

Von leisen und lauten Kindern

Geschrieben von: Sylvia Löhken



Wie Eltern richtig auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen

„...Und dann hat der Lukas mit mir gespielt. Danach haben wir eine Burg gebaut.“
 „Schön, das ist ja toll. Und bei Dir? Du bist so still. Hattest Du auch einen schönen Tag?“

Kinder können so verschieden sein: Die Kleine erzählt lauthals von ihren Erlebnissen und spricht so schnell, dass sich ihre Stimme fast überschlägt. Und der Große – kein Wort. Kinder haben wie Erwachsene ein Persönlichkeitsprofil, auch wenn es sich beim Heranwachsen noch ändert und ausprägt. Ob da ein „Intro“ oder ein „Extro“ zur Welt gekommen ist, lässt sich aber schon sehr früh sagen. Um Ihre Kinder besser fördern und in ihrer Entwicklung unterstützen zu können, ist es

hilfreich, wenn Sie wissen, was introvertierte und extrovertierte Persönlichkeiten auch in jungen Jahren für ihr Wohlbefinden und Gedeihen brauchen.

Das Leben in einer Familie mit Kindern klappt am besten, wenn alle Familienmitglieder Raum für ihre Bedürfnisse und Temperamente bekommen. Das fordert Kompromisse und Rücksicht und schult gleichzeitig das Verständnis füreinander. Für Sie als Eltern ist es wichtig, dass Sie erkennen, ob Ihr Kind introvertiert oder extrovertiert ist – und, dass Sie beide Persönlichkeitsausprägungen als angeboren und normal wahrnehmen. Wenn Sie das Kind mit seiner Einstellung respektieren, ihm helfen, die spezifischen Stärken dieser Einstellung zu entwickeln und ihm gleichzeitig behutsam zeigen, wie man mit Menschen umgeht, wird sich das Kind akzeptiert, sicher und geliebt fühlen.

Ein Intro-Kind begleiten

- Wichtig ist, dass Ihr introvertiertes Kind immer wieder Gelegenheit hat, Abstand zu bekommen.

Leise Kinder brauchen oft schon sehr früh einen Ort zum Alleinsein, damit sie sich erholen können. Am besten ist ein eigenes Zimmer oder – wenn das wegen Ihrer räumlichen Bedingungen oder wegen der Geschwisterkinder nicht geht – zumindest ein ungestörter Bereich, der im Alltag zumindest eine Zeit lang nur Ihrem Kind „gehört“. Wenn Ihr Kind unterwegs ist, also zum Beispiel auf Klassenfahrten, in den Ferien und auf Feiern, können Sie gemeinsam besprechen, wie es sich zwischendurch eine Weile zurückziehen kann, wenn es dies braucht. Abstand bedeutet dabei auch Abstand von anderen Menschen. Respektieren Sie die „Alleinzeit“ Ihres Kindes und klopfen Sie immer an, bevor Sie sein Zimmer betreten. Finden Sie heraus, wie viel körperliche Nähe (Kuscheln, enges Beieinandersitzen im Auto) für Ihr Kind erträglich ist – respektieren Sie seine Komfortzone.

- Besonders junge Kinder empfinden Auszeiten, die mit Ritualen verbunden sind, als besonders wohltuend.

Planen Sie Dinge, die Sie in einem bestimmten Rhythmus immer wieder und ganz ähnlich tun. Ein schönes Ritual im Alltag: nach dem Kindergarten bzw. nach der Schule mit dem Kind gemütlich zusammen sitzen. Keine Fragesalven! Kein: Wie war es in der Schule? Hast Du was Neues gelernt? Was gab es zu Mittag? – Sie wissen ja: Die Antwort ist doch immer nur kurz. Gut. Ja. Vergessen.

Helfen Sie Ihrem Kind, seine Bedürfnisse zu entdecken.

Finden Sie heraus, was für Ihr Kind in bestimmten Situationen „passt“ – gerade dann, wenn es im Umfeld Vorstellungen gibt, die eher extro-orientiert sind. Eine Geburtstagsfeier muss zum Beispiel keine große Sause mit vielen Kindern sein. Wie wäre es mit einem Ausflug mit dem besten Freund, mit Picknick am See?

