze sie durch eine friedliche Alternative. Obige Liste hilft dir dabei, deine Favoriten unter den Kriegsausdrücken zu erkennen. Dann kannst du dich daran machen, deine Sprache zu wandeln. Es wird dein Leben vereinfachen und das Miteinander in deiner Familie reibungsloser machen!

Du hast bis zum Schluss gelesen, wie schön! Jetzt wartet ein weiteres Geschenk auf dich:

- *Willst du wirklich aus dem Schreien kommen und die hier kennengelernten Instrumente in deinem Alltag umsetzen? Wünschst du dir Begleitung und Unterstützung dabei?*

Nimm teil am online-Training «Komm in deine MutterKRAFT!»

Das online-Training umfasst 11 Module in 11 Wochen – mit Videos, Inputs und Inspirationen zur Umsetzung im Alltag:

- | | |
|---|---|
| 1 - Wer da spricht, sind deine ELTERN | 7 - POSITIV sprechen macht stark fürs Leben |
| 2 - Wer da schreit, ist dein INNERES KIND | 8 - KONFLIKTE reduzieren, Harmonie kreieren |
| 3 - Dein Kind ist dein SPIEGEL | 9 - Sprich KLAR, und alles ist klar |
| 4 - WERTSCHÄTZEND sein und reden | 10 - Sprich WIRKUNGSVOLL, und dein Kind (er)hört dich |
| 5 - STRESS, lass nach! | 11 - Die neue Sprache verankern |
| 6 - Wahre die GRENZEN | |

UND: Du erhältst Zugang zur geschlossenen Telegram-Gruppe und zum wöchentlichen online-Gruppengespräch mit mir und anderen Müttern. Sei ein Teil davon!

Das Training unterstützt dich als Mutter, in deine authentische Kraft zu kommen und deine Sprache wirkungsvoll und wertschätzend zum Wohl von dir und deinen Kindern einzusetzen.

Hol dir hier die Informationen zum Inhalt, zum Ablauf und zur Anmeldung:

www.karinschrag.com/komm-in-deine-mutterkraft

**Achtung: Start des neuen
Lehrgangs am 4.11.2024!**

Sei Teil einer Gruppe und mach das online-Training zusammen mit anderen Müttern: Am 4. November 2024 geht es gemeinsam los - mit einer 1-monatigen Pause in der Hälfte während der Feiertage!