



- Welche Bedürfnisse haben Kinder?
- Was macht gute Erziehung aus?
- Mein Kind hält sich nicht an Regeln – was nun?

ElternWissen

Erziehung

Die Schriftenreihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.
Referat Prävention
Oberau 21
79102 Freiburg
jugendschutz@agj-freiburg.de

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabenfeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Zirka 500 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

Autor*innen:

Alex Bundschuh, M.A. Erziehungswissenschaften, ist Referent für Gewaltprävention und Jugendschutz im AGJ-Fachverband, Mediator und Ausbilder für Sozialtraining und systemische Mobbingintervention.

Bernhard Bender ist Sozialarbeiter und Kriminologe. Seine Schwerpunktthemen sind Jugendkriminalität, Kriminalprävention und Sanktionsforschung. Er arbeitet als Referent im AGJ-Fachverband.

Corinna Tilp ist Dipl.-Sozialpädagogin (FH). Im AGJ-Fachverband ist sie als Referentin für Kinder- und Jugendschutz unter anderem für das Thema Resilienz und die Schriftenreihe ElternWissen zuständig.

Einleitung

Vergleicht man Mensch und Tier miteinander, fällt auf: Während Tiere stark von Instinkten gesteuert werden, steuern wir Menschen unser Verhalten sehr viel stärker selbst. Anders formuliert: Wir können unser Verhalten beeinflussen. Das müssen wir jedoch erst erlernen. Dementsprechend lang ist, verglichen mit (anderen) Säugetieren, unsere Kindheit und Jugend. In dieser Phase der Entwicklung eignen wir uns Verhaltensweisen an und trainieren unsere Selbstkontrolle. Wir verinnerlichen Werte, Einstellungen und Überzeugungen, die wiederum zur Grundlage für unser künftiges Handeln werden. So werden wir zunehmend selbständig und handlungsfähig.

In diesem Entwicklungsprozess spielt Erziehung eine entscheidende Rolle. Sie ist für die Erziehenden zweierlei – Pflicht und Chance. Erziehung ist Pflicht, denn ohne Erziehung findet keine Entwicklung statt. Erziehung ist eine Chance, denn erziehen bedeutet, Wertvorstellungen an einen jungen Menschen weiterzugeben und ihm Fähigkeiten an die Hand zu geben, die ihm einen guten Weg durch sein Leben ermöglichen.

Vielleicht erscheint Ihnen diese Aufgabe groß. Das ist sie – keine Frage. Aber erstens muss nicht alles glatt laufen in der Erziehung, das ist schlicht unmöglich. Manchmal ist es sogar besser, etwas Falsches zu tun, als gar nichts zu tun. Und zweitens: Sie sind nicht allein mit dieser Aufgabe. Auch Erzieher*innen, Lehrkräfte, Sozialarbeiter*innen und viele andere sind damit beauftragt, Ihr Kind auf dem Weg zu einem mündigen Erwachsenen zu unterstützen. Wenn alle Beteiligten an einem Strang ziehen, kann diese wichtige Aufgabe gemeinsam gelingen.

Das Wichtigste zuerst

Es ist unmöglich und auch gar nicht sinnvoll, für jede Situation, die man als Eltern mit seinen Kindern erlebt bzw. erleben könnte, ein Rezept bereitzuhalten. Viel wichtiger als Verhalten und Entscheidungen in Einzelsituationen sind die Einstellung, das Reflektieren des eigenen Verhaltens und allgemeines Wissen über Erziehung, Entwicklungsphasen, Bedürfnisse etc. Wer bewusst entscheidet, was er tut, wie er es tut und warum, hat eine gute Basis, um in konkreten Erziehungssituationen souverän zu entscheiden und zu handeln. Oder – um beim Bild der Rezepte zu bleiben: Wichtiger als einzelne Rezepte auswendig zu lernen, ist die Fähigkeit zu kochen.

Keine Angst, es ist kein Pädagogikstudium erforderlich, um Ihren Job als Eltern gut zu machen. Ganz besonders wichtig sind eine positive Haltung zu Erziehung und die Beziehung zu Ihrem Kind. Sie sind ausschlaggebend für eine gelingende Erziehung als einzelne Situationen. Ein Streit zwischen einer Mutter bzw. einem Vater und einem Sohn bzw. einer Tochter kann eine gute Beziehung nicht zerstören.

Perfekte Eltern gibt es nicht, selbst wenn es manchmal so aussieht. Auch in anderen Familien läuft nicht alles glatt. Die Frage ist vielmehr, ob andere mit Ihnen darüber sprechen oder nicht.

Erziehung kostet Mühe und Zeit, Erziehung kann sehr anstrengend sein. Doch diese Mühe und Zeit lohnen sich. Was viele ältere Menschen bereuen, ist nicht, ihren Kindern ein bestimmtes Spielzeug nicht geschenkt zu haben, sondern zu wenig Zeit für sie gehabt zu haben als sie klein waren. Zu wenig gemeinsam erlebt zu haben. Denn davon lebt die Eltern-Kind-Beziehung.

Wie bei vielen Dingen gibt es auch in der Erziehung immer zwei entgegengesetzte Pole: Grenzen und Freiheit, Überbehütung und Vernachlässigung, Verwöhnung und Überforderung. Beide Extreme sind gefährlich für die Entwicklung eines Kindes bzw. Jugendlichen. Das richtige Maß lässt sich nicht allgemeingültig festlegen, denn jedes Kind ist anders, verhält sich anders und entwickelt sich anders. Deshalb ist eine der Hauptaufgaben von Eltern, dieses richtige Maß für ihr Kind auszuloten. Diese Broschüre bietet Anhaltspunkte hierfür. Es geht u. a. um Erziehungsstile und -ziele, Bedürfnisse von Kindern und deren Bedeutung für die Erziehung, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern sowie Entwicklungsschritte in Kindheit und Jugend.

Gute Gene oder gute Erziehung?

Die Diskussion darüber, ob Erbgut oder Erziehung für eine gesunde Entwicklung des Kindes sorgt, dauert seit der Antike. In Fachkreisen wird sie als Anlage-Umwelt-Streit (vgl. Lenz 2012) bezeichnet. Mittlerweile weiß man, dass beide Faktoren Einfluss nehmen und weit mehr miteinander verflochten sind als bisher gedacht. Das Wesentliche an dieser Frage ist jedoch nicht, welchen Anteil das eine und das andere ausmacht, sondern dass Erziehung Auswirkungen hat und unverzichtbar ist.

Was bedeutet Erziehung eigentlich?

Manchmal könnte man meinen, alle Erwachsenen seien Spezialist*innen in Sachen Erziehung, z. B. an der Supermarktkasse, wenn Vater/Mutter mit brüllendem Nachwuchs nicht so reagiert, wie sie es für richtig halten. Oder wenn die Nachbarskinder sich nicht höflich entschuldigen, wenn sie den Ball über die Grundstücksgrenze geschossen haben.

Doch was ist eigentlich gemeint, wenn wir von Erziehung sprechen? In der Fachwelt gibt es viele unterschiedliche Definitionen. Ganz allgemein kann man Erziehung als zielgerichtetes Handeln bezeichnen, das dazu dient, erwünschte Verhaltensweisen und Anlagen eines Heranwachsenden zu fördern und unerwünschte Verhaltensweisen und Anlagen zu begrenzen oder abzubauen. Ziel ist, dass Kinder sich zu eigenverantwortlichen Persönlichkeiten entwickeln, die unter Berücksichtigung der eigenen sowie der Rechte und Interessen anderer an der Gesellschaft teilnehmen. Die hierfür notwendigen Fähigkeiten entstehen durch Erfahrungen. Diese anzuregen und altersgemäß zu begleiten, ist Aufgabe der Erwachsenen. (vgl. Fuhrer 2005)

Grenzen und Freiheit: Extreme sind gefährlich für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Ein wichtiger Bereich ist die Werteerziehung. Sie findet prozesshaft statt, nicht in losgelösten Einzelsituationen. Der Großteil geschieht unkontrolliert. Deshalb sind konstante Vorbilder und das Vorleben der eigenen Werte sehr wichtig. (vgl. Bandura 1991) Je älter Kinder werden, desto mehr suchen sie sich Vorbilder außerhalb des Einflussbereichs der Erziehungsberechtigten, z. B. aus dem weiteren sozialen Umfeld oder aus Medien, die häufig regelrecht als Idole verehrt werden. Voraussetzung dafür, auch in dieser Phase Einfluss auf die Wertebildung zu nehmen, ist eine tragfähige Beziehung zwischen Erziehendem und Kind bzw. Jugendlichen.

