



Heilpädagoge Rurainski Foto: privat

„Angriff ruft Trotz hervor“

Kay Rurainski ist Heilpädagoge und Kommunikationstrainer in Stuttgart. Eltern, die mit ihren Kindern Probleme haben, rät er: Kritik nur konkret äußern.

Herr Rurainski, stellen Sie sich vor: Ein 15-jähriges Mädchen, das eigentlich um 22 Uhr zu Hause sein sollte, schleicht sich erst um 2 Uhr morgens herein. Die Mutter ist sehr wütend. . .

. . . doch wenn sie jetzt ihre Tochter mit den Worten anfährt: „Das ist wirklich das Allerletzte, was du hier machst, immer kommst du, wann du willst, du bekommst Hausarrest für die nächste Woche“ und so weiter, dann hat sie verloren. Denn ein solcher Angriff ruft nichts als Trotz hervor.

Was wäre effektiver?

Die Mutter sollte erstens das Verhalten der Tochter präzise und wertfrei beschreiben. Dann sollte sie ihr die Folgen dieses Verhaltens aufzeigen. Und zuletzt ihre eigenen Gefühle differenziert ausdrücken.

Das heißt konkret?

Sie könnte sagen: „Du bist heute zum zweiten Mal in dieser Woche später gekommen als verabredet. Ich konnte die ganze Nacht nicht schlafen vor lauter Sorge um dich. Ich habe schreckliche Angst gehabt, dass du überfallen wurdest.“

Wer so redet, beleidigt nicht und greift nicht an.

Ja, genau. Wichtig ist, Kritik nicht zu verallgemeinern im Stil von: „Immer kommst du zu spät, du bist total unzuverlässig“, sondern sie konkret zu äußern. Schließlich geht es nicht darum, die ganze Person schlechtzumachen, sondern darauf hinzuweisen, dass einem eine einzelne Verhaltensweise nicht gefällt.

Gibt es eine bestimmte Strategie?

Ganz wichtig ist es, sogenannte Du-Botschaften durch Ich-Botschaften zu ersetzen. Statt zu sagen: „Du bist schlampig angezogen“, sollte man die Aussage umformulieren: „Ich finde, deine Hose ist zu dreckig.“ So berichtet man über eigene Gedanken und Empfindungen und stellt es dem anderen frei, sich anzuschließen – oder eine andere Meinung zu haben.

Fragen von Sigrid Schulze

Auf Durchzug geschaltet

Wenn Kinder dichtmachen: Weniger ermahnen, mehr zuhören

Das ist es wieder, dieses Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Diese Mischung aus Ohnmacht und Wut. Weil das Kind nicht mit sich reden lässt. Weil es auf Durchzug schaltet. Weil es trotzig schweigt.

Eva R. ist verzweifelt. Denn Karl macht dicht. Egal, ob sie wissen will, wie es bei dem Zwölfjährigen in der Schule gelaufen ist oder wieso er seinen Schal auf dem Spielplatz verloren hat, obwohl er mit einem Freund Hausaufgaben machen wollte. Sie kommt nicht an ihn ran, trotz ständiger Fragen und Ermahnungen. Dabei will sie doch nur das Beste für ihren Sohn. Aber der hat heute wieder eine Fünf mit nach Hause gebracht. „Ich hab's dir ja gleich gesagt, dass du zu wenig geübt hast. Kannst du mir mal erklären, wie das weitergehen soll?“ Könnte er vielleicht, tut er aber nicht. Er zuckt nur mit den Schultern. So ist es immer.

Wie Eva geht es vielen Vätern und Müttern. Ob es um Schule, Aufräumen, Freunde oder Kleidung geht: Sie reden mit Engelszungen auf die Kinder ein, erklären, was wichtig ist, zeigen Folgen auf. Und die Kinder? Die pressen bestenfalls ein „Weiß nicht“ oder „Ist mir doch egal“ heraus. Was tun, wenn das Kind nicht hört, wenn es keine Argumente annimmt, wenn es Erklärungen schuldig bleibt? Schütteln und rütteln würde man es am liebsten. Doch das nützt ja auch nichts.

