

# Wie Kinder echte Kooperation wirklich lernen können

geschrieben von Redakteur | Dezember 3, 2024



## Adele Faber und Elaine Mazlish haben die Methode der „mitempfindenden Sprache“ entwickelt

Kommunikation ist ein Kunststück. Nur selten gelingt es uns, dass das, was wir sagen, beim anderen genau so ankommt. Der chinesische Denker Konfuzius schrieb dazu einst: „Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.“ Spätestens wenn wir unsere Kinder nach einem gestressten Tag darum bitten, den Tisch nach dem Abendessen abzuräumen, glauben wir, eben in der Muttersprache des chinesischen Weisen gesprochen zu haben.

## Zwei zentrale Fragen zu Beginn

Warum wollen Kinder nicht gehorchen? Wie lernen Kinder Grenzen? Diese und viele andere Fragen verzweifelter Eltern sollen wir nicht nur auf Elternabenden beantworten. Wir müssen

auch für uns selbst immer wieder Antworten finden. Die erste – oftmals etwas unangenehme Frage – an uns und unsere Umgebung ist: Wie sieht es denn mit dem eigenen Vorbild aus? Schließlich machen uns die Kinder vieles nach.

Die zweite Frage sollten wir uns möglichst auch beantworten können: Wie viel Spaß macht es uns, wenn wir den ganzen Tag nach der Pfeife eines anderen tanzen müssen? Kinder stecken eben meist in dieser Situation. Wer das verstanden und die Frage nach dem Vorbild auch beantwortet hat, ist schon ein ganzes Stück weiter. Und wie machen wir es besser? Für die einen mag das ein alter Hut sein. Der Blick auf den Alltag zeigt aber etwas völlig anderes. Schauen wir uns einfach mal ein Beispiel an:

## **Wie es nicht funktioniert**

Der achtjährige Luca kommt wutschnaubend nach Hause und brüllt, er wolle seinem besten Freund mal so richtig eine reinhauen, weil der sein Schulheft grundlos in den Dreck geworfen habe. In solchen Situationen sind wir geneigt, der Sache erst mal auf den Grund zu gehen. Wir stellen Fragen, in denen manchmal schon ein wenig verdeckte Kritik steckt: „Was ist passiert. Hast du ihm zuerst was getan?“, wir geben Ratschläge: „Vergiss das Ganze. Tobias ist dein bester Freund.“

Dass ein solches Gespräch daneben gehen muss, ist klar. Für Adele Faber und Elaine Mazlish ist das einer von zigtausenden Fällen, die sie seit Jahrzehnten von oft verzweifelten ratsuchenden Eltern zu hören bekommen. Dabei ist es wohltuend, wenn Adele in „So sag ich`s meinem Kind“ schreibt: „Ich war eine wunderbare Mutter, bevor ich selbst Kinder bekam. Dann hatte ich selbst drei. Jeder Tag schien nur die Variation des vorherigen zu sein. ‚Du hast den anderen mehr gegeben als mir‘, ‚Das ist die rote Tasse, ich will die blaue‘, ‚Er hat mich gehauen‘ oder ‚Das Müsli sieht wie Kotze aus‘.“

Irgendwann konnte sie es nicht mehr hören. Sie ging in eine Elterngruppe. Adele lernte, dass sie ihre Kinder darin unterstützen sollte, sich gut zu fühlen. Und das gelingt vor allem, wenn wir die Gefühle unserer Kinder akzeptieren.

## **Kinder brauchen Mitgefühl und Aufmerksamkeit**

Die meisten von uns meinen, die Gefühle der Kinder zu akzeptieren. Hören wir uns aber genau zu, kennen fast alle Bemerkungen wie „Du kannst gar nicht müde sein, Du hast doch eben geschlafen“, „Es gibt gar keinen Grund, so aufgeregt zu sein“, „Es ist nicht warm. Lass Deine Jacke an, du frierst sonst“, „Du sagst das nur, weil du dich ärgerst“...

Auf diesem Weg leugnen wir nicht nur die Gefühle der Kinder, wir versuchen sie sogar davon zu überzeugen, dass ihre eigene Wahrnehmung nicht stimmt. „Wer klug ist, wird im Gespräch weniger an das denken, worüber er spricht, als an den, mit dem er spricht“, schrieb der Philosoph Arthur Schopenhauer vor weit über hundert Jahren. Und das sollte besonders für die Gespräche mit unseren Kindern gelten. Eltern sind die wichtigsten Erwachsenen im Leben der Kinder. Sie sind Vorbild. Was nun, wenn sich ein Kind müde, verärgert, verängstigt oder gelangweilt fühlt. Es will doch, dass sein Vorbild von ihm weiß, wie es sich fühlt.

Wenn Kinder aufgeregt sind oder verletzt, brauchen sie keine Ratschläge, Philosophie, Fragen oder gar den Standpunkt eines anderen. Sie wollen, dass ihnen jemand wirklich zuhört, ihren inneren Schmerz erkennt und ihnen die Möglichkeit gibt, über das zu reden, was sie bewegt. Und – reagieren wir mitfühlend, lernen unsere Kinder, selbst Lösungen zu finden.

