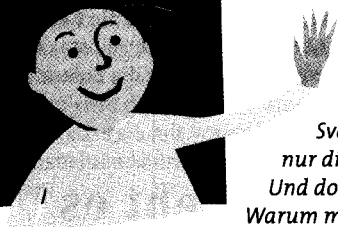


Respekt

Kinder gewaltfrei erziehen



Sven ist vier. Sein Gesicht ist nass vom Weinen. Heute war ein schlimmer Tag. Svens Mutter ist bedrückt: Wie konnte ihr nur die Hand ausrutschen? Sie schämt sich. Und doch spürt sie immer noch Wut in sich.

Warum macht er nicht, was sie will, wo sie doch so viel für ihn tut? Warum hört er nicht auf sie? Sie weiß nicht mehr, wie sie sich durchsetzen soll. Sie fühlt sich hilflos und wütend. Aber solche Gefühle würde bestimmt niemand verstehen.

Wirklich nicht?

Viele Eltern geraten so manches Mal an ihre Grenzen. Obwohl sie ihren Kindern über weite Strecken mit Liebe und Verständnis begegnen und sie täglich ihr Möglichstes tun, um ohne Ohrfeigen und ohne Gebrüll über die Runden zu kommen. Die meisten Mütter und Väter lehnen inzwischen Schläge als falsch und überflüssig ab. Aber nicht wenige sind erschrocken, wie heftig sie manchmal sein können und schämen sich, wenn sie dann doch zugeschlagen haben. Auch Eltern, die meinen, „Ganz ohne Klapse geht es einfach nicht“ oder „Mir hat es auch nicht geschadet“, wünschen sich eigentlich ein harmonischeres Familienleben ohne Schläge. Warum ist es so schwer, in angespannten Situationen Kindern gegenüber die Fassung zu bewahren? Kinder sind uns Eltern sehr nah. Kein anderer kann uns mit seinem Verhalten so sehr treffen. Es ist verständlich und normal, dass unsere Gefühle gelegentlich in Wallung geraten. Aber es ist möglich und nötig, sich nicht völlig mitreißen zu lassen.

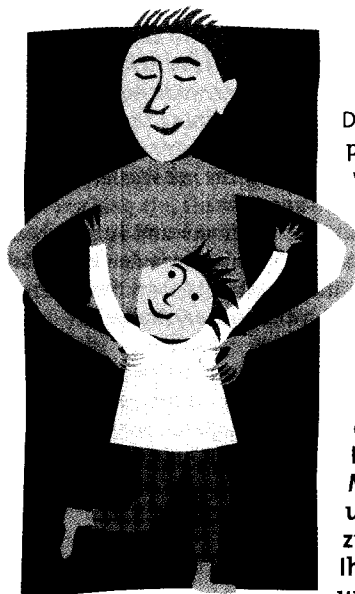
Betrachten wir es einmal so: Selbst heftigste Gefühle gelten unter Erwachsenen nicht als Entschuldigungsgrund für eine Ohrfeige. Keinem verärgerten Arbeitgeber würden wir „einen kleinen Klaps hintend drauf“ für seinen Angestellten zugestehen. Wir würden uns eine Menge Probleme einhandeln, wenn wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen würden und bemühen uns, **unser Gegenüber als Person zu respektieren** – auch im Konflikt. Das fällt uns nicht immer leicht. Aber wir wissen, dass der andere einen Anspruch darauf hat.

Auf Gewaltfreiheit und Achtung haben auch Kinder inzwischen einen Rechtsanspruch. Kein Kind darf mehr geschlagen werden.

(Hinweise zum Gesetz finden Sie auf der letzten Seite).

Die meisten Eltern spüren, dass ein Kind eine Persönlichkeit ist, die ernst genommen, verstanden und geachtet werden will. Von wem, wenn nicht von seinen Eltern – auch und gerade, wenn nicht alles glatt läuft? Wenn wir uns im Konfliktfall nicht ohnmächtig zu fühlen brauchen, sondern wissen, wie wir uns und unserem Kind helfen können, brauchen wir nicht in „hilfloser Wut“ zuzuschlagen. Gefragt sind Fähigkeiten, die wir nirgendwo so recht lernen, aber überall gebrauchen können – unter Kollegen, in der Partnerschaft und ganz besonders zwischen Eltern und Kindern. Interessen aushandeln und Konflikte verständnisvoll, angemessen und fair austragen zu können, davon hängt in zwischenmenschlichen Beziehungen viel ab.

Verständnis und gegenseitige Achtung sind die beste Basis für eine belastbare Beziehung.



Damit aus dem guten Vorsatz praktischer Erziehungs-Alltag werden kann, brauchen wir:

- mehr Aufmerksamkeit für die Tücken des Alltags und
- ein geeigneteres Handwerkszeug.

Mit diesem Brief wollen wir Ihnen den Rücken stärken. Wir wollen Sie ermutigen und anregen, einen „frischen Blick“ auf Ihre Möglichkeiten als Mutter oder Vater zu werfen und Ihre besten Vorsätze zu verwirklichen – damit es Ihnen gelingt, Ihre Liebe und Ihre Verantwortung für

den kleinen und einmaligen Menschen, der Ihnen vertraut, auch dann zum Ausdruck zu bringen, wenn Ihnen der Kragen gerade platzen will.

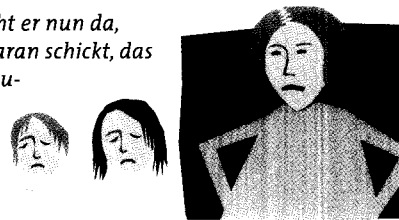
Alle Eltern machen Fehler und können daraus lernen. Mit Respekt geht's besser – Ihnen und Ihrem Kind.

So lernen Kinder

In der Küche rauscht der Wasserhahn. Den Eltern schwant Schlimmes, als sie nachsehen gehen. Und richtig: Vor dem Spülbecken steht der Stuhl und obendrauf stehen Malte (drei) und Julius (viereinhalb). Nass und mit sichtlichem Vergnügen halten sie Becher und Schüsseln in den Wasserstrahl, gießen und spritzen. „Was habt ihr denn hier für eine Sauerei gemacht“, brüllt der Vater los. „Seid ihr denn übergeschnappt?“ „Kann man euch denn nicht mal eine Minute aus den Augen lassen? Ihr habt nichts als Unsinn im Kopf!“, schreit die Mutter und zerrt die beiden so heftig vom Stuhl, dass Malte auf dem nassen Boden ausrutscht.

