

Beratungskolumne der Schulischen Heilpädagogin und Familientherapeutin Iris Selby

Gehirngerecht kommunizieren – damit du ankommst

**Werkzeugkiste für eine gelin-
gende Erziehung: Wie Du deine
Kinder erziehst – und ganz
nebenbei auch Dich selbst!**

Frage:

**«Warum prallen meine Worte an
meinem Kind ab – wie Tennisbälle
an einer Wand? Ich rede und rede,
doch nichts kommt an!»**

Eltern sprechen täglich tausende Wörter mit ihrem Kind. Doch nur ein kleiner Teil davon kommt wirklich an. Nicht, weil Kinder uns ärgern wollen, sondern weil unsere Sprache oft nicht gehirngerecht ist. Warum ist das so? Um das zu verstehen, hilft ein einfaches Bild: Stellen wir uns das Gehirn als Haus mit mehreren Stockwerken vor.

Im Keller – wenn Überleben wichtiger ist als Zuhören

Im Keller befindet sich das «Reptilienhirn». Dieser Teil sichert das Überleben. Die Reflexe Kampf, Flucht oder Erstarren sind hier zu Hause. Dieser Bereich versteht weder Sprache, Argumente oder lange Erklärungen. Er reagiert rein instinktiv. Die automatischen Stressreaktionen sind schneller als der denkende Teil des Gehirns. Ist dein Kind emotional überwältigt – wütend, verzweifelt oder völlig überdreht, ist es im Keller. Die innere Ampel steht auf Rot. In diesem Zustand bringen Worte und Diskus-

sionen nichts. Was hilft: Regulation. Reize reduzieren, ruhig werden, sich dazusetzen, hörbar ruhig atmen, Sicherheit vermitteln. In diesem Zustand sollten Erziehende möglichst ruhig sein. Erst nachdem sich das Nervensystem beruhigt hat, kann Sprache wieder etwas erreichen. Kommunikation und Erziehung im roten Bereich ist unmöglich, es geht nur um Beruhigung.

Wichtig: Kein Kind provoziert absichtlich.

Im Erdgeschoss – Gefühle brauchen Beziehung

Hier wohnt das limbische System mit Gefühlen wie Freude, Wut, Angst oder Trauer. Es entsteht Bindung, Beziehung und emotionale Erinnerung. Dieser Bereich reagiert stark auf Nähe und Präsenz. Schon zehn Sekunden echter Augenkontakt oder Berührung wirken beruhigend und helfen dem Kind, sich an unserem ruhigen Zustand zu orientieren. Kleine Kinder kommunizieren überwiegend auf dieser Ebene. Sie brauchen kurze, klare Sätze wie «Schuhe jetzt anziehen.» und emotionale Sicherheit, keine langen Vorträge. Immer mit dem Gedanken «Beziehung vor Belehrung». Das ist die richtige Sprache im orangenen Erdgeschoss. Hier können auch vorsichtige Fragen gestellt werden: «Was ist passiert?»

Im Obergeschoss – Vernunft braucht Reife

Weiter oben im Haus sitzt der präfrontale Cortex. Hier wohnen Vernunft, Impulskontrolle, Planung, logisches Denken und das Abschätzen von Konsequenzen. Er reift jedoch erst ungefähr mit 25 Jahren vollständig aus. Deshalb können Kinder ihre Impulse noch nicht zuverlässig steuern. Langfristige Planung oder risikobewusstes Denken fallen schwer. Sie wollen kooperieren, können es aber noch nicht immer. Je jünger ein Kind ist, desto einfacher und klarer sollte unsere Sprache deshalb sein. Komplexe Erklärungen kommen im Obergeschoss nur an, wenn Keller und Erdgeschoss ruhig und sicher sind. Absprachen, Lösungen und gemeinsames Planen sind hier möglich und müssen über die Jahre fortlaufend geübt werden.

Vorbild sein statt kontrollieren

Kinder lernen vor allem durch Nachahmung. Wie wir mit Stress umgehen, prägt sie. Viel Schreien erzeugt oft noch mehr Schreien. Doch müssen Eltern nicht perfekt sein. Eine ehrliche Entschuldigung hingegen zeigt: Fehler dürfen passieren – und man kann sie reparieren. Wichtig ist: Kein Kind provoziert absichtlich. Es handelt immer im Rahmen seiner Gehirnreife. Verhalten ist Kommunikation. Dahinter stehen Bedürfnisse – nach Nähe, Ruhe, Autonomie oder Sicherheit.

Hilfreiche Sätze

Wenn wir sagen «In fünf Minuten ...», dann geben wir dem Kind die Zeit, sich auf einen Übergang vorzubereiten. Das reduziert Stress und Widerstand, weil das Kind nicht abrupt aus einer Situation gerissen wird. «Sobald du ...» wirkt kooperativ und lädt zur Mitarbeit ein. Kraftvoll ist «Ich merke, dass du müde/wütend/hungrig bist.» Damit zeigen wir: Ich sehe dich, nehme wahr, was in dir vorgeht. Solche Sätze wirken regulierend auf das Nervensystem und stärken die Beziehung. Nie, immer und warum sollten alle Eltern besser aus ihrem Erziehungs-Wortschatz streichen. Denn diese Wörter verunsichern mehr, als dass sie zu einer Lösung verhelfen.

Die NAHE-Methode

Eine einfache Unterstützung im Alltag. **N – Nähe:** Beim Sprechen nah beim Kind sein. **A – Augenkontakt:** Warten, bis das Kind zurückblickt. **H – Höhe:** Auf Augenhöhe gehen, etwa durch Hinknien. **E – Einfachheit:** Kurz, klar und positiv formulieren – möglichst ohne das Wort «nicht» zu sagen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass unsere Botschaft ankommt.

Zusammenfassend: Erziehung funktioniert nur im grünen Bereich. Erst wenn das Nervensystem ruhig ist, sind Gespräche und Absprachen wirksam. Es ist immer schwierig mit jemandem im Obergeschoss zu

sprechen, wenn dieser im Keller ist! Niemand muss alles sofort umsetzen können. Schon ein kleiner Schritt – zum Beispiel die bewusste Anwendung der NAHE-Methode – kann die Kommunikation mit dem Kind spürbar verändern.

Herzlich, eure Erziehungberaterin
Iris Selby

Iris Selby

Weitere Fragen erreichen mich per E-Mail an: mail@irisselby.ch

Das Verständnis der kindgerechten Kommunikation ist immer auch ein Teil der von mir angebotenen Erziehungskurse. Weitere Infos und Anmeldung unter www.irisselby.ch

