

Wie sag ich's meinem Kinde?



„KNALL DIE TÜREN NICHT SO ZU!“

„SCHMEISS DIE FLASCHE NICHT UM!“

„NICHT“ – DIESES WORT IST IN VIELEN GUT GEMEINTEN SÄTZEN AN UNSERE KINDER ENTHALTEN. ABER MIT POSITIVEN FORMULIERUNGEN ERREICHEN ELTERN EHER DAS GEWÜNSCHTE RESULTAT UND STÄRKEN DAS SELBSTVERTRAUEN IHRER SPRÖSSLINGE.

VON BIRGIT WIDMANN-REBAY VON EHRENWIESEN



Sprache als Machtmittel. Wir beeinflussen unsere Sprösslinge massiv, wenn wir ihnen sagen, wie sie etwas tun oder auch nicht tun sollen. Und die Art und Weise, in der wir diese Botschaften formulieren, ist oft für das Ergebnis mit verantwortlich, denn das Selbstvertrauen unserer Kinder wird nicht allein durch bewusstes Loben oder gezielte Kritik geprägt. Wir unterstützen oder fördern bestimmte Ergebnisse durch unsere Formulierungen.

Warum wir auf das Wörtchen „nicht“ verzichten sollten. Das Wort „NICHT“ spielt dabei eine ganz besondere Rolle. Dieses Wort wird im alltäglichen Sprachgebrauch oft benutzt, um zu sagen, was nicht passieren soll. Bei der Benutzung von NICHT konzentrieren wir uns also auf das, was wir VERMEIDEN wol-

Funktionsweise des Gehirns. Hört unser Gehirn etwas, so generiert es zum Gehörten – innere Bilder, Töne, Gerüche und Emotionen. Das Wörtchen „nicht“ kann es dabei nicht verarbeiten. Bei „Nicht“-Formulierungen schafft unser Gehirn als Erstes ein Bild dessen, was gesagt wurde um es dann im zweiten Schritt wieder zu streichen. Das bedeutet, dass die gesamte Aufmerksamkeit genau auf das gelenkt wird, was nicht sein sollte! Man kann nicht „NICHT“ an etwas denken!

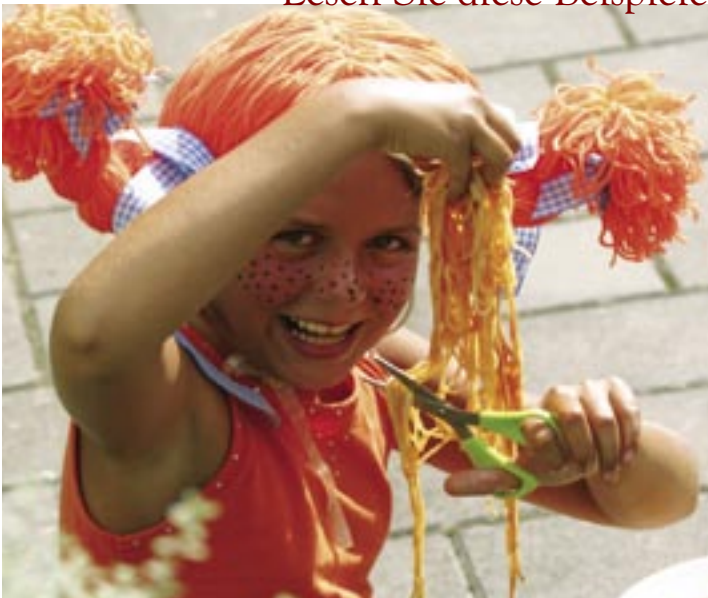
Selbstvertrauen stärken durch positive und konstruktive Botschaften. Christine Seitz-Reinhart, Erzieherin und Dipl. Sozialpädagogin, arbeitet seit mehr als 20 Jahren täglich mit Kindern in verschiedenen Einrichtungen und stellt fest: „Vor allem Kinder neigen dazu, alles wörtlich zu



„Halte dich gut fest – statt pass auf, dass du nicht fällst!“

Positives Formulieren kann man trainieren, indem man sich selbst fragt:

Lesen Sie diese Beispiele und lassen Sie diese auf sich wirken.



„Stürze nicht von der Schaukel!“

- ☞ „Halte dich gut fest!“
- ☞ „Setz deinen ganzen Popo in die Mitte des Schaukelbrettchens, damit du gerade schaukelst.“

„Bitte kleckere nicht alles voll!“

- ☞ „Bitte streiche den Löffel am Jogurtbecherrand ab, dann bleibt das ganze Jogurt auf deinem Löffel!“
- ☞ „Versuch doch einfach langsamer zu essen.“

„Knall die Türen nicht so zu!“

- ☞ „Bitte verhalte dich leise, Omi schläft!“
- ☞ „Wenn du in dein Zimmer gehst, zieh deine Türe ganz leise zu, Omi schläft.“

Merken Sie den Unterschied? Die Veränderung in der Wortwahl ist gering, doch die Wirkung ist riesengroß.

len, anstelle auf das, was wir ERREICHEN möchten. Selbstverständlich machen wir das immer mit einer positiven Absicht! Wir warnen vor Gefahren – „Lauf nicht auf die Straße...“ – und lenken damit die Aufmerksamkeit der Kinder genau auf das, was wir vermeiden wollten.

Bitte denken Sie nicht an einen blauen Elefanten. Was haben Sie gesehen? Einen hellblauen, dunkelblauen Elefanten, einen großen oder kleinen, einen dicken oder dünnen, einen gezeichneten, einen echten, mit einem langen Rüssel oder mit einem kurzen Rüssel? Auf jeden Fall war es ein Elefant, nicht wahr? Und genau daran sollten Sie doch NICHT denken!

nehmen. Sagen Sie zu Ihrem Kind: 'Stürz nicht von der Schaukel!', so stellt sich Ihr Kind diesen Vorgang mit allen Sinnen vor: Es sieht, wie es von der Schaukel fällt, spürt den Aufprall und hört, wie es im Gras landet. Und dann – vorausgesetzt, das Kind ist noch nicht gefallen – soll es das Gehörte und die dazugehörigen Bilder und Emotionen wieder wegstreichen. Durch meine Praxis weiß ich, Eltern die positiv und konstruktiv formulieren, helfen ihren Kindern noch selbstbewusster zu werden. Durch konkrete und hilfreiche Anweisungen der Eltern können die Kinder lernen Situationen zu meistern. Somit hat positives Lernen statt gefunden und gibt Vertrauen für künftige Situationen.“

- > Was möchte ich mit meinen Worten erreichen?
- > Was nützt meinem Kind in dieser Situation?

Mit diesem Wissen können Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Ihres Kindes auf die Dinge lenken, die geschehen dürfen. Ihr Kind lernt von Ihnen Lösungen und weiß, was es tun soll und konzentriert sich aufs Wesentliche.

Aus „Schmeiß die Flasche nicht um!“ kann „Schatz, bitte stell die Flasche ein Stück weiter in die Tischmitte“ werden. Und das Ergebnis: es wird nichts verschüttet und Sie können in Ruhe Ihr Abendessen genießen ...

