

«Humor sollte viel dabei sein»

Kinder und Jugendliche kommunizieren anders als Erwachsene. Die Diätiker Psychologin Christine Hefti weiss wie.

Christine Hefti, wenn Erwachsene miteinander sprechen, verstehen sie sich nicht immer. Ist der Dialog zwischen Erwachsenen und Kindern einfacher?



Dr. phil. Christine Hefti ist Psychologin und hat eine Praxis für Psychotherapie, Coaching und Supervision in Dietikon. www.psychologische-praxis.ch

Nein. Gerade zwischen Eltern und Kindern gibt es viele Missverständnisse. Die Kinder sind das Wichtigste für die Eltern und umgekehrt. Kommunikation ist ja immer an Gefühle gebunden. Selbstsicherheit, emotionale Intelligenz, Einfühlungsvermögen sind entscheidend für eine gute Kommunikation. Zum

Beispiel hat es ein Erwachsener, der gefühllos ist oder sich gleich angegriffen fühlt, garantiert Kommunikationsprobleme mit seinem Kind. Das gibt dann eine negative Gefühlsspirale von schimpfen, Kränkungen, Machteskalationen. In dieser starken Emotionalität ist es schwierig, aus festgefahrenen Beziehungsmustern herauszukommen. Oft ist da eine Erziehungsberatung hilfreich. Es liegt immer in der Verantwortung des Erwachsenen, die negative Kommunikation zu durchbrechen. Er muss lernen, die Signale des Kindes zu verstehen.

Wie funktioniert die Kommunikation zwischen gleichaltrigen Kindern oder Jugendlichen?

Kleinere Kinder ahmen in Rollenspielen die Erwachsenen nach. Sie können auch längere Zeit nonverbal miteinander kommunizieren, z.B. beim Auto- oder Puppenspiel mit Geräuschen und Gesten. Auch grössere Kinder kommunizieren nicht so strukturiert wie Erwachsene. Sie sind oft in Bewegung und messen sich untereinander. Auch sie kommunizieren meist über Spiel oder Sport. Sie sind aber bereits in der Lage zu reflektieren, wie sie sich im Vergleich zu anderen verhalten. Jugendliche haben heute auch SMS oder Chatforen wie Facebook zum kommunizieren. Einerseits eine tolle niederschwellige Möglichkeit, Kontakt mit anderen aufzunehmen. Die Gefahr ist, dass es von der Schule ablenkt und süchtig macht. Jugendliche sind ja eh dauernd damit beschäftigt, ihren Platz unter den Gleichaltrigen zu finden. Ihre Themen sind: Schule, Klatsch, Knatsch mit den Eltern, Freundschaft, Liebe und Sexualität.

Wenden Sie für Kinder eine besondere Gesprächstechnik an?

Ja. Bei den Antworten bin ich direkter. Die Kunst ist es, mit Leichtigkeit - fast nebenbei - über ‚schwierige‘ Themen zu spre-

chen. Und - mit Kindern spiele ich natürlich - im Gegensatz zu den Erwachsenen. Das Spiel ist dann das Vehikel, über das die Kinder ihre Gefühle ausdrücken können. Wenn die Kinder Vertrauen gewonnen haben, können sie aber oft auch erstaunlich klar sagen, wo sie der Schuh drückt. Was aber bei allen Therapien entscheidend ist, ist eine Grundhaltung des Respekts und der Wertschätzung den kleinen und erwachsenen Klienten gegenüber. Auch Humor zwischendurch darf nicht fehlen.

Kinder und Jugendliche sind heute der Kommunikationsflut um ein Mehrfaches ausgesetzt als früher. Wie helfen Sie ihnen, die vielen Informationen einzuordnen und zu interpretieren?

Das ist in meinen Sitzungen eher am Rande Thema. Es ist ja die Aufgabe der Eltern, den TV-Konsum und PC-Games zu begrenzen. Leider sind es gerade die bildungsfernen Schichten, die meist mit der neuesten Technik ausgerüstet sind. Wenn Eltern ihre Kinder schulisch unterstützen wollen, sollten sie sie dazu anhalten, Bücher zu lesen. Internet gehört dazu, klar, aber die Eltern sollten immer mal wieder einen Blick auf den Bildschirm werfen. Grundsätzlich haben PC und TV nichts in einem Kinderzimmer zu suchen. Bei Jugendlichen wird eine Kontrolle schwieriger. Sie sollten über die Gefahren des Internets aufgeklärt sein. Ist eine Atmosphäre des Vertrauens zwischen den Eltern und dem Kind da, wird es erzählen, wenn es etwas beschäftigt.

Haben sich die Therapiegespräche im Verlauf der Jahrzehnte verändert?

Auf jeden Fall. In der klassischen Psychoanalyse, welche von Sigmund Freud in den

Zwanzigerjahren des letzten Jahrhunderts begründet wurde, lag der Patient auf der Couch und assoziierte frei seine Gedanken. Der Therapeut war sehr zurückhaltend. Heute sitzen sich Klient - oder eine Familie - und Therapeut in der Regel gegenüber. Der Therapeut hat eine aktivere Rolle in der Gesprächsführung. Durch gezielte Fragen sollen die Leute neue Einsichten über sich selbst gewinnen. Früher legte der Therapeut sein Augenmerk nur auf das ‚Problem‘ und versuchte die Ursachen dafür herauszufinden. Mir ist es wichtig, mit den Klienten nicht nur Probleme zu wälzen, sondern auch zu erarbeiten mit welchen Strategien er Erfolg hatte. Dann kann er sie auch in den Problemsituationen anwenden.

Sie arbeiten auch als Coach oder machen Supervision. Wo liegen die Schwierigkeiten, wenn sich Teams oder Gruppen nicht miteinander verstehen?

Regelmässige Supervision kann negative Gefühle, Missverständnisse, Kränkungen in Teams vorbeugen, indem regelmässig darüber reflektiert wird. Es gibt auch Kriseninterventionen. Mit einem unfähigen Chef oder einem schwierigen Mitarbeiter zum Beispiel kann ein Team nicht richtig funktionieren. Oft liegt auch ein strukturelles Problem vor. Zum Beispiel stimmen die Hierarchien nicht, die Organisation ist zu chaotisch oder die Informationen unklar. Und letztlich erhöhen Sparmassnahmen oder gar drohender Stellenabbau den Druck und Stress im Job enorm. Authentizität, klare Strukturen und Transparenz von Informationen sind wesentliche Faktoren für eine gute Kommunikation in der Geschäftswelt.

■ Thomas Pfann



Christine Hefti spielend im Gespräch während einer Therapiestunde.