

Kommunikation mit Kindern nach dem Ansatz von Daniel Siegel

Daniel Siegel, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut, zeigt in seinen Büchern und Vorträgen, wie wichtig es ist, dass Kinder sich gesehen, gehört und verstanden fühlen. Nur dann kann ihr Gehirn in Ruhe arbeiten, Gefühle verarbeiten und Neues aufnehmen. Stress und schwierige Gefühle gehören zum Leben dazu. Entscheidend ist, wie wir als Erwachsene damit umgehen und wie wir unsere Kinder in ihren Gefühlen begleiten.



Was hilft Kindern in schwierigen Situationen?

1. Verbindung vor Lösung: Kinder brauchen zuerst Empathie und Kontakt, bevor sie sich beruhigen oder über etwas nachdenken können. Es hilft, das Gefühl des Kindes kurz zu spiegeln und ihm zu zeigen: "Ich sehe dich."
2. Gemeinsam nach Lösungen suchen: Wenn Kinder sich beruhigt haben, können wir gemeinsam überlegen, wie es weitergeht. So erlebt sich das Kind als handlungsfähig. Das Gehirn findet durch Sprache Orientierung.

➔ **Erst wenn sich das Kind wahrgenommen fühlt, kann man gemeinsam weitergehen.**

Beispiel 1: Ihr Kind kommt wütend von der Schule nach Hause.

Statt sofort zu sagen: "Jetzt beruhige dich mal!", hilft es, erst zu spiegeln: "Ich sehe, da ist viel Wut in dir. Magst du mir erzählen, was passiert ist?"

Beispiel 2: Ihr Kind hat Angst vor einer neuen Situation.

Statt zu sagen: "Du musst keine Angst haben!", hilft es mehr, erst das Gefühl zu benennen: "Du bist unsicher, das ist völlig okay." Dann gemeinsam besprechen: "Was könnte dir helfen, damit es leichter wird?"

Beispiel 3: Ihr Kind mag keine Hausaufgaben machen.

Statt zu sagen: "Reiss dich zusammen und mach jetzt einfach!", hilft es, erst das Gefühl zu benennen: "Ich sehe, dass dir die Hausaufgaben heute schwerfallen und du keine Lust hast." Dann gemeinsam überlegen: "Was könnte dir helfen, damit es leichter geht? Sollen wir eine kurze Pause machen oder fangen wir gemeinsam an?"

Vor allem dort, wo man im Alltag immer wieder "aneinander gerät", lohnt es sich, innezuhalten und die Kinder auf der emotionalen Ebene abzuholen. Das schafft Verständnis und Entspannung auf beiden Seiten. Nicht alles lässt sich sofort lösen – aber Verbindung schafft Sicherheit. Und Sicherheit ist die Grundlage für Entwicklung, Lernen und Wachstum.

Literatur

- Siegel, Daniel J. (2014). Das achtsame Gehirn. Freiburg: Arbor Verlag.
- Siegel, Daniel J. und Bryson, Tina (2013). Achtsame Kommunikation mit Kindern: Zwölf revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Freiburg: Arbor Verlag.

Tipp!