

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

Kraischberg 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, passiert etwas im Nervensystem. Eine leise Reaktion auf Druck. Auf Überwältigung. Auf das Gefühl, nicht ganz gesehen zu werden. Und oft ist dieser Prozess so subtil, dass niemand ihn bemerkt – bis Jahre später die Verbindung brüchig geworden ist.

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

KAPITEL 1

Hören ohne Zuhören

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 ist ein innerer Zustand.

Ein Kind kann jedes Wort akustisch erfassen und trotzdem innerlich nicht anwesend sein. Es kann deinen Satz wiederholen – und doch nichts davon in sich hineinlassen. Zwischen diesen beiden Ebenen liegt etwas Unsichtbares: Sicherheit.

Zuhören bedeutet, die innere Tür zu öffnen. Es bedeutet, etwas von außen in sich wirken zu lassen. Und genau das tut ein Mensch nur, wenn sein System sich nicht bedroht fühlt. Bedrohung meint hier nicht Schreien oder Strafe. Bedrohung kann auch subtil sein: ein angespannter Ton, eine versteckte Enttäuschung, ein „Schon wieder...“, das nicht ausgesprochen wird, aber mitschwingt.

Viele Erwachsene erleben das als Widerstand. Als „Es kommt einfach nicht an“. Doch im Kind passiert oft etwas anderes. Es prüft unbewusst: Bin ich hier sicher genug, um mich zu öffnen?

Wenn die Antwort unsicher ist, geht das System auf Abstand.

Nicht aus Bosheit. Nicht aus Trotz. Sondern aus Schutz.

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.

Kinder tun nichts anderes. Nur schneller. Und konsequenter.

Zuhören braucht innere Weite. Und Weite entsteht nicht unter Druck.

Manchmal glauben wir, Kinder müssten lernen zuzuhören – als Disziplin, als Fähigkeit, als soziale Kompetenz. Doch bevor ein Kind diese Fähigkeit entwickeln kann, braucht es eine Erfahrung: Dass Zuhören nicht weh tut. Dass Zuhören nicht automatisch bedeutet, falsch zu sein. Dass ein Gespräch kein Tribunal ist.

Wenn Worte immer wieder mit Korrektur, Bewertung oder Ungeduld verknüpft sind, lernt das Kind etwas. Nicht bewusst. Nicht als Gedanken. Sondern als Körpererfahrung: *Wenn Mama oder Papa so sprechen, wird es eng.*

Und Enge erzeugt Abschaltung.

Es ist ein stiller Prozess. Niemand entscheidet sich aktiv dafür. Das Nervensystem übernimmt. Es reduziert die Durchlässigkeit. Es filtert stärker. Es schützt.

Von außen sieht das aus wie Gleichgültigkeit. Von innen ist es oft Selbstschutz.

Dabei wollen Kinder von Natur aus in Verbindung sein. Sie sind neugierig auf die Welt – und auf dich. Sie suchen Resonanz. Sie wollen dazugehören. Kooperation ist kein Fremdwort für Kinder. Sie ist

ursprünglich angelegt. Aber sie wächst nur in einem Klima, das nicht permanent bewertet.

Zuhören ist also weniger eine Frage von Disziplin als von Beziehung. Weniger eine Frage von Lautstärke als von Atmosphäre. Weniger ein Problem des Kindes als ein Hinweis auf das Feld zwischen euch.

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“.

Und genau hier beginnt ein leiser Wendepunkt. Nicht beim Kind. Sondern im Erwachsenen.

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

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag
www.eichenberg-verlag.com.