Wenn mein Kind komplett dicht macht.

Warum Reden oft nichts bringt – und was stattdessen hilft.

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

Manche Kinder ziehen sich so weit zurück, dass kein Gespräch mehr möglich scheint. Einsilbige Antworten, Türen die zugehen, ausweichende Blicke. Eltern sitzen ratlos vor einer Wand – und wissen nicht, ob sie drücken, warten oder beides falsch ist.

Dichtmachen ist fast nie Gleichgültigkeit. Es ist ein Schutzmechanismus – und genau deshalb öffnet ihn kein Druck, sondern nur Sicherheit.

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

Warum Reden oft nichts bringt

Was im Gehirn passiert

→ Bei starkem Stress übernimmt das limbische System – nicht der Kortex.

→ Rationale Gespräche, Fragen, Appelle kommen an eine geschlossene Tür.

→ Druck und Konfrontation verstärken die Schutzreaktion.

→ Der Körper ist im Alarmzustand – nicht in Gesprächsbereitschaft.

→ Erst Sicherheit – dann Kontakt – dann Sprache. Nicht umgekehrt.

Was stattdessen hilft

1 **Präsenz statt Druck**
Einfach da sein. Parallel beschäftigen. Kein Gesprächszwang. Sicherheit durch Anwesenheit.

2 **Körper vor Sprache**
Gemeinsam etwas tun: kochen, spazieren, ein Spiel. Der Körper entspannt – Worte kommen nach.

3 **Kleine Türen öffnen**
Kurze, offene Signale: „Du musst nichts sagen. Ich bin trotzdem hier.“ Ohne Erwartung.

4 **Schreiben erlauben**
Manche Kinder schreiben lieber als sie sprechen. Eine Notiz, eine Nachricht – auch das gilt.

5 **Drittperson einbeziehen**
Manchmal hilft ein frischer Zugang durch eine neutrale Person.

Ist mein Kind nur dicht – oder braucht es Hilfe?

→ Rückzug dauert länger als 2–3 Wochen an.

→ Alltägliche Aktivitäten werden zunehmend vermieden.

→ Schlaf, Essen oder Körperpflege verändern sich auffällig.

→ Soziale Kontakte werden vollständig abgebrochen.

→ Anzeichen von Hoffnungslosigkeit; das Kind äußert, sich nicht mehr zu mögen oder zu wollen.

Wenn Sie eines dieser Zeichen erkennen: Holen Sie zeitnah professionelle Hilfe – über den kinder- und jugendpsychiatrischen Dienst, eine Beratungsstelle oder den Hausarzt. Schweigen ist dann kein Schutzmechanismus mehr, sondern ein Warnsignal.

Aus der aufsuchenden Arbeit weiß ich, wie oft eine neutrale dritte Person einen Zugang öffnet, der den Eltern in diesem Moment verschlossen bleibt.

Reflexionsfragen

1. Wann haben Sie Ihr Kind zuletzt ohne Erwartung einfach begleitet?

. . . . . .

2. Was könnte dahinterstecken, das Ihr Kind noch nicht in Worte fassen kann?

. . . . . .

3. Wie reagieren Sie, wenn das Schweigen Ihre eigene Hilflosigkeit auslöst?

. . . . . .

4. Welche Person außerhalb der Familie könnte Ihrem Kind einen Zugang geben?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **Wenn Kinder sich zurückziehen** – Die Ursachen hinter dem Rückzug.

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

→ **7 Ursachen der Schulverweigerung** – Wenn Rückzug 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, wenn der Kontakt abreißt – und Vermittlung weiterführender Hilfen, wenn nötig.

www.matteo-lencioni-beratung.de