Wie ein begossener Pudel steht er nun da, während sich seine Mutter daran schickt, das kalte Wasser vom Boden aufzuwischen. „Wollen die mich eigentlich nur noch ärgern?“, „Denken die denn überhaupt nicht mal mit?“, „Können die nicht mal ein bisschen rücksichtsvoller sein?“

„Ausgerechnet, wenn ich mal die Beine hochlegen will...“. Die Gedanken wirbeln in ihrem Kopf wie der Lappen auf dem Boden. Da sieht sie die beiden betreten neben der Tür stehen und ihren erschrockenen Blick... Ja klar, Wasser ist für angehende Kapitäne und Piraten das Schönste, was es gibt. Vor lauter Freude haben sie bestimmt die Folgen ihres Spieles nicht abgesehen. Ihre Mutter spürt Mitleid mit ihnen und Bedauern.



Konsequenz

Regeln

Nein! Orientierung

Nicht tun zu dürfen, was man so furchtbar gerne will – da muss ein Kind ganz schön gegen sich selbst ankämpfen. Es dauert, bis eine solche Selbstkontrolle wirklich in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Und dazu braucht ein Kind die Unterstützung und Hilfe von uns Eltern: Verständnis für seine Wünsche, deutlich ausgesprochene Erwartungen und unser Lob – und gelegentlich unsere Missbilligung. Auch ein „Nein“ kann eine sehr respektvolle Antwort sein. Ohne diese Orientierungen sind Kinder überfordert.

„Ich werde sehr, sehr sauer, wenn ihr das in der Küche macht, weil ich dann alles putzen muss. Das Wasser kann durch den Boden nach unten zur Nachbarin durchsickern. Ich kann verstehen, dass ihr so gerne mit Wasser spielt, aber Planschen geht nur in der Badewanne.“

Sätze, die mit „Ich“ beginnen und ausdrücken, welche Folgen entstanden sind und wie den Eltern deshalb zumute ist, können Kinder nachvollziehen. Sie geben ihnen die Möglichkeit, sich anders zu verhalten.

Und darauf kommt es doch an!

Wenn wir ein Kind niederschreien „Du machst mich noch wahnsinnig!“, wenn wir es ohrfeigen oder beschimpfen:

„Du bist ja unfähig!“, reagieren wir uns „nur“ ab. Das Kind fühlt sich schlecht, wertlos, unfähig und ohnmächtig.

Aber gelernt hat es nichts.



Wenn Kinder erleben, dass ihren Wünschen mit Achtung und Verständnis begegnet wird, es aber Grenzen des Erlaubten gibt, erfahren sie etwas sehr Wertvolles: Es geht darum, Lösungen zu finden, die für beide Seiten annehmbar sind, wenn die Wünsche und Interessen der Einzelnen weit auseinander gehen.

Das meiste lernen Kinder von ihren Eltern. Was diese ihnen vormachen, tun sie auch. Wenn Sie Ihr Kind beschimpfen, weil es Sie soeben „blöde Kuh“ genannt hat, lernt es wohl kaum, auf gemeine Ausdrücke zu verzichten. Wenn Sie Ihrem Sohn einen Legestein an den Kopf werfen, weil er damit geworfen hat, lernt er bestenfalls Gleiches mit Gleichem zu vergelten. Wenn Sie Ihre Tochter schlagen, weil sie ihren kleinen Bruder gehauen hat, wird sie sich fragen, ob man nicht doch schlagen darf. Man darf sich halt nur nicht erwischen lassen.

Gewinnen Sie die Bereitschaft Ihres Kindes zur Mitarbeit. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu. Sie sind ein Team, keine Feinde.

Aufwischen ist nicht bloß Müttersache. Malte und Julius können schon gut mithelfen. Beide haben so die Gelegenheit, etwas wieder gutzumachen. Das stärkt ihre Selbstachtung und macht kleinen Helden wieder Mut für die Zukunft. Und Müttern auch.

Ohne Schläge geht es besser

Schläge und Ohrfeigen fegen den Kopf leer.

Sie machen Angst und Angst macht dumm. Schläge können Kinder zwar davon abhalten, etwas Verbotenes zu tun, aber sie veranlassen Kinder nicht, das Richtige zu tun. Ein gehorfeigtes Kind gibt für den Augenblick klein bei oder hört wenigstens auf, sich „schlecht“ zu benehmen. Für ein richtiges Verhalten hat es nichts gelernt. Aber es hat etwas anderes erfahren und gelernt: Es hat gelernt, dass sich der Stärkere mit Gewalt durchsetzt. **Und es fühlt sich empfindlich gedemütigt und in seiner Würde verletzt.**

Diese Art Schmerz hält auch dann noch an, wenn die Wange längst nicht mehr brennt, die blauen Flecken verblasst sind oder der Po nicht mehr wehtut. Ein Kind, das häufiger Schläge einstecken muss, wird gekränkt und verletzt von den Menschen, die ihm am meisten bedeuten und denen es vertraut wie sonst niemandem auf der Welt. Und es fühlt sich als Person abgelehnt, abgewertet und schlecht. Warum sonst sollten Mama oder Papa so außer sich geraten sein?

Irgendwann stumpft es ab gegen Schläge, weil es sonst zu wehtäte.

Schläge, Ohrfeigen und Klappe, aber auch Herabsetzungen und Beleidigungen bewirken also eine Menge und wirken oft ein Leben lang. Gewalt wird leicht zum Mittel der Auseinandersetzung im Kontakt mit anderen, später bei den eigenen Kindern.

Das neue Gesetz, das Kindern ein Recht auf gewaltfreie Erziehung zuspricht, will diesen Kreislauf der Gewalt durchbrechen. (Ausführungen zu diesem Recht des Kindes finden sie am Briefende).