Erziehung heute

Erziehung sieht heute anders aus als vor 50 oder gar 100 Jahren. Unsere Gesellschaft ist stark von Individualisierung geprägt. Das bedeutet auf der einen Seite, dass vielfältige Möglichkeiten zur Lebensgestaltung und zahlreiche allgemein akzeptierte Lebensformen zur Wahl stehen. Der Einzelne kann die eigene Biografie wesentlich selbstbestimmter gestalten bzw. konstruieren. Damit sind auf der anderen

Die rechtliche Situation

Kinder und Jugendliche haben das Recht auf Förderung und Erziehung. Das ist in § 1 SGB III festgeschrieben. Diesem Recht stehen das Recht und die Pflicht der Eltern zur Pflege und Erziehung der Kinder gegenüber. Die Tatsache, dass dies in § 1 steht, zeigt die Bedeutung von Erziehung – für einzelne Personen, aber auch für unsere Gesellschaft als Ganzes.

Seite aber auch Verantwortung und Druck verbunden, die zu bewältigenden Lebensaufgaben sind komplexer, während Familiensysteme brüchiger werden. (vgl. Fuhrer, 2005)

Beispiel: Früher waren die Eckpfeiler im Lebenslauf ziemlich klar vorbestimmt. War der Vater beispielsweise Schuster, so wurde auch der Sohn Schuster, blieb im Heimatort wohnen, gründete eine Familie. Die Tochter blieb zuhause bis sie heiratete und führte dann den Haushalt. Beide bekamen so viele Kinder wie die Natur es wollte. Heute können sowohl Sohn als auch Tochter entscheiden, welchen Beruf sie ergreifen, wo sie leben, ob sie heiraten möchten und wen, welche Lebensform sie leben, ob und wie viele Kinder sie möchten etc.

Nicht nur unsere Welt ist komplexer geworden, sondern auch die Erziehung. Die immer schneller ablaufenden gesellschaftlichen Veränderungen haben dazu geführt, dass Eltern ihre Kinder auf eine Welt vorbereiten müssen, die sie selbst noch gar nicht kennen, auf eine Zukunft, die ungewiss ist und deren Anforderungen unklar sind. Außerdem ist Erziehung zunehmend eine individuelle Angelegenheit geworden. (Fuhrer 2005)

Das allgemeingültige Leitbild des strengen Gehorsams existiert nicht mehr. Es wurde Ende der 1960er-Jahre von einer Gegenbewegung abgelöst, der antiautoritären Erziehung. **Heute gibt es viele unterschiedliche Erziehungsstile und -ziele. Der Erziehende kann bzw. muss selbst entscheiden, woran er sich orientiert.**

Diese Entwicklungen schaffen Freiraum, können aber auch zu Unsicherheit führen: Wie viel Freiheit braucht mein Kind? Wo braucht es Grenzen? Sind Strafen sinnvoll und, falls ja, welche? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren? Mit solchen und ähnlichen Fragen beschäftigen sich viele Eltern täglich. Eine Antwort auf manche dieser Fragen ist folgende Entwicklung: **Die Bedeutung von Schlüsselkompetenzen**

hat stark zugenommen. Damit sind übergeordnete Kompetenzen gemeint, mithilfe derer ein Mensch Wissen und Fähigkeiten zur Bewältigung der genannten Änderungen in seiner Umwelt erwerben kann.

Beispiele: Wer in der Lage ist, sich neues Wissen und neue Fähigkeiten anzueignen, also Lernkompetenz besitzt, weiß sich zu helfen, wenn er mit dem bisher Erlernten nicht weiterkommt. Wer Konfliktkompetenz besitzt, kommt auch mit schwierigen Situationen mit anderen Menschen zurecht, selbst wenn er eine ähnliche Situation bisher nicht erlebt hat.

Erziehung – eine Stilfrage?

Wer mit Kindern und Jugendlichen lebt, der pflegt – bewusst oder unbewusst – einen Erziehungsstil. Das bedeutet, der/ die Erziehende hat eine Grundhaltung, auf der sein/ihr Verhalten basiert. Der Erziehungsstil hat starke Auswirkungen auf die Entwicklung und den Lernerfolg von Heranwachsenden.

Der Blick auf den eigenen Erziehungsstil lohnt sich. Wer seine Haltung kennt, versteht besser, warum sich bestimmte Verhaltensmuster immer wieder auftreten. Außerdem lassen sich sehr viele konkrete Fragen im Alltag mit Kindern und Jugendlichen leichter klären. **Denn das Verhalten entspringt der Haltung.** (vgl. Baumrind 2008)

Beispiel 1: Familie A. Die Eltern sind der Überzeugung, sie seien die „Wissenden“ und Erziehung bestünde darin, alle Entscheidungen für ihr Kind zu treffen und ihm genau zu sagen, was es tun soll und was nicht. Im Alltag äußert sich das z. B. folgendermaßen: Mutter/Vater A entscheidet, was Kind A morgens anzieht, mit wem es nachmittags spielt, welches Instrument es zu spielen lernt und was es mit seinem Taschengeld tun darf und was nicht.

Beispiel 2: Familie B. Haltung der Eltern B ist, dass Kinder mit Unterstützung von Erwachsenen zunehmend selbst Entscheidungen treffen können und auch sollen, um selbständig und selbstbewusst zu werden. Sei sind der Meinung, dass man dabei auch mal Fehler machen darf. Kind B entscheidet selbst, welches T-Shirt zu welcher Hose passt, wie viel Nudeln es sich auf den Teller schöpft und ob es sein Taschengeld für Süßigkeiten, Comics oder gar nicht ausgibt.

Eltern müssen ihre Kinder auf eine Welt vorbereiten, die sie selbst noch gar nicht kennen.

Ebenso wie die allgemeine gesellschaftliche Entwicklung schneller geworden ist, ändert sich auch das, was man unter „richtiger“ Erziehung versteht, schneller. Die Vielfalt an Lebensformen und Möglichkeiten zur Lebensgestaltung macht sich auch in der Erziehung bemerkbar. In Fachkreisen werden je nach Theorie drei, vier, fünf oder noch mehr Erziehungsstile unterschieden: der permissive, der autoritäre, der inkonsistente, der vernachlässigende, der demokratische, der autoritative etc. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass sich der letztgenannte, der autoritative Erziehungsstil, positiv auf die Entwicklung von Heranwachsenden auswirkt.

Autoritative erziehen bedeutet: Viel Wertschätzung und Einfühlung und klare Grenzen.

Autoritativ – nicht zu verwechseln mit autoritär – erziehen bedeutet: viel Einfühlung und Wertschätzung plus klare und sichere Grenzen. Erwachsene treffen Entscheidungen, wenn dies wichtig ist, und fördern Autonomie, wenn dies sinnvoll und möglich ist. Dem liegt auch folgende Erkenntnis zugrunde: **Kinder sind kompetent, aber nicht erfahren.** Der bzw. die Erziehende bringt dem Kind viel Aufmerksamkeit und Zuwendung entgegen und ist gleichzeitig konsequent.

Studien führten zu dem Ergebnis, dass autoritativ erzogene Kinder beispielsweise

- seltener an Depressionen leiden,
- erfolgreicher in der Schule sind und
- seltener straffällig werden.

(vgl. Fuhrer 2005)

Ein autoritativer Erziehungsstil hilft, Kinder und Jugendliche zu stärken. Er bietet positive Rollenmodelle, wirkt sich auf die Bindung zu den Bezugspersonen aus und fördert Selbstkontrolle und Einfühlungsvermögen. Er hilft also, Rahmenbedingungen zu schaffen, innerhalb derer Heranwachsende die genannten Schlüssel Fähigkeiten erwerben können. Auch hier gibt es keine Regel, die auf alle

Es ist wichtig, sich mit dem eigenen Verhalten und den eigenen Einstellungen auseinanderzusetzen.

Kinder umsetzbar ist bzw. Verhaltensweisen, die bei Kindern oder Jugendlichen garantiert die angestrebte Wirkung hervorrufen.