Wenn Ihr Kind extrovertierte Geschwister hat, so achten Sie darauf, dass Zuwendung, Redezeit und Entscheidungen fair verteilt werden. Je früher Kinder lernen, dass verschiedene Kommunikationsweisen und Wesensarten erfolgreich sein können, umso besser.

Würdigen Sie die besonderen Gaben Ihres Kindes.

Würdigen bedeutet, dass Sie die Stärken Ihres Kindes bewusst in Worte fassen. Sagen Sie nicht: „Du bist immer so schön vorsichtig!“ sondern lieber: „Du hast eben geprüft, wie tief das Wasser ist, bevor Du hineingesprungen bist. Das fand ich ganz toll!“

Unterstützen Sie Ihr Kind während der Schulzeit.

Leise Kinder fallen in der Klasse oft weniger auf. Das ist für Lehrkräfte einerseits pflegeleicht, bedeutet aber auch, dass diese dem Kind leicht weniger Aufmerksamkeit widmen als seinen vernehmlicheren Mitschülern. Ein Nachteil kann entstehen, wenn es um mündliche Noten geht, die weniger objektiv messbar sind als schriftliche. Ein leises Kind gilt leicht als passiv, fühlt sich beim Vortragen oft unwohl und zeigt auch in Gruppenarbeiten meist nicht, was es beigetragen hat.

Ein Extro-Kind begleiten

Für introvertierte Eltern kann es ermüdend und entnervend sein, wenn der Sprössling ununterbrochen redet. Extrovertierte Kinder suchen ständig Action und wollen permanent beschäftigt werden. Dabei kommen die kleinen Extros ihrerseits nicht auf ihre Kosten, wenn introvertierte Eltern viel in Gedanken versunken oder konzentriert beschäftigt sind und das Kind sich vergeblich bemüht, ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen. Extrovertierte Kinder wünschen sich oft, dass die Eltern mehr Freunde haben und mehr Gelegenheiten für geselliges Beisammensein bieten. Wenn sie dann flügge werden, schätzen sie es dagegen meistens, wenn ihre introvertierten Eltern eine gewisse Distanz einhalten und ihnen persönlichen Freiraum gewähren.

Gerade, wenn Sie selbst ein leiser Mensch sind, kann ein extrovertiertes Kind eine Herausforderung sein. Die folgenden Strategien verbessern und verschönern das Zusammenleben von Intro-Eltern und Extro-Kindern:

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Ansprechpartner hat.

Extro-Kinder gedeihen, wenn sie ihre Ideen und Eindrücke anderen mitteilen können: Sie beziehen daraus ja ihre Energie! Eine Intro-Freundin berichtete mir neulich über ihren Sohn: „Ich liebe ihn – aber mit ihm ist es, als hätte ich ständig ein Radio an. Alles, was ihm durch den Kopf geht, muss er aussprechen. Manchmal macht mich das wahnsinnig!“ Wenn Sie selbst zu den Intros gehören, wird Sie dieser erste Punkt persönlich entlasten. Natürlich sollen Sie als Vater oder Mutter Ansprechpartner Ihres Kindes sein – aber es ist besser für Sie und auch für Ihr Kind, wenn es auch andere Menschen zum Austauschen gibt.

Extrovertierte Menschen entwickeln ihre Gedanken leichter, wenn sie sie artikulieren können. Helfen Sie also sich selbst und Ihrem Kind, indem Sie schon früh Freundschaften und Kontakte zu verschiedenen Kommunikationspartnern fördern: Lassen Sie Ihr Kind Freunde einladen, lassen Sie es bei Freunden und Verwandten übernachten, nehmen Sie es zu Festen und Anlässen mit, die für Kinder passen.

Wundern Sie sich nicht, wenn auch Ihr Extro-Kind Phasen durchläuft, in denen es sich zurückzieht: Das gehört zur normalen Entwicklung und bedeutet nicht, dass Ihr Kind vom Extro zum Intro wird.

Regen Sie Ihr Kind an, Erfahrungen und Eindrücke auszuwerten.