Elaine und Adele haben das Prinzip der „mitempfindenden Sprache“ über 30 Jahre hinweg weiterentwickelt. Heute gelten sie als Expertinnen wenn es um Kommunikation zwischen Eltern

und Kindern geht. Dass es gar nicht so einfach ist, einem kindlichen Gefühlsausbruch zuzuhören und einen Namen zu geben, wissen die beiden nur zu gut. Es braucht Übung.

## **Zuhören und Akzeptieren**

Der fünfjährige Luca, der sich so über seinen Freund ärgert, braucht keine Ratschläge. Er braucht zunächst einmal jemanden, der ihm hilft, seine Gefühle einzuordnen. Ein „Junge, bist du wütend“, hilft ihm viel weiter als Fragen oder Ratschläge. Schließlich muss er selbst einen Weg für sich finden. Kinder brauchen es, dass wir ihre Gefühle respektieren und akzeptieren. Hier ein paar Anregungen:

- 1.) Hören Sie ruhig und aufmerksam zu.
- 2.) Sie können mit einem Wort Verständnis für die Gefühle ihrer Kinder zeigen: „Oh ...“, „Mmm ...“ oder „Ich verstehe ...“
- 3.) Sie können dem Gefühl einen Namen geben „Das klingt frustrierend!“
- 4.) Sie können den Wünschen Ihres Kindes in der Phantasie nachgeben: „Ich wünschte, ich könnte die Banane jetzt sofort für dich reif machen.“
- 5.) Alle Gefühle sind zu akzeptieren. Manche Handlungen müssen wir jedoch einschränken: „Ich sehe, wie wütend du auf deinen Bruder bist. Sag ihm mit Worten, was Du willst, nicht mit Fäusten.“

## **Verständigen ohne zu verurteilen**

Jetzt werden Sie vielleicht sagen: „Schön, wenn ich nun meine Kinder verstehe. Aber wie verstehen meine Kinder mich?“ Schließlich räumt bei uns zu Hause auch nicht der kleine Bruder von Konfuzius den Tisch ab.

Die Methoden, die wir so alltäglich anwenden, um unsere Kinder kooperativ zu stimmen, sind vielfältig. Viele tadeln und klagen an: „Was ist los mit Dir? Kannst Du nie was richtig

machen?"; andere beschimpfen: „Schau nur, wie du isst! Das ist ja ekelhaft!"; manch einer versucht es mit Drohungen: „Bist du nun endlich angezogen? Wenn du nicht gleich fertig bist, gehe ich ohne dich!"; oder mit Befehlen: „Ich will, dass du sofort dein Zimmer aufräumst!"; beliebt sind auch Belehren und Moralisieren: „Du musst das verstehen. Wenn wir von den Leuten erwarten, dass sie zu uns höflich sind, müssen wir auch zu ihnen höflich sein!"; Warnungen: „Zieh Deine Jacke an, sonst wirst du dich erkälten!"; Märtyrer-Aussagen: „Schau nur meine grauen Haare. Alles wegen dir. Du bringst mich noch ins Grab."; Vergleiche: „Warum kannst du nicht so fleißig sein wie deine Schwester?"; Sarkasmus: „Obwohl Du auf morgen lernen musst, hast du dein Buch in der Schule gelassen. Wie schlau. Das war wirklich eine Glanzleistung!" und Prophezeiungen: „So wird niemals etwas aus Dir werden!"

„... und aus unserem Gespräch wohl auch nicht“, möchte man ergänzen. Zwar sind viele dieser Bemerkungen alltäglich und werden sicher keine bleibenden Schäden bei unserem Nachwuchs anrichten, dennoch sind sie mehr dazu angetan, Kindern schlechte Gefühle zu vermitteln.

## **Fünf Fähigkeiten für eine gelingende Kommunikation**

Den Stein der Weisen hat dazu bisher noch niemand gefunden. Faber und Mazlish vermitteln dazu fünf Fähigkeiten, die ihnen und den Eltern in ihren Workshops geholfen haben. Dazu erklären Sie: „Nicht jede Methode wird auch bei jedem Kind funktionieren. Nicht jede Fähigkeit wird zu Ihrer eigenen Persönlichkeit passen. Diese fünf Fähigkeiten schaffen jedoch ein Klima des Respekts, in dem der Geist der Kooperation gedeihen kann.“

## So können Sie Zusammenarbeit fördern:

1.) Beschreiben Sie, was Sie sehen oder beschreiben Sie das Problem: Es ist leichter, sich auf das Problem zu konzentrieren, das einem jemand beschreibt. „Leon, das Wasser in der Wanne geht bis zum Rand.“ „Ich sehe, dass dein Hund dauernd vor der Tür auf und ab läuft.“ „Das Licht im Bad brennt noch.“ „Cem, ich muss jetzt dringend telefonieren.“

