

Wie du dein Kind erreichst, auch wenn es nicht zuhört

Die 5 Grundpfeiler einer gelingenden
Familiensprache für Eltern von gefühlsstarken,
sensiblen, wilden und neurodivergenten Kindern



Was mich bewegt und warum dieses eBook entstanden ist

Ich bin Goni. Ich begleite Eltern, die sich neue lösungsorientierte Wege wünschen, um mit dem Verhalten ihrer Kinder gut umgehen zu können.

Selbst bin ich Mutter von zwei Kindern, die mich immer wieder herausfordern und mich die Strategien, Tipps und Ideen laufend selber ausprobieren lassen.

In meinem Alltag als Beraterin und Coach begleite ich feinfühligke Eltern, die nicht perfekt sein wollen, sondern so, wie sie wirklich sind. Die lieben, zweifeln, manchmal laut werden, und sich doch von Herzen Verbindung wünschen. Ich weiss, wie herausfordernd es sein kann, gelassen zu bleiben, wenn keiner hört.

Wie schnell aus einem liebevollen Wunsch ein genervtes «Wie oft soll ich es noch sagen?» wird. Dieses Printable ist aus genau diesen Momenten entstanden. Aus meinem eigenen Weg als Mama und aus vielen Gesprächen mit Eltern, die sich eine Kommunikation wünschen, die Nähe schafft statt Widerstand.

Ich glaube zutiefst daran, dass echte Verbindung beginnt, bevor wir etwas sagen. Dass Worte wirken, und dass es nicht darum geht, «besser zu erziehen», sondern bewusster in Beziehung zu sein.

Die 5 Grundpfeiler in diesem Printable sind keine starren Regeln, sondern Einladungen: Zum Beobachten. Fühlen. Klären.

Und zum liebevollen Miteinander, auch und gerade an stressigen Tagen. Ich freue mich, dass du hier bist. Und ich wünsche dir beim Lesen viele Aha-Momente, die dein Familienleben ein kleines Stück leichter, wärmer und echter machen.

Herzlich,

Goni



Die 5 Grundpfeiler einer gelingenden Familiensprache

Diese fünf Pfeiler tragen jede Familie, egal ob neurodivergent oder nicht: In Verbindung kommen, da sein, Gefühle, Bedürfnisse und Klarheit.

Was sich unterscheidet, wenn dein Kind besonders sensibel, wild, gefühlsstark oder neurodivergent ist, sind seine Reaktionen auf eine nicht besonders überlegte und kinderfreundliche Kommunikation. Während einige Kinder dies durchaus gut tolerieren können, zeigen uns andere Kinder sofort eine Reaktion auf ein übermässiges Machtgefälle, unklare Anweisungen, eine verlorene Verbindung, übergangene Bedürfnisse und nicht gesehene Gefühle.

Dieses kleine eBook ist nicht als Programm gedacht, welches abgespult werden sollte, sondern als Ideenlieferant. Ihr könnt ausprobieren, was euch anspricht und weglassen, was nicht passt. Es braucht auch keine Reihenfolge, sondern gestartet wird da, wo es sich richtig anfühlt. Ein Pfeiler auf einmal reicht völlig.

1

Kontakt herstellen

Auf Augenhöhe mit dem Kind gehen und
in Beziehung treten

2

Zuhören und beobachten

Da sein und
wahrnehmen wie eine Kamera

3

Gefühle

Wie geht es dir?
Wie geht es deinem Kind?

4

Bedürfnisse

Was brauchst du?
Was braucht dein Kind?

5

Klarheit

Was kann dein Kind für dich tun?
Was kannst du für dein Kind tun?

1

Kontakt herstellen

Auf Augenhöhe mit dem Kind gehen und in Beziehung treten

Oft scheitert die Kommunikation schon an diesem Punkt.

Besteht kein Kontakt, sind wir nicht in Verbindung, dann schwinden die Chancen, dass ein Kind uns hört. Wenn ich aus der Küche rufe, das Essen sei fertig und keiner reagiert - dann bringt es meist wenig nochmals zu rufen und dabei lauter zu werden.

