

## Mit Kindern im Gespräch –

## Kinder begleiten beim Meistern von Herausforderungen

Dr. Rahel Jünger

DENK-WEGE ist ein Programm für Primarschulen (Kindergarten, 1.-6. Klasse) zur

- langfristigen **Reduktion von Problemverhalten, Mobbing und Gewalt**  
Förderung verantwortlichen Verhaltens, sich integrieren können
- **Förderung des gesunden Selbstwertgefühls, der Resilienz, psychischen Gesundheit, der Lernbereitschaft**
- **Förderung eines guten Schulklimas**



Dr. R. Jünger

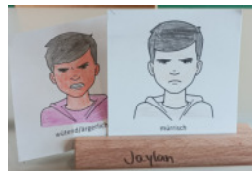
## Ausgangssituation im Alltag:

Kinder kommen zuweilen nach Hause und sind...

- empört, verärgert, wütend:  
sie beklagen oder beschweren sich, finden etwas blöd, unfair
- traurig, bedrückt, besorgt, ängstlich - und **sprechen darüber**
- traurig, bedrückt - und **sprechen nicht darüber**  
sie lassen den Kopf hängen,  
haben Bauchweh, sind gereizt/aggressiv usw.

Das heisst:

- Sie haben unangenehme Erlebnisse zu verdauen und/oder erleben unangenehme Gefühle.



Dr. R. Jünger

Wie können wir sie in diesen Situationen

- begleiten?
- unterstützen?

Wie können wir reagieren und mit diesen Situationen, die wir oft nicht miterlebt haben, umgehen?

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

Ablauf:

- Insgesamt 5 Antworten bzw. Tipps
- 1. Tipp mit Übung
- 2. und 3. Tipp: mit Austausch
- 4. Tipp – Frage zum Mitnehmen
- Fragen
- 5. Tipp

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

Grundsätzlich zu den Anregungen / Tipps:

- Sie entstammen aus der **praktischen Erfahrung** und sind **reflektiert** im Hinblick auf pädagogische Handlungsansätze, wissenschaftliche Erkenntnisse
- Die Tipps **können Sie** miteinander **kombinieren**; ich habe sie jedoch zwecks Übersicht getrennt voneinander beschrieben.

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Tipp 1: Eigene Gefühle wahrnehmen

Achten wir zunächst einmal (ohne zu werten) darauf, was mit uns und in uns geschieht, wenn das Kind sich beklagt, traurig ist.

Fühlen Sie sich dann zufrieden, entspannt, gleichgültig...? Oder vielleicht eher:

ungeduldig    verwirrt    ratlos, hilflos    gestresst    erschrocken  
zornig    beunruhigt    ängerlich  
traurig    genervt    gelangweilt  
Mitgefühl: besorgt

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

Stellen Sie sich nun auch Ihr Kind vor...

- wie es gestresst erzählt (empört), sich beschwert oder
- wie es traurig, bedrückt, besorgt ist.

**Welche Gefühle entstehen da bei Ihnen?**

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

Feststellung:

- Oft erleben wir selbst ebenfalls Stress, fühlen mit, sind besorgt - und wir möchten, dass es dem Kind gut geht!
- Zum Teil sind wir auch ungeduldig, genervt (schon wieder...!).

Das heisst:

- Wir haben auch unangenehme Gefühle.

⇒ Handlungsimpuls:

- Wir wollen das Problem für das Kind lösen.
- Wir geben rasch (z.T. unwillkommene, unpassende) Ratschläge:  
„Mach doch...!“ „Sag doch dem X....!“

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Tipp 1:

Ich erachte es als sehr wichtig und gewinnbringend, **nicht in diese Falle zu tappen, sondern wenn das Kind zu erzählen beginnt, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und dies zunächst einmal auszuhalten.**

- Es ist nicht unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass sich das Kind immer gut fühlt, es ständig angenehme Gefühle hat und angenehme Situationen erlebt!
- Wenn wir das Beste für das Kind wollen, ist wichtig zu wissen: Es hat die Kraft, einiges auszuhalten und selbst zu bewältigen! Es lernt sehr viel dabei.
- Hinweis: Wenn ein Kind geplagt wird, davon erzählt: Mobbing ist es erst, wenn ein Kind wiederholt, über längere Zeit hinweg geplagt wird (vom gleichen Kind, den gleichen Kindern). Oft besteht ein Machtgefälle (betreffend Machtposition, körperliche Stärke) → dann Hilfe holen und Gespräch suchen (LP, SSA).

