

Verbindungsfragen

„Wie war dein Tag?“ – „Gut.“ Und dann ist das Gespräch vorbei, bevor es angefangen hat. Das liegt nicht an deinem Kind. Die Frage ist zu groß. Kinder können ihren Tag nicht zusammenfassen, das können viele Erwachsene auch nicht.

Konkrete Fragen sind leichter zu beantworten. Sie geben deinem Kind einen Anfang. Diese Liste gebe ich auch meinen Coachingteilnehmenden mit. Such dir eine Frage aus, stell sie beiläufig, beim Kochen, im Auto, beim Zähneputzen. Und dann: aushalten, dass die erste Antwort kurz ausfällt. Frag nach. Da kommt meistens noch was.

Statt „Wie war dein Tag?“

- Was war heute das Lustigste?
- Musstest du irgendwann laut lachen?
- War heute irgendwas richtig doof?
- Wer hat dich heute zum Lachen gebracht?
- Was hast du heute gelernt, was du vorher nicht wusstest?
- Gab es einen Moment, in dem du dich gefreut hast?
- Was war heute langweilig?
- Wenn du heute einen Teil noch mal erleben könntest, welchen?
- Was hättest du heute lieber anders gemacht?
- Hat dir heute jemand geholfen? Hast du jemandem geholfen?

Fragen, die zeigen: ich sehe dich

- Worauf bist du gerade stolz?
- Was kannst du richtig gut, wovon kaum jemand weiß?
- Wann fühlst du dich mutig?
- Was macht dich wütend, ohne dass du es erklären kannst?
- Wobei brauchst du gerade Hilfe, traust dich aber nicht zu fragen?
- Wann fühlst du dich bei uns zu Hause am wohlsten?
- Gibt es etwas, das du dir von mir wünschst?
- Was mache ich, das dich nervt? Ehrlich, ich halte das aus.
- Woran merkst du, dass ich dich liebe?
- Was brauchst du, wenn es dir schlecht geht? Nähe, Ruhe oder Ablenkung?

Fragen zu dem, was dein Kind gerade liebt

- Erzähl mir von deiner Lieblingsfigur. Warum genau die?
- Wenn du das Spiel weiterbauen könntest, was käme als Nächstes rein?
- Was ist an diesem Video so gut, dass du es immer wieder anschaust?
- Wer in deiner Serie ist dir am ähnlichsten?
- Was müsste ich wissen, um mitreden zu können?
- Zeigst du mir, wie das geht? Ich verstehe es nämlich nicht.

Fragen für den Abend, wenn es ruhig wird

- Was war heute dein schönster Moment?
- Gibt es etwas, das dich noch beschäftigt?
- Worauf freust du dich morgen?
- Gibt es etwas, das du mir noch erzählen willst, bevor du schläfst?
- Was wünschst du dir für morgen?

Fragen, die tiefer gehen (für ältere Kinder)

- Was findest du ungerecht auf der Welt?
- Was würdest du ändern, wenn du einen Tag lang bestimmen dürftest?
- Wann hast du dich zuletzt richtig verstanden gefühlt?
- Gibt es etwas, das du früher geglaubt hast und heute nicht mehr?
- Was möchtest du werden, wenn du älter bist?
- Wann bist du am liebsten allein?

Fünf Dinge, die den Unterschied machen

- Klopf an, bevor du reingehst. „Hast du gerade etwas Zeit für mich?“ ist ein Anfang, der eine Grenze respektiert.
- Der richtige Zeitpunkt ist wichtiger als die richtige Frage. Manche Kinder reden morgens, andere abends, viele im Auto, weil sie dich dabei nicht ansehen müssen.
- Antworte ggf. zuerst selbst. Kinder erzählen mehr, wenn sie hören, wie es geht.
- Wenn dein Kind keine Lust hat, lass es. Auch das Respektieren dieser Grenze stärkt eure Beziehung.
- Eine Frage reicht. Das ist ein Gespräch, kein Interview.