Ein in sein Spiel vertieftes Kind, welches nicht in Kontakt mit dir ist, wird dich kaum wahrnehmen oder kann mit deinen Worten nichts anfangen, weil es ganz woanders ist. Manche Kinder tauchen so tief ein, dass der Weg heraus tatsächlich Zeit braucht. Das ist meist kein Überhören und kein Trotz, sondern die Art, wie ihre Aufmerksamkeit arbeitet.

Lauter zu werden bringt an dieser Stelle nichts, weil nicht die Lautstärke fehlt, sondern der Kontakt. Was sich mit mehr Lautstärke zuverlässig ändert, ist die Stimmung. Das Kind erschrickt, du ärgerst dich, und das Essen ist gelaufen, bevor jemand am Tisch sitzt.

Was hilft?

- Zu dem Kind hingehen.
- Körperlich in Kontakt treten, zum Beispiel die Hand auf die Schulter legen.
Achtung: nur Berührungen, welche dem Kind entsprechen. Es gibt Kinder, die Berührungen grundsätzlich selbst initiieren möchten.
- Blickkontakt herstellen, jedoch nichts erzwingen, ansonsten einfach nebeneinander sein.
- Auf die aktuelle Tätigkeit vom Kind eingehen, beispielsweise durch einen wertschätzenden Kommentar zu seinem Spiel; «Was für eine abwechslungsreiche Welt deine Dinos bekommen haben.»
- Schon vorher ankündigen, dass gleich etwas erwartet wird. «In 10 Minuten ist das Essen fertig. Schliesse dein Spiel ab und ich rufe dich, wenn alles bereit ist.»

Das möchte ich ausprobieren, um mit meinem Kind in Verbindung zu kommen:

2

Zuhören und beobachten

Da sein und wahrnehmen wie eine Kamera

Wollen wir etwas vom Gegenüber, dann kann in Vergessenheit geraten, dass auch die andere Person gehört werden möchte.

Rufe ich mein Kind zum Essen, entsteht meist kein Dialog. So finden die Bedürfnisse des Kindes kein Gehör. Vielleicht ist es mitten im Spiel oder möchte noch etwas zeigen, bevor es bereit ist, zu Tisch zu gehen.

Darum lohnt es sich nach der Kontaktaufnahme ein offenes Ohr für dein Kind zu haben. Da sein heisst Zeit ohne Auftrag, also beim Kind sein, ohne dass am Ende etwas dabei herauskommen muss. Das ist meistens die Zeit, in der Kinder überhaupt erst erzählen.

Da Kinder nicht unbedingt alles erzählen (können), ist es auch wichtig zu beobachten. Versuche dabei nicht zu werten, sondern frage dich, was eine Kamera gerade aufgezeichnet hätte.

Was hilft?

- Ganz bei der anderen Person sein.
- Zuhören, um zu verstehen, nicht um zu antworten.
- Offen für das Gehörte sein. Wenn wir glauben zu wissen, worum es geht, sind wir schon nicht mehr so ganz bei der Sache.
- Formuliere das Gehörte in deinen Worten, um sicher zu sein, dass du es richtig verstanden hast.
- Vom Kind seine Interessen, Überlegungen und Ideen erzählen lassen, dabei neugierig bleiben.
- Beobachten ohne zu werten oder zu interpretieren - was würde eine Kamera aufnehmen? Nicht: «Nie hörst du, wenn ich dich rufe.» sondern: «Ich habe gerufen und von dir kam keine Antwort.»

In dieser Situation möchte ich ausprobieren ganz da zu sein mit dem Kind und so in Kontakt zu kommen:

3

Gefühle

Wie geht es dir? Wie geht es deinem Kind?

Die Gefühlswelt unserer Mitmenschen stellt uns oft vor Rätsel. Sogar mit unseren eigenen Empfindungen sind wir nicht unbedingt immer so vertraut. Dabei beeinflussen Gefühle unser Verhalten grundlegend und jedes Gefühl darf da sein, auch die unbequemen.

Teilen wir unserem Kind unsere Gefühle mit, so hat es eine Chance, auch seine eigene Gefühlswelt besser kennenzulernen. Ich kann zum Beispiel sagen: «Ich bin frustriert, weil ich mir so eine Mühe mit dem Essen gegeben habe und niemand aufgetaucht ist.»