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Tipp 1:

Nochmals:

**Wir nehmen wahr, welche Gefühle entstehen und vorhanden sind, beim Kind und bei mir, und halten das aus.**

Das führt uns zum Tipp 2:

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Tipp 2: Zuhören, abladen lassen, da sein

Anstatt also grad Lösungen vorschlagen oder zu sich sagen: *So ungerecht! Das löse ich!*  
*Und: Anstatt ins Handy zu schauen oder ein Sudoku auszufüllen oder...:*

**Hören wir zu, denn Kinder wollen oft ihr Herz ausschütten, abladen.**

- Zuhören und da sein ermöglichen, dass das Kind das Erlebte emotional verarbeiten kann.
- Danach ist es, wenn nötig, bereit für (kognitive) Überlegungen dazu, was man tun könnte.

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

Folgendes Buch passt wunderbar dazu:



Der Turm aus Bauklötzen stürzt ein!  
Charlie ist sehr traurig.  
Ein Freund nach dem anderen probiert ihn  
mit guten Ratschlägen aufzumuntern. Doch  
nichts hilft.

Bis ein kleiner Hase auftaucht und sich still  
zu dem Kind setzt und Charlie zuhört, so  
dass er all die Gedanken und Gefühle  
ordnen kann...

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

Zuhören und nochmals zuhören ist nicht einfach!!  
Was hilft uns dabei? Wie kann ich gut zuhören?



- Selbstpflege:** Holen Sie sich einen Tee, etwas zu trinken,  
richten Sie sich bequem ein und setzen Sie sich mit dem Kind hin.
- Das Kind erzählt und zeigt dabei oftmals seine Gefühle. Eigentlich ganz einfach – aber man vergisst es ohne  
Übung immer wieder – ist es, **das Gefühl anzusprechen, zu spiegeln, nachzufragen:**
  - *Oh, das hat dich empört?*
  - *Und dann ist das frustrierend für dich?*
  - *Und das macht dir Angst...?*
  - *Bist du enttäuscht?*
  - *Jetzt bist du ganz traurig...*

→ Das Kind lernt, seine Gefühle anzusprechen. Das hilft wieder für die Verarbeitung. Es fühlt sich verstanden.  
→ Wir erhalten zudem Feedback, ob wir eigentlich richtig verstehen, was für das Kind relevant ist...
- Was Sie auch tun können: **Das Problem als solches ansprechen** (und offen bleiben).  
„*Hm... das ist ein Problem...*“ „*Hm... das ist seltsam... / schwierig...*“.  
Und dann zuhören, wie das Kind reagiert.  
→ Ich nehme das Kind ernst und negiere nichts.  
→ Ich bringe nicht Ratschläge, sondern zeige, dass ich zum Nachdenken bereit bin.  
→ Ich bleibe offen und höre weiter zu.

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

#### d. Stellen Sie Fragen!

Hierbei hilft das Eisberg-Modell:

- DENKEN:**  
*Und wie ist das für dich, was denkst du dazu?* → Ist das überhaupt ein schwerwiegenderes  
Problem für das Kind, oder erzählt es einfach impulsiv?  
*Findest du, es hat sich verändert im Vergleich zu früher?*  
*Wie nehmen es andere wahr, was denkst du?*
- FÜHLEN:**  
*Wie fühlst du dich damit, in der Situation?*  
→ Gut zuhören, manchmal ist man überrascht!
- WOLLEN:**  
*Was möchtest du denn gern in dieser Situation?*  
*Was wäre dir wichtig?*
- TUN:** Schauen wir nachher an... bei Tipp 3



Dr. R. Jünger



Denk-Wege

- Manchmal:  
**Körperlich reagieren und einfach nur halten!**  
Auf den Schoß nehmen, umarmen, hin- und herwiegen

- Seelenpflege / Tröster von aussen:**  
Wenn es schlimm ist, eine **Honigmilch** machen,  
das Stofftier bringen, eine **Bettflasche** füllen usw.



- Und dann, am Schluss:  
**Fragen, ob das Kind es mir erzählen wollte oder ob es mit mir (oder sonst wem)  
über Lösungs- / Handlungsmöglichkeiten nachdenken möchte.**  
Wenn ja... gelangen wir zum Tipp 3.