Kinder wollen die Anerkennung ihrer Eltern gewinnen und behalten – das ist ein ganz wesentlicher Grund für ihre Kooperationsbereitschaft. Sie brauchen Eltern, die ihnen auf halbem Weg entgegenkommen, ihre Erwartungen begründen und erklären, so dass ein Kind mit der Zeit immer mehr Einsicht entwickeln kann. Der Wunsch nach Selbstständigkeit und Anerkennung ist ein großer Anreiz, einsichtiger und vernünftiger zu werden. Wenn entnervte Eltern schreien, ihr Kind strafen, es herabsetzen oder gar schlagen, geht dieser Anreiz verloren. Mehr noch, gedemütigte Kinder versuchen, ihr arg ramponiertes Selbstwertgefühl durch die Hintertür wieder aufzupolieren, um sich ganz schnell wieder größer und stärker zu fühlen. Manche ducken sich vor Schlägen weg, unterwerfen sich – sie kuschen vor Stärkeren und schlagen vielleicht auf Schwächere ein. Andere rächen sich, und weil sie die wunden Punkte ihrer Eltern ganz genau kennen, treffen sie meist ins Schwarze. Sie mäkeln am Essen, wenn Mama sich große Mühe gibt. Sie trödeln, wenn es schnell gehen soll. Sie bringen ihre Eltern mit flegelhaftem Verhalten in Verlegenheit.

Es droht ein unheilvoller Kreislauf von Verweigerung, Widerspenstigkeit und erneuten Strafen, die immer härter ausfallen. Dann stecken Eltern mit ihrem Kind in einem Machtkampf, den sie früher oder später verlieren. Spätestens, wenn auf das entnervte „Wie oft soll ich dir noch sagen...“ der 16-Jährige achselzuckend erwidert: „Gar nicht mehr, ich ziehe nämlich aus.“ Dann wird den Eltern heranwachsender Kinder dämmern, dass sie mit Vorwürfen, Druck und Zwang nichts mehr ausrichten können. Doch so weit muss es nicht kommen.

Vorbeugen lohnt sich

Ohne Gewalt geht es besser - aber es geht nicht von allein. Wenn zwei Partner so verschieden sind, wie es kleine und große Menschen nun mal sind, sind Konflikte ganz normal. Entscheidend ist, wie man damit umgeht. **In Konfliktsituationen brauchen Kinder Erwachsene, die die Übersicht behalten und nicht wie Dreijährige toben und außer sich geraten.** Kinder wollen durchaus nicht immer das Gegenteil von dem, was ihre Eltern wünschen, sie wollen auf ihre Art und ihrem Alter entsprechend einbezogen sein und kooperieren. **Dafür brauchen sie Orientierung, klare Vorgaben und eine liebevolle Anleitung.**

Nein, ohne Zockel, ihren kuscheligen Stoffhund, geht Marie auf gar keinen Fall in den Kindergarten. Morgens muss es schnell gehen. Marias Bruder Thomas tritt von einem Bein aufs andere und will los in die Schule – und zwar jetzt sofort. „Du mit deinem blöden Kuschelvieh“, keift er. „Lass sie in Ruhe“, herrscht der Vater seinen Großen an. Mit großer Sorgfalt packt Marie ihren Kuschel in ihr Kofferchen. Macht ihr das eigentlich Spaß, den ganzen Betrieb aufzuhalten? Jetzt spürt Marias Vater seinen Unmut wachsen über die bockige kleine Person auf dem Fußboden, ist voller Mitgefühl für den großen Jungen, der nichts mehr fürchtet, als zu spät in die Klasse zu kommen. Rein in die Jacke. Schuhe anziehen. Da muss Marie noch mal schnell aufs Klo. Thomas platzt gleich. Dann geht alles ganz schnell. Als Marie endlich an der Tür steht, schubst er sie von hinten ein bisschen, sie fällt der Länge nach aus der Wohnung und fängt bitterlich zu weinen an. Mit einem Satz ist der Vater bei dem Großen und haut ihm eine runter. „Du sollst dich nicht an Schwächeren vergreifen“, schreit er. Mit dem allerletzten Rest an Würde, zu dem er jetzt noch mit seinen acht Jahren fähig ist und fünf feuerroten Malen auf der Wange geht Thomas stumm und gesenkten Kopfes die Treppe hinunter. Auf dem ganzen Schulweg redet er kein Wort mehr.

An diesem Morgen geht jeder mit seinem Päckchen aus dem Haus: Marie sagt keinen Mucks mehr und für Thomas fühlt sich das Leben auf einmal ganz fremd an. Der Vater schleicht bedrückt zur Arbeit. Er nimmt sich vor, morgen geduldiger, liebevoller und nachgiebiger zu sein ...

Erst viel später wird dem Vater deutlich, dass er seinen Ärger zu lange unterdrückt hat. Statt rechtzeitig einzugreifen, ist er schließlich explodiert. Mit seinem Gewährenlassen hat er sich und die Kinder überfordert.

Und Marie: Was sagt einer Fünfjährigen die Notwendigkeit pünktlich zu sein? Dass sie den morgendlichen Ablauf störte, hatte sie vermutlich längst gemerkt. Aber was sie genau tun sollte, war ihr nicht klar. Sie blockierte und staunte nicht schlecht über den unbeabsichtigten Erfolg.

Thomas schließlich fühlte sich übergangen und lernte an seiner Schwester, wie viel Aufmerksamkeit man mit widerständigem Verhalten erreichen kann. Ein freundliches „Geh doch schon mal zum Briefkasten vor, wir kommen gleich nach“, hätte Thomas eine Möglichkeit gezeigt, sich nützlich zu machen. Das hätte die Situation vermutlich entschärft. Doch eigentlich beginnt alles viel früher. Der Aufbruch am Morgen ist ein Klassiker in vielen Familien: Da hakt es heute hier, morgen dort; deshalb muss man gut vorsorgen. Es lohnt sich immer, eine halbe Stunde früher aufzustehen, um nicht in Hektik auszubrechen. Häufig reicht es auch schon, den Frühstückstisch am Abend vorher zu decken. Vor allem muss jeder wissen, welche Aufgabe er hat und was von ihm erwartet wird. Wenn Marie zur Zeit niemals ohne Handgepäck aus dem Haus gehen mag, lässt sie sich vermutlich gern auf den Vorschlag ein, am Abend vorher ihr Kofferchen zu packen. Die Botschaft wäre deutlich: „Dein Wunsch, bestimmte Sachen mitzunehmen, ist in Ordnung, aber lass uns alle dafür sorgen, dass wir pünktlich aus dem Haus gehen. Nächstes Jahr, wenn du in die Schule gehst, wird das bei dir genauso wichtig sein.“ Marie muss aber auch wissen, was geschieht, wenn sie trödelt. „Sonst musst du leider ohne Zockel gehen.“

Es kommt also auf zweierlei an:

- Viele Konflikte lassen sich durch umsichtiges Vorausdenken und klare Absprachen von vornherein vermeiden.
- Im Konfliktfall ist es wichtig, dass Sie rechtzeitig eingreifen, steuern und lenken. Sind Regeln abgesprochen, beziehen Sie sich darauf.

