

NICOLA SCHMIDT

Zehn wirklich wichtige Gespräche, die Kinder und Eltern wachsen lassen

Liebe, Lügen,
Tod und Grenzen –
Wie wir bei
schwierigen
Themen
die richtigen
Worte
finden

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9775-7

1. Auflage 2025

GuU 8-9775 03_2025_01

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER NICOLAS PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Covergestaltung: GROOTHUIS.Gesellschaft der Ideen und
Passionen mbH, Hamburg

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Nicola hat zugehört, nachgefragt, tief hineingefühlt in schwierige Gesprächssituationen. Man fühlt sich sicher bei ihr und vertraut ihrem Rat.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Garantie



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



ZUR AUTORIN

Nicola Schmidt ist Dozentin, Wissenschaftsjournalistin und Autorin. Sie schreibt am liebsten über glückliche Babys und Kinder (Entwicklungspsychologie, Evolutions- und Verhaltensbiologie). 2008 startete sie ihren Blog, inzwischen der erfolgreichste zum Thema Attachment Parenting im deutschsprachigen Raum, und verfasste mehrere Bestseller unter ihrem artgerecht-Label. Im Rahmen dieses Projektes veranstaltet sie heute auch Elternkurse und -treffen.

Weitere Bücher der Autorin:

- Erziehen ohne Schimpfen
- Der Elternkompass

- Vater werden

Besuche Nicola auf:



»Alle großen Leute sind einmal Kinder gewesen (aber wenige erinnern sich daran).«

Der Kleine Prinz, Antoine de St. Exupéry

»Ihr erzähle
ich alles«

Meine Mutter war die erwachsene Person, der meine Freunde alles erzählten. Sie wusste oft mehr über diese Kinder als deren eigene Eltern. Manche meiner Freunde kamen nach der Schule zu mir nach Hause, nur um mit meiner Mutter zu sprechen – und das oft in einem Alter, in dem die meisten Kinder fremde Erwachsene meiden wie die Pest. Wie hat sie das gemacht?

Als Kind sah ich einfach nur, dass sie da war. Sie gab jedem von uns das Gefühl, dass das, was uns bedrückte, wichtig war. Jetzt und hier war sie nur bei uns. Sie belehrte uns nie. Man musste nie fürchten, einen ungebetenen Ratschlag oder gar eine Rüge zu hören. Sie hörte einfach zu. Sie fragte nach, aber nie so, dass man sich ins Kreuzverhör genommen fühlte. Sie verstand. Das war vielleicht das Wichtigste!

Egal, was wir ihr erzählten, egal, worüber wir mit ihr sprachen: Wir fühlten uns sicher. Sie versuchte immer, sich in uns hineinzusetzen. Und wenn sie dann etwas zu der Situation sagte, blieb sie in dieser Haltung: respektvoll, empathisch, zugewandt. Außerdem vermittelte sie uns ein »Growth Mindset«, auch wenn sie diesen Begriff gar nicht kannte. Die Message war: »Du kannst alles wissen und werden, was du willst. Es gibt immer einen Weg.«

Heute weiß ich, dass meine Mutter eine Meisterin der empathischen Gesprächsführung ist. Wenn die partnerzentrierte Interaktion nicht schon erfunden worden wäre – sie hätte es gemacht. Und meine Mutter weiß immer noch, wie man sich mit drei, fünf, acht oder 13 fühlt. Es ist, als hätte sie es niemals vergessen.

Ich bin lange nicht so begabt wie sie, obwohl ich ein so gutes Vorbild hatte. In mir ist durchaus der Impuls, die Welt zu erklären, Ratschläge zu geben, und manchmal rauscht auch ein »Wie kann man nur?!« durch mein Gehirn.

Für alle, die gerne so wären wie meine Mama, aber denen es so geht wie mir, habe ich dieses Buch geschrieben.

Grundlagen

Jede Beziehung basiert auf einem Gespräch, auch die Beziehung zu unseren Kindern. Von den ersten Momenten an, in denen wir unseren Neugeborenen in die Augen sehen, den ersten fragenden Blicken, die unsere Babys mit glucksendem Lachen beantworten, über die anstrengenden Diskussionen mit Schulkindern über Freundschaft und Moral bis hin zu den oft hitzigen Auseinandersetzungen mit unseren Teenagern über Verantwortung und Vertrauen: Ein Leben lang entscheidet unsere Fähigkeit, die richtigen Fragen zu stellen und zuzuhören, über unsere Beziehung zu diesen Kindern.

