

Was tun, wenn Kinder nicht hören?

Warum kindlicher Widerstand mehr mit Beziehung als mit Gehorsam zu tun hat: Kinder wollen kooperieren. Manchmal fehlt ihnen nur die Kraft oder das Vertrauen. Beides können Eltern stärken.

Quelle: N. Kanzler, KLZ v. 28.09.2025

www.kleinezeitung.at/lebensart/familie/20136946/was-tun-wenn-kinder-nicht-hoeren#

Es gibt diese Situationen im Familienalltag: Wir bitten unser Kind, die Schuhe anzuziehen, den Tisch zu decken oder endlich ins Bad zu gehen – und nichts passiert. Stattdessen drehen sich die Füße in eine andere Richtung, die Antwort bleibt aus oder es kommt ein lautes „Nein!“. Für Eltern ist das oft frustrierend. Man fühlt sich hilflos, beginnt zu schimpfen, wiederholt die Aufforderung – und landet am Ende in einem Machtkampf. Aber genau das, sagt Familienberaterin Katharina Saalfrank, ist der falsche Weg. Denn eines ist ganz wichtig: Kinder wollen grundsätzlich mit uns kooperieren. „Niemals kündigen Kinder von sich aus die Zusammenarbeit mit uns auf“, so Saalfrank. Wenn sie nicht hören, dann nicht, weil sie uns ärgern wollen, sondern weil etwas in der Beziehung nicht stimmt oder sie außer Balance sind. Entweder sind sie schlicht überfordert, oder ihr Vertrauen in die Verbindung zu uns ist angeschlagen.

Integrität

Überforderung entsteht, wenn Kinder zu viel kooperieren müssen. Sie passen sich den Erwartungen in Kindergarten und Schule an, sie machen in der Familie mit – oft weit mehr, als wir es wahrnehmen. Irgendwann ist ihr innerer Akku leer. Dann wirken sie unzugänglich oder bockig. Das ist kein Ungehorsam, sondern sie wollen die eigene Integrität wahren. Wer in solchen Momenten Druck macht, erreicht nur, dass sich die Fronten verhärten. Hilfreicher ist es, die Signale zu benennen: „Es war wohl ein anstrengender Tag.“ Oder: „Ist das gerade zu viel für dich?“ Allein schon das Gefühl, verstanden zu werden, öffnet oft die Tür zurück zur Kooperation.

Beziehung

Der zweite Grund liegt noch tiefer: Manchmal ziehen Kinder sich zurück, weil sie das Gefühl haben, dass ihre Bedürfnisse nicht zählen. Das passiert, wenn sie immer wieder beschämt, übergangen oder durch Strafen kontrolliert werden. Dann beschädigt sich das Vertrauen – und ohne Vertrauen gibt es keine freiwillige Zusammenarbeit. Hier geht es dann nicht darum, kurzfristig Gehorsam herzustellen, sondern langfristig die Beziehung zu reparieren. Eltern können damit anfangen, indem sie klar zeigen: „Ich höre dir zu und nehme deine Gefühle ernst.“ Und zwar regelmäßig, denn Vertrauen wächst langsam – durch viele kleine Momente.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul hat diese Dynamik so beschrieben: Kinder balancieren ständig zwischen Kooperation und Integrität. Sie wollen dazugehören und sich anpassen, aber zugleich ihre eigenen Gefühle und Grenzen bewahren. Es kippt, wenn ein Kind dauerhaft zu stark kooperiert, also immer nur „funktioniert“ und sich selbst dabei zurückstellt. Dann kommen Symptome wie Wutausbrüche, Rückzug, Schulprobleme oder eine totale Verweigerung.

Regeln bleiben wichtig

Was heißt das nun für den Alltag? Vor allem, dass wir kindlichen Widerstand anders deuten lernen sollten. Nicht als Angriff, sondern als Botschaft: „Es geht mir gerade nicht gut.“ Wenn wir das erkennen, können wir neue Wege finden: Kleine Wahlmöglichkeiten anbieten („Willst du zuerst die Zähne putzen oder erst den Pyjama anziehen?“). Humor einsetzen – ein Wettrennen ins Badezimmer bringt oft mehr als drei ernste Aufforderungen. Den Tonfall prüfen: Kinder reagieren stärker auf die Art, wie wir etwas sagen, als auf den Inhalt. Und immer wieder den Kontakt suchen – auf Augenhöhe.

Das bedeutet nicht, dass Kinder immer machen können, was sie wollen. Regeln bleiben wichtig und auch die eigenen Grenzen dürfen aufgezeigt werden. Aber in Form von Orientierung. Wenn wir dabei auf Beziehung statt auf Strafen setzen, wenn wir uns bemühen, ihre Gefühle ernst zu nehmen, dann entsteht Kooperation. Am Ende geht es nicht um Gehorsam, sondern um Vertrauen. Kinder hören zu, wenn sie sich gehört fühlen. Und sie folgen uns, wenn sie spüren: Meine Eltern sehen mich, auch in meinen Grenzen. „Nicht hören“ ist deshalb meist ein leiser Hinweis darauf, wo unsere Beziehung gerade Aufmerksamkeit braucht.

Buchtipps

Die aus dem Fernsehen als „Super-Nanny“ bekannt gewordene **Katharina Saalfrank** hat sich von den dort gezeigten autoritären Methoden abgewandt. Ihre aktuellen Ratschläge beruhen auf Erkenntnissen aus Entwicklungspsychologie und Bindungstheorie: „*Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung: Dein Kind und dich besser verstehen*“, 381 Seiten, Beltz-Verlag.

Zum Thema Kooperation von **Jesper Juul**: „*Aus Erziehung wird Beziehung*“, 160 Seiten, Herder-Verlag.