Regeln erleichtern den Alltag

Da gehts lang



Egal, ob es um den Aufbruch am Morgen, ums Essen oder Aufräumen, Schlafenszeiten, Hausaufgaben, Computer oder Fernsehen geht, **Regeln, Rituale und Absprachen dienen Kindern und Eltern als Anhaltspunkte: Sie geben Halt und bieten Orientierung.** Regeln sind Wegweiser, die vermitteln: „Hier geht's lang.“ Wenn Kinder wissen, woran sie sind, brauchen sie nicht ständig ihren Freiraum neu auszuloten. Sie können besser mitarbeiten.

Kinder finden Regeln im Allgemeinen gut: Fünfjährige haben nicht selten ein sehr waches Auge darauf, ob ihre Eltern das Parkverbot beachten. Sie sind fasziniert von Polizisten, Königen und allen möglichen „Bestimmern“, die sagen, „wie es sein soll.“ Hören Sie einmal zu, wie Ihr Kind und seine Freunde, die zu Besuch kommen, unermüdlich und genau die Regeln, nach denen gespielt werden soll, debattieren. Daran kann man anknüpfen!

OK!





Wenn Ihre Nerven bloßliegen:

Wenn unser Wutpegel steigt, müssen wir die Notbremse ziehen.

Gehen Sie aus dem „Ring“!

Beruhigen Sie sich wieder:

Gehen Sie wieder auf Ihr Kind zu:

Lassen Sie den Konflikt erst einmal auf sich beruhen.



Für kritische Situationen, in denen es immer wieder Ärger gibt, sind klare Regeln, die vorher abgeprochen sind, für alle Beteiligten eine große Hilfe. Auch für die Eltern. Wer oft zwischen Anschreien und Wiedergutmachung hin und her schwankt, wer sich oft ohnmächtig oder unzulänglich fühlt, hat vermutlich zu wenig Absprachen und Regelungen im Alltag mit Kindern getroffen.

Wenn Sie mit Ihrem Kind vereinbart haben, dass es nach einem Film den Fernseher abschaltet, erinnern Sie es vorher noch mal an diese Regel. Bleiben Sie konsequent, wenn das Gequengel „nur noch fünf Minuten“ losgeht. Wenn Ihr Nein wirklich Nein bedeutet, helfen Sie Ihrem Kind, sich darauf einzustellen.

„Gummistiefel immer im Flur ausziehen“ – Regeln wie diese kürzen die Endlosschleife immer gleicher Ermahnungen und Erklärungen ab. Ab und an müssen Sie daran erinnern Oder werden selbst gerügt: „Papa, du hast schon wieder nicht die Stiefel ausgezogen!“

Kinder dürfen fernsehen, spielen, vorgelesen bekommen, aber erst, wenn sie erledigt haben, was abgesprochen war. Sie fordern Ihr Kind auf, seine Autos in die Kiste zu räumen Und bleiben fest. Sie sagen: „Die Autos gehören in die Kiste.“ Sie ignorieren die zweite Protestwelle und wenn nach der dritten Aufforderung immer noch nichts passiert ist, wird das Konsequenzen haben. In der Spielgruppe klappt das ganz selbstverständlich: „Bevor ein neues Spiel angefangen wird, räumen wir das alte auf.“ Auf dem Fußballfeld übrigens auch: gelbe Karte, rote Karte und raus. Vielleicht können Sie dieser Schrittfolge, die Schiedsrichter vorgeben, auch für Ihre Familie etwas abgewinnen? Absprachen sind keine Garantie dafür, dass immer alles harmonisch verläuft: Kinder sind eben Kinder. Bonbons schmecken auch noch nach dem Zähneputzen, Kartoffelpüree reizt manchmal zum Manschen ... Für den Fall ist es wichtig, dass Kinder wissen, was folgt.

• **Machen Sie sich zunächst klar, was Sie erreichen wollen und was Ihnen wirklich (!) wichtig ist:**

Soll das Kind morgens zeitig aus dem Bett kommen? Beim Essen nicht manschen? Hausaufgaben rechtzeitig und zügig machen? Oder geht es ums Aufräumen? Denken Sie daran, dass nicht alles gleich wichtig und schon gar nicht perfekt sein kann.

• **Überlegen Sie sich dann einen Stufenplan, an dem Sie festhalten.**

Schon wenn Sie Ihr Kind auffordern, etwas zu tun, müssen Sie im Kopf haben, was passieren soll, wenn nichts passiert. Und auch Ihr Kind sollte wissen, wohin das führt.

Eigenverantwortung lernen Kinder am besten aus den Folgen, die sich aus ihrem Verhalten ableiten lassen. Wer mit dem Essen herumspielt, ist wohl satt und kann aufstehen. Wer seinen kleinen Bruder ärgert, kann nicht mehr mitspielen. Wer sein Taschengeld an einem Tag auf den Kopf gehauen hat, ist für den Rest der Woche pleite. Sinnvolle Folgen eines Regelverstoßes sind auch für Kinder einsichtig. Sie helfen, Regeln einzuhalten. Wenn absehbar ist, was folgt, kann man vorher entscheiden, wie man sich verhält.



