

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Wenn Kinder abschalten
Über Zuhören, Schutz und Vertrauen



Julian Winterfeld

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Band 3

Wenn Kinder abschalten

Julian Winterfeld

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Julian Winterfeld

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autor: Julian Winterfeld

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischaberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

VORWORT

ES GIBT GESPRÄCHE im Alltag, die sich unscheinbar anfühlen – und doch etwas hinterlassen. Du sagst etwas. Dein Kind reagiert nicht. Du sagst es noch einmal. Vielleicht ruhiger, vielleicht angespannter. Irgendwann wird der Ton fester. Und am Ende bleibt nicht nur eine unerledigte Aufgabe, sondern ein Gefühl.

Ein Gefühl von „Ich komme nicht an“.

Dieses Buch beginnt genau dort. Nicht bei Methoden. Nicht bei Erziehungstechniken. Sondern bei diesem stillen Moment zwischen zwei Menschen, die sich eigentlich nah sind – und sich plötzlich fern fühlen.

Viele Eltern kennen das. Dieses leise Erschrecken darüber, dass das eigene Kind scheinbar nicht zuhört. Dass Worte im Raum stehen bleiben, ohne Wirkung. Und fast automatisch taucht die Frage auf: *Was mache ich falsch? Oder: Warum ist mein Kind so schwierig?*

Doch vielleicht ist die Frage eine andere.

Vielleicht geht es weniger um „falsch“ und mehr um „wie“. Weniger um das, was gesagt wird – und mehr um das, was mitschwingt. Um den Ton. Um die Haltung. Um den inneren Zustand, aus dem heraus gesprochen wird.

Kinder hören. Sie hören viel mehr, als wir denken. Sie nehmen Stimmungen wahr, Spannungen, unausgesprochene Erwartungen. Sie spüren, ob wir bei uns sind oder schon im nächsten Termin. Ob wir verbinden wollen – oder nur erledigen.

Und manchmal hören sie genau deshalb nicht zu.

Nicht, weil sie respektlos sind. Nicht, weil sie uns provozieren wollen. Sondern weil etwas in ihnen auf Schutz geht.

Dieses Buch will nichts beweisen. Es will nichts anklagen. Und es will dir ganz sicher nicht sagen, dass du es bisher „falsch“ gemacht hast. Die meisten Eltern handeln aus Liebe. Aus Erschöpfung vielleicht, aus Überforderung manchmal – aber selten aus Gleichgültigkeit.

Es geht hier nicht um Schuld.

Es geht um Verstehen.

Wenn ein Kind abschaltet, können fehlende Aufmerksamkeit, Überforderung, Müdigkeit, Widerstand oder Stress eine Rolle spielen. Manchmal reagiert es auf Druck oder auf das Gefühl, nicht gesehen zu werden. Erst wenn Rückzug häufig auftritt und die Beziehung belastet, lohnt sich ein genauerer Blick auf das wiederkehrende Muster.

Vielleicht kennst du selbst diese Erfahrung. Vielleicht warst du einmal das Kind, das nicht wirklich gehört wurde. Das funktioniert hat, aber sich innerlich zurückgezogen hat. Nicht dramatisch. Nur leise. Und vielleicht trägt ein Teil von dir diese Erinnerung noch immer.

Dieses Buch ist auch für diesen Teil geschrieben.

Denn Beziehung wiederholt sich. Muster wandern weiter. Nicht aus Absicht – sondern aus Gewohnheit. Aus dem, was wir selbst erlebt haben. Und genau hier liegt die Möglichkeit: Was unbewusst weitergegeben wird, kann bewusst unterbrochen werden.

Nicht perfekt. Nicht von heute auf morgen. Aber Schritt für Schritt.

Du wirst in den nächsten Kapiteln nichts finden, was dich antreibt, dich zu optimieren. Keine Checklisten, keine schnellen Lösungen. Stattdessen wirst du eingeladen, genauer hinzusehen. Zu spüren, aus welchem

inneren Ort heraus du sprichst. Und was dein Kind vermutlich hört – jenseits der Worte.

Vielleicht merkst du beim Lesen, dass sich etwas in dir beruhigt. Vielleicht wird manches auch unbequem. Beides darf sein. Entwicklung ist selten laut. Sie beginnt oft leise – mit einem Perspektivwechsel.