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Austausch zum Zuhören

- **Wie leicht fällt Ihnen das Zuhören, so dass das Kind «abladen» und seine Erlebnisse verarbeiten kann?  
Was hilft Ihnen dabei?**
- Geraten Sie z.T. auch in die Situation, dass Sie sofort das Problem lösen wollen und Lösungsvorschläge machen (oder selbst handeln), anstatt einfach einmal zuzuhören?

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Tipps 3: Gemeinsam über Handlungsmöglichkeiten nachdenken

- a. Zum Nachdenken **brauchen wir Zeit und etwas Energie.**  
Manchmal passt es spontan.  
Manchmal lohnt es sich, dieses Gespräch zu planen und einen **Zeitpunkt abzumachen** (in 30min., 1h, morgen um...). Wenn man nicht mag oder keine Zeit hat, ist es gut **zu sagen**, dass dies so ist und zu schauen, wann man darüber sprechen kann.  
Wichtig dann: Zuverlässigkeit.
- b. **Sammeln Sie mehrere Ideen.**  
→ So haben Sie Auswahl und können überlegen, was am sinnvollsten und am erfolgversprechendsten ist.

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

### c. Fragen Sie zuerst das Kind:

«Hast du schon etwas ausprobiert?»

«Hast du eine Idee, Ideen?»

«Was denkst du, wie könnte man das Problem angehen/lösen?»

«Was denkst du, was könnte die Situation verbessern?»

«Was denkst du, was könnte dir helfen?»

→ So stärken Sie die Problemlösefähigkeiten des Kindes. Sie vernehmen, was das Kind als hilfreich erachten würde. (Es gibt auch viele Menschen, die ihre Probleme gerne selbst lösen.)

Hilfreich ist:

#### • Palette von Ansatzmöglichkeiten geben:

Was kannst **du selbst** tun?

Was können **andere (Beteiligte)** tun wie die Lehrperson, deine Kollegin, wir Eltern usw.?

Wo könntest du sonst, im weiteren Rahmen, Hilfe erhalten?

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

- d. Dann können Sie (wenn nötig/sinnvoll) **fragen, ob das Kind gemeinsam mit Ihnen Lösungen suchen möchte oder Ihre Ideen hören möchte.**  
→ Wenn ja, ist das Kind offen und interessiert am Austausch, an Inputs von aussen.
- e. Denken Sie mit dem Kind über **mögliche Folgen des Verhaltens** nach, schauen Sie voraus:
  - Konkretisierungsfragen: *Was würdest du genau sagen, mit wem, wann, wo?*
  - *Was würde passieren? Kann das funktionieren? Ist das günstig für alle Beteiligten?*
  - *Wie fühlen sich die anderen dabei? Ist das fair?*
  - *Ist das machbar (realistisch)?*

→ Ziel ist, gute (d.h. erfolgversprechende und respektvolle = win-win ) Lösungen zu finden.

→ Hier können Sie dem Kind viel helfen, denn es fehlen ihm teilweise noch die Erfahrung und die Fähigkeit vorauszublicken (Folgen zu antizipieren) und zur Perspektivenübernahme.

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

f. **Entscheidung: Was würde dich interessieren, was möchtest du (aus)probieren?**

→ Wenn das Kind auswählt, sieht es oft einen Weg und es wird aktiv.

**Planung/Zusammenfassung:** Was macht das Kind, was kann ich beitragen...

g. **Rollenspiel:** Etwas sagen auf gute Art (klar, mutig und doch freundlich, offen usw.) können Sie unterstützen, indem Sie es gleich mit dem Kind spielen und so ausprobieren. Das Kind hat es so bereits einmal «getan».

Sie sind das andere Kind, oder die Lehrperson oder...

h. Später punktuell nachfragen:

Nützlich, da man zuweilen merkt – aha, das ist kein Problem mehr!  
Entstresst!

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

Und übrigens:

Sie müssen nicht den Anspruch haben, Handlungsmöglichkeiten zu suchen – und dann ist das Problem gelöst und alles paletti.

