

# Wie die Probleme des Kinds besprechen, ohne aufzuregen?

**Kommunikation** Wenn meine Tochter (17) ein Problem hat, helfe ich ihr selbstverständlich gerne. Doch oft geraten wir uns dabei in die Haare, nur schon beim Reden über die Problematik. Sie geht dann auf Distanz zu mir, und ich kann ihr nicht mehr beistehen. Wie komme ich besser mit meiner Tochter ins Gespräch?

Es ist mehr als nachvollziehbar und auch löblich, dass Sie Ihrer Tochter in schwierigen Situationen oder bei Problemen zur Seite stehen. Doch oft keimen durch diese Hilfeversuche neue Probleme auf. Der Grund dafür kann eine blockierende Kommunikation sein.

Könnte es sein, dass Sie dann oft sagen, wie man es macht beziehungsweise besser machen könnte oder das Problem im Sinne von «Ist doch nicht so schlimm» verharmlosen? Oder Sie dem Problem zustimmen, indem Sie sagen: «Das Gleiche ist mir damals auch passiert.»

Ja, gute Ratschläge, Tröstungsversuche oder gut gemeinte Ablenkungsmanöver sind dann schnell zur Hand. Doch leider bleibt der gewünschte Erfolg häufig aus. Diese Formulierungen wirken auf andere Personen schnell

manipulativ oder negativ. Diese Art von Kommunikation schafft eine destruktive Gesprächssituation, hemmt den Fluss der Kommunikation und die Bereitschaft zu sprechen.

Zugegeben, wir Eltern meinen es ja nur gut. Realisieren jedoch oft nicht, dass wir mit unseren Aussagen den Kontakt auf Augenhöhe verlas-

---

## Kurzantwort

Durch gute Kommunikation verbessern wir Beziehungen, durch schlechte Kommunikation verschlechtern wir sie. Seien Sie einfühlsam, aufmerksam, und nehmen Sie auf keinen Fall eine überlegene Position ein. Trauen Sie Ihrem erwachsenen Kind zudem zu, sein Problem auch selbst lösen zu können. (sh)

sen. Wir ahnen zu wissen, was für unsere (erwachsenen) Kinder gut ist, sagen, was sie zu tun und zu lassen haben. Damit versuchen wir – meist unbewusst – Einfluss zu nehmen, zu kontrollieren und eine überlegene Position einzunehmen. Gleichzeitig nehmen wir unseren Kindern dadurch die Chance, ihre Probleme selbstverantwortlich zu lösen.

Trauen wir unseren (erwachsenen) Kindern zu, dass sie fähig sind beziehungsweise fähig werden, ihre Probleme selbst zu lösen. Das Helfen-wollen führt oft zu Abhängigkeit. Als Eltern dürfen wir auch lernen, es auszuhalten, wenn unsere Kinder Probleme haben. Das heisst nicht, dass Sie nie mehr Anweisungen geben, Ratschläge erteilen, Informationen liefern dürfen. Nein. Es geht ums Bewusstsein dafür, welche Folgen Ihre Reaktionen

haben können. Insbesondere in Problemsituationen hemmen sie den Mitteilungsbedarf.

## Verbindende Worte wählen

Besser ist es, sich sprachlicher Türöffner zu bedienen. Verbale Türöffner öffnen Türen, was an einer einfühlsamen, nicht egoistischen und verbindenden Wortwahl liegt. Damit signalisieren wir dem Problem-besitzer, dass wir bereit zum Zuhören sind und lassen ihm den Vortritt, sich mitzuteilen. Damit geben wir ihm zu verstehen: «Erzähl noch mehr. Ich möchte dich gern besser verstehen.»

Kinder wollen gesehen und gehört werden. Schenken Sie Ihrer Tochter insbesondere in Problemsituationen ungeteilte Aufmerksamkeit und hören Sie aktiv zu. Fragen Sie nach oder geben Sie einen Denkanstoss. Unterstützen Sie Ihre Worte

zudem mit einem wohlwollenden Blick und einem Kopfnicken. Durch gute Kommunikation verbessern wir Beziehungen, durch schlechte Kommunikation verschlechtern wir sie.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,  
[www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).