Mit der Bereitschaft, nicht sofort zu reagieren. Mit einem Atemzug vor dem nächsten Satz.

Denn Verbindung entsteht nicht durch perfekte Kommunikation. Sie entsteht durch Präsenz. Durch Echtheit. Durch dieses kaum sichtbare Signal: *Ich bin da. Nicht nur mit Worten. Mit mir.*

Wenn Kinder abschalten, ist das kein endgültiges Urteil über eine Beziehung. Es ist ein Hinweis. Ein Zeichen, das gelesen werden will. Und genau das wollen wir gemeinsam tun.

Im nächsten Kapitel beginnen wir dort, wo viele Missverständnisse entstehen: beim Unterschied zwischen Hören und Zuhören – und warum dieser Unterschied für Kinder entscheidend ist.

ERSTER AKT

Wenn Worte nicht mehr ankommen

Hören ohne Zuhören

KINDER HÖREN.

Sie hören Türen, die leiser geschlossen werden als sonst. Sie hören Atemzüge, die kürzer sind. Sie hören ein „Ist ja gut“, das nicht gut klingt. Und sie hören auch dich – selbst dann, wenn sie scheinbar nicht reagieren.

Hören ist ein biologischer Vorgang. Zuhören braucht zusätzlich Aufmerksamkeit, Verarbeitung und die Bereitschaft, sich auf etwas einzulassen.

Ein Kind kann jedes Wort akustisch erfassen und trotzdem nicht aufmerksam sein. Vielleicht ist es vertieft, müde, überfordert oder innerlich auf Abstand. Ob aus Hören Zuhören wird, hängt daher von mehreren ab: von Entwicklung, Situation, Motivation, Beziehung und dem Gefühl von Sicherheit.

Sicherheit erleichtert es, etwas von außen aufzunehmen. Druck, Beschämung oder ein angespannter Ton können das Zuhören erschweren. Das bedeutet jedoch nicht, dass jede feste Ansage bedrohlich ist; klare und respektvolle Orientierung kann ebenfalls Sicherheit geben.

Viele Erwachsene erleben die fehlende Reaktion als Widerstand. Im Kind kann jedoch Unterschiedliches geschehen: Es hat den Satz nicht verarbeitet, braucht einen Übergang, möchte nicht mitmachen oder schützt sich vor einer angespannten Situation.

Fühlt sich eine Situation unsicher oder überfordernd an, kann ein Kind innerlich auf Abstand gehen.

Das muss weder Bosheit noch Trotz sein. Es kann Selbstschutz sein – oder schlicht fehlende Aufmerksamkeit.

Vielleicht kennst du diesen Mechanismus aus deinem eigenen Leben. Jemand spricht mit dir in einem Ton, der dich kleiner macht. Vielleicht ist der Inhalt sachlich richtig. Aber etwas in dir zieht sich zusammen. Du hörst – aber du nimmst es nicht wirklich auf. Deine Gedanken gehen woanders hin. Du verteidigst dich innerlich. Oder du schaltest einfach ab.

Auch Kinder können so reagieren. Wie schnell und wie stark, ist von Kind und Situation abhängig.

Zuhören braucht Aufmerksamkeit. Hoher Druck kann sie verengen.

Zuhören ist eine Fähigkeit und eine soziale Kompetenz – Kinder erwerben sie durch Übung. Dabei helfen klare, altersgerechte Erwartungen ebenso wie die Erfahrung, dass Gespräche respektvoll bleiben und Fehler nicht beschämt werden.

Werden Worte wiederholt mit Abwertung, Ungeduld oder persönlicher Kritik verknüpft, kann ein Kind Anspannung mit bestimmten Gesprächssituationen verbinden. Sachliche Korrektur und klare Grenzen sind davon zu unterscheiden.

Diese Anspannung kann Rückzug oder Abwehr begünstigen.

Meist geschieht das nicht bewusst. Aufmerksamkeit wird enger, der Blick wandert ab oder das Kind beschäftigt sich mit etwas anderem.

Von außen wirkt das leicht wie Gleichgültigkeit. Dahinter können Müdigkeit, Ablenkung, Widerstand, Überforderung oder Selbstschutz stehen.

