Wenn Kinder sich zurückziehen.

Was hinter dem Schweigen steckt – und wie du die Verbindung hältst.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Ein Kind, das sich zurückzieht, macht Eltern hilflos. Die Tür bleibt zu. Einsilbige Antworten. Kein Augenkontakt mehr. Eltern fragen sich: Habe ich etwas falsch gemacht? Ist das normal? Soll ich drängen – oder warten?

Rückzug ist selten Gleichgültigkeit. Er ist fast immer ein Schutz vor etwas, das das Kind noch nicht benennen kann – und Druck schließt die Tür weiter.

> *„Schweigen ist oft keine Verweigerung. Es ist die lauteste Sprache, die ein Kind gerade zur Verfügung hat.“*

Die häufigsten Ursachen

Warum Kinder sich zurückziehen

→ Überforderung – zu viel auf einmal, keine Pause, keine Kontrolle mehr.

→ Scham – das Kind erwartet Ablehnung und schützt sich präventiv.

→ Vertrauensverlust – ein Ereignis hat das Gefühl von Sicherheit erschüttert.

→ Psychische Belastung – Depressionen, Angststörungen.

→ Soziale Probleme – Mobbing, Ausgrenzung.

→ Entwicklungsphase – in der Pubertät normal, aber beobachtenswert.

Was Eltern jetzt brauchen

1 Präsenz statt Druck
Einfach da sein. Keine Gespräche erzwingen. Das Kind soll merken: Ich bin da – ohne Erwartung.

2 Körper vor Sprache
Zusammen kochen, spazieren, ein Spiel. Verbindung entsteht oft ohne Worte – und dann kommen auch die Worte.

3 Kleine Signale senden
„Du musst nichts sagen. Ich bin trotzdem hier.“ Keine Erwartung. Kein Druck.

4 Das Fenster nutzen
Kinder öffnen sich oft beiläufig – abends, beim Essen, im Auto. Dann: alles stehen lassen. Handy weg. Zuhören.

5 Fachliche Hilfe einbeziehen
Wenn Rückzug länger als 3–4 Wochen anhält oder sich vertieft: Beratungsstelle, Schulpsychologie, Kinder- und Jugendpsychotherapie.

Warnsignale – jetzt nicht abwarten

→ Rückzug dauert länger als 3–4 Wochen ohne Veränderung.

→ Schlaf, Essen, Körperpflege verändern sich auffällig.

→ Soziale Kontakte werden vollständig abgebrochen.

→ Das Kind äußert, sich nicht mehr zu mögen oder zu wollen.

Aus der aufsuchenden Familienarbeit weiß ich, wie tragfähig schon kleine Brücken sind – gemeinsames Tun ohne Erwartung öffnet oft mehr als jedes Gespräch.

Reflexionsfragen

1. Wann hat der Rückzug begonnen – was war damals anders?

. . . . . .

2. In welchen Momenten ist dein Kind noch zugänglich?

. . . . . .

3. Was könnte dein Kind gerade brauchen, das es noch nicht in Worte fassen kann?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **Wenn mein Kind komplett dicht macht** – Warum Reden oft nichts bringt.

→ **Was Kinder in Krisen wirklich brauchen** – Sicherheit, Beziehung, Orientierung.

→ **7 Ursachen der Schulverweigerung** – Wenn Rückzug auch die Schule erreicht.

Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung und systemische Begleitung für Familien in belastenden Phasen – und Vermittlung weiterführender Hilfen, wenn nötig.

www.matteo-lencioni-beratung.de