Grundsätzlich gilt: Niemand erzieht ganz konsequent nach einem Stil, es gibt immer wieder Situationen, in denen man aus unterschiedlichen Gründen in andere Richtungen ausweicht. Wie wir erziehen, hängt zum Teil von unseren eigenen Erfahrungen ab – also davon, wie wir selbst erzogen wurden. Erziehungsverhalten kann jedoch auch trainiert werden. Grundlegend dafür ist, sich mit dem eigenen Verhalten und den eigenen Einstellungen auseinanderzusetzen. Denn viele der täglichen Erziehungsentscheidungen laufen automatisch bzw. unbewusst ab.

Tip: *Machen Sie sich bewusst, wie Ihre Grundhaltung in Bezug auf Erziehung ist. Welche Verhaltensmuster beobachten Sie bei sich? Wie treffen Sie die vielen Entscheidungen im Erziehungsalltag? Wie wurden Sie selbst erzogen? Versuchen Sie, nicht gleich zu deuten und zu werten, sondern erst einmal möglichst neutral zu sein.*

Die Sache mit der Schuld

Erfolgreiche oder gute Erziehung wird häufig an bestimmten Verhaltensweisen bzw. bestimmten Leistungen gemessen: Kann das Kind sich im Restaurant benehmen? Verhält es sich in der Schule unauffällig? Sagt es schön Guten Tag? Entschuldigt es sich, nachdem es den Ball über die Grundstücksgrenze geschossen hat? Kann bzw. tut es das nicht, ist die Erziehung schuld – und damit die Eltern.

Doch dieser Rückschluss ist falsch. Erziehung wirkt auf die Persönlichkeitsentwicklung von Heranwachsenden. Aber das ist keine Wirkung nach dem Muster „Wenn ich A mache, dann macht das Kind auf jeden Fall B“. Außerdem nimmt nicht nur die elterliche Erziehung auf die Entwicklung ein, sondern auch andere Einflüsse, nicht zu vergessen die individuellen Anlagen jedes Kindes. (vgl. Fuhrer 2005)

Unabhängig davon: Von der Suche nach dem Schuldigen ist keinem geholfen: Den Eltern nicht, denn Schuldgefühle und Angst vor dem Schuldigwerden lähmen. Der Erziehung nicht, denn Lähmung blockiert. Und dem Kind sowieso nicht.

Erziehungsziele

Was passiert, wenn Sie mit dem Fahrrad oder Auto herumfahren, ohne ein Ziel zu haben? Genau: Sie landen irgendwo. In der Erziehung ist das nicht anders. Positiv formuliert bedeutet das: Wenn Sie klare Erziehungsziele haben, können Sie Ihr Handeln daran ausrichten.

Die leitende Frage, an der Sie Ihr erzieherisches Handeln orientieren sollten, lautet: **Was braucht mein Kind, um sich**

Sich für etwas zu entscheiden, heißt immer auch, sich gegen vieles zu entscheiden. Auch in der Erziehung.

positiv zu entwickeln? Bei der Beantwortung der Frage „Was bedeutet in diesem Zusammenhang positiv?“ gehen die Meinungen allerdings bereits auseinander. Während manche Eltern schulische Bildung über alles stellen, ist anderen sportlicher Erfolg oder Selbständigkeit wichtiger. Während in Familie A schulischer Erfolg über Belohnung gefördert wird, setzt Familie B auf Eigenmotivation der Kinder.

Wenn Sie abends ins Kino gehen, entscheiden Sie sich dagegen, Sport zu machen, zu lesen, Karten zu spielen etc. Mit der Auswahl des Kinofilms entscheiden Sie sich gegen alle anderen Filme. Ähnlich ist es in der Erziehung: **Egal, für welche Erziehungsziele Sie sich entscheiden: Wenn Sie sich FÜR etwas entscheiden, dann entscheiden Sie sich gleichzeitig GEGEN viele andere Dinge.**

Tip: *Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, welche Ziele Ihre eigenen Eltern bei Ihrer Erziehung verfolgt haben? Überlegen Sie, welches Ihre Erziehungsziele sind. Woher stammen sie? Ihr Fokus sollte auf der Frage liegen: Worauf möchte ich mich konzentrieren? Was möchte ich meinem Kind mitgeben? Denn Sie als Eltern müssen entscheiden, was in der Erziehung Ihrer Kinder wichtig sein soll. Achten Sie dabei darauf, dass Sie weder sich noch Ihr Kind überfordern. Manchmal ist weniger mehr.*

In Alltagssituationen spielen häufig mehrere Erziehungsziele eine Rolle. Das heißt, es gilt abzuwägen, welchem Erziehungsziel Sie den Vorrang geben. Das ist oft nicht leicht. Je besser Sie sich bewusst sind, was im Fokus stehen soll, desto leichter werden Ihnen solche Entscheidungen fallen.

Beispiele: *Bringen Sie Ihr Kind zur Schule, um mögliche Gefahren abzuwenden, oder lassen Sie es allein gehen und fördern dadurch seine Selbständigkeit? Helfen Sie ihm bei den Hausaufgaben oder lassen Sie es allein arbeiten, auch auf die Gefahr hin, dass es mit unvollständigen oder falsch gelösten Aufgaben in die Schule geht?*

DIE Erziehung gibt es nicht

Egal, nach welchem Erziehungsstil Sie handeln: DIE Erziehung gibt es nicht. Das liegt einmal daran, dass Kinder nicht gleich sind. Von Geburt an verhalten Sie sich unterschiedlich, auch wenn sie in dieselbe Familie hineingeboren werden. Häufig fragen Eltern mit mehreren Kindern, warum diese völlig unterschiedlich sind. Das lässt sich so eindeutig nicht beantworten. Genetisch gesehen haben Geschwister etwa 50 Prozent der Gene gemeinsam. Das zeigt, dass die Ausgangslage schlichtweg unterschiedlich ist, selbst wenn die biologischen Eltern dieselben beiden Personen sind.

Beispiel: *Leon ist 3 Jahre alt. Nach der Geburt entwickelte er sich schnell zu einem sogenannten Schreikind. Seine Eltern trugen ihn das erste Jahr fast ständig auf dem Arm, weil er sich sonst einfach nicht beruhigen ließ. Seine acht Monate alte Schwester Mia ist genau das Gegenteil. Sie liegt im Bettchen, ist zufrieden und meldet sich nur, wenn sie Hunger hat.*

Wie bei Leon und Mia können die Anlagen von Kindern einer Familie bezüglich einzelner Eigenschaften oder auch generell sehr unterschiedlich sein, obwohl sie ungefähr die Hälfte des Erbguts gemein haben. Die Unterschiede zwischen Kindern verschiedener Familien sind entsprechend wesentlich größer. Zu dieser genetischen Ausstattung kommt der Einfluss der Umwelt. Das bedeutet konkret: Jede Erfahrung, die Ihr Kind mit Ihnen, Ihrer Familie, auf dem Spielplatz, in der Kita, in der Schule etc. macht, wirkt sich aus, ruft weitere Erfahrungen hervor, knüpft an bereits vorhandene Neigungen an oder eben nicht. Auf diese Weise sammelt Ihr Kind einen ganz individuellen riesigen Ballon voller Erfahrungen, der mit keinem der Ballons anderer Kinder identisch ist.

Beispiel: *Die beiden Kindergartenfreunde Tim und Ali besuchen gemeinsam das Schnuppertraining beim Kinderturnen. Während der eher waghalsige Ali bereits nach zehn Minuten sicher allein über den Hindernisparcours hüpfte, traut der etwas ängstliche Tim sich erst nach einer Stunde, eine Runde*

ohne die Hand eines Erwachsenen zu drehen. Er rutscht aus und fällt gegen einen Kasten. Er zieht sich eine Schürfwunde am Knie zu. Von da an freut sich Ali jede Woche auf Dienstag, den Kinderturn-Tag. Tim dagegen ist nicht dazu zu bewegen, dem Turnen eine weitere Chance zu geben.

Helikopter und Rasenmäher

Innerhalb der Vielfalt an Erziehungsstilen gibt es Tendenzen, die der Aufmerksamkeit bedürfen, weil sie für die Entwicklung von Kindern schädlich sind, obwohl sie auf den ersten Blick vielleicht gar nicht so erscheinen:

- Helikopter-Eltern: sind überängstlich, neigen zu Überbehütung, kreisen ständig um ihr Kind, üben unangemessen viel Kontrolle aus.
- Rasenmäher-Eltern: Sie sind eine Steigerung der Helikopter-Eltern. Sie gehen einen Schritt weiter und greifen in das Geschehen ein, räumen Dinge aus dem Weg, die zum Hindernis werden könnten. Sie mähen quasi den Weg frei für ihr Kind.