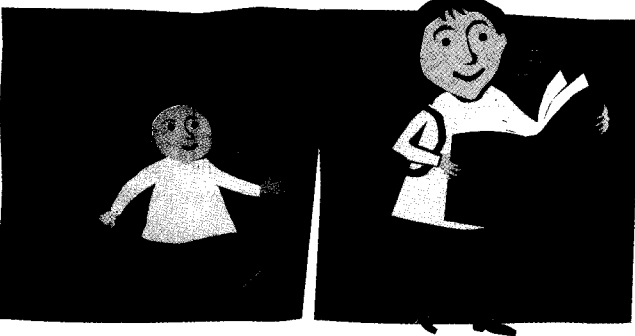
Die besten Regeln wachsen mit

Kinder sind kooperativer als wir denken. **Aber selbstverständlich sieht die Mitarbeit des Kindes je nach Alter ganz verschieden aus:** Ein Baby ist überfordert, wenn es an der schönen Kette am Hals der Mutter nicht ziehen darf, eine Zwölfjährige kann schon selbst Vorschläge machen, auf welche Weise sie sich bei der Nachbarin für die laute Musik entschuldigt.

Hier nur einige Groborientierungen, woran Sie bei Ihrem immer kompetenter werdenden Teampartner anknüpfen können:

Babys und Kleinkinder sind äußerst wissbegierig und wollen ihre Umwelt aktiv erkunden und begreifen. Risiken und Gefahren können sie noch nicht einschätzen. **Vorbeugen und zurückhaltendes Begleiten** – mit diesem Kurs liegen Eltern richtig. Kleine Kinder kann man nicht wohnungssicher, aber die Wohnung sehr wohl kindersicher machen. Ein verlässlicher Tagesrhythmus und einige **Rituale** – z.B. beim Zubettgehen – geben Ihrem Baby Sicherheit und Orientierung, die es braucht, um „kooperieren“ zu können.

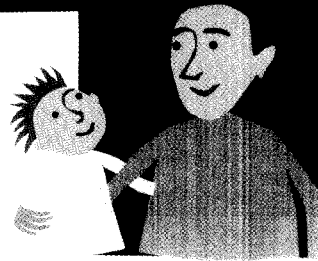
Kleinkinder sind die geborenen Entdecker: furchtlos, rastlos, erfinderisch. Die Zeiten sind stürmisch, denn die Entdeckung des eigenen Willens macht ihnen (und ihren Eltern) ganz schön zu schaffen. Versuchen Sie, mit möglichst wenigen Regeln und Verboten auszukommen. Diese müssen klar und einfach sein und immer wieder geduldig erklärt und wiederholt werden. Achten Sie darauf, dass Sie dabei in gutem Kontakt mit Ihrem Kind sind: **Anschaun, Hingehen, Anfassen**. Besser Sie sagen ihm, **was es tun soll und nicht, was es nicht tun soll**. **Ablenkungen und Ersatzangebote sind ganz wichtige Hilfsmittel für dieses Alter.** (Wer nicht mit Kartoffelpüree mانشen soll, braucht einen Buddelkasten oder Knete.)



Denn einem kleinen Kind fällt es noch sehr schwer, von einem „spannenden“ Vorhaben abzulassen. Nehmen Sie die neue Zeitschrift **ruhig** und **bestimmt** weg, trennen Sie die Streithähne, stellen Sie den Blumentopf nach oben... **Aber handeln Sie rechtzeitig zur Orientierung für ihr Kind und bevor Sie die Nerven verlieren.**

Vorschulkinder wollen alles ganz genau wissen und erklärt bekommen. **Ihre Erklärungen werden immer wichtiger:** Auf diese Weise zollen Sie dem Wunsch Ihres Kindes Respekt, die Welt und ihre Regeln zu begreifen. Aber überschätzen Sie dabei noch nicht die Kraft Ihrer Argumente. **Mit klaren Regeln, einer positiven Erwartungshaltung, Ermutigungen und Ihrem Vertrauen unterstützen Sie ein Vorschulkind, sich Schritt für Schritt in der Erwachsenenwelt zurechtzufinden.**

Ablenkungen sind jetzt nicht mehr angebracht, jedoch ein: „*Ich weiß, dass du das schaffst*“, stärkt seine Bereitschaft zur Kooperation und seine Selbstachtung. Ihre Anerkennung ist Rückenwind für die Entwicklung seiner Selbstständigkeit. Wenn Ihr Kind eine wichtige Regel verletzt, können Sie ihm das mit aller Entschiedenheit sagen. Aber behalten Sie dabei im Hinterkopf, dass es ohne solche Überschreitungen nicht Ihre und seine Grenzen kennen lernen kann.



Schulkinder brauchen das Gespräch und Eltern, die gut zuhören können, damit sie verstehen, was ihr Kind beschäftigt und ihm wichtig ist. Beschwichtigungen, Besserwisserei und Schuldzuweisungen untergraben die Bereitschaft der Kinder, Verantwortung zu übernehmen und selbstständiger zu werden. Ganz anders wirkt ein Zuhören, das verstehen will, ohne sich einzumischen. Denn wenn Kinder sich verstanden fühlen, können sie selbst weiterdenken. **Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, und Sie wollen, dass es zuhört, achten Sie darauf, dass Sie mit ihm und nicht über es reden.**

Mit einem Schulkind sollten Regeln fürs Zusammenleben möglichst **gemeinsam** gefunden werden:

- Jedes Familienmitglied sagt, was es möchte. Die anderen hören zu.
- Alle machen reihum Lösungsvorschläge: Gibt es einen, auf den sich alle einigen können?
- Nach einer Erprobungszeit kommen alle wieder zusammen: Taugt die Lösung noch? Was wollen wir anders machen?

Eine solche „**Familienkonferenz**“ braucht ein wenig Übung – möglichst zu verabredeten, ruhigen Zeiten.

Aber es lohnt sich: Alle werden davon profitieren. Auch Eltern lernen dabei mit.

Regeln sollten keine in Stein gemeißelten Gesetze sein, die für immer gelten. Sie befähigen die Kinder schrittweise, eine größere Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen.

Mit jedem Geburtstag ein bisschen mehr: Die besten Regeln wachsen mit.

