

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 6: Alternative zu Antibiotika? : Bakteriophagen

Artikel: Erzähl doch mal von dir!
Autor: Weiner, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815896>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Erzähl doch mal von dir!

Mit Kindern gut ins Gespräch zu kommen, ist gar nicht so leicht, erst recht nicht im stressigen Alltag. Was man über die richtigen Fragen wissen sollte und wie ein speziell entwickeltes Kindercoaching-Set Erwachsenen dabei helfen kann.

Im Interview: Coaching-Expertin Christine Weiner

GN: Früher sprach man von Erziehungsberatung, heute gibt es Kindercoaching. Ist das notwendig oder einfach nur «trendy»?

Coach Christine Weiner (CW): Ich denke, Namen und Bezeichnungen verändern sich im Laufe der Jahre und sicher auch mit der Mode. Der Begriff Coach kommt ja eigentlich aus dem sportlichen Bereich und wird heute für eine besondere Art der Beratung und Begleitung verwendet. Als Coach unterstütze ich Menschen dabei, sich selbst zu erkennen. Auch Kinder möchten sich und andere verstehen. Sie wollen – wie Erwachsene – den Sinn hinter einem pädagogischen Gedanken oder einer Familienregel erfassen. Bei Kindern besteht nur der Unterschied, dass neben Wörtern vermehrt auch Bilder, Lieder, Bewegung oder Puppen einbezogen werden. Und sicherlich können Kinder nichts mit dem zeitlichen Begriff einer «Coachingstunde» anfangen, was in diesem Kontext allerdings auch nicht nötig ist.

Beratung kann schon mal denn Anschein haben, dass einer etwas besser weiß oder einen Erfahrensvorsprung hat. In einem Coachinggespräch ist das Gegenüber der Experte des eigenen Lebens. Wir gehen dann davon aus, dass ein Mensch gute Gründe hat, warum er so handelt, wie er es tut. Egal ob Erwachsener oder Kind. Kindercoaching ist nicht nur ein vertiefende Form der Eltern-Kind-Kommunikation, sondern ein Angebot für alle, die mit Kindern leben, arbeiten oder mit ihnen ins Gespräch kommen wollen. Dass ich von

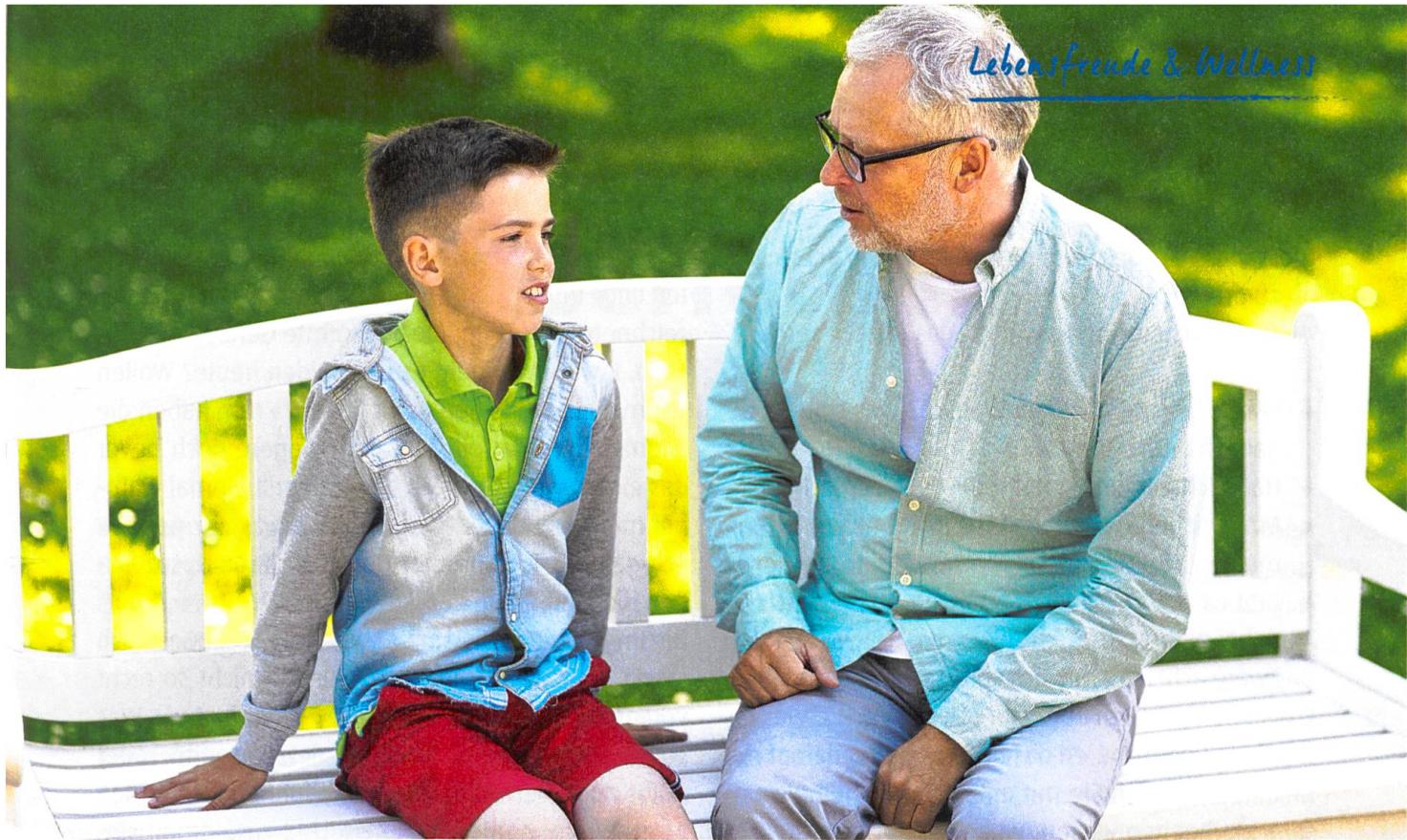
Coaching spreche, soll transportieren, dass ich ein bestimmtes Setting meine. Es geht nicht um die alltäglichen Gespräche, sondern um genau den Moment, wenn ich etwas von einem Kind erfahren möchte, ich etwas beobachtet habe, ihm vielleicht etwas nahebringen muss oder wenn eine Lösungssuche ansteht. Es ist ein intensives, zugewandtes Gespräch auf Augenhöhe. Es geht um den besonderen Moment in der Kommunikation, in dem wir spüren, dass wir einander verstehen oder zumindest näherkommen.