SO REDEN, DASS KINDER UNS ZUHÖREN

Wir erinnern uns alle an unangenehme Gespräche mit Erwachsenen. Es waren bei Weitem nicht nur die berüchtigten Aufklärungsgespräche oder Standpauken. Auch Gespräche über Geld, den Tod eines Verwandten oder unsere erste Liebe können eigenartig oder unangenehm werden, wenn Erwachsene nicht wissen, wie sie es angehen sollen. Aber was stört Kinder eigentlich an solchen Gesprächen?

Kinder wollen nicht belehrt werden, sie wollen keine Bewertungen und niemanden, der ihnen ihre Welt erklärt. Sie fühlen sich häufig unverstanden, oft glauben Erwachsene ihnen nicht oder sie wischen ihre Erfahrungen und Empfindungen einfach weg: »So schlimm ist es ja nicht.« Auch der vermeintliche Vorsprung an Lebenserfahrung kann ein Gespräch unangenehm machen, wenn das Kind sich anhören muss: »Komm erst mal in mein Alter, dann verstehst du das.« Kinder sind oft gelangweilt von den langen Ausführungen der Erwachsenen und im schlimmsten Fall bleiben sie verwirrt mit einem unklaren Schuldgefühl zurück.

Wir können vieles davon besser machen, wenn wir wissen, wie es geht. Dabei kommt es nicht nur auf die Worte an. Wir wissen aus der Forschung, dass schon Säuglinge mit sechs Monaten deutlich zwischen einem freundlichen Gesicht und einem Stirnrunzeln unterscheiden¹ und darauf reagieren. Wir wissen auch: Kinder lernen eher etwas von jemandem, den sie als zuverlässig und kenntnisreich empfinden.² Wir sollten außerdem darauf achten, wann wir mit den Kindern sprechen – und darauf, dass wir uns bei dem Thema einigermaßen auskennen. Denn Kinder sind weniger geneigt, ein neues Wort oder eine neue Tatsache zu akzeptieren, wenn der Sprecher zuvor offensichtlich einen Fehler gemacht hat – so wie in der Versuchsanordnung, in der der Gesprächspartner zum Beispiel einen Apfel als »Hund« bezeichnet hatte.

Auch wenn wir beispielsweise einen Social-Media-Kanal falsch betiteln oder aussprechen, werden unsere Kinder nur zögerlich zuhören, wenn wir kenntnisreich über die richtige Nutzung referieren.

Kinder zögern zudem, von einem Sprecher zu lernen, der seine Unsicherheit zum Ausdruck bringt, indem er sagt: »Hmm, ich kenne mich damit nicht aus, aber ich denke, das sollten wir so machen ...« Wenn wir etwas nicht wissen, ist es besser, das zuzugeben und dann gemeinsam herauszufinden, wie es sein könnte.

Und Kinder lernen eher von einem vertrauten Lehrer als von einem, den sie noch nie zuvor gesehen haben. Letzteres hilft uns, denn sie sind von vornherein eher darauf geeicht, von uns als ihren Eltern zu lernen als von irgendjemand anderem – zumindest bis zu einem gewissen Alter. Ab der Pubertät sind wir als Lehrer nur noch interessant, wenn wir uns an ihr Bedürfnis nach Unabhängigkeit anpassen.

Wie wir unsere Kinder anschauen, wie wir ihnen zuhören, hat einen großen Einfluss darauf, wie ein Gespräch verläuft. Es mag etwas Mühe machen, aber wenn wir es mit ihnen

lernen, lernen wir es alle fürs Leben. Und wir werden es auch ein Leben lang brauchen, denn wie der Philosoph Karl Popper sagt: »Alles Leben ist Problemlösen.«³ Da ist das Familienleben keine Ausnahme.

Also, wie hören Kinder uns zu? Hier ein paar Tipps, worauf Sie achten können. Ich sage gleich dazu: Unsere Kinder zeigen es uns in jedem Gespräch, wie es geht. Sie schalten ab, drehen sich weg und hören nicht zu, wenn wir falsch mit ihnen sprechen. Da hilft auch kein: »Jetzt hör mir endlich zu!«

Niemand will belehrt werden

Ein Beispiel: Wir wollen mit unserem Kind über Geld sprechen. Dann lehren wir es doch, wie man mit Geld umgeht, oder?