Positive Aufmerksamkeit

Moritz überhört auch die dritte Aufforderung, zum Essen zu kommen. Seelenruhig spielt er weiter. „Zum letzten Mal!“ Hört er eigentlich nicht an dem drohenden Unterton seiner Mutter, dass sich da etwas zusammenbraut? Da kommt er endlich. Setzt sich und mault gleich los: „Ich mag keinen Brokkoli.“ Seine Mutter kriegt schon schmale Augen, während sie mit Worten noch schmeichelt: „Versuch's doch wenigstens mal. Ich hab mir solche Mühe gegeben.“ Und ergänzt im Stillen: Nicht das schon wieder, nach diesem anstrengenden Tag, ich hatte mich so auf ein schönes Abendessen gefreut, kann man denn nicht wenigstens einmal am Tag... „Kann ich Ketchup haben?“ fragt Moritz. „Muss das sein. Du weißt doch, Ketchup ist ungesund.“ – Triumphierend schiebt Moritz den Teller weg: „Dann ess ich nix.“ Das sitzt. Moritz' Mutter spürt sie wieder, diese unsägliche Wut, die manchmal in ihr aufsteigt, wenn Moritz ihr auf der Nase herumtanzt. Jetzt verlangt er Pommes und kriegt sie auch. Bevor er gar nichts isst ... bis sie dann, noch ehe sie richtig weißt, wie ihr geschieht, ihre ganze Wut herausschreit. Was ist hier passiert?



Moritz hat wie viele Kinder mit der Zeit gemerkt, dass er durch Mäkeln, Quengeln und Weinen seine Mutter zum Nachgeben bringen kann. Mit seinem Mäkeln sichert er sich die Aufmerksamkeit seiner Mutter und es ist gar nicht so einfach für den Fünfjährigen, sich seiner Mutter bemerkbar zu machen. Seit Moritz' Mutter die neue Arbeitsstelle angetreten hat, ist sie oft mit ihren Gedanken woanders und hat offenbar jedes Interesse an ihm verloren. So kommt es Moritz jedenfalls vor, wenn er mit seiner Autokiste in die Küche kommt und Mama immer neue Ausreden parat hat, warum sie gerade jetzt wieder keine Lust hat mitzuspielen. Bis er merkt, dass er ihre ganze Aufmerksamkeit erzwingen kann, indem er einfach überhört, was sie sagt und nicht essen mag, was sie kocht. Dann schimpft sie und das ist zwar nicht schön, aber immer noch besser als gar nicht beachtet zu werden. Der Ärger, den er sich regelmäßig einhandelt, ist noch lange kein Grund, sein Verhalten aufzugeben.

Moritz glaubt: „Von selbst beschäftigt sie sich nicht mit mir – aber wenn ich es drauf anlege, dann klappt es.“

Seine Mutter glaubt: „Mit seiner Bockigkeit will er mich nur ärgern. Und dann raste ich einfach aus.“

Moritz und seine Mutter sind wie in einem Teufelskreis gefangen, der schon deshalb so zuverlässig wie ein Uhrwerk funktioniert, weil die Mutter das unangebrachte Verhalten von Moritz immer wieder mit Aufmerksamkeit belohnt. Moritz meint das nicht böse – er tut einfach, was funktioniert.

Eltern vergessen häufig, ihren Kindern Aufmerksamkeit zu schenken, wenn sie sich so verhalten, wie sie es sich wünschen. Erkundigen wir uns nach der Schule, wenn alles gut läuft? Denken wir daran, unser Kind zu loben, wenn es die schlammverschmierten Gummistiefel vor der Haustür auszieht? **Drehen Sie den Spieß einmal um: Sie werden Ihr Kind viele Male am Tag dabei ertappen können, etwas richtig gut zu machen.** Es macht für Ihr Kind und für Sie selbst einen Riesenunterschied, ob Sie sich freuen, wenn es zuversichtlich und selbstbewusst versucht, sich ein Glas Saft einzugießen oder ob Sie ausflippen, weil Sie schon wieder eine Pfütze auf dem Tisch

sehen. **Ihre Ermutigung hilft ihm, sich etwas zuzutrauen und sich immer besser einschätzen zu lernen.**

So etwa könnte das beim nächsten Ma(h)l für Moritz' Mutter aussehen: Sie belässt es bei einem freundlichen: „Was, du magst dein Essen nicht? Schade, ich esse das gerne.“ Und als Moritz beleidigt den Teller

wegschiebt, übersieht sie auch das und schlägt ihm vor, sich ein Brot zu machen. Wie wär's mit Spaghetti für morgen?... Wenig später, in einem angeregten Gespräch über verschiedene Fahrzeuge, die im Bilderbuch abgebildet sind, blüht er auf. Seine Mutter staunt nicht schlecht, wie gut Moritz über den Fuhrpark der städtischen Müllabfuhr Bescheid weiß! Sie hört zu, als er mit Kennermiene über Kehrtrichtsammlerfahrzeuge spricht. Sie spürt, dass sich Moritz in der letzten Zeit dasselbe von ihr wünschte, was auch sie sich vergeblich von ihm wünschte: **Aufmerksamkeit. Ungeteilte positive Aufmerksamkeit ist das größte Geschenk, das Sie Ihrem Kind machen können.** Auf die Länge kommt's nicht an, aber: „Jetzt bin ich gemeint“, das ist entscheidend. Gerade wenn Sie viel beschäftigt und darauf angewiesen sind, dass das Familienleben reibungslos funktioniert. Aus diesen Situationen schöpfen alle Seiten Kraft.

Gut für sich sorgen

Viel häufiger als wir wahrhaben wollen, liegen die Gründe für unseren Ausraster nicht bei denen, die wir anschreien, hinter uns herzerren oder schütteln, sondern bei uns selbst. **Das Maß ist meist schon gehörig voll, bevor wir es mit einem frechen, widerspenstigen Kind zu tun kriegen.** Und dann genügt eine Kleinigkeit, um das Fass zum Überlaufen zu bringen.

Die Beteuerung „Das wird nie wieder passieren“ allein macht noch nichts besser; das wird man nicht halten können.

