



Die Autorin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihr Fachwissen zum Thema Lernen in der Schule und im Alltag. Sie engagiert sich für die Elternbildung und beantwortet gerne Ihre eingesandten Fragen.

## Nörgeln ist Gift!

Als ob wir das nicht schon längst wüssten! Trotzdem passiert es vermutlich öfters, dass wir fast unbemerkt in die Nörgelfalle tapen. Verständlich, denn Erziehungsarbeit ist manchmal auch Sisyphusarbeit. Wir Eltern wiederholen uns ständig, meinen es gut und verfehlen trotzdem öfters das Ziel. Die Botschaft kommt beim Kind gar nicht mehr an. Als Reaktion wird noch mehr auf das Kind



eingeredet und schon hält das Nörgeln unbemerkt Einzug. Bei einer schlechten Note heisst es dann zum Beispiel: «Da wäre doch sicher mehr möglich gewesen» oder «Schon wieder hast du dieselben Fehler gemacht». Solche Aussagen sind der verzweifelte Versuch, das Kind noch einmal zur Vernunft zu rufen. Doch achten Sie einmal auf die Reaktion des Kindes. Es zeigt eine deutliche Körpersprache. Die Mundwinkel sinken nach unten und die Schultern fallen nach vorne, es fühlt sich entmutigt. Jugendliche wiederum gehen eher zum Gegenangriff über oder verteidigen sich und schieben die Schuld auf die «viel zu schwierige Prüfung». Nicht selten arten solche Szenarien zu einem Machtkampf aus, der für beide Seiten anstrengend und zermürbend ist. Mein Sohn nannte mich einmal eine «Königskobra», nachdem wir ständig Hausaufgabenkonflikte hatten. Ich kann Ihnen sagen, das rüttelte mich auf, obwohl er es nicht ganz so ernst gemeint hatte. Heute lachen wir darüber, doch damals habe ich daraufhin, dank diesem Bild, überflüssige Kommentare möglichst weggelassen. Das Klima hat sich zwischen uns schlagartig verbessert. Ich spreche daher aus eigener Erfahrung:

**Hören wir auf zu Nörgeln!** Schauen wir uns einmal einen Tag lang über die Schultern und hören wir uns aufmerksam zu. Welche unbedachten Kommentare rutschen uns heraus? Sind diese tatsächlich nötig und helfen sie das Problem zu beheben? Oder rauben sie vielmehr auf beiden Seiten Energie und lösen

mit der Zeit sogar Widerstand aus? Irgendwann will man es nämlich der nörgelnden Person partout nicht mehr recht machen! Gehen wir deshalb zu einem effektiveren und liebevolleren Umgang mit unseren Mitmenschen über:

- » **Sagen Sie, was Sie sehen – ohne zu bewerten:** «Max, die Türe ist offen».
- » **Erklären Sie verständlich - statt Vorwürfe zu machen:** «Die Schulbücher gehören in die Schultasche, damit sie nicht verloren gehen.»
- » **Drücken Sie ihre Gefühle mit ICH-Botschaften aus,** das ist weniger verletzend: «Es ärgert mich sehr, wenn ich etwas sagen möchte und dabei unterbrochen werde.» Meiden Sie Sätze wie: «Wenn Du..., dann...»
- » **Eine schriftliche Botschaft hilft** manchmal mehr, als das gesprochene Wort und dient gleichzeitig als Erinnerung: «Danke, dass Du heute den Kehrriech an die Strasse stellst.»
- » **Meiden Sie Drohungen** wie: «Wenn du nicht endlich zuhörst, dann verbiete ich dir die Computerzeit.» Solche Aussagen belasten die Beziehung und bewirken oftmals wenig.
- » **Lassen Sie überflüssige Kommentare weg,** sie rauben Energie und ihr Kind schaltet womöglich auf «Durchzug».

Falls Sie bemerken, dass auch Ihre Kinder ständig etwas zu «motzen» haben, thematisieren Sie das Nörgeln mit der ganzen Familie. Diskutieren Sie darüber, welche Sätze einen aufmunternden Charakter besitzen und welche Sätze lähmend wirken. «Giftfreies» Kommunizieren will schliesslich, besonders in schwierigen Zeiten, gelernt sein.

Iris Gregurka Hotz  
Lerntherapeutin ILT/SVL  
**LernAtelier Eglisau**  
info@lerntherapie-eglisau.ch