- Manche Probleme sind hartnäckig, tauchen immer wieder auf, wiederholen sich. Das geht vielen Menschen so, auch Kindern. Suchen Sie nach Verbesserungsmöglichkeiten. Manchmal ist es ein **guter Schritt, die Situation etwas zu verbessern**, auch wenn sie noch nicht perfekt ist!
- Manche Situationen sind gar nicht leicht zu lösen!  
**Es braucht Kreativität, Übung, und manchmal ist man auch etwas ratlos. Sie brauchen dies nicht zu verstecken.** Wichtig ist, dass Sie da bleiben, weiter gemeinsam mit dem Kind nachdenken, Gedanken teilen usw.



Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Austausch zum gemeinsamen Nachdenken

- Wann können Sie sich Zeit nehmen für ein **gemeinsames Gespräch über Handlungsmöglichkeiten des Kindes?**
- Lassen Sie das Kind **aktiv mitdenken, nachdenken? Helfen Sie ihm, über Folgen von Handlungsmöglichkeiten nachzudenken?**  
Welche Erfahrungen machen Sie damit: Was ist manchmal schwierig bei Problem-Gesprächen und was könnte dabei helfen?

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Tipp 4: Erzählkultur – miteinander reden

Was aber, wenn das Kind nicht oder kaum spricht? Und auch sonst hilfreich ist...

- a. Schön und förderlich ist, wenn es eine **Erzählkultur** gibt: Bei uns ist dies **das Abendessen. Alle erzählen vom Tag, alle kommen an die Reihe.** Dort kommen auch Stress, Ärger, natürlich aber auch Erfreuliches zur Sprache. Wichtig:
- Man trifft sich dort (auch bei grösseren Kindern ist es ein Ziel, Treffpunkte zu schaffen).
  - Man hört zu, fragt nach, und die Kinder lernen, **gegenseitig zuzuhören** und erfahren, dass Eltern ebenfalls mit Stress und Ärger umgehen müssen.
  - Die Kinder **wissen, dass sie dort erzählen dürfen**, es ist ein **Ritual**, ein vorhandenes Gefäss. Dies animiert, Erfahrungen zu teilen. Die Kinder können hier viel abladen.

Dr. R. Jünger

**b. Gefühlskarten helfen sehr!**

**Z.B. beim Zubettgehen (oder wenn es sehr bedrückt ist, aber nicht spricht): Wie war dein Tag? Das Kind wählt Karten aus und erzählt damit vom Tag.**

→ Die Karten helfen dem Kind beim Einstieg: Es kann zuerst ohne Worte anzeigen, wie es sich fühlte/fühlt. Dann beginnt es zu erzählen, oder ich kann fragen.

Die Gefühlskarten sind wie ein «Tor» zum Kind.

→ Das Kind erhält Worte, Ausdrucksweisen.

→ Es spricht über sich, statt Schuldzuweisungen vorzunehmen (Er hat...!! Sie hat...!)

→ Die Erzählung gewinnt an Tiefe: Ich erfahre mehr, Genaueres, z.T. Überraschendes!

→ Machen Sie als Mutter oder Vater auch mit, wählen Sie Karten und erzählen auch Sie!  
So kommen Sie in einen schönen Austausch!

Dr. R. Jünger

Für kleinere Kinder:

EMMO ist ein Plüschmönsterli, das durch Umstülpen den Ausdruck von glücklich auf traurig ändert – oder andersrum. Kinder können auf diese Weise selbstständig ihre Gefühle mitteilen, auch ohne Worte.

[www.kinderschutz.ch/angebote/herunterladen-bestellen/emmo](http://www.kinderschutz.ch/angebote/herunterladen-bestellen/emmo)



Bei mir erhältlich:

Gefühlsuhren für Kindergarten und UST-Kinder (mit 6 oder mit 10 Gefühlen):



Dr. R. Jünger, Denk-Wege

Bei mir erhältlich:

Gefühlskarten von DENK-WEGE  
(Junge oder Mädchen)  
für Mittelstufen-Kids, 43 Gefühle,  
gelb-grau, festes Papier, Sockel:



[www.piep-verlag.ch](http://www.piep-verlag.ch)



Marion Mebes (Ex libris):



Dr. R. Jünger

## Frage zur Erzählkultur – zum Mitnehmen

- Wann ist in Ihrer Familie Erzählzeit, in der alle Beteiligten erzählen, wie ihr Tag war, was sie beschäftigt?  
Wann könnte sie sein?