Wer die eigenen Schwachstellen nicht kennt, ist ihnen ausgeliefert. Wirklich ändern kann sich erst etwas, wenn man genau hinschaut – auch wenn es wehtut oder sich innerlich alles dagegen sträubt, den eigenen Beitrag an der Situation zu erkennen. Lassen Sie – Tage später in einer ruhigen Situation – die unerfreuliche Szene noch mal an Ihrem inneren Auge vorüberziehen wie ein zurückgespultes Video:

- Was war das für eine Situation? Wie begann sie? Was habe ich erwartet? Was habe ich dafür getan? Oder nicht getan? Ab welchem Punkt war ich verärgert? Was sind meine empfindlichen Punkte?
- Weiß mein Kind eigentlich, worum es mir in diesem Moment geht? Habe ich ihm das deutlich gemacht?
- Und: Habe ich überhaupt verstanden, worum es meinem Kind dabei geht?
- Wo fehlt uns eine Regel, an die wir uns alle halten können?
- Welche Absprachen könnten wir treffen? Welche Folgen hat ein Regelverstoß?

Mit diesen Fragen können Sie sich Handlungsspielräume erobern, die Situationen ganz anders verlaufen lassen. Es braucht eine Zeit, bis Moritz' Mutter den eigentlichen Grund erkennt, warum sie jedes Mal die Wut packt, wenn Moritz sie „wie Luft“ behandelt. Sie merkt, dass sie in ihrer augenblicklichen Lebenssituation viel Sicherheit und Ordnung braucht. Also muss sie mehr davon schaffen: klare Absprachen, wiederkehrende Routinen, deutlich ausgesprochene Erwartungen. Sie darf Moritz mit ihren Erwartungen aber nicht überfordern. Nähe und Verständnis, die sie im Augenblick besonders braucht, muss sie bei anderen Erwachsenen suchen. Vielleicht verabredet sie sich erstmal regelmäßig mit einer Freundin.

Haben Sie herausgefunden, wo Ihre wunden Punkte liegen, gehen Sie pfleglich damit um: Es ist in Ordnung, erschöpft zu sein, schlechte Laune zu haben, sich allein und überfordert zu fühlen. Es kommt darauf an, was Sie daraus machen.

Gut für sich selbst sorgen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, gut für andere sorgen zu können.

Das ist besonders schwer, wenn man um seinen Arbeitsplatz bangt, eine Trennung zu bewältigen hat, in finanziellen Schwierigkeiten steckt, in einer schwierigen Beziehung lebt, wenn Alkohol, Unfall oder Krankheit uns überfordern. Aber auch dann sind wir den Ereignissen nicht nur ausgeliefert. Wir können zwar nicht alle Probleme lösen, aber erkennen, dass wir Rat, Hilfe und fachliche Unterstützung brauchen. Das gilt auch für Eltern, die ihre Kinder nicht schlagen wollen und denen es dennoch immer wieder passiert. Wenn Sie selbst als Kind geschlagen wurden und es Ihnen schwer fällt, sich in brenzligen Situationen zu kontrollieren, brauchen Sie Hilfe. Wer sich entschließt, fachliche Beratung anzunehmen, um sein Kind vor den schmerzlichen Erfahrungen zu schützen, die er selbst erfahren hat, verdient großen Respekt. Und gewinnt dabei für sich selbst. Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche und Versagen, sondern ein verantwortlicher Schritt, eine schwierige Situation zu verändern. Vielleicht können Ihnen die Hinweise am Ende des Briefes weiterhelfen.

Gut gemacht!

Lecker!



Das Einmaleins des Respekts

Kontakt Achtung



Der Respekt und die Achtung, die wir den Kindern entgegenbringen, sind die einzige Garantie dafür, dass sie auch uns Achtung und Respekt entgegenbringen.

Kurz gesagt: Wer Weizen ernten will, muss Weizen säen.

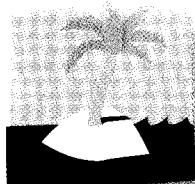
Das Klima in der Familie lässt sich verändern und meist ist es einfacher als es scheint.

Besser Sie fangen klein an, dafür aber gleich heute.

Nehmen Sie nur allmählich – jede Woche – einen neuen Punkt dazu.

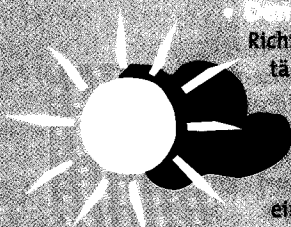
Wer alles auf einmal ändern will, übernimmt sich und übersieht, wie es ihm selbst und dem Kind dabei geht.

Kleine Schritte bringen die großen Erfolge.



• **Innere im Alltag schaffen:**

Jeden Tag eine Zeit miteinander verbringen, in der man ganz füreinander da ist, das ist ein Lebenselixier für Eltern und Kinder. Wichtiger als die Länge der Zeit ist die Aufmerksamkeit und Freude, die alle dabei haben. Wichtig ist, dass Ihr Kind weiß: jetzt bin ich gemeint.



• **Das Blickfeld verändern:**

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit täglich mehr auf die guten Seiten Ihres Zusammenlebens als auf das Negative: Ob man das Glas als „halb leer“ oder „halb voll“ betrachtet, macht einen Riesenunterschied.

• **Anerkennung geben:**

Hat Ihr Kind eine Chance mitzubekommen, was Sie gut finden? (Oder kritisieren und schimpfen Sie viel?) Achten Sie auf Verhaltensweisen Ihres Kindes, die Sie erfreuen oder erstaunen. Schenken Sie ihm Aufmerksamkeit gerade in solchen positiven Situationen.

Es gibt nichts Schöneres für Ihr Kind, als sich angenommen zu fühlen. Helfen Sie dem Erfolg auf die Sprünge: Jedes Mal, wenn ein kleines Kind es schafft, einen dringenden Wunsch aufzuschieben, oder ein größeres Kind zeigt, dass es über sein Verhalten nachgedacht hat, verdient es Rückenstärkung. Das ist Ihr Part.

• **Stimmen Sie sich ab:**

Wir denken immer, dass unsere Kinder wissen, was wir wollen. Aber das stimmt häufig nicht. Vergewissern Sie sich besser, ob ihre Bitte überhaupt beim Empfänger angekommen ist. Stellen Sie erstmal die gleiche Wellenlänge her.

• Rufen Sie nicht quer durch die Wohnung, sondern gehen Sie hin.

• Schauen Sie Ihr Kind an, wenn Sie ihm sagen, was Sie von ihm wollen.