2.) Geben Sie Informationen, denn diese sind leichter anzunehmen als Anklagen: „Kinder, die Milch wird sauer, wenn ihr sie nicht in den Kühlschrank stellt.“, „Apfelkerne gehören in den Mülleimer.“ „Es wäre mir eine große Hilfe, wenn du den Abendbrottisch abdecken würdest.“

3.) Sagen Sie es mit einem Wort, denn weniger ist oft eindeutiger. Kinder hassen Belehrungen, lange Reden und Erklärungen. Je kürzer eine Ermahnung ausfällt, desto besser wirkt sie: „Kinder, in die Schlafanzüge.“ „Alexander, dein Mittagessen.“

4.) Reden Sie über ihre Gefühle. Kinder haben ein Recht darauf, die ehrlichen Gefühle ihrer Eltern zu erfahren. Beschreiben wir unsere Gefühle, dann können wir ehrlich sein, ohne zu verletzen: „Ich mag nicht, wenn Du mich am Ärmel ziehst.“ „Es stört mich, wenn die Terrassentür offensteht. Ich möchte keine Fliegen im Essen.“

5.) Schreiben Sie eine Nachricht: „Hilfe, Haare in meinem Abfluss bereiten mir Verdruss. Dein verstopftes Waschbecken.“, „Lieber Leon, ich weiß, du bist mit Sport und Ausgaben beschäftigt, aber die Zeitungen müssen in den Papiercontainer. Danke. Papa.“

Hier haben Sie nun fünf Fähigkeiten, um die Zusammenarbeit mit ihren Kindern zu unterstützen und keine schlechten Gefühle aufkommen zu lassen. Aber aller Anfang ist schwer und es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Faber und Mazlish haben

festgestellt, dass diese Fähigkeiten umso besser funktionieren, je authentischer sie geäußert werden. Die Übung macht also den Meister. Spielen Sie die Situationen gedanklich durch, probieren Sie Ihre Fähigkeiten an fiktiven Kindern aus. Das hilft und wird sich lohnen. Viel Erfolg dabei!

## Zwei Bücher

Adele Faber und Elaine Mazlish haben viele Bücher geschrieben. Diese wurden vielfach kopiert, wobei die Plagiate niemals die Qualität des Originals erreicht haben. Ganz im amerikanischen Stil, bieten die Bücher von Faber/Mazlish immer einen kurzen theoretischen Teil, um diesen dann mit vielen Fallbeispielen zu ergänzen. Mittlerweile schreibt auch die Tochter von Adele Faber Joanna Faber gemeinsam mit ihrer Freundin Julie King eigene Bücher zum Thema. Im deutschsprachigen Raum ist bisher [„Wie sie sprechen sollten, damit ihr Kind Sie versteht!“](#) erschienen.

In eigener Sache und weil wir meinen, dass diese Bücher einfach enorm wichtig sind, möchten wir Ihnen folgende Klassiker ans Herz legen:

Adele Faber / Elaine Mazlish

# So sag ich's meinem Kind

Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen



OBERSTEBRINK

## So sag ich's meinem Kind

Neue Wege zur wertschätzenden Kommunikation in der Eltern-Kind-Beziehung. Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen. Erziehungsratgeber mit praktischen Übungen und Fallbeispielen: Soziale Kompetenz fördern und Selbstbewusstsein von Kindern



stärken.

Wie können wir mit Kindern ins Gespräch kommen? Wie gelingt Kommunikation auf Augenhöhe, die tragfähige Beziehungen entstehen lässt?

Die Erziehungs-Expertinnen Adele Faber und Elaine Mazlish kennen diese Fragen aus ihren zahlreichen Eltern-Workshops. Dieser praktisch ausgerichtete Ratgeber fasst die Erkenntnisse aus vielen Jahren Erziehungsarbeit zusammen und richtet sich an alle, die lernen wollen, mit ihren Kindern so zu sprechen, dass sie zuhören – und die zudem lernen wollen zuzuhören, wenn ihre Kinder reden!

Taschenbuch, DIN A5, 276 Seiten, ISBN: 978-3-96304-033-7, 22,90 €, [Mehr zum Buch finden Sie hier](#)

Adele Faber / Elaine Mazlish

# Wie Sie Kinder fürs Lernen begeistern

Was Eltern und Lehrer  
wissen müssen

Zu Hause und in der Schule



**Für Lehrkräfte und alle, die Kinder  
fürs Lernen begeistern möchten**

**Wie Sie Kinder fürs Lernen begeistern**

Was Eltern und Lehrer wissen müssen. Zu Hause und in der

Schule. Freude am Lernen vermitteln – Praxisbuch mit vielen Tipps für mehr Lernerfolg. Damit Kinder mit Begeisterung lernen können:

Taschenbuch, DIN A5, 280 Seiten

ISBN 978-3-96304-000-9

19,95 €

[Mehr zum Buch finden Sie hier](#)