GN: Was läuft bei Eltern-Kind-Gesprächen schief?

CW: Ich konzentriere mich lieber auf das, was bereits gut läuft und verstärkt werden kann. Das wäre für mich zum Beispiel das Vertrauen, dass zwischen Eltern und Kind besteht: Wie kann ich das Vertrauen nutzen, um gelassen und entspannt etwas zu besprechen? Viele Eltern bauen nicht auf dieses Vertrauen und die natürliche Zuneigung und reden gehetzt auf Kinder ein. Ich beobachte das oft, zum Beispiel im Bus oder in einer Einkaufssituation, dass ein Erwachsener ein Kind hat, sich zu dem Kind von oben hinunterbeugt und aus dieser Position auf es einredet. Man kann förmlich beobachten, wie die Ohren des Kindes sich verschliessen.

GN: Wie geht es anders?

CW: Um in dieser ganz alltäglichen Situation zu bleiben: Der Erwachsene bemerkt etwas, möchte über



etwas sprechen, geht in die Hocke auf Augenhöhe zu dem Kind, schaut es ruhig an, bis er oder sie merkt, dass auch die Augen des Kindes aufmerksam und ruhig sind. Das ist das Signal, dass das Kind bereit ist, eine Botschaft aufzunehmen. Wenn der Erwachsene dann auch noch präsent ist, also mit seiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt und eher Fragen stellt statt Ausrufezeichensätze von sich zu geben, dann könnte sich dieser Moment in ein gutes, situationsbezogenes Kurzzeitcoaching verwandeln.

Fragen sind dabei ein Zeichen von: Ich bin interessiert. Ich möchte gerne etwas verstehen. Die Fragen der Erwachsenen, die ich jedoch oft höre, sind gar keine echten Fragen, sondern viel eher verkleidete Vorwürfe: «Und das soll jetzt vielleicht mal gut sein, wie du dich benimmst?» Können Sie die Arme sehen, die dabei in die Hüfte gestemmt werden?

GN: Was kann man tun, dass man nicht unversehens in diese Art von Kommunikation rutscht?

CW: Mir persönlich hilft die Vorstellung, in diesem Moment mit Kindern so umzugehen, als wären es Erwachsene. Angenommen man möchte etwas besprechen. Das Kind ist im Zimmer und spielt. Stellt man sich nun vor, das Kind wäre ein Erwachsener, dann poltern wir nicht einfach mit unserem Anliegen los. Erst

einmal schauen wir, ob es der richtige Zeitpunkt ist, auch bei uns selbst. Sind wir gerade in einer guten Verfassung und wollen wir klären oder bestimmt momentaner Ärger das Gespräch? Möglicherweise treten wir auch nicht einfach ein, sondern klopfen höflich an die Tür, fragen ob es gerade passt, nehmen den Augenblick wahr, sind vorsichtig, verschieben vielleicht, wenn der Zeitpunkt doch nicht passend erscheint. Was wie eine lange Prozedur klingt, sind tatsächlich nur wenige Sekunden. Jeder Erwachsene kennt das aus seinem Berufsalltag. Wenn wir bei einem Kollegen oder einer Führungskraft etwas erreichen wollen, dann schauen wir, ob der Zeitpunkt stimmt. Diese Haltung tut auch dem Gespräch mit einem Kind gut. Je wichtiger der Gesprächsanlass, desto sorgfältiger sollte meiner Meinung nach der Zeitpunkt gewählt werden.

Kinder haben selten Lust zu sprechen, besonders, wenn sie spielen. Was dann?