• Berühren Sie es dabei an Arm oder Schulter.

• **Finden Sie deutliche Worte:**

Kurz, klar und einfach muss eine Botschaft sein, wenn sich ein Kind daran orientieren soll.

• Geben Sie ihm Zeit, ein Spiel zu beenden.

• **Fragen Sie nach seiner Meinung:**

bei Dingen, die es betreffen. Und ziehen Sie seine Vorschläge ernsthaft in Erwägung, schließlich sind Sie ein Team. Es könnten weitaus bessere Ideen dabei sein, als Ihnen jemals eingefallen wären.

• **Selen Sie sich als guter Mensch:**

Leicht störendes Verhalten können Sie mit Humor und Takt übersehen. Wenn Ihr Kind genussvoll „schmutzige Wörter“ in den Raum wirft, überhören Sie das. Wenn es am Essen nörgelt, bedauern Sie das. Wenn es eine Tasse zerbricht, tragen Sie es mit Fassung. Kann doch jedem mal passieren.

• **Reagieren Sie nicht:**

wenn Sie ein Verhalten Ihres Kindes empfindlich stört. „Mach bitte...“ hört jeder lieber als „Lass das ...“ („Geh bitte zur Seite“, ist viel besser als „Geh da weg“) Unterstützen Sie sein Selbstwertgefühl, setzen Sie es nicht herab. Trauen Sie ihm etwas zu. Machen Sie ihm Mut. Strikte Verbote reservieren Sie am besten nur für ganz wichtige Fälle.

• **Helfen Sie ihm, umzugehen mit dem Streit:**

Lassen Sie ihn nicht ganz abreißen. Kämpfen Sie nicht: Mit Unterstützung und Ermutigung, Regeln und Konsequenzen können Sie lenken (und gegenlenken). Etwa so, wie Sie bei Glatteis im Auto auf Bodenhaftung achten würden.

• **Überlegen Sie sich:**

in einem Moment der Ruhe: Was ist mir im Alltag, in meiner jetzigen Lebenssituation wichtig? Was will ich mit meiner Erziehung erreichen? Was kann ich dafür tun? Wie kann ich mein Kind einbeziehen?



Super!

klasse!





Wer kann helfen?

Recht des Kindes

„Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.“

§ 1631, Abs.2 BGB

Das darfst du nicht!

Seit Ende 2000 haben Kinder in diesem Land ein neues Recht. Die Botschaft ist unmissverständlich: Gewalt ist kein Mittel der Erziehung. Kinder zu schlagen, sie körperlich oder seelisch zu verletzen, ist gesetzlich verboten. Was auch schon vorher Eltern nicht durften, ist nun ganz eindeutig zum Recht des Kindes geworden.

Das Kinderrecht auf eine gewaltfreie Erziehung, die seine Würde respektiert, eines der grundlegenden Kinderrechte in der Charta der Vereinten Nationen, ist damit auch im Bürgerlichen Gesetzbuch festgeschrieben.

Warum dieses Gesetz?

Zunächst: Es ist ein Gesetz für Kinder, aber kein Gesetz gegen Eltern, denn es ist kein Strafgesetz. Es geht nicht darum, den Staatsanwalt ins Kinderzimmer zu holen. Vielmehr soll mit diesem Gesetz ein neues Leitbild der Erziehung im gesellschaftlichen Bewusstsein fest verankert werden. Von der niemals enden wollenden Debatte über noch akzeptable und nicht mehr akzeptable Klapse soll der Blick auf die Würde und Persönlichkeit kleiner und junger Menschen gerichtet werden. Und die Frage, wie wir sie auch in den Turbulenzen des Familienalltags respektieren können.

Mehr als 80% der Eltern lehnen körperliche Strafen für ihre Kinder ab. Aber zwei Drittel berichten, dass Ohrfeigen und Klapse häufiger in ihrer Familie vorkommen. Und fast 15% glauben oder vermuten, gegen Stockschläge sei zumindest aus rechtlicher Sicht nichts einzuwenden.

Und wie sehen das die Kinder?

Von den zwölf Rechten der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen wählten schulpflichtige Kinder in Sachsen-Anhalt **das Recht auf gewaltfreie Erziehung als das für sie wichtigste Recht** aus (die Wahlbeteiligung bei dieser Kinderrechtswahl lag bei 89,2%!).

Auch wenn viele Eltern längst wissen und spüren, dass jede Art der Gewalt in der Erziehung sinnlos und schädlich ist, wissen sie noch lange nicht, wie sie es besser machen können. Was tut man, wenn man selbstverständlich Gewalt ablehnt, aber bei Stress zuerst alle guten Vorsätze und dann sich selbst vergisst?

Mit diesem Brief wollen wir Sie einladen, innerlich einen Schritt zurückzutreten und einen frischen Blick auf das Geschehen zu werfen. Wir wollen Sie dazu anregen zu erkennen, wie Sie viele Auseinandersetzungen von vornherein vermeiden können und wo Sie, wenn Sie bereits mittendrin stecken, eingreifen können, um Schlimmeres zu verhindern.

Eine gewaltlose Erziehung zu verwirklichen, ist nicht unmöglich, wie das Beispiel Schwedens zeigt, wo bereits seit 1979 ein Züchtigungsverbot gesetzlich festgelegt wurde. In den folgenden Jahren sank die Zahl der Befürworter körperlicher Strafen stetig. Dafür stieg die Zahl der Eltern, die von körperlichen Strafen überhaupt keinen Gebrauch machten: **Sie hatten Alternativen gefunden.**

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

Kinderschutz-Zentren

Deutscher Kinderschutzbund e.V.

Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung

Verband allein stehender Mütter und Väter Bundesverband e.V.

Impressum

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin

Herausgeber: Arbeitskreis Neue Erziehung e.V., Berlin

Mitarbeit: Gerlinde Unverzagt (Co-Autorin)

Gestaltung & Illustration: Typoly, Berlin www.typoly.de

Druck: Amper-Druck, Fürstenfeldbruck

1. Auflage 2001



Alle Rechte beim Arbeitskreis Neue Erziehung e.V., Boppstr. 10, 10967 Berlin Tel 030/25 90 06-32 elternbriefe@ane.de