Extrovertierte Menschen neigen dazu, schnell und impulsiv zu reagieren. Sie können einerseits blitzartig von einer Aktivität zur nächsten umschalten, lassen sich aber andererseits leicht ablenken. Helfen Sie Ihrem Kind mit Ihren eigenen Stärken, zwischendurch innezuhalten und zu reflektieren: Was passiert gerade? Wer will was? Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es, das Problem zu lösen? Wie kann diese Situation besser werden?

Finden Sie Raum für die Unterschiede.

Wenn Sie als leiser Mensch mit einem Extro-Kind zusammenleben, kann das anstrengend oder sogar frustrierend sein: Ihre Bedürfnisse – etwa Lieblingsaktivitäten, gewünschte Nähe, Redebedürfnis, Taktung des Tagesablaufs – sind wahrscheinlich sehr verschieden. Umso wichtiger ist es, dass Sie mit den Unterschieden umgehen lernen – und Ihr Kind ebenso.

Würdigen Sie die besonderen Gaben Ihres Kindes.

Dieser Rat gilt für ein Extro-Kind genauso wie für ein Intro-Kind: Würdigen bedeutet, dass Sie bewusst die Stärken in Worte fassen, die Ihr Kind hat. Machen Sie sie sichtbar! Ein Würdigen mit Worten ist gerade für den Extro-Nachwuchs besonders wirksam. Sagen Sie nicht: „Du kannst so schön vor anderen reden.“ sondern lieber:

„Ich habe eben gehört, wie du deinen Freundinnen das Spiel erklärt hast. Sie konnten sofort loslegen, weil deine Worte so klar waren und weil du so gute Beispiele gefunden hast.“ Denken Sie daran, wie sehr Extros es brauchen, von anderen wahrgenommen zu werden. Ihrem Extro-Kind tut es deshalb besonders gut, wenn Sie positive Dinge hervorheben: wie gut die Hausaufgaben gelungen sind, wie schön das Muttertagsgeschenk ist, wie viel dem Freund der Anruf bedeutet hat.

Fördern Sie die Aufmerksamkeitsspanne.

Extro-Kinder haben im schulischen Bereich selten Probleme mit der mündlichen Beteiligung oder mit der Gruppenarbeit. Eher sind sie herausgefordert, wenn es darum geht, sich für eine längere Zeitspanne allein auf eine Sache zu konzentrieren: also während einer Stillarbeitsphase oder einer Klassenarbeit, aber auch bei den Hausaufgaben. Konzentration lässt sich trainieren. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man größere Aufgaben in Teilschritte zerlegt. Loben Sie es, wenn eine umfangreichere Aufgabe erledigt ist. Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Aktivitäten zu wechseln – aber erst nach einer gewissen Zeitspanne, die sich allmählich verlängern lässt. Oder simulieren Sie einen sportlichen Wettkampf: Wie viele Mathe-Aufgaben kann das Kind in 20 Minuten richtig lösen? Diese Art fröhlicher Ansporn motiviert besonders Extro-Kinder, bei der Sache zu bleiben.

Je früher Ihre Kinder ihre Stärken und Hürden kennenlernen, je mehr sie sich mit ihnen angenommen und geliebt fühlen, umso besser wird es ihnen gehen. Und wer in einer Familie heranwächst, in der die Eigenarten aller Mitglieder Respekt und Raum finden, der ist bestens auf sein Erwachsenenleben vorbereitet – im sozialen Miteinander und im Umgang mit sich selbst.

Autoreninfo:

Dr. Sylvia C. Löhken ist promovierte Sprachwissenschaftlerin, zertifizierter Coach und ausgeprägte Intro. Nach über einem Jahrzehnt in „Intro-Biotopen“ (Forschung, Wissenschaftsadministration, verantwortliche Position in Japan) hilft sie heute leisen Menschen bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele. Sylvia Löhken hat einen extrovertierten Mann und einen introvertierten Sohn.

Buchtipp:

Sylvia Löhken: Leise Menschen – starke Wirkung

Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden

GABAL Verlag, Offenbach 2012, 288 Seiten, € 24,90

[Weiter >](#)