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

## Tipp 5: Wie präventiv das Kind stärken...

...damit es den Herausforderungen im Leben gestärkt begegnen und diese anpacken kann?

Eine grosse Frage.

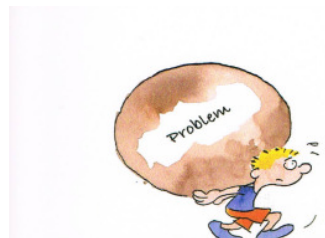


Dr. R. Jünger

Wir wechseln noch einen Moment die Blickrichtung:  
Statt...



Denk-Wege



Bildquelle:  
Ben Furman: Ich schaffs!

Bisher haben wir bereits angesprochen:

- Gefühle wahrnehmen und benennen, verarbeiten
- Bewusst nachdenken, mehrere Lösungen suchen
- Vorausblicken und Folgen sehen, einbeziehen, um respektvolle und erfolgversprechende Verhalten zu finden
- Planen und üben
- Dranbleiben, auch wenn es nicht sofort gelöst ist
- Hilfe holen

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

Ich picke vier Tipps heraus zur Förderung eines **gesunden Selbstwertgefühls**.

**Das Kind stärken dadurch, dass es GEBEN darf und selbstständig wird:**

Dr. R. Jünger



Denk-Wege

### a. Können und Selbstständigkeit ermöglichen:

Dem Kind **alltägliche Aufgaben** übertragen, **es mithelfen lassen**:  
Kochen, Haushalt, Wäsche zusammenlegen, **damit es einen Beitrag leisten kann – das stärkt!**

Das Kind, wo möglich, selbst tun / probieren lassen:  
anziehen, Brot streichen, Schulweg gehen...

**Dieses Können macht selbstständig und selbstsicher!**



### b. Kinder unter sich: Jungwacht/Blairing, Cevi, Pfadi

### c. Tipp: Das Kind stärken, indem Sie v.a. den Prozess wertschätzen:

- **Wachstumsbild** (statt starres Selbstbild): Wo hat sich unser Kind eingesetzt, Mühe gegeben?  
Wo gibt es nicht auf? Wo ist es ausdauernd?  
Wo probiert es Neues aus, will dazulernen?  
Wo hat es Fortschritte gemacht (unabhängig vom Könnensstand)?  
(statt: Du *bist* schlau... Du *kannst* das wie ein Profi!)

Dr. R. Jünger





Denk-Wege

**d. Last but not least: Freundliches Verhalten fördern!**

**Reflektieren Sie immer wieder mit Ihrem Kind, wie es sich anderen gegenüber verhält, geben Sie Rückmeldung zeigen Sie Freude, wenn es sich sozial verhält.**

**Helfen:** Wo denkt das Kind mit und hilft jemandem?

**Einbeziehen:** Wo bezieht oder lädt es ein Kind ein, das alleine ist?

**Trösten:** Wo hat es ein Kind getröstet?

**Abwechseln und sich einfühlen:** Wann denkt es an andere und gibt die Schaukel frei, damit andere auch mal drankommen?

**Verzichten:** Wann nimmt es andere wahr und verzichtet auf Beleidigungen, grobe Witze oder Worte, Namensverhunzungen?

Usw.

Freundliches Verhalten macht  
glücklich, selbstbewusst, gelassen, gesund...

[www.randomactsofkindness.org/the-science-of-kindness](http://www.randomactsofkindness.org/the-science-of-kindness)


[www.medumio.de/der-enorme-wert-freundlichen-verhaltens/?utm\\_source=youtube&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=infobox](http://www.medumio.de/der-enorme-wert-freundlichen-verhaltens/?utm_source=youtube&utm_medium=organic&utm_campaign=infobox)

[www.tagesanzeiger.ch/es-ist-besser-fuer-sie-freundlich-zu-sein-als-reich-702093846238](http://www.tagesanzeiger.ch/es-ist-besser-fuer-sie-freundlich-zu-sein-als-reich-702093846238)



Dr. R. Jünger

## Danke!

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Mittun!  
Und von  alles Gute für Sie und Ihre Kinder!

- Infos zu DENK-WEGE auf:  
[www.denk-wege.ch](http://www.denk-wege.ch)
- Kontakt:  
[rjuenger@ife.uzh.ch](mailto:rjuenger@ife.uzh.ch)