Vgl. www.kita.de

Eltern, die so erziehen, lieben ihr Kind genauso sehr wie alle anderen Eltern und wollen ebenso wie diese nur das Beste für es. Während sie ihrem Kind eine besonders gute Unterstützung für ihr weiteres Leben bieten möchten, tun sie genau das Gegenteil: Beide Phänomene können zu einer massiven Beeinträchtigung der kindlichen Entwicklung führen – in Bezug auf die Identität ebenso wie auf lebenswichtige Koordinationsfähigkeiten. Kinder brauchen Selbstwirksamkeitserfahrungen. Das bedeutet, dass sie sich und das eigene Verhalten als wirksam erleben. Sie erfahren so, dass sie selbst etwas bewerkstelligen können. Das fördert Selbstvertrauen, Motivation, Aktivität, Eigenverantwortung etc. – wesentliche Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben als Erwachsener.

Beispiel: Rasenmäher-Eltern – so berichten Lehrkräfte immer häufiger – erledigen häufig die Hausaufgaben für Ihre Kinder. Damit signalisieren Sie dem Kind: Ich traue Dir das nicht zu. Und verhindern damit, dass das Kind die Aufgabe selbst löst und damit eine Herausforderung mehr selbst bewältigt hat.

Tipp: Kinder brauchen die Erfahrung, mit unvorhergesehenen Dingen umzugehen und Lösungen zu entwickeln. Sie müssen auch lernen, mit Misserfolgen umzugehen. Muten Sie Ihrem Kind deshalb altersgemäße Situationen zu, in denen es dies erleben kann. Das ist nicht immer leicht auszuhalten, aber es lohnt sich. Auf diese Weise zeigen Sie ihm, dass sie ihm etwas zutrauen.

Kinder brauchen nicht nur die Möglichkeit, Schwierigkeiten selbst zu bewältigen. Sie brauchen auch unbeaufsichtigte Zeiten, in denen sie spielen und andere Dinge tun können. Ziel ist, das Kind weder zu über- noch zu unterfordern. Was Sie Ihrem Kind zutrauen können, ist abhängig von seinem Entwicklungsstand – deshalb sind Altersempfehlungen nur begrenzt sinnvoll. Sie als Eltern kennen Ihr Kind am allerbesten.

Tipp: Wichtig sind kleine Schritte. Ihr Kind muss den Schulweg nicht auf einmal allein bewältigen oder den Wocheneinkauf erledigen, wenn es zum ersten Mal allein in einen Supermarkt geht. Sie können es zunächst einen ungefährlichen Teil des Schulwegs allein gehen lassen und das nach und nach steigern. Eine Brezel, die selbst gekauft ist, schmeckt doppelt so gut. Beim ersten Mal können Sie vor der Bäckerei warten. Wenn das gut klappt, können Sie es beim nächsten Mal ja allein zum Bäcker um die Ecke gehen lassen.

Doch nicht nur Kinder unterscheiden sich, auch Erwachsene sind nicht gleich. Auch sie haben ihre Ballons mit Anlagen, Interessen und Erfahrungen. Deshalb reagieren Kinder auf die Mutter anders als auf den Vater, auf die Oma anders als auf den Onkel. Außerdem kann ein und dieselbe Verhaltensweise beim einen Erwachsenen grundlegend anders wirken als beim anderen. Sie kann überzeugend wirken, aufgesetzt, bemüht etc. Darin drückt sich häufig die Haltung des Erziehenden aus.

Tipp: Versuchen Sie sich und Ihr Kind möglichst wenig mit anderen zu vergleichen. Denn: Menschen lassen sich nicht vergleichen. Weder Kinder noch Eltern. Besser ist, die Entwicklung eines Kindes zu verfolgen, indem Sie das, was es jetzt kann, mit dem vergleichen, was es früher konnte.

Bedürfnisse

Essen, trinken, schlafen – die körperlichen Grundbedürfnisse zu erfüllen, sichert unser Überleben. Doch was ist außerdem wichtig, damit Menschen sich gesund entwickeln können? Damit sie sich sicher fühlen können? Damit sie sich wohlfühlen können?

Psychische Grundbedürfnisse sind für unser Überleben genauso wichtig wie die körperlichen. Thomas Grüner

Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis – oder sogar mehrere.

beschreibt in Anlehnung an den Psychotherapieforscher Klaus Grawe fünf solcher Grundbedürfnisse: Sicherheit, Liebe, Freiheit, Spaß, Anerkennung. (vgl. Grüner 2010) Bleiben sie unerfüllt, kommt es zu Frustration. Entsprechend sind Menschen stets bestrebt, diese Bedürfnisse zu erfüllen, notfalls auch mithilfe unerwünschter Mittel.

Diese fünf Bedürfnisse zu kennen und in der Erziehung zu berücksichtigen, ist wichtig. **Verstehen, was Kinder und Jugendliche brauchen, was sie motiviert, wofür sie leben und kämpfen – das ist die Basis für Erziehung, egal ob als Eltern oder als Pädagoge, Lehrer etc.** (vgl. Grüner 2010)

Sicherheit – Schutz

- **Bedürfnis:** Das Bedürfnis nach Sicherheit muss zunächst durch die Sorge der Erziehenden bzw. Bezugspersonen gewährleistet werden. Die Befriedigung des Sicherheitsbedürfnisses ist eine Voraussetzung für die Entstehung von Bindung. Kennzeichnend für eine bestehende Bindung sind die Suche nach Schutz, Hilfe und Trost bei der Bezugsperson. (vgl. Grossman und Grossman 2014) Sicherheit und Schutz bedeutet auch Begrenzung. Das Wissen darum, wie weit ich gehen kann und wo eine Grenze ist, schafft Freiraum. Denn innerhalb dieser Grenzen kann ich mich frei bewegen.
- **Bedeutung für die Erziehung:** Nehmen Sie die Befürchtungen, Ängste und Wünsche Ihres Kindes ernst. Das bedeutet nicht, diesen immer zu entsprechen. (vgl. Weiß 2007) Auch Kinder und Jugendliche verstehen, dass das nicht immer geht. Wichtig ist, dass Ihr Kind spürt, dass Sie das, was Sie tun können, auch verlässlich tun. Arbeiten Sie mit Regeln, Grenzen und Ritualen und reagieren Sie konsequent auf Verletzungen dieser Grenzen.

- **Beispiel:** *Wenn Ihr Kind Angst vor Monstern unter dem Bett hat, lachen Sie es nicht aus und tun Sie es nicht leichtfertig ab. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass keine Monster da sind, nehmen Sie seine Befürchtungen aber ernst. Auch wenn es für Sie keinen Sinn macht, Ihrem Kind hilft vielleicht ein Teddybär, der vor dem Bett sitzt und es bewacht, nur für den Fall, dass ...*

Liebe – Zugehörigkeit

- **Bedürfnis:** Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zeit seines Lebens strebt er danach, Beziehungen zu gewinnen und zu erhalten. Kinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit damit, Zugehörigkeit, Hilfe und Schutz bei Vertrauten zu suchen und damit dieses Bedürfnis zu erfüllen. Dabei geht es darum, dazuzugehören, aber auch um Identifikation. Denn die Rückmeldung von Bezugspersonen sind wichtig für die Vervollständigung des Selbstbildes.
- **Bedeutung für die Erziehung:** Erziehung gelingt nur durch Beziehung. Nur wer wichtig für ein Kind ist, wird zum Vorbild und kann Einfluss nehmen. Das bedeutet nicht, alles zu tolerieren und mitzumachen, um vom Kind gemocht zu werden. Gerade dadurch, dass Sie Ihrem Kind angemessene und altersgerechte Grenzen setzen, drücken Sie aus: Du bist mir wichtig und deshalb ist mir wichtig, was du tust! Damit zeigen Sie die Bereitschaft, sich wirklich mit der Person auseinanderzusetzen und dass Sie dafür in Kauf nehmen, vorübergehend nicht gut anzukommen.
- **Beispiele:** *Unternehmen Sie regelmäßig Dinge mit Ihrem Kind, gestalten Sie die gemeinsame Zeit aktiv. Es muss auch nicht immer etwas ganz Besonderes sein, Kinder erfreuen sich an einfachen Dingen: gemeinsam ein Buch lesen, ein Spiel spielen, malen, einen Turm bauen etc.*

Freiheit – Selbstbestimmung – Einfluss

- **Bedürfnis:** Nach und nach lernt ein Kind, die eigenen Handlungen zu einem gewünschten Ergebnis zu lenken. Folgt ein Kind diesem Bedürfnis, wird es unabhängiger und kann gezielt Einfluss auf seine Umwelt nehmen und diese mitbestimmen. Macht es bei der Erfüllung dieses Bedürfnisses gute Erfahrungen, gewinnt es an Zuversicht, dem Leben gewachsen zu sein. Es traut sich, weitere Herausforderungen anzugehen und entwickelt Selbstvertrauen.