Im Prinzip ist das korrekt – wir Erwachsenen wissen ja im Idealfall, wie es geht. Aber gleichzeitig werden wir nicht weit kommen, wenn wir dem Kind einfach einen klugen Vortrag halten. Wir müssen den Mittelweg finden: Unseren Kindern das sagen, was wir wissen, ohne so zu tun, als wären wir allwissend. Mit den Kindern gemeinsam herausfinden, wie die Welt funktioniert. Ihre Fragen ernst nehmen, auch wenn sie uns auf den ersten Blick unsinnig vorkommen (»Kriegt man eigentlich einfach immer so viel Geld aus dem Automaten, wie man möchte?«). Aber wer ist denn jetzt in so einem Gespräch eigentlich der klügere, mächtigere, der intelligentere Part? Wer sollte wem zuhören? Wer darf entscheiden?

Adultismus

Wenn Erwachsene davon ausgehen, dass sie intelligenter, reifer, kompetenter als Kinder und Jugendliche sind und daher über junge Menschen ohne deren Einverständnis bestimmen können, dann ist das Adultismus.⁴ Der Begriff beschreibt die Machtungleichheit zwischen Kindern und

Erwachsenen und infolgedessen die Diskriminierung jüngerer Menschen allein aufgrund ihres Alters. Adultismus kann auch zwischen älteren und jüngeren Kindern stattfinden.

Die Lage sieht so aus: Einerseits können Kinder viele Dinge nicht abschätzen, weil sie zwar kompetent, aber nicht erfahren sind. Sie wissen, dass sie jetzt noch länger auf dem Spielplatz bleiben und Handstand üben wollen (sie sind kompetent darin, ein Kind zu sein), aber sie haben noch nicht ausreichend Erfahrung, um dabei einzuberechnen, dass ein zu spätes Nachhausekommen schnell den ganzen Abend ruinieren kann (weil ja das Abendessen noch gekocht werden muss, die kleine Schwester dann schon hundemüde ist und wir vor Stress erst alle nicht ins und morgen früh nicht aus dem Bett kommen).

Andererseits sind Kinder eben sehr kompetent darin, Kinder zu sein. Und zum Kindsein gehört auch dazu, die richtigen Fragen zu stellen. Jeder, der »Hallo, Mister Gott, hier spricht Anna«⁵ oder »Der kleine Prinz« gelesen hat, weiß, dass Kinder die Welt anders sehen als Erwachsene: »Die großen Leute haben eine Vorliebe für Zahlen. Wenn ihr ihnen von einem neuen Freund erzählt, befragen sie euch nie über das Wesentliche. Sie fragen euch nie: Wie ist der Klang seiner Stimme? Welche Spiele liebt er am meisten? Sammelt er Schmetterlinge? Sie fragen euch: Wie alt ist er? Wie viele Brüder hat er? Wie viel wiegt er? Wie viel verdient sein Vater? Dann erst glauben sie, ihn zu kennen.«⁶

Wenn wir als Eltern mit unseren Kindern also über große Themen sprechen, gilt:

- Wir hören aufmerksam zu.
- Wir lassen sie ausreden.
- Wir denken über ihre Fragen nach, bevor wir antworten.
- Wir lassen auch wilde Thesen erst einmal zu und wischen sie nicht einfach weg.

- Wir sind nicht abgelenkt – das Telefon liegt weder neben uns auf dem Tisch, noch haben wir es in der Hand.
- Wir reden verständlich und in einem Tempo, in dem die Kinder uns folgen können.
- Wir brechen das Gespräch ab, wenn sie nicht mehr zuhören.
- Wir forschen nach und machen uns schlau, wenn wir auf eine ihrer Fragen keine Antwort wissen.

Die geheime Kiste

In der Biografie eines Fährtenlesers habe ich gelesen, dass seine Großmutter Bücher über den Wald hatte, die sie in einer großen Kiste verschloss. Die Kinder durften nur in Ausnahmefällen an diese Bücher heran. Das lag nicht daran, dass ihre Großmutter nicht wollte, dass sie etwas über den Wald lernten. Sie wollte es nur zu etwas Besonderem machen. Deswegen brach sie ihre Lektionen immer dann ab, wenn es am spannendsten war, und vertagte den Rest. So hielt sie die Spannung aufrecht.

Wir können es genauso machen. Wenn wir mit Kindern über Geld, Freunde, Lernen oder Liebe sprechen, dann sollten wir niemals so lange reden, bis sie erschöpft sind. Sie lernen sonst, dass unsere »Vorträge« endlos dauern und man sich besser erst gar nicht auf sie einlässt.