Kinder suchen in der Regel Verbindung und Zugehörigkeit. Kooperation entsteht jedoch nicht allein aus Beziehung: Sie entwickelt sich auch durch Übung, verlässliche Regeln, passende Anforderungen und konsequente Begleitung.

Zuhören ist deshalb sowohl eine erlernbare Fähigkeit als auch eine Frage der Situation und Beziehung. Lautstärke ersetzt weder Klarheit noch Verbindung.

Das kann schmerzhaft sein. Nicht, weil jemand schuld ist. Sondern weil es so nah geht. Wenn ein Kind nicht zuhört, berührt das etwas in uns. Vielleicht alte Ohnmacht. Vielleicht das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Vielleicht die eigene Erinnerung an „Du hörst nie zu“.

Ein möglicher Wendepunkt liegt beim Erwachsenen: Er kann zuerst prüfen, ob die Botschaft verständlich, die Anforderung angemessen und der Moment geeignet ist.

Wenn Zuhören Sicherheit braucht, dann beginnt Veränderung nicht beim nächsten Argument – sondern beim nächsten Atemzug.

Vielleicht ist das ungewohnt. Vielleicht fühlt es sich zunächst sogar machtlos an, nicht sofort zu korrigieren, zu erklären oder nachzuschieben. Doch Zuhören lässt sich nicht erzwingen. Es entsteht, wenn etwas im Raum weicher wird.

Ein Ton. Ein Blick. Ein Moment echter Präsenz.

Im nächsten Abschnitt schauen wir genauer hin, was im Inneren eines Kindes geschieht, wenn es abschaltet – und warum dieser Mechanismus tiefer reicht, als wir im Alltag oft ahnen.

ENDE DER LESEPROBE

Wenn Kinder abschalten

WIE GEHT ES WEITER?

Die Bitte ist zum zweiten Mal ausgesprochen, das Kind reagiert nicht – ist das wirklich Trotz?

Fast alle Eltern kennen den Moment: Der Ton wird fester, und am Ende bleibt das Gefühl, nicht anzukommen. Dieses Buch liest das Abschalten nicht als Respektlosigkeit, sondern als möglichen Schutz, wenn ein Kind Gespräche als druckvoll, überfordernd oder beschämend erlebt. Nicht jedes Nicht-Zuhören ist ein Schutzreflex – auch Müdigkeit, Vertiefung ins Spiel und schlichter Widerstand gehören dazu, und klare Ansagen bleiben nötig.

In 16 Kapiteln und drei Akten geht es um:

- *den Unterschied zwischen Hören und Zuhören*
- *vier Muster, die Verbindung leise unterbrechen können: Befehlen, endloses Erklären, Drohen und Wiederholen*
- *die eigene Geschichte der Erwachsenen – warum manche Situationen stärker treffen, als der Moment hergibt*

- *den Weg zurück über den inneren Ort, von dem aus gesprochen wird, über Präsenz, Reparatur statt Perfektion und den Umgang mit großen Gefühlen*

- *Grenzen, die schützen statt zu strafen, und ein gemeinsames Fundament, wenn mehrere Erwachsene erziehen*

- *drei Anhänge für Eltern kleiner Kinder, für Pädagogen und Begleitende sowie für Erwachsene, die im eigenen Zuhören einen Entwicklungsweg sehen*

Für Eltern, die das Abschalten ihres Kindes erleben, und für alle, die Kinder begleiten. Das Buch nimmt niemandem die Verantwortung ab, Grenzen zu setzen.

Ein warmer Ratgeber ohne Vorwurf, der Alltagssätze im Wortlaut zeigt und Fragen stellt, statt Rezepte zu liefern. Sein Kernsatz: Kinder hören nicht auf zu hören, sondern auf zu vertrauen.

„Wenn Kinder abschalten“ ist Band 3 der Reihe „Gesund Erwachsen Werden“ von Julian Winterfeld. Jeder Band ist einzeln lesbar.

Das Buch ersetzt keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Beratung.

GESUND ERWACHSEN WERDEN – die Reihe umfasst 5 Bände.

Das vollständige Buch bekommst du bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com