Rollenklarheit

Sie sind Mutter oder Vater. Sie sind nicht Freund*in Ihres Kindes. Das bedeutet: Sie tragen die Verantwortung und treffen Entscheidungen für Ihr Kind. Zwischen Ihnen ist die sogenannte Generationengrenze. Das bedeutet: Sie und Ihr Kind sind gleichwertig, aber nicht gleichrangig. (vgl. Rogge 2012) Es ist schön, wenn Ihr Kind Sie liebt und Ihnen das auch zeigt, aber Ihr Kind ist nicht dazu verpflichtet. Fordern bzw. erwarten Sie keine Gegenleistung für Ihre Liebe und Mühe.

Die Klarheit hierüber kann helfen, Ihre Rolle als Elternteil auszufüllen und auch in schwierigen Situation zu erkennen, was zu tun ist.

- **Bedeutung für die Erziehung:** Geben Sie Ihrem Kind Möglichkeiten, sich auszuprobieren, Probleme selbst zu lösen, Herausforderungen anzugehen. Trauen sie ihm zu, was seinem Alter und seinen Fähigkeiten angemessen ist.
- **Beispiele:** Nehmen Sie Ihrem Kind nicht alles ab. Wenn es auf dem Boden robbt, um an den Bauklotz zu kommen, holen Sie ihn nicht, sondern lassen Sie Ihr Kind diese selbst gestellte Aufgabe bewältigen. Trauen Sie Ihrem Kind zu, auch einmal einen Abend mit Babysitter zu überstehen, den Schulweg selbständig zu meistern oder das erste Mal bei Freunden zu übernachten.

Spaß – Spiel – Neugier

- **Bedürfnis:** Ein Glücksgefühl tritt immer dann ein, wenn eines oder mehrere unserer Grundbedürfnisse erfüllt wird/werden oder die Erfüllung unmittelbar bevorsteht. Es ist also nicht isoliert, sondern mit dem Erlebnis der Bedürfnisbefriedigung verknüpft. In jeder positiven Erfahrung von Freiheit, jeder willkommenen Begegnung, jedem Gefühl von Sicherheit und jeder besonderen Anerkennung meiner selbst, schwingt ein Moment genussvollen Erlebens. Die Triebfeder dieses Bedürfnisses ist das Lust-Unlust-Prinzip: angenehme Erlebnisse herbeiführen und unangenehme vermeiden. Weil wir Menschen so ticken, zielen weltweit alle sozialen Regulationssysteme mit den beiden Komponenten Belohnung und Strafe auf dieses Bedürfnis und damit auf die Grundbedürfnisse.

- **Bedeutung für die Erziehung:** Dieser Mechanismus wird im Erziehungskontext häufig als Druckmittel verwendet: Der Spaß wird verwehrt bis das Unangenehme erledigt ist. Wenden Sie diese Praxis grundsätzlich nur an, wenn Ihr Sohn bzw. Ihre Tochter über die notwendige Selbstkontrolle verfügt, um die gestellten Anforderungen zu erfüllen. Sonst provozieren sie Frustration und Resignation. Sorgen Sie dafür, dass es regelmäßig und verlässlich Situationen gibt, die Ihrem Kind Spaß machen, auf die es sich freuen kann, und die nicht zur Strafe für unerwünschtes Verhalten gestrichen werden oder die es sich erst verdienen muss. Die Erfüllung des Grundbedürfnisses nach Spaß, Spiel und Neugier sollte nie komplett verwehrt werden.
- **Beispiele:** Kinder können Ihre Bedürfnisse noch nicht so lange aufschieben wie Erwachsene. Das zeigt sich beim Bedürfnis nach Spaß besonders stark, insbesondere bei jüngeren Kindern. Ein Kind kann z. B. nicht so lange an einer Sache wie Hausaufgaben arbeiten wie ein Erwachsener. Phasen von konzentriertem Lernen sollten sich deshalb immer mit Spielphasen abwechseln. Bereits die Aussicht auf eine Pause zum Spielen und Toben wirkt sich positiv aus.

Anerkennung – Respekt

- **Bedürfnis:** Hinter dem Bedürfnis nach Anerkennung steckt quasi die persönliche Daseinsberechtigung: Die Erfüllung besteht in der Bestätigung, wichtig zu sein. Dabei geht es um Aufmerksamkeit durch und Bedeutung für andere, aber auch darum, sich selbst aufzuwerten. Beides zusammen bildet die Grundlage des persönlichen Selbstwerts.
- **Bedeutung für die Erziehung:** Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit, Zuspruch und Zuwendung. Ihr Interesse zeigt ihm, dass es wichtig und wertvoll ist und stärkt seinen Selbstwert. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und schätzen zu lernen.
- **Beispiele:** Bereits bei kleinen Kindern kann man sehen, wie sich das Bedürfnis nach Anerkennung zeigt. Der Stolz, mit dem das Bild oder der selbst gebaute Turm präsentiert und das Geschenk zum Mutter- oder Vatertag überreicht wird, spricht für sich. Geben Sie Ihrem Kind Anerkennung für positives Verhalten. Loben Sie sein Verhalten, nicht die Person, denn die Wertschätzung als Mensch soll unabhängig von bestimmten Leistungen sein.

Meine Bedürfnisse – Deine Bedürfnisse

Diese fünf Bedürfnisse lassen sich nicht voneinander trennen. Sie sind untereinander stark verbunden und treten in ganz unterschiedlichen Konstellationen auf. Jeder Mensch hat dieselben fünf Bedürfnisse, aber nicht dieselbe Ausprägung. Darum hat jeder Mensch seine persönliche Bedürfnisstruktur, die sich im Laufe seines Lebens durchaus verändern kann. Auf Erziehung hat dies mehrerlei Auswirkungen: Nicht nur Ihr Kind und seine Bedürfnisse spielen eine Rolle, sondern auch Sie und Ihre Bedürfnisse. Während zu Beginn Sie als Eltern für die Erfüllung der Bedürfnisse Ihres Kindes zuständig sind, ergreift Ihre Tochter bzw. Ihr Sohn nach und nach selbst die Initiative. Leicht kann es dann zu Widersprüchen zwischen dem „Kind-Bedürfnis“ und dem „Eltern-Bedürfnis“ kommen. Aber auch die Bedürfnisstruktur der Elternteile kann deutlich voneinander abweichen.

Wenn menschliches Verhalten stets der Bedürfnisbefriedigung dient, so kann man auch andersherum fragen: Welches Bedürfnis steht hinter diesem oder jenem Verhalten? Dies ist vor allem dann hilfreich, wenn es zu solchen Widersprüchen kommt.

Beispiel 1: Die dreijährige Selma ist mit ihrem Vater auf ihrem Lieblingsspielplatz. Sie ist auf dem Klettergerüst und will ganz nach oben. Ihr Vater steht unten und schaut zu. Ihm wird mulmig. Selmas Verhalten zielt auf die Befriedigung der Bedürfnisse nach Freiheit/Selbstbestimmung und nach Spaß/Spiel/Neugier. Sie konkurrieren mit dem Eltern-Bedürfnis nach Sicherheit bzw. nach dem Bedürfnis, die kindliche Sicherheit zu gewähren.

Beispiel 2: Die dreijährige Selma ist mit ihren Eltern auf ihrem Lieblingsspielplatz. Sie ist auf dem Klettergerüst und will ganz nach oben. Ihre Eltern stehen unten und schauen zu. Selmas Mutter wird mulmig, sie verbietet Selma, noch weiter nach oben zu klettern. Selmas Vater sieht dies nicht so. Er findet es toll, dass seine Tochter bereits so gut klettern kann. Außerdem traut er ihr das zu. Und beim letzten Mal ist schließlich auch nichts schief gegangen.