Viel besser ist es, die Kinder in kürzeren Abschnitten zu informieren und, ja, auch mal etwas anderes zu tun zu haben, wenn es gerade besonders spannend ist. So können sie die Informationen verdauen und sich daraus ergebende Fragen stellen. Sie merken dann, dass Gespräche mit uns vergnüglich und kurzweilig sind, spannend und bereichernd statt ermüdend und lähmend.

Meilensteine und Gespräche

»Mama, was ist Liebe?« »Papa, wohin gehst du, wenn du tot bist?« Jedes Thema im Leben eines Kindes kommt zu einem bestimmten Zeitpunkt in seiner Entwicklung. Und gleichzeitig begleiten uns diese Themen ein Leben lang: Es ist wie eine Spirale, in der wir immer wieder an den gleichen Punkt kommen, nur eben jeweils eine »Etag« höher.

Mit Säuglingen reden wir über ihren Körper (»Ich mache deinen Po jetzt sauber«), aber noch nicht über Intimität. Kindergartenkinder hingegen brauchen Informationen darüber, wie ihre Körperteile heißen, was Kinder tun (Doktorspiele, sich selbst erforschen) und was nur Erwachsene tun (sexuelle Handlungen). Grundschul Kinder sollten grundlegend aufgeklärt sein, bevor so ein Gespräch für alle peinlich wird. Und Teenager brauchen oft einfühlsames Zuhören und kurze und klare Antworten auf ihre Fragen – und manchmal auch einfach wortlose Hilfe.

Mit Anderthalbjährigen müssen wir nicht über Geld reden, mit Kindern im Taschengeldalter schon. Und auch wenn der Tod selbst entscheidet, wann er in unser Leben und damit in das Bewusstsein unserer Kinder tritt, sollten wir in den verschiedenen Phasen ganz unterschiedlich über ihn sprechen: Kleinkindern reicht oft die Info, dass jemand nicht wieder kommt und jetzt woanders ist. Schulkinder stellen ihre eigenen Fragen und Teenager brauchen eine ganz andere Begleitung – je nachdem, um wen sie trauern.

Unsere Gespräche markieren somit auch Meilensteine der Kinderentwicklung. Jedes Gespräch muss sich daran orientieren, wo unsere Kinder gerade stehen. Wir führen diese Gespräche nicht einmal, sondern viele Male, aber immer unterschiedlich. Wir können ein und dasselbe Thema also in jedem Alter wieder ansprechen – und so auch noch mal herausfinden, wie wir uns selbst als Kind gefühlt haben, als das Thema in unserem Leben aufkam.

Und manchmal stellen wir sogar fest, welche Infos uns bis heute als Erwachsene fehlen.

Emotionale Verfügbarkeit: Wie Kinder bei uns andocken können

»Mein Kind jammert so viel und nervt mich total!« Viele Eltern kommen mit dieser Klage zu mir und wünschen sich eine Veränderung. Die gute Nachricht: Wir haben es selbst in der Hand. Ein Kind, das jammert, zeigt damit, dass wir nicht emotional verfügbar sind. Wenn wir also einmal verstanden haben, worum es geht, können wir das leicht ändern und so aus unserem kleinen jammernden Bündel ein fröhlich kooperierendes Kind machen.

»Ich sehe dich und ich höre dir zu«: So könnte man in Bezug auf unsere Gesprächssituation emotionale Verfügbarkeit (EV) zusammenfassen. Die Bindungstheorie fragt, welche Bindung zwischen uns entstanden ist. Die EV fragt, wie sie entsteht: Wie können wir eine gesunde emotionale Verbindung zwischen Eltern und Kindern entstehen lassen? Wie müssen wir dafür miteinander umgehen?

Damit unsere Kinder fröhlich und kooperativ bei uns andocken können, brauchen sie Erwachsene, die auch eine Andockstation anbieten.

Die Andockstation besteht aus vier Punkten:

- Feingefühl: Was fühlt das Kind gerade jetzt?
- Strukturierung: Was braucht das Kind gerade jetzt?
- Nichtaufdringlichkeit: Wie viel Raum (auch Entscheidungsraum) ist gerade wichtig?
- Freundlichkeit (Nichtfeindseligkeit): Ich bin dir grundsätzlich wohlgesonnen.

Ob Kinder hier andocken können, sehen wir an ihrer Bereitschaft, auf uns einzugehen und zum Beispiel unseren Anfragen zu folgen (Responsiveness) – und an ihrer Bereitschaft, sich überhaupt mit uns abzugeben (Involvement).