CW: Wenn Kinder spielen, dann ist das vergleichbar mit dem, was für uns Erwachsene Arbeit oder eine wichtige Beschäftigung ist. Oft ist das Thema wichtig, welches ein Erwachsener jetzt sofort besprechen will. Oft genug aber auch nicht. Da fordere ich die Erwachsenen zur Selbstreflexion auf. Wenn wir «gelanden» auf jemanden zugehen, dann ist die Chance

gross, dass das Gespräch nicht fliest. Also gilt es vorab zu prüfen:

- * Aus welchem Grund will ich das jetzt besprechen?
- * Was ist mein Ziel, mein Wunsch? Was soll danach anders sein?
- * Habe ich die nötige Ruhe für das Gespräch?
- * Mit welchen Beispielen und Worten kann ich meinen Wunsch für ein Kind erklärbar machen?
- * Gibt es etwas Schönes, etwa ein Lob, dass ich dabei einbringen könnte?

Das wäre achtsam, mit sich selbst und mit dem Kind. Erwachsene wollen aber viel öfter einfach etwas los werden. Kinder spüren das und reagieren darauf mit Unwillen. Würden Sie mit einem Menschen ein Gespräch eingehen wollen, wenn Sie wüssten die Einleitung «Kann ich mal eben mit dir sprechen», immer und immer eine für Sie anstrengende oder negative Aufforderung enthält? Wenn das Kind also weiss, dass so oder so nichts Gutes kommt, wieso sollte es dann in ein Gespräch einsteigen? Kinder reagieren also instinktiv logisch.

Welche Rolle spielt Achtsamkeit in der Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern?

CW: Achtsamkeit ist der Respekt, von dem ich bereits sprach. Ich nehme dann wahr, wie es mir geht, ob ich konzentriert bin und präsent für den anderen. Ich weiss dann, was ich mit dem Gespräch erreichen möchte und kann mich ruhig auf mein Gegenüber, hier das Kind, einlassen. Achtsamkeit ist erst einmal ein Blick. Wir schauen einander in die Augen. Passt es jetzt? Können wir jetzt sprechen?

Sie haben ein spezielles Coaching-Set entwickelt.

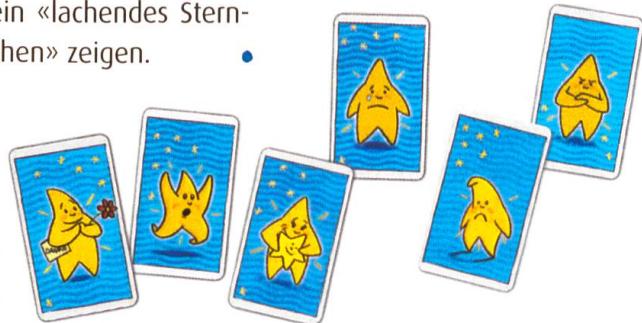
Wie gingen Sie bei der Entwicklung des Sets vor?

CW: Eigentlich waren die Karten erst als Hilfsmittel für ein Elternseminar gedacht, weil die Gruppe der Teilnehmer unerwartet gross geworden war. Die Eltern übten die achtsame Kontaktaufnahme und lösungsorientiertes Fragenstellen. Nach dem Seminar baten mich die Teilnehmer, die Übungskarten behalten zu dürfen. Da wusste ich, dass es Eltern gut tut, etwas in der Hand zu haben.

Das Kartenset besteht aus sogenannten Impulskarten und Emotionskarten. Die Emotionskarten sind gezeichnete Sternchen, die bestimmte Gefühle ausdrücken. Etwa: «Wie geht es uns beiden heute? Wollen wir mal ein Sternchen dafür finden?» Nun haben die Eltern schon mal ein Bild und können, noch bevor das eigentliche Gespräch beginnt, erst einmal wahrnehmen, wie es ihnen und dem Kind ganz persönlich geht. Es ist ein guter Gesprächsbeginn, sozusagen die Einleitung, das Aufwärmen.

Die Impulskarten sind ein Angebot, falls ein Gespräch stockt oder es aus anderen Gründen nicht so recht vorangeht. Es stehen kleine Ideen darauf, etwa «Was würde dein liebstes Spielzeug jetzt sagen?» oder «Gibt mir eine Farbe für dein Gefühl» oder «In den Arm nehmen» oder auch «Ein Lied zusammen singen», was ein sogenannter Unterbrecher ist, wenn sich ein Gespräch verhakt hat. Sollte der Impuls nicht passen, zieht man einfach einen neuen und kommt vielleicht allein durch das Ziehen der Karten schon wieder in den Gesprächsfluss.

Gespräche sollen nicht weh tun, sondern einander näherbringen, etwas klären und die Zukunft gestalten. Wenn es dank des Coaching-Sets auch noch leicht und heiter wird, ist die Lösung nicht mehr weit und alle Beteiligten können auf ein «lachendes Sternchen» zeigen.



«Erzähl doch mal von dir!»,
Wie sich Ihr Kind öffnet – Kindercoaching
für den Alltag, 75 Impulskarten mit
Begleitbuch für 3- bis 10-Jährige,
Ariston Verlag, 2017

Christine Weiner ist u.a. Dozentin an
der Hochschule Mannheim und
arbeitet als Karriere-Coach.

Das Interview führte Andrea Pauli.

