

In manchen Familien geht es sehr laut zu, in anderen leise. Gibt es für zu Hause so etwas wie den optimalen Sound?

Wenn wir in einer Familie aufwachsen, dann haben wir ja erst mal keine Vergleichsmöglichkeiten, was die Lautstärke betrifft. Es ist einfach so, wie es ist. Ein guter Sound besteht sicher in einer möglichst großen Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten. Nur herumzuschreien ist genauso begrenzt, wie andauernd und in jeder Situation nur besonnen und gemäßigt zu sprechen.

Klar, Vielfalt bedeutet ja auch, dass man brüllen darf, wenn man wütend ist. Gerade bei Mädchen werden solche lautstarken Gefühlsausbrüche aber oft schon früh unterbunden. Starke, laute, brüllende Mädchen und Frauen werden sanktioniert. In einer immer noch männlich dominierten Gesellschaft ist man – auch später im Job – schnell weg vom Fenster, wenn man sich als Frau so aufführt. Frauen in Führungspositionen wissen sehr gut, dass ihnen Wutanfälle und scharfe Kommentare kaum verziehen werden. Ihre männlichen Kollegen dagegen gelten dadurch als durchsetzungsstark. Auch innerhalb der Familie gibt es oft solch ein Ungleichgewicht: Wenn der Vater viel schreit, tut es die Mutter meist umso weniger – oder umgekehrt. Dafür weint sie vielleicht mehr, was der Vater wiederum seltener tut. Der eine nimmt eine Rolle ein, die dann besetzt ist – der oder die andere kompensiert das. Und die Kinder übernehmen es entsprechend. Dabei hat jeder Mensch natürlicherweise das Bedürfnis, allen seinen Gefühlen Luft zu machen.

**„Mitgefühl entsteht nicht, wenn niemand antwortet.
Wenn alle nur schweigen, wird irgendwann gebrüllt“**

Sie selbst haben zwei Töchter und einen Sohn – wie ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, sich selbst auszudrücken?

Wir hocken hier auch schon eine ganze Weile zu fünft zusammen während des Shutdowns. Gerade in Corona-Zeiten kann man ab und zu mal ausflippen. Gestern ist meine Tochter etwa wie ein Känguru im Zimmer herumgehüpft – und ich habe mich ihr gleich mal angeschlossen. Eltern können die Stimmung ihrer Kinder – sei es Trauer, sei es Freude – gern häufiger anerkennen, indem sie sich anstecken lassen. Hüpfen bringt übrigens Spaß!



EINE HÖRÜBUNG FÜR GROSSE

Halt' inne – egal, wo du diesen Satz liest. Was hörst du? Schritte eines Nachbarn, summende Geräte, spielende Kinder? Welcher Klang hat dich zuletzt überrascht? Kannst du ihn nachahmen? Welchen Klang möchtest du heute noch hören? Hörst du dich selbst? Körpergeräusche, Rascheln, Schlucken?
Zum Weiterlesen und -üben: Pauline Oliveros, „Deep Listening“, 2005

Und was noch?

Während unseres gesamten Lebens trainieren wir etwas, das ich Empfindungsgenauigkeit nenne: Wir bemühen uns, immer besser herauszufinden, was wir empfinden, wollen, meinen. Wir präzisieren dabei unser Gespür und auch seinen Ausdruck. Ein Säugling schreit, wenn er Hunger hat oder menschliche Wärme braucht. Kurz darauf beginnt er, Laute nachzuahmen, die ersten Silben: „Ma-ma“. Wenige Jahre später kann ein Kind schon sagen: „Ich möchte ein Käsebrot.“ Oder auch: „Ich will gar nicht schlafen – ich will erst noch ein bisschen kuscheln.“ Und Eltern können vielleicht von Neuem spüren, dass laut zu lachen und zu weinen oder auch herumzualbern manchmal auch viel mehr mit ihrem Empfinden zu tun hat als die reflexhafte Antwort: „Jetzt sei aber mal ein bisschen leiser!“

Karl Lagerfeld hat mal in einem Interview gesagt, er rede so schnell, weil seine Mutter ihn als Kind immer aus dem Zimmer geschickt hat. Alles, was er sagen wollte, musste er auf dem kurzen Weg zur Tür herunterrattern.

Innerer Druck verändert die Art und Weise, wie wir sprechen. Jemand der stottert, hat etwa leicht das Gefühl, dass das, was er sagen will, nicht gut ankommt. Dass er – im schlimmsten Fall – gleich geprügelt wird. Manche von uns lernen daher mit wachsender Kraft und wachsendem Selbstbewusstsein, dass sie gerade diese Gefühle ausdrücken sollten, die sie als Kinder nicht zeigen durften. Das kann eine sehr schwierige Aufgabe sein, weil Menschen dabei Ängste überwinden müssen.

Welche Kompetenz brauchen Eltern, um ihrem Kind dabei zu helfen? Mitgefühl?

Antwortbereitschaft nenne ich es. Wenn es daran mangelt, kommt es irgendwann zu Auseinandersetzungen oder gar Trennungen – innerhalb der Familie, im Freundeskreis oder im Beruf. So etwas wie Mitgefühl oder Ablehnung kann gar nicht erst entstehen, weil niemand antwortet, reagiert. Wenn alle nur schweigen, wird irgendwann gebrüllt.

Aber kleine Kinder weinen oft, sie brauchen viel Aufmerksamkeit. Ab einem gewissen Alter fangen sie an, Fragen zu stellen, sehr viele Fragen. Aber Eltern können nicht immer präsent und antwortbereit sein. Oder wie leisten Sie das?

Ich weiß, was es heißt, wenn man mal seine Ruhe haben will. Aber Schweigen ist eben auch Kommunikation! Damit drückt man zum Beispiel aus: Ich kann jetzt gerade nicht mehr. Etwas ältere Kinder, wie meine drei, verstehen das natürlich besser als ein Säugling, der ganz existentiell auf eine unmittelbare Reaktion, auf Nahrung, Wärme