In solchen Situation entsteht meist ein Konflikt, entweder innerhalb einer Person (Beispiel 1) oder zwischen Personen (Beispiel 2). Dann ist es hilfreich, sich Folgendes bewusst zu machen: Wer versucht, welche Bedürfnisse zu erfüllen? Das erhöht häufig die Bereitschaft, dem anderen entgegen-

zukommen. Das bedeutet nicht, dass sich dadurch jede Situation lösen lässt. Aber: Manchmal ist es möglich, ein Bedürfnis auch durch ein anderes Verhalten oder eine andere Tätigkeit zu erfüllen. Das geht jedoch nur, wenn man sie sich zuvor bewusst macht.

ZZG oder wie Beziehung funktionieren kann

In den ersten Lebensjahren sind Kinder ganz besonders auf die Fürsorge von Eltern oder anderen Bezugspersonen angewiesen. Sie benötigen neben Nahrung, Schlaf und äußerer Versorgung vor allem Nähe und Geborgenheit. Das Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Liebe ist angeboren und für Kinder überlebenswichtig.

Entwicklung vollzieht sich in Beziehungen. Voraussetzung für Beziehung wiederum ist Bindung. Eine sichere Bindung ist die Basis, um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln und voller Freude die Welt erkunden zu wollen und zu können. Im Wissen darum, bei Schwierigkeiten einen sicheren Rückzugsort aufsuchen zu können, einen sicheren

Bindung – was passiert im Gehirn?

Eine zentrale Bedeutung für die Entstehung und Entwicklung von Bindung hat das Oxytocin, ein Neuropeptid: „[...] eine hochinteressante Substanz, die uns bestimmten Menschen besonders verbunden fühlen lässt und uns dazu animiert, uns für sie besonders einzusetzen.“ (Bauer 2008).

In einer Doppelfunktion als Neurotransmitter und Hormon wirkt Oxytocin in viele verschiedenen Bereichen des Gehirns. Die Wirkung bei Ausschüttung ist vielfältig: Reduktion von Stress, von Aggression, von Angst bis hin zu Effekten im sozialen Bereich: Oxytocin lässt uns mehr Vertrauen fassen gegenüber anderen Menschen.

„Oxytocin wird [...] zunächst v. a. durch den Körperkontakt zwischen Mutter und Baby sowie durch das Saugen des Babys an der Mutterbrust freigesetzt. Durch den engen Körperkontakt wird sowohl beim Baby als auch bei der Mutter Oxytocin freigesetzt, wodurch Angst und Stress reduziert und soziale Interaktionen zwischen Mutter und Kind angebahnt und erleichtert werden.“ (Uvnäs-Moberg 2016).

Im weiteren Verlauf wird bei Kindern durch die zunehmenden Erfahrungen mit der Bezugsperson bereits durch den reinen Anblick oder das Wahrnehmen der Stimme dieses Bindungshormon ausgeschüttet. Aufgabe von Erziehung ist also, bindungsfördernde Angebote zu unterbreiten, um Oxytocin zur Entfaltung zu bringen. Oxytocin ist also die stärkste „Währung“ für eine gelingende Entwicklung Ihres Kindes.

Hafen, von dem aus Ihr Kind in See stechen kann. **Entwicklung vollzieht sich in Beziehungen, Bindung ist der Motor von Beziehung. Doch wie kommt Bindung zustande?**

Zuwendung, Zutrauen, Grenzen – kurz ZZG – werden auch als Beziehungscode bezeichnet, weil diese drei Faktoren entscheidenden Einfluss darauf haben, ob man mit einem Kind oder Jugendlichen in Beziehung kommt. Ohne Beziehung ist Erziehung kaum möglich. Deshalb ist dieser Beziehungscode so etwas wie die Grundlage für Erziehung. (vgl. Grossmann und Grossmann, 2012)

Schaffen Sie es, konstant, zugewandt, wertschätzend und gleichzeitig konsequent, die drei Variablen in eine Balance zu bringen, wird sich das Kind an Sie binden. Früher hätte man gesagt: Es folgt ihnen. Diese Bindung ist von zentraler Bedeutung für die Entwicklung Ihres Kindes: Je mehr das Bedürfnis des Kindes nach Bindung befriedigt wird, desto größer wird seine psychische Widerstandskraft – man spricht von Resilienz. „Der größte Schutzfaktor gegen Entwicklungs- und Verhaltensstörungen liegt in einer beständigen und annehmenden Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson – unabhängig davon, ob dies nun die leiblichen Eltern sind oder nicht.“ (Grüner 2010, S.22).

Lassen Sie uns die drei Variablen genauer anschauen...

Zuwendung

Schenken Sie Ihrem Kind Zuwendung, schenken Sie ihm leistungsfreie Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit. Denn: „Liebe braucht Zeit.“ (Grüner 2010, S. 24). So zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen am Herzen liegt. Verbringen Sie regelmäßig „solche“ Zeit mit Ihrem Kind, damit die Beziehung verlässlich und stabil wird bzw. bleibt.

Kümmern Sie sich, nehmen Sie die Nöte und Konflikte Ihrer Tochter bzw. Ihres Sohnes ernst. Schenken Sie ihr*ihm Ihr Ohr. Interessieren Sie sich für das, was sie*ihn interessiert. Begleiten Sie Ihr Kind durch Frustrationen gleichermaßen wie durch positive Lebensereignisse. Sprechen Sie Verhaltensänderungen und Entwicklungsschritte an.

Zutrauen

Nur wenn Sie grundsätzlich eine positive Einstellung zu Ihrem Kind haben, können Sie ihm Zuversicht vermitteln und ihm etwas zutrauen. Und nur wenn Sie ihm etwas zutrauen, kann es nach und nach selbständig werden, sich auch selbst etwas zutrauen und Verantwortung für das eigene Tun übernehmen. Lassen Sie Herausforderungen, die sich Ihr Kind sucht, zu – auch wenn es nicht den schnellsten und bequemsten Weg wählt. Das ist nicht immer einfach auszuhalten, dennoch ist es wichtig. Zutrauen bedeutet auch Zumuten. Muten sie Ihrem Kind etwas zu! Schreiten Sie dann ein, wenn objektiv betrachtet Gefahr droht. Kommt Ihr Kind nicht voran, ermuntern Sie es, es noch einmal zu probieren. Bieten Sie Unterstützung an, aber nehmen sie ihm die Aufgaben nicht ab. Spenden Sie bei emotionalen Reaktionen Trost. Auf diese Weise lernt Ihr Kind, mit Misserfolgen umzugehen und seine Frustrationstoleranz wächst. Wichtig ist, dass die Herausforderungen machbar sind, also dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entsprechen, das Kind es also zumindest theoretisch schaffen kann. Ansonsten entsteht Überforderung.

Zutrauen bedeutet auch Zumuten. Muten sie Ihrem Kind etwas zu!

Beispiel: Viele Kinder sind heutzutage nahezu den ganzen Tag von Erwachsenen beaufsichtigt und betreut. Dadurch fallen entscheidende Entwicklungsräume weg. Denn ein wesentliches Element der Selbsterfahrung und Identitätsentwicklung ist unbeaufsichtigtes Spiel.

Tipp: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind entsprechend seiner Entwicklung Zeit ohne Aufsicht durch Erwachsene verbringen kann: allein und/oder mit Freund*innen, Geschwistern etc. Falls es schwierig für Sie ist, das auszuhalten, überlegen Sie, woher Ihre Angst kommt und was wirklich passieren könnte. Häufig ist die Situation relativ unbedenklich, aber das eigene Bedürfnis nach Sicherheit oder Kontrolle ist gerade besonders ausgeprägt.

Grenzen

Kinder wollen wissen, wie weit sie gehen können. Sie haben das Recht, Grenzen auszutesten – manche sagen auch, es sei ihre Pflicht. Auf diese Weise erkunden sie die Welt und bringen ihre Eltern und andere Erwachsene damit nicht selten an deren Grenzen. Kinder können sich noch nicht selbst begrenzen. Deshalb brauchen Sie Begrenzung von außen. Das schafft Sicherheit und Vertrauen. Gerade in der heutigen Welt ist dies von besonders hoher Bedeutung. **Deshalb steht dem Recht der Kinder, Grenzen auszutesten, die Pflicht der Eltern gegenüber, Grenzen zu setzen – und durchzusetzen. Das ist ihre Erziehungsverantwortung.** (Rogge 2012)

Auch wenn es sich nicht immer so anfühlt: Indem Sie Grenzen setzen, tun Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter etwas Gutes. Denn: Innerhalb dieser Grenzen kann er*sie sich frei bewegen. Grenzen schaffen also Freiheit und bieten Kindern und Jugendlichen gleichzeitig Sicherheit und Orientierung.

Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einer Wiese. Sie dürfen umherlaufen, Sie wissen aber nicht, wo der elektrische Zaun verläuft. Sie wissen nur, dass es ihn gibt und dass er sich ständig bewegt. Was werden Sie tun?

Kinder könne sich noch nicht selbst begrenzen. Sie brauchen Begrenzung von außen.

Vermutlich werden Sie erst einmal stehen bleiben, Vielleicht werden Sie sich mit ganz vorsichtigen Schritten vorantasten. Freude macht dieser Spaziergang aber sicher nicht. Außerdem ist diese Art der Fortbewegung sehr anstrengend. Ganz anders

wäre die Situation, wenn ein sichtbarer, fixer Zaun die Wiese eingrenzt und damit das Gebiet markiert, innerhalb dessen Sie sich bewegen können, ohne einen Stromstoß zu riskieren. Der Zaun schafft also Bewegungsfreiheit.

Im Laufe der Kindheit und Jugend ihres Kindes bauen Eltern einige „Zäune“. Wichtig ist, den Entwicklungsstand des Kindes zu berücksichtigen. Die Wiese wird nach und nach größer.

Tipp: Grenzen setzen und aufrecht zu erhalten, macht nicht immer Freude. Halten Sie die Situation aus, auch wenn Ihr Kind emotional reagiert, weil es seinen Willen nicht durchsetzen kann. Sie tun ihm langfristig etwas Gutes, auch wenn es sich im Moment anders anfühlt. Außerdem zeigen Sie Ihrem Kind, dass Ihnen nicht egal ist, was es tut.

Beziehung – Was das konkret bedeutet

„Eine gute Beziehung“ wird häufig und in vielen Zusammenhängen als Schlagwort verwendet. Doch verstehen wir alle dasselbe darunter? Was genau ist eine Eltern-Kind-Beziehung überhaupt? Wie „mache“ ich eine gute Beziehung? Nachfolgende Punkte beschreiben, woran Sie eine gute Eltern-Kind-Beziehung erkennen und wie Sie diese fördern können.

Verständnis:

- Ich begegne den Sorgen, Nöten und Konflikten meines Kindes verständnisvoll und zeige, dass ich verstehe, um was es geht
- Ich thematisiere negatives Sozialverhalten und Regelbrüche; verstehen heißt nicht billigen.
- Ich begrüße positive Lebensereignisse und Begebenheiten meines Kindes.
- Ich respektiere seine Entscheidungen.

Verlässlichkeit:

- Ich schaffe regelmäßige Gelegenheiten dafür, dass ich sicher Zeit habe und ansprechbar bin.
- Ich mache transparent, wann ich da bin, wann nicht.
- Ich komme pünktlich zu Terminen, außerregelmäßige Abwesenheiten teile ich frühzeitig und persönlich mit.
- Im Zusammenhang mit Abmachungen gehe ich davon aus, dass sich beide Seiten an Absprachen halten, auf inhaltliche Nachkorrekturen lasse ich mich nur aus wichtigen Gründen ein.

Loyalität:

- Ich bestärke meine Tochter bzw. meinen Sohn in ihren*seinen Fähigkeiten.
- Ich traue ihr*ihm etwas zu.
- Ich mute ihr*ihm etwas zu, insbesondere bezüglich der Folgen ihres*seines eigenen Verhaltens. Ich begleite ihn*sie durch Frustrationen und helfe ihm*ihr realistische Ziele zu setzen.

Entwicklung

Eltern, die den Entwicklungsstand ihres Kindes kennen, können abschätzen, was es versteht und was nicht. Davon können sie wiederum ableiten, was sie von ihm erwarten können und was nicht. In Bezug auf die körperliche Entwicklung fällt dies häufig leichter, weil sie in der Regel von außen erkennbar ist. Die geistige und emotionale Entwicklung dagegen ist häufig komplexer und vollzieht sich in vielen Fällen ohne eindeutige äußere Kennzeichen.

Empathieentwicklung

Einfühlungsvermögen/Empathie ist die Fähigkeit, sich in die emotionale Lage anderer hineinversetzen zu können, ohne deren Gefühle zu übernehmen. Sie ist Voraussetzung dafür, Beziehungen zu anderen Menschen zu führen, aber auch für moralisches Handeln. Sie ist eine der wichtigsten Fähigkeiten für das Leben in einer Gesellschaft.

Empathie entsteht nicht plötzlich, sie reift in Stufen. Die erste Stufe erreicht der Mensch bereits als Säugling. Das lässt sich an Situationen wie folgender beobachten: Zwei Babys sind in einem Raum. Eines beginnt zu schreien, kurz darauf schreit auch das zweite. **Hier sind die Spiegelneuronen aktiv.** Diese Gefühlsansteckung ist Grundvoraussetzung für die Entwicklung von Empathie.

Die nächste Stufe beginnt um den 18. Lebensmonat, baut sich weiter auf und ist meist zu Beginn des dritten Lebensjahres voll ausgebildet. **Das Kind kann nun an anderen Anteil nehmen,** was sich z. B. in spontanem Helfen oder Trösten äußert, vor allem in Situationen, die dem Kind bekannt sind.

Der dritte Entwicklungsschritt ist die geistige Fähigkeit, die Perspektive einer anderen Person einnehmen und gezielt auf die Not anderer eingehen zu können. Dieser Schritt beginnt meist im Laufe des 4. Lebensjahres. Hat das Kind diese Stufe erreicht, kann es bewusst die Perspektive wechseln, Theorien und Schlussfolgerungen über das innere Erleben anderer erwägen und daraus resultierende Absichten zu erkennen. **Mit diesem Schritt erkennt das Kind, dass das Denken anderer getrennt vom eigenen stattfindet.**

Frühestens mit 5 Jahren, oft erst im Laufe der Grundschulzeit, entwickelt ein Kind die Fähigkeit, pro- und dissoziales, also

gutes und schlechtes – Verhalten zu unterscheiden. Denn Voraussetzung dafür ist, dass es die Folgen des eigenen Verhaltens für andere voraussehen und mitfühlen kann.

Erst wenn ein Kind diese Stufe erreicht, ...

- kann es lügen, also bewusst die Unwahrheit sagen, andere täuschen, Geheimnisse haben und Ironie verstehen.
- ist es in der Lage, sich selbst in die Zukunft zu denken. Sätze wie „Du musst ..., damit Du später ...“ sind vor dem Erreichen dieser Stufe wirkungslos.
- ist es imstande, Reue zu empfinden. Da es nun die Folgen des eigenen Verhaltens für andere erkennen kann, ist es jetzt möglich und sinnvoll, an der Vernunft und dem prosozialen Verhalten des Kindes zu arbeiten.

***Beispiel:** Die 2-jährige Lena schlägt ihren 7-jährigen Bruder Felix mit der Schaufel. Ihr Vater weiß, dass sie noch keine Reue empfinden kann und nicht weiß, was „sich entschuldigen“ bedeutet. Er erklärt ihr, dass sie Felix nicht schlagen darf und dass ihm das weh tut. Felix erklärt er, dass Lena noch nicht wissen kann, was ihr Tun bewirkt.*

Entwicklung im Erziehungsalltag

Keine Angst, es ist kein Studium nötig, um die Entwicklung Ihres Kindes im Auge zu behalten. **Das Gute ist: Kinder entwickeln sich aus eigenem Antrieb.** Dieser Prozess lässt sich weder erzwingen noch beschleunigen, aber durchaus unterstützen.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind gewisse Entwicklungsschritte in einem bestimmten Zeitfenster macht, sie müssen aber nicht zu einem festen Termin eintreten. Viele Eltern vergleichen ihr Kind ständig mit anderen Kindern. **Menschen sind aber nicht gleich, sie entwickeln sich unterschiedlich und unterschiedlich schnell.** Solche Vergleiche sind also nicht immer sinnvoll, zumal wir Menschen uns bei Vergleichen mit anderen häufig an denen orientieren, die etwas besser, schneller etc. können.

Mit etwas Wissen über die Entwicklungsschritte in Kindheit/Jugend können Sie einschätzen, ob Ihr Kind sich gesund entwickelt. Falls Sie Auffälligkeiten bemerken, suchen Sie sich Rat, z. B. bei einem Kinderarzt. bzw. einer Kinderärztin.

