

Schluss mit dem Genörgel!





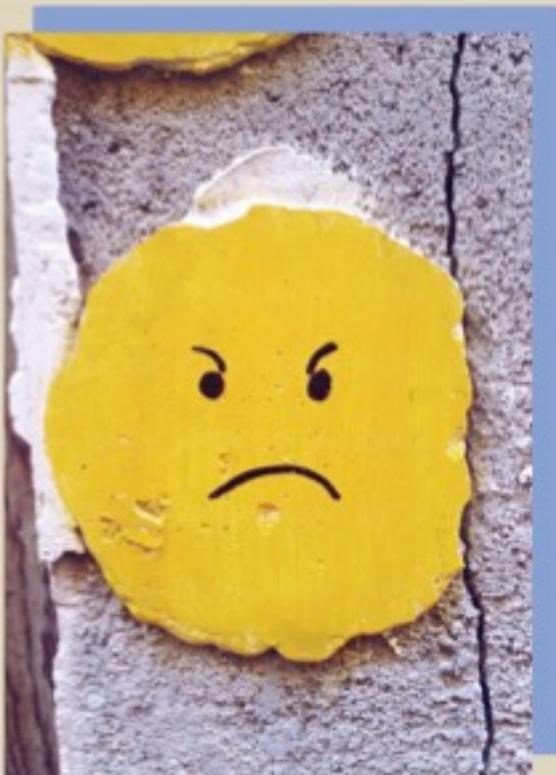
„Jetzt räum endlich dein Zeug aus dem Flur.“ – „So kannst du nicht gehen.“ – „Wer hat die Tür wieder aufgelassen?“



Hand aufs Herz: Es gibt Tage, da nölen wir die ganze Zeit. Und die Kinder nölen zurück. Nicht schön. Aber alternativlos?



Nein, sagt Gemeckerfrei-Spezialistin Uli Bott. Sie sprach mit unserer Autorin Margot Weber ...





INTERVIEW

... über destruktive Selbstgespräche und die Frage, ob Meckern schon Gewalt ist

Frau Bott, es gibt Phasen, da haben zu Hause einfach alle schlechte Laune. Und am Ende weiß keiner mehr, womit es angefangen hat. Mit den dreckigen Schuhen im Flur? Dem verbrannten Toast? Der Fünf in Mathe? Wenn es bei einem Tag bleibt, ist das nicht so schlimm. Was aber, wenn Nölen der Grundton in der Familie ist – ist das dann schon Gewalt?

Das kommt sicher darauf an, welche Definition von Gewalt wir zugrunde legen. Für mich persönlich war folgende Einschätzung sehr schmerzhaft, aber in der Folge auch sehr erhellend: In einer Vorlage für Jugendämter und Kindertagesstätten wird die erste Form von Kindeswohlgefährdung – also Gewalt – festgestellt, wenn der Erwachsene mit seinem Verhalten wissentlich in Kauf nimmt, dass er beim Kind negative Emotionen auslöst. Das klingt im ersten Moment hart und hat mich zu Tränen gerührt, weil mir das natürlich oft passiert ist. Aber ich habe dann begonnen, das als Maßstab zu nehmen: Wie kann ich mich so verhalten, dass mein Kind sich gut fühlen kann, selbst wenn ich etwas sagen muss, was ihm vielleicht nicht gefällt?

Meckern ist ja etwas anderes als Nörgeln, und das wiederum ist etwas anderes als Schimpfen oder Schreien. Wo sehen Sie die Unterschiede?

Klar gibt es da Unterschiede, wobei es immer individuell sein wird, wie das einzelne Kind das erlebt. In einer durchgehenden Atmosphäre von Gemecker und Genörgel aufzuwachsen ist mit-

unter belastender, als wenn die Eltern ab und an explodieren und herumschreien. Also ist es vor allem eine Frage der Häufigkeit und des gemeinsamen Umgangs damit. Entschuldige ich mich bei meinem Kind, wenn ich gemeckert, gemotzt oder geschrien habe? Oder gehe ich davon aus, dass das eben dazugehört?

Was macht ständiges Nölen mit uns, vor allem mit unseren Kindern?

Wenn wir in einer Atmosphäre von ständigem Genöle leben – und leben müssen –, stumpfen wir ab. Wir trennen uns von unseren Emotionen und ertragen unseren Alltag. Alles andere wäre zu schmerzhaft. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, wenn man als Mutter oder Vater dann das Gefühl hat, alles 100-mal sagen zu müssen. Unser Kind verschließt sich, fühlt sich nicht geliebt und wählt schwierige Verhaltensweisen, um bemerkt zu werden.

Ich würde mal behaupten:

Niemand von uns will den ganzen Tag meckern und nörgeln – weder Kinder noch Eltern. Trotzdem kann der Drang zum Meckern manchmal übermächtig sein. Woher kommt das?

Äußeres Gemecker ist immer die Folge von innerem Gemecker. Davon, wie wir mit uns selber sprechen. Wie wir uns selbst behandeln. Welche negativen Glaubenssätze wir haben.

Sie meinen, bevor wir andere anmeckern, meckern wir erst mal uns selber an? Führen unfreundliche Selbstgespräche ...

Ja, genau. Diese Gedanken, die wir oft gar nicht bemerken, weil sie unbewusst sind, erzeugen eine negative Grundstimmung. Wer aufhören will zu meckern, muss bei sich selbst ansetzen, muss Innenschau halten und erkennen: Wie fühle ich mich gerade? Was stresst mich? Was brauche ich eigentlich? Das hilft, um uns selbst besser zu fühlen. Denken Sie beispielsweise an eine Situation in Ihrem Leben, in der es Ihnen so richtig gut ging – vielleicht waren Sie frisch verliebt. Da haben Sie nicht so viel gemeckert, oder? Wir nörgeln und nölen ja oft nur deshalb, weil irgendetwas in unserem Leben nicht rund läuft.

„
Äußeres
Gemecker ist
immer die
Folge von
innerem
Gemecker.
Von unfreund-
lichen Selbst-
gesprächen
“



Wahrscheinlich läuft kein einziges Leben im Augenblick rund. Viele Eltern sind wegen Corona am Ende ihrer Kraft.

Das stimmt. Im Moment herrscht in den meisten Familien Ausnahmezustand. Wir alle fühlen uns sehr ohnmächtig. Die Pandemie führt uns unsere eigene Machtlosigkeit deutlich vor Augen.

Sie sprechen aus Erfahrung?

Ja, mein Mann und ich haben vier Kinder. Da gab und gibt es jede Menge Stress-Situationen. Aber wir haben schon lange vor der Pandemie gemerkt, wie krass die vier auf die innere Spannung zwischen uns reagiert haben. Waren wir angespannt, sind die Kids regelrecht ausgeflippt.

Bevor man sich an Kommunikationsfragen macht und dem Genöle zu Leibe rückt, muss man also auf anderen Baustellen für Entspannung sorgen? Klingt aufwendig.

Ja, vielleicht. Ist aber aus unserer Erfahrung ungleich effektiver. Was habe ich früher Techniken geübt, die dann drei Wochen für Entspannung gesorgt haben – und danach ging das Geschrei wieder von vorn los! Allen durch die Pandemie belasteten und gestressten Eltern würde ich als Erstes empfehlen, mal zu schauen, was im Alltag wegfallen oder wo ich mir Unterstützung holen kann. Ich würde mich fragen: Wo bin ich aktuell überfordert? Und wie können wir das verändern?



Oft hilft es schon, sich das einfach mal bewusst zu machen. Für uns war es beispielsweise ein entscheidender Schritt, festzulegen, dass wir um unsere Kinder herumarbeiten – und nicht unsere Kinder um den Job herum organisieren. Vielleicht bedeutet das, etwas im eigenen Leben zu verändern. Aber unserer Erfahrung nach macht uns häufiges Gemecker genau darauf aufmerksam – nämlich, dass wir uns in eine Form pressen, die uns nicht guttut.



... über Teenager, die uns irre machen und trotzdem nicht schuld sind

Zurück zum Familienalltag. Nehmen wir an, ich habe da jetzt einen 13-Jährigen, der den ganzen Tag auf dem Bett liegt und daddelt, keine Hausaufgaben macht, dafür motzt, es sei nichts im Kühlschrank. Obwohl ich meine inneren Baustellen bearbeitet habe, spüre ich in dieser Situation den Impuls, zurückzumekern oder gar auszuflippen. Was kann ich da tun?