Offenheit lässt sich nicht erzwingen

„Wenn Eltern ihren Kindern zu sehr auf die Pelle rücken, missachten sie deren Intimsphäre. Und dagegen sind besonders Jugendliche allergisch. Auch wenn Eltern sich Sorgen machen, erzwingen lässt sich Offenheit nicht“, sagt Helga Gürtler, Psychologin aus Berlin und Autorin verschiedener Erziehungsratgeber. Und der Stuttgarter Familiencoach Kay Rurainski macht zu dem Thema eine einfache Rechnung auf: „Wenn Eltern ihrem Kind ab dem fünften Lebensjahr etwa dreimal täglich sagen, dass es sich die Zähne putzen soll, haben sie es bis zum zehnten Lebensjahr über 5000-mal dazu aufgefordert.“ Dass viele Kinder dichtmachen, findet er daher gar nicht verwunderlich. „Trotzig schweigen, auf Durchzug stellen, das sind normale Reaktionen auf zu viel Text. Viele Eltern erklären ihren Kindern zu oft, was sie tun und lassen und wie sie fühlen und denken sollen.“

In einem Internetforum drückt es ein Mädchen so aus: „Meine Eltern haben alles versucht, mit Schimpfen, gutem Zureden und Bestrafung in Form von ‚Wenn du nicht lernst, ist die Disco am Samstag gestrichen‘. Aber je mehr die redeten, umso weniger tat ich was für die Schule.“ Da hilft nach Ansicht von Erziehungsexperten nur eins: Schluss mit dem Gerede, den Anweisungen und Anschuldigungen. „Überheblichkeit ist der sicherste Weg, Kinder verstummen zu lassen. Warum soll man den Alten noch was erzählen, wenn sie es doch nicht begreifen wollen?“, sagt Helga Gürtler. Auch wenn es schwerfalle, sich zurückzunehmen, auch wenn das Kind versuche zu provozieren: „Weniger ist mehr.“

Konkret heißt das weniger reden, mehr zuhören. „Menschen unterhalten sich manchmal, als spielten sie Pingpong“, erklärt die Psychologin Gürtler. „Einer sagt was, der andere gibt seinen Kommentar dazu. Und wenn er fertig ist, dann spinnt der Erste seinen Faden wieder weiter.“ So bringe das nichts. Zuhören bedeute stattdessen: offen sein für das, was das Kind sagt, wiederholen, was man verstanden hat, und sich mit Kommentaren zurückhalten. Aktives Zuhören heißt das in der Fachsprache. Eine Kunst, die gar nicht so schwer zu praktizieren ist. Kay Rurainski macht Mut: „Eltern können das. Sie tun es sogar, solange ihre Kinder noch klein sind.“ Doch spätestens, wenn der Nachwuchs mobil werde, beginne oft das gequälte: „Nein, lass das!“



Eltern reagieren oft genervt und ratlos, wenn ihre Kinder schmollen Vario Images

Nur wer einsichtig ist, kann sich ändern

Aktives Zuhören, das könnte auch Eva R. und ihrem Sohn Karl helfen, wieder zueinanderzufinden. Statt auf Karl wegen seiner schlechten Note einzuschimpfen, könnte Eva R. sich fragen: Wo liegt das Problem? Das hat nämlich in erster Linie nicht sie, sondern Karl, der selbst für seinen schulischen Erfolg verantwortlich ist. Er ist frustriert, denn wie alle Kinder will er gut in der Schule sein. Die Verantwortung würde bei ihm bleiben, wenn die Mutter sagte: „Du bist traurig, dass es nur eine Fünf geworden ist. Habe ich dich da richtig verstanden?“

Vielleicht würde sich dann dieses Gespräch entwickeln: „Nie klappt das in der Schule. Die anderen schreiben gute Noten, ohne zu lernen. Aber ich kann mich anstrengen, wie ich will.“ Darauf die Mutter: „Du fühlst dich benachteiligt?“ „Ja. Ich wüsste einfach gern, was ich falsch mache.“ „Du bist also ratlos?“ „Genau. Kannst du mir vielleicht helfen, Mama?“ Karl fühlt sich verstanden, er bittet die Mutter um Unterstützung. Damit ist gelungen, was aktives Zuhören im besten Fall bewirken soll. Oder wie es Helga Gürtler erklärt: „Einsicht und Selbstkritik sind der einzige Weg zu einer verlässlichen Änderung.“ Sigrid Schulze

Randmasche statt Lotossitz

Stricken heißt jetzt Needle Working und gilt als das neue Yoga

Die einen suchen im Internet nach verlorenen Randmaschen oder der Anleitung für den Elefantepulli mit Rüschen als Ärmel. Andere lernen per DVD, wie eine Socke entsteht. Und in immer mehr Städten treffen sich Anhänger des Strickens regelmäßig in Cafés oder Kneipen, um gemeinsam an Stulpen, Schals und Mützen zu arbeiten. Jahrelang als spießiges Hausfrauen-Hobby verpönt, feiert Stricken derzeit ein Comeback. Allerdings heißt die Freizeitbeschäftigung nun Needle Working. Und der Umgang mit Nadeln und Wolle wird als das neue Yoga gefeiert, weil Stricken so schön entspannt.

Der Weg aus der Öko-Ecke in die schicken Läden der Szene-Viertel war weit. Aber die Mode als Trendbeschleuniger hat ihn bereitet: Pullover, Jacken, Schals und Mützen aus Strick spielen bei fast allen Designern wieder eine wichtige Rolle. Das animiert zum Nachmachen. Gleichzeitig steht die selbst gestrickte Stola aus Kaschmirwolle für Authentizität. Und genau nach der sehnen sich viele Menschen in einer immer schneller und digitaler werdenden Welt, sagt Oliver Leisse vom Trendforschungsinstitut Ears and Eyes in Hamburg.

Stricken, Häkeln und Co. stehen also für den Luxus, sich noch die Langsamkeit des analogen Lebens leisten zu können. Nicht zu vergessen ist der meditative Aspekt. „Versunken in ein mantraartiges Stricknadel-Geklacker – so schalten wir endlich mal

ab“, sagt Leisse. Das entdecken sogar immer mehr Männer. Die Ergebnisse seien zwar „gruselig unbeholfen“, so der Trendforscher, aber immerhin authentisch.

„Es ist ein Ausgleich zu den Bürojobs am Computer“, fügt Claudia Herke aus Frankfurt a. M. hinzu, die ebenfalls als Trendforscherin arbeitet. „Es gibt einem Bestätigung, wenn man etwas mit den eigenen Händen schafft.“ Während früher auch gestrickt wurde, um Geld zu sparen, liegt heute die Motivation vor allem darin, sich von der Masse abzuheben. „Selbstgemachtes ist individuell. Man bekommt so etwas einfach nicht in jedem Laden.“

Allzu selbst gemacht sollte der Schal nicht aussehen

„Das Handgemachte hat sich neu etabliert“, bestätigt Sigrid Henning, die in Berlin einen Wollladen betreibt. „Es gilt nicht mehr als piefig und verpönt, sondern hat wieder einen Stellenwert.“ Doch bei aller Begeisterung für Handarbeiten: Allzu selbst gemacht soll es auch wieder nicht aussehen, sagt Angela Probst-Bajak vom Branchenverband Initiative Handarbeit in Karlsruhe. Und es darf offenbar auch nicht zu lange dauern, bis das Werk fertig ist: Hoch im Kurs stehen kleinere modische Accessoires wie Mützen und Handschuhe – oder auch der gute alte Topflappen. „Letzterer ist so

spießig, dass er schon wieder als cool gilt und mittlerweile in Designer-Läden verkauft wird“, sagt Probst-Bajak.

Etwas 780 Millionen Euro werden laut der Brancheninitiative in Deutschland pro Jahr für Handarbeitsmaterialien ausgegeben. Etwa 30 Prozent davon entfallen auf Handstrickgarne. Nachdem es über Jahre bergab ging und viele Fachgeschäfte schließen mussten, werden jetzt wieder neue Läden eröffnet, die aber um einiges schicker als ihre Vorläufer sind. „Ein Strickladen hat immer viel mit Lust zu tun. Da geht man nicht rein, weil man unbedingt etwas braucht“, sagt Sigrid Henning. Vielmehr gehe es darum, dass sich die Kunden entspannen und inspirieren lassen können. Deshalb hat Daniela Johannsenova, die in Köln Wolle verkauft, in ihrem Geschäft ein Sofa stehen und serviert Kaffee. „Man kann ruhig zwei Stunden sitzen bleiben, sich Hefte anschauen und mit anderen ins Gespräch kommen.“ Denn obwohl viele die meditative Wirkung der klappernden Nadeln loben, scheint auch der Austausch mit Gleichgesinnten immer wichtiger zu werden.

Diesen Eindruck bekommt man bei einem Blick ins Internet, wo Strickbegeisterte ausgiebig diskutieren – und sich zu Strickkränzen verabreden. Außerdem finden sich im Netz zahlreiche Anleitungen, die modisch oft aktueller sind als Modelle in Strickheften und -büchern. Anders als in den USA oder in Großbritannien, wo Stricken schon

länger in und auch die dazugehörige Literatur entsprechend modern gestaltet ist, sind solche Bücher hierzulande Mangelware. „Da geht's zu, als wäre die Zeit stehen geblieben“, sagt Claudia Herke.

Schöne Garne und Nadeln sind jedoch keine Mangelware – und denen sind die Händlerinnen oft ebenso verfallen wie ihre Kundinnen. Sigrid Henning etwa packte das Strickfieber schon in der Schule. Nur nach Vorschrift darf es bei ihr nicht gehen: „Ich hasse es einfach, nach Anleitungen zu stricken.“

Sandra Cantzler

Weitere Informationen gibt es unter: www.initiative-handarbeit.de, www.stricknetz.net

Meditativ? Zumindest können viele Menschen beim Klappern von Stricknadeln gut entspannen

Foto: F1 Online



DVDS Genial italienisch Wenn ein noch nicht mal 30 Jahre alter Mann ankündigt, er wolle für zwei Monate aussteigen und sich nur um sich selbst kümmern, klingt das mächtig eitel. Vor allem, wenn ein Kamerateam die Reise nach Italien minuziös aufzeichnet. Da es sich bei dem jungen Mann aber um den britischen Koch Jamie Oliver handelt, merken wir schnell, dass es sich bei der vermeintlichen Flucht um eine geniale Vermarktungsstrategie für sein neues Kochbuch „Genial italienisch“ handelt. Über sechs Folgen begleiten wir Jamie durch das Land seiner Lieblingsküche. Bei Fischern, Bäckern, Mönchen, Jägern und vor allem bei den italienischen Mamas sucht der britische Star nach den Wurzeln der echten italienischen Küche. Das klingt ziemlich konstruiert und inszeniert, das ist es auch. Und doch: Dem geschäftstüchtigen Briten gelingt es einmal mehr, uns mit seiner Leidenschaft fürs Kochen und für gutes Essen anzustecken. tak [Polyband, ca. 17 Euro]



Karwoche auf Sardinien Immer nur im Studio zu stehen und für die TV-Zuschauer zu brutzeln, ist vielen Fernsehköchen offenbar längst zu öde. Da reisen die Showstars doch lieber herum und berichten – manchmal mehr, manchmal weniger amüsant – über die Küchen dieser Welt. So auch Sarah Wiener, die für Arte schon des Öfteren ins Ausland gefahren ist und sich nun für den SWR auf Sardinien umgesehen hat. Da sie in der Karwoche unterwegs war, geht es hauptsächlich um Spezialitäten und Bräuche rund um Ostern. Im Norden der italienischen Insel etwa, in der Ortschaft Castelsardo, wird das Leiden Christi in einer von Mönchen ausgerichteten Prozession beweiht. Die in Berlin lebende Österreicherin unterhält sich zudem mit Einheimischen, hilft bei der Artischockenernte, macht Käse und zeigt nebenbei, was auf Sardinien gekocht wird, nämlich viel mit Artischocken und Pecorino. Alles nett anzuschauen, obwohl Ostern nun vorbei ist. ina [WVG, ca. 13 Euro]



Meine bayerische Küche II Schweinsbraten, Kalbshaxn, Weißwürste, Knödel (oder vielleicht auch Knödeln) – so stellt man sich die bayerische Küche vor, deftig und fett eben. Doch schon seit Jahren hat es sich Alfons Schuhbeck zur Aufgabe gemacht, seine heimatische Küche zeitgemäß zu interpretieren, ohne dabei die Bodenständigkeit zu verlieren – indem er „traditionelle Gerichte überarbeitet, verfeinert und ein wenig eleganter macht“, wie er selbst sagt. Auch in der zweiten Staffel seiner TV-Sendung, die sonntags im Bayerischen Rundfunk zu sehen ist, steht ihm sein Kompagnon Elmar Wepper charmant zur Seite. Der Schauspieler hilft dem Meisterkoch bei der Zubereitung von Gerichten wie Rindertatar mit Kartoffelrösti und Blumenkohl, gebackenen Weißwurstbraten auf Linsensalat und Rudi mit Petersilien-Pesto. Schuhbeck bei der Arbeit zuzuschauen macht Spaß – und ihm beim Granateln und Schwärmen zuzuhören ist ein Vergnügen. ina [KNM, ca. 30 Euro]

Den Liebsten niemals anlügen

Wenn es um ihre Partnerschaft geht, fordern die meisten Menschen absolute Ehrlichkeit. 86,7 Prozent der Deutschen finden, dem Partner gegenüber müsse man „in jeder Hinsicht“ offen und ehrlich sein. Das ergab eine Umfrage der GfK-Marktforschung im Auftrag der Zeitschrift „Apotheken-Umschau“. Frauen nehmen das Thema besonders wichtig: 89 Prozent fordern Ehrlichkeit, bei den Männern sind es nur rund 84 Prozent. In der Praxis sieht das Verhalten jedoch anders aus. Jeder Fünfte gab zu, dem Partner „über wesentliche Dinge“ schon einmal die Unwahrheit gesagt zu haben. dpa

Jeder tanzt zur eigenen Musik

Ein Raum voll mit tanzenden Menschen, aber Musik ist nicht zu hören: So sehen sogenannte Kopfhörer-Partys aus, die zuerst in New York und London gefeiert wurden und nun auch auf Mallorca populär sind. Die Gäste tragen Kopfhörer ohne Kabel oder Drähte. Aus verschiedenen Programmen können sie ihre Lieblingsmusik auswählen, die dann auf die Kopfhörer übertragen wird. Jeder hört somit seine eigene Musik und kann sich bewegen, wie er möchte. Was allerdings gewöhnungsbedürftig ist: Man sieht zappelnde Menschen, aber man weiß nicht, was sie hören. dpa