Viele Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle später oder anders wahr, als wir das annehmen. Die Wahrnehmung nach innen heisst Interozeption, und sie ist nicht bei allen Menschen gleich fein eingestellt. Manche Kinder merken Hunger, Durst oder Müdigkeit erst, wenn es kippt. Auch die Frage «wie fühlst du dich?» läuft oft ins Leere, weil die Antwort schlicht nicht verfügbar ist. Über den Körper geht es häufig leichter: heiss im Gesicht, eng im Hals, ein Stein im Bauch.

Du kannst ein Gefühl auch einfach benennen, ohne eine Antwort zu erwarten. «Das war jetzt zu viel» oder «du bist wütend, das verstehe ich» gibt dem Kind einen Namen für etwas, das sich vorher nur chaotisch angefühlt hat.

Was hilft?

- In Worte fassen, wie es dir geht.
- Deinen Gefühls-Wortschatz erweitern, es gibt weit mehr Gefühle als nur wütend, traurig und fröhlich.
- Dein Kind dabei unterstützen, seine Gefühle in Worte zu fassen. Beispielsweise beim Betrachten von Büchern über Gefühle
- Die Gefühle zulassen, denn alle Gefühle haben eine Funktion und sind wichtig für uns. Sie beeinflussen unsere Gedanken und unser Verhalten.

Das möchte ich ausprobieren, um gemeinsam mit meinem Kind oder alleine den Gefühlen mehr Aufmerksamkeit zu schenken:

4

Bedürfnisse

Was brauchst du? Was braucht dein Kind?

Hinter unserem Handeln stehen Bedürfnisse, die wir erfüllen möchten.

Kennen wir diese Bedürfnisse, so können uns Handlungsalternativen bewusst werden. Denn meist gibt es nicht nur eine Möglichkeit ein Bedürfnis zu erfüllen, sondern verschiedene.

Auch treffen in einer Familie immer verschiedene Wünsche aufeinander, die nicht unbedingt vereinbar sind. Erkennst du, was die unterschiedlichen Familienmitglieder gerade wirklich brauchen, so fällt es leichter, diese unter einen Hut zu bringen.

Beim Beispiel, wo ein Elter das Kind zum Essen ruft, hat diese Person vielleicht das Bedürfnis nach Austausch. Am Esstisch hat sie die Möglichkeit mit der Familie zu plaudern. Dieses Bedürfnis könnte jedoch auch durch ein Gespräch über das aktuelle Spiel des Kindes befriedigt werden, wenn das Kind es gerade nicht schafft an den Tisch zu kommen.

Neben den körperlichen Grundbedürfnissen wie Nahrung und Schlaf gibt es einige Bedürfnisse, die im Umgang mit Kindern besondere Aufmerksamkeit verdienen. Zum Beispiel: Nähe und Autonomie, Rückzug und Anregung, Vorhersehbarkeit und Abwechslung, Mitbestimmung und Selbstwirksamkeit.

Was hilft?

- Mache dich mit den menschlichen Bedürfnissen vertraut und finde heraus, welche für dich wichtig sind und zur Zeit eher nicht befriedigt werden.
- Bedürfnisse hinter Wünschen erkennen.
- Wege suchen, um die verschiedenen Bedürfnisse der Familienmitglieder unter einen Hut zu bringen.
- Sich klar machen, dass Bedürfnisse erfüllt sein müssen, damit wir ausgeglichen und zufrieden sind. Erfüllte Bedürfnisse sind die Grundlage für eine gute Familienatmosphäre.

Diese drei Bedürfnisse meines Kindes sind so grundlegend, dass ohne sie nichts anderes funktioniert:

5

Klarheit

Was kann dein Kind für dich tun? Was kannst du für dein Kind tun?

Im Umgang mit unseren Kindern neigen wir dazu anzunehmen, dass wir wüssten, was sie bräuchten und dass sie ebenso wüssten, was wir brauchen.