Ich schenke Ihnen ein Fingerudra, eine einfache

Fingerübung: Sagen Sie laut „Frieden beginnt in mir“, während Sie mit dem Daumen den Zeige-, Mittel-, Ring- und den kleinen Finger antippen. Wiederholen Sie das so lange, bis Ihr Frust geringer wird. Danach dürfen wir uns bewusst machen, dass unser Kind von uns lernt: Das Verhalten, das es zeigt, haben wir ihm bewusst oder unbewusst beigebracht. Und dann würde ich Sie fragen: Wenn Ihr Sohn sich so verhält – wie fühlen Sie sich genau dabei? Also: Was steckt hinter dem Meckerreiz?

Hm ... ich bin genervt und verärgert. Und denke: Das ist doch nicht gesund, dieses ständige Daddeln – und sollte er nicht mehr für die Schule tun? Außerdem könnte auch er mal einkaufen gehen! Was haben wir bloß falsch gemacht?

Und genau da sind Sie an der Wurzel des Problems: Sie stellen sich als Mama oder Papa infrage





und machen sich Sorgen um Ihr Kind. Verständlich. Aber Ihr Kind will sich nicht mit Ihnen anlegen. Es liebt Sie aus ganzem Herzen. Und es will Sie auch nicht ärgern oder provozieren.

Ehrlich gesagt kommt es einem aber gerade bei Teenagern schon oft so vor. Ja, na klar, das kennen wir alle. Aber solange Sie so denken, bleibt es schwer. Weil Sie davon abhängig sind, dass sich das Kind verändert. Das kann bei Teenagern dauern. Sobald Sie verstehen, dass Ihre Reaktion auf das Verhalten Ihres Kindes der Schlüssel zur Veränderung ist, wird es leichter. Wie schwer es auch sein mag: Versuchen Sie, innerlich ruhig zu bleiben und nicht in den emotionalen Teufelskreis einzusteigen.

”

Unser Verhalten ist der Schlüssel zur Veränderung

“

Okay – aber was bringt mir das jetzt genau?

Erlauben Sie mir eine Gegenfrage: Was hilft das Meckern und Schimpfen? Meiner Erfahrung nach gar nichts. Es wird nur noch verfahrenere. Gerade bei Teenagern besteht die Gefahr, dass wir den Kontakt zu ihnen verlieren. Deshalb ist der erste wichtige Schritt, dafür zu sorgen, dass Sie miteinander im Gespräch bleiben. Auch wenn das vielleicht zur Folge hat, dass Sie nicht all Ihre Wünsche sofort umgesetzt bekommen – was aber mit Geschrei ja auch nicht

funktioniert. Ihr Kind ist Ihr Kind und braucht Sie. In jedem Alter anders. Und wir als Eltern sind gefordert, unseren Alltag so zu gestalten, dass wir da sein können.



UNSERE GESPRÄCHSPARTNERIN

Uli Bott ist Diplom-Pädagogin, Familiencoach, Buchautorin und Mutter. Ihre Kinder sind heute 21, 20, 16 und 12 Jahre alt. Gemeinsam mit ihrem Mann Bernd unterstützt sie in ihrem eigenen Institut in Lindau am Bodensee Eltern und pädagogische Fachkräfte darin, die Welt ein bisschen schöner zu machen. Mehr Infos gibt es auch in ihrem Buch: Uli und Bernd Bott, „#gemeckerfrei. Warum Erziehung nicht funktioniert und wie wir die Eltern sein können, die wir sein wollen“, Herder, 16 Euro





... über Grundschüler, die am Essen rummeckern und sich trotzdem was aussuchen dürfen

Anderes Beispiel: Häufig gibt's im Alltag Streit ums Essen. Das Kind, sagen wir, es ist sieben Jahre alt, nölt am Essen herum. Will Nudeln oder Pizza – wir haben aber extra eine Gemüsepfanne geschnippelt. Jetzt sind wir sauer. Und schon pampen wir uns gegenseitig an.