(vgl. Singer/Bolz 2013)

Die Sache mit den Regeln

Grenzen werden häufig über Regeln transportiert. Regeln machen Grenzen konkret und lebbar, sowohl für Sie als auch für Ihr Kind. Sie geben allen Beteiligten Halt und Orientierung und helfen, das Grundbedürfnis nach Sicherheit zu befriedigen. Außerdem muss nicht alles jedes Mal neu verhandelt werden. Folgende Punkte helfen, wirkungsvolle Regeln aufzustellen.

Regeln formulieren

Bereits mit der Formulierung einer Regel können Sie Einfluss darauf nehmen, wie gut sie anschließend umsetzbar sein wird. Berücksichtigen Sie folgende Punkte, um möglichst wirksame Regeln aufzustellen:

- **Unterscheiden Sie zwischen Verhalten und Haltungen bzw. Eigenschaften.** Letztere können unterschiedlich erlebt werden. Direkt beeinflussen lässt sich nur Verhalten, deshalb ist auch nur Verhalten gezielt veränderbar. Darum sollten sich Regeln immer nur auf Verhalten beziehen.
- **Machen Sie Ihre Verhaltenserwartungen so konkret und überprüfbar wie möglich.** Nur dann weiß ein Kind, was es tun soll. Anweisungen wie „brav sein“ oder „Zimmer aufräumen“ lassen viel Spielraum für Interpretation. Aber genau das wollen Sie nicht, wenn Sie eine Regel aufstellen. Sagen Sie Ihrem Kind genau, was Sie meinen: Was soll es bis wann wohin räumen. Anschließend können Sie konkret überprüfen, ob die Aufgabe erfüllt ist. Das vermeidet unnötige Konflikte.
- **Eine wirksame Regel enthält das Wort ICH, ist möglichst kurz, verbindlich und sachlich.** Formulieren Sie das, was Ihr Kind tun soll, nicht das, was es lassen soll.

Beispiele für Regeln

Unklar: Ich soll nicht so viel Dreck machen.

Klar: Ich ziehe meine Schuhe vor der Wohnungstür aus.

Unklar: Ich helfe im Haushalt mit.

Klar: Nach dem Essen räume ich das Geschirr in die Spülmaschine.

Unklar: Ich gehe früher ins Bett.

Klar: Um 19 Uhr beginne ich, mich bettfertig zu machen, um 19.30 liege ich in meinem Bett.

Regeln durchsetzen – konsequent sein

Eine Regel zu formulieren ist der Anfang. Der schwierigere Teil ist, sie durchzusetzen. Vermutlich wird Ihr Kind Sie dabei nicht unterstützen. Denn aufräumen, leise sein, pünktlich nach Hause kommen etc. ist in der Regel nicht das, was Kinder gerne tun. Zudem: Wenn Ihr Kind bereitwillig tun würde, was Ihre neue Regel verlangt, dann bräuchten Sie sie nicht. Widerstand ist also normal. Hier sind Ausdauer und Hartnäckigkeit gefragt. Denn nur, wenn die Regel auch wirklich gilt, kann Ihr Kind sich darauf einstellen und sich angewöhnen, das gewünschte Verhalten zu zeigen.

Folgende Aspekte können Ihnen helfen:

- **Eine Regel soll Verbindlichkeit herstellen.** Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ernsthaftigkeit transportieren. Nehmen Sie sich Zeit, eine gute Formulierung zu finden, Ihrem Kind die Regel zu erklären und die Einhaltung zu überprüfen. Wenige gut umgesetzte Regeln sind besser als viele vernachlässigte.
- **Erklären heißt nicht diskutieren.** Wenn Sie als Eltern eine Regel sinnvoll finden, sollten Sie sie einführen. Sie entscheiden, was Sie als förderlich für Ihr Kind und dessen Entwicklung betrachten, nicht Ihr Kind.
- **Die Einsichtsfalle:** Man kann Tempolimits aufstellen, aber es macht keinen Sinn, von Autofahrer*innen zu verlangen, dass sie den Sinn der Vorschrift einsehen. Einsicht lässt sich nicht erzwingen. Sie entsteht spontan oder eben nicht. Entsprechendes Verhalten kann man dagegen immer fordern. Treten Eltern in die Einsichtsfalle, indem sie Einsicht von ihrem Kind fordern, trägt dies oft dazu bei, dass Situationen eskalieren.
- **„Ich hasse Dich!“ Kinder haben das Recht, sauer zu sein.** Lassen Sie sich nicht durch „Liebesentzug“ als Reaktion auf Regeln oder Konsequenzen für Regelbrüche erpressen. Und machen auch Sie Ihre Zuwendung nicht davon abhängig, ob Ihr Kind sich so verhält, wie Sie möchten.
- **Wenn Sie eine Regel aufstellen, sollte diese immer gelten.** Ausnahmen sind möglich, sollten jedoch sparsam eingesetzt werden und unbedingt als solche angekündigt werden. Dann weiß Ihr Kind, dass die Regel jetzt nicht gilt. Es muss aber nicht in jeder künftigen Situation testen, ob wieder eine Ausnahme ist. Sie legen Ausnahmen fest, nicht Ihr Kind!
- **Arbeiten Sie nicht auf 180:** Manchmal kochen die Gefühle so hoch, dass es sehr schwierig ist, eine gute Lösung zu finden. Dann ist es besser zu warten, bis sich beide Seiten beruhigt haben und die Situation in Ruhe zu klären.

- **Trennen Sie Person und Verhalten.** Nehmen Sie Ihr Kind an, mit all seinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen, aber nicht jedes Verhalten. Vermitteln Sie Ihrem Kind z. B., dass Sie nicht akzeptieren, dass es lügt, aber vermitteln sie ihm nicht, dass es ein schlechter Mensch ist.
- **Reagieren Sie auf das Verhalten Ihres Kindes:** Hält es die Regel ein, geben Sie ihm eine positive Rückmeldung. Wenn es um eine Regel geht, die Ihrem Kind wirklich schwerfällt, macht auch eine Belohnung Sinn. Hält es die Regel nicht ein, thematisieren Sie dies, und zwar ab dem ersten Mal. Beides, positive und negative Konsequenzen müssen von Anfang an klar sein. Nur so weiß Ihr Kind, wofür es sich lohnt, die Regel einzuhalten. Denn eine größere Wirkung als die Belohnung selbst hat die Vorfreude auf die Belohnung .

Auf Ihre Reaktion kommt es an

Das Wichtigste zuerst: Ziel gelingender Erziehung ist eine verlässliche Anerkennungskultur, die nicht auf die Angst vor Strafen setzt, sondern durch Wertschätzung, Bestätigung und Anerkennung, durch Beziehung und durch Bindung zu sozialem und regelkonformem Verhalten motiviert.

Jedes Verhalten hat Konsequenzen – da sind wir uns vermutlich einig. Als Eltern sind Sie gefragt, auf das Verhalten Ihres Kindes zu reagieren. Und zwar auf positives und auf negatives. Ihre Reaktion – sowohl was sie tun als auch wie sie es tun – zeigt Ihrem Kind, welchen Wert Sie einer Regel oder Grenze, einem erwünschten Verhalten beimessen.

Muss Strafe sein?

Bestrafung ist nur eine Möglichkeit von vielen, um auf Regelverstöße zu reagieren. Hier eine kurze Erklärung zu den vermutlich am häufigsten eingesetzten:

- **Wiedergutmachung:** Sie soll entstandenen Schaden – soweit möglich – ausgleichen. Beispiel: Nico hat Leos Mäppchen absichtlich auf den Boden geworfen, dabei ist Leos Füller kaputt gegangen. Als Wiedergutmachung muss Nico den Füller von seinem Taschengeld ersetzen.
- **Hilfe:** Unterstützung bei dem Versuch, ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Beispiel: Anna träumt auf dem Schulweg und kommt regelmäßig zu spät in die Schule. Laura holt sie nun jeden Tag ab und die beiden laufen gemeinsam zur Schule.
- **Strafe in der Gruppe:** Strafe als Reaktion auf Regelbrüche dient in Gruppen hauptsächlich der Abschreckung. Sie zielt

mehr darauf ab, die anderen Gruppenteilnehmenden von Regelbrüchen abzuhalten und die Regel zu schützen, als auf das Verhalten des bestraften Kