

Warum Dein Kind nicht auf Dich hört



Dipl. Psychologin
Kedo Rittershofer

Die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Webinar zum Nachlesen

Bevor wir starten

Schön, dass Du Dir das noch einmal in Ruhe anschaust.

Dass Du hier liest, zeigt mir: Du willst etwas verändern. Nicht an Deinem Kind – sondern an der Dynamik zwischen Euch.

Hier bekommst Du keine Tipps und Tricks. Keine Manipulationstechniken. Sondern Verständnis und Klarheit darüber, was wirklich wirkt.

Der Alltag, den viele kennen

Dein Kind sitzt vor dem Fernseher. Du rufst zum Essen. Keine Reaktion. Du sagst es noch einmal. Wieder nichts. Du wirst lauter. Vielleicht kommt ein „Ja, gleich“ – und trotzdem passiert nichts.

Oder Du setzt eine Grenze, schaltest den Fernseher aus. Dein Kind wird wütend, brüllt. Die Situation eskaliert. Am Ende fühlen sich alle schlecht.

Das ist kein Erziehungsfehler. Das ist der ganz normale Alltags-Wahnsinn vieler Familien. Schauen wir uns an, woran es wirklich liegt.

Warum Dein Kind nicht „hört“

1. Das Bedürfnis zu lernen

Kinder sind lernbegeistert und haben einen hohen Forscherdrang – das brauchen sie, damit sich ihr Gehirn entwickelt. Wenn sie etwas tun, tun sie es ganz. Im Spiel. Im Fernseher. Mit voller Hingabe.

2. Verhalten als Kommunikation

Paul Watzlawick sagte einmal, man könne nicht nicht kommunizieren. Das Verhalten Deines Kindes ist seine Art, Dir etwas zu sagen. Kein Ungehorsam. Keine Bosheit. Kein Trotz um des Trotzes willen.

Wenn Dein Kind nicht hört, ausrastet oder sich verweigert – sagt es Dir etwas. Die Frage ist nur: was?

3. Das kindliche Gehirn

Kinder drücken Bedürfnisse gefühlig aus – ihnen fehlt noch die Impulskontrolle. Das hat einen biologischen Grund: Der präfrontale Kortex, zuständig für Impulskontrolle und Abwägen von Konsequenzen, ist erst mit etwa 25 Jahren ausgereift.

In einem emotionalen Ausnahmezustand – Wut, Angst, Frustration – ist der rationale Teil des Gehirns offline. Erklärungen und Appelle an die Vernunft wirken dann nicht. Nicht, weil Dein Kind nicht will. Sondern weil es in diesem Zustand nicht kann.

Was das für Dich bedeutet: Du kannst nicht einfach weiter argumentieren. Du musst zuerst den Zustand verändern – über die Verbindung, nicht über die Erklärung.

4. Das Bedürfnis nach Autonomie

Wir kommen mit zwei Grundbedürfnissen auf die Welt: Zugehörigkeit – wir wollen geliebt werden. Und Autonomie – der freie Wille, selbst zu bestimmen.

Wird dieses Bedürfnis übergangen, entsteht Widerstand. Als gesunder Selbstschutz. Dein Kind kämpft nicht gegen Dich. Es kämpft für sich.

5. Die positive Absicht

Ein Grundsatz des Urheber-Prinzips lautet: Menschen tun alles, was sie tun, aus einer für sich positiven Absicht heraus.

Wenn Dir das bewusst wird, kannst Du aufhören, das Verhalten Deines Kindes als gegen Dich gerichtet zu werten. Viele Eltern und Kinder leben im Opfer-Täter-Modus – beide erleben sich als Opfer des anderen. Das macht das Zusammenleben zum Machtkampf. Das muss nicht sein.

Das Urheber-Prinzip: Es beginnt bei Dir

Deine Ergebnisse mit Deinen Kindern haben etwas mit Dir zu tun.

Was Du denkst, wird Realität. Deine Kinder erfüllen oft, was Du über sie denkst. Und Dein eigenes Verhalten wird von Deinen innersten Überzeugungen bestimmt.

Genau hier lohnt es sich aufzuräumen, wenn Du andere Ergebnisse im Zusammenleben mit Deinen Kindern haben willst.

Was nicht funktioniert

Strafe und Belohnung sind Dressur. Und Dressur funktioniert bei Menschen nicht dauerhaft.

Sie erzeugt kurzfristige Verhaltensänderung – durch Angst oder Verlockung. Aber sie verändert keine innere Haltung. Sie beschädigt die Verbindung. Und sie trainiert Kinder in emotionaler Erpressung.

Das ist nicht die Botschaft, die Du geben willst.

Was wirklich hilft

- **Verständnis** – für das, was hinter dem Verhalten steckt
 - **Sichere Bindung** – als Fundament für Kooperation
 - **Co-Regulation** – Deine Ruhe als Angebot an das Nervensystem Deines Kindes
 - **Bewältigungsstrategien aufzeigen** – Deinem Kind zeigen, wie es mit schwierigen Gefühlen umgeht
 - **Bedürfnisorientierte Erziehung** – der Unterschied zwischen Wunsch und Bedürfnis
 - **Einladen und inspirieren** – statt erpressen und manipulieren
-

Genau um Dir all das zu vermitteln, habe ich mein 7-Wochen-Programm für Eltern entwickelt.

Eltern können ihren Kindern nur geben, was sie selbst haben. Solange Du aus eigenen Erziehungswunden, Erschöpfung oder alten Schutzprogrammen reagierst, bist Du nicht beim Kind – sondern bei Dir.

Der Schlüssel zu einem entspannteren Familienleben ist deshalb: die Arbeit an Dir selbst.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Morgen, Zeitdruck. Dein fünfjähriges Kind will die Jacke nicht anziehen, obwohl es kalt ist draußen.

Du sagst: „Zieh Dir die Jacke an.“ Es sagt: „Nein, ich will nicht.“

Möglichkeit eins: Der Machtkampf – mit allen Folgen.

Möglichkeit zwei: Du fragst Dich, welches Bedürfnis gerade nicht erfüllt ist. → Autonomie. Die Wahl haben.

„Welche Jacke willst Du anziehen – die Regenjacke oder die Windjacke?“ Oder:

„Was ziehst Du zuerst an – die Schuhe oder die Jacke?“

In beiden Fällen hat Dein Kind die Wahl. Es behält seine Autonomie – und Du behältst die Struktur.

Das ist bindungsorientierte, liebevolle Führung. Nicht Laissez-faire. Nicht autoritär um jeden Preis. Sondern Führung mit liebevoller Verbindung.

Dein nächster Schritt

Was Du hier gelesen hast, ist ein Anfang. Echte Veränderung braucht mehr als das – sie braucht Zeit, Übung und Begleitung.

Deshalb gibt es mein **7-Wochen Eltern-Programm**. Es geht nicht darum, Dir Methoden beizubringen. Es geht darum, Dich als Elternteil zu stärken – durch persönliche Weiterentwicklung und das Anschauen Deiner eigenen Themen.

Du räumst zunächst in Deinem eigenen Überzeugungssystem auf. Danach geht es an die Verhaltensänderung. Wir schauen auf Deine Muster, Deine Erziehungswunden, Deine Reaktionsketten – und Du veränderst das, Schritt für Schritt.

kedo-rittershofer.com/eltern-programm

Wenn Du beim Lesen das Gefühl hattest, dass hier etwas berührt wurde, das Du verändern willst – dann ist das vielleicht Dein nächster Schritt.