Doch oft stimmt das nicht, weil wir nicht nachgefragt haben oder uns gar nicht klar ausgedrückt haben. Trotzdem können wir dann über das Verhalten des anderen enttäuscht sein, wenn sich diese:r nicht so verhält, wie wir uns das erhoffen.

Klarheit heisst, dass dein Kind weiss, was gemeint ist und was jetzt dran ist. Vieles, was klar klingt, ist es nicht. «Räum dein Zimmer auf» klingt nach einer Sache, doch sind es eigentlich mindestens zehn gleichzeitig. «Diese Autos kommen in die Kiste» ist hingegen viel klarer. Dazu gehören auch die Dinge, die vorher passieren: rechtzeitig ankündigen, was als Nächstes kommt, sichtbar machen statt nur sagen, und immer nur so viele Schritte auf einmal, wie gerade tragbar sind.

Bei Kindern mit starkem Autonomiebedürfnis kippt zu viel Klarheit allerdings in Druck. Da kommt derselbe Inhalt besser an, wenn er nicht als Aufforderung daherkommt, zum Beispiel als Beobachtung («die Autos liegen noch auf dem Boden») oder als gemeinsame Sache («wollen wir die Autos zusammen einsammeln»).

Was hilft?

- Wünsche und Erwartungen an die anderen Familienmitglieder klar formulieren.
- Eine «Ich-Botschaft» und positive Formulierung nutzen. Also nicht «Du sollst nicht...», sondern «Ich möchte gerne, dass...» oder «Mir ist wichtig, dass...».
- Du kannst jedoch auch dein Kind direkt mit einbeziehen und fragen: «Was brauchst du, damit du in 5 Minuten beim Essen sein kannst?»

Diese Bitte hielt ich für klar und doch war sie es nicht. So hiesse sie, wenn sie nur eine einzige Sache wäre:

In die Umsetzung kommen

Bei dieser Idee aus dem eBook hatte ich ein Aha-Erlebnis / fand ich einleuchtend:

Diesen Tipp werde ich ab jetzt in meinem Alltag umsetzen:

Und zwar in dieser Situation / in diesen Situationen:

Als Versprechen ausformuliert:

Zum Beispiel: Jedes Mal, wenn ich denke «mein Kind hört mir wieder nicht zu», erinnere ich mich daran, erst mit ihm in Verbindung zu gehen. Dazu gehe ich in seine Nähe und auf Augenhöhe, bevor ich mein Anliegen wiederhole.

Wie geht es jetzt weiter?

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt: Da steckt so viel Potenzial in unserer Art zu sprechen und zu hören.

Vielleicht hast du erkannt, wo in eurer Familie die Kommunikation ins Stocken gerät und wo sich durch kleine Veränderungen schon Grosses bewegen lässt.

- Verbindung herstellen, bevor du sprichst.
- Gefühle und Bedürfnisse in den Blick nehmen.
- Klar und liebevoll sagen, was dir wichtig ist.

Das klingt nach wenig und wirkt oft wie Magie (naja, fast. Aber man merkt wirklich einen Unterschied!).

Wenn du noch tiefer eintauchen möchtest, dich selbst besser verstehen und die Beziehung zu deinem Kind nachhaltig stärken willst, dann ist das hier dein nächster Schritt:

Mein Workbook für dich: «**Gelingende Familiensprache**» – der praktische Begleiter für deinen Alltag

In diesem Workbook findest du:

- **Vertiefende Impulse** zu den 5 Grundpfeilern
- **Viele Übungen, Reflexionsseiten und konkrete Formulierungsbeispiele**
- Raum für deine Erfahrungen, Gedanken und **Aha-Momente**
- Und: Eine liebevolle Einladung, wirklich **ins Tun zu kommen**

**Damit dein Kind dich nicht nur hört, sondern sich auch gehört fühlt.
Und du dich auch. Damit ihr gemeinsam in Verbindung wachst. Jeden
Tag ein bisschen mehr.**

[Hier findest du das Workbook.](#)

Und wenn du mir erzählen möchtest, wie es dir mit dem eBook ergangen ist – oder einfach ein offenes Ohr brauchst:

Ich freue mich sehr, von dir zu lesen.

 Schreib mir an: hallo@goniboller.ch