Hier wäre meine Frage: Ist es wichtiger, dass unsere Kinder Gemüse essen oder dass sie sich geborgen fühlen? Die Antwort kennen wir eigent-

lich: Die gute Beziehung zum Kind ist immer wichtiger. Die zu riskieren für ein bisschen Brokkoli – das steht nicht dafür. Machen Sie sich lieber zusammen einen schönen Abend. Und hängen Sie das Thema innerlich tiefer: Ihr Kind hat noch zehn Jahre, bis es volljährig sein wird. Es wird also ausreichend Zeit haben, um genug Gemüse zu essen, selbst wenn es das heute nicht mag. In vier, acht oder zehn Wochen können Sie immer noch gucken, ob das Gemüse noch der Feind ist. Wichtig ist, dass Sie in Beziehung bleiben. In einer Familie geht es ja darum, miteinander zu leben, einander zu helfen und sich gutzutun.

Aber ich will, dass mein Kind Gemüse isst. Und darüber will ich nicht diskutieren.

Und was würden Sie sagen, wenn ich jetzt sagen würde: Ich möchte, dass Sie die gebratene Heuschrecke essen, und darüber will ich nicht diskutieren? Würden Sie das mögen? Und statt immer zu sehen, was noch nicht klappt, würde ich meinen Blick darauf lenken, wo das Kind überall kooperiert.





Was meinen Sie damit?

Damit meine ich, dass wir im Stress des Alltags oft übersehen, wie oft sich unser Kind Laufe des Tages schon angepasst oder selbst reguliert hat. Und wie toll das eigentlich ist. Vielleicht hat es vergeblich nach einem wichtigen Spielzeug gesucht und seinen Frust überwunden. Oder es wurde in der Schule gepiesackt. Und dann kommt auch noch das Gemüse. Und jetzt muss es protestieren. Benennen Sie diese Gefühle und stellen Sie Fragen, die dem Kind helfen, sich seiner Empfindungen bewusst zu werden: „Kann es sein, dass du dich gerade ärgerlich fühlst? Wie kommt das? Wo spürst du das?“ Tun wir das vor allem bei jüngeren Kindern immer wieder, sorgen wir dafür, dass sie ihre Emotionen regulieren können und Frust- und Wutgefühle gar nicht erst entstehen.

Oft fehlt uns für solche Fragen ja die Zeit – und die Ruhe. Was könnte ich in der Essenssituation noch machen?

Sie könnten Ihr Kind beispielsweise zwischen zwei Optionen wählen lassen, statt Ihre Macht auszuspielen. Also nicht: „Ich will, dass du ...!“, sondern: „Mir ist wichtig, dass du Obst und Gemüse isst. Möchtest du lieber Brokkoli oder einen Apfel?“

Warum nur zwei Optionen?

Weil mehr Wahlmöglichkeiten Kinder schnell überfordern. Auch eine gute Idee: Versuchen Sie, gemeinsam einen Kompromiss zu finden, und fragen Sie ohne nöhlenden Unterton: Warum ist das mit dem Gemüse so schwer für dich – und was würde dir helfen, davon ein bisschen zu probieren?



**Kinder lernen
das Leben
kennen – mit
unserer Hilfe**



Das klingt nach einem längeren Prozess.

Ja, das ist es. Kinder sind Kinder. Sie lernen das Leben kennen. Mit unserer Hilfe. Je positiver wir aufs Leben schauen, umso glücklicher werden sie sein. Und auch da geht es wieder um die inneren Selbstgespräche. Solange wir uns innerlich beschimpfen („Jetzt habe ich wieder den ganzen Tag gemeckert, ich hab einfach nichts dazugelernt, ich bin ein hoffnungsloser Fall“), wird das nichts.

Und wie würde ein konstruktiver innerer Monolog klingen?

Zum Beispiel so: Auch wenn ich heute mal wieder laut geworden bin, weil einfach alles zu viel ist, bin ich immer noch die beste Mutter oder der beste Vater für mein Kind. Ich muss deshalb kein schlechtes Gewissen haben. Und ich kann morgen einen neuen Anfang machen.

DREI ZAUBERFRAGEN, DIE JEDE SITUATION SOFORT ENTSPANNEN

1. Was könnte schlimmstenfalls passieren?
2. Würde ich selber mögen, was ich von meinem Kind verlange?
3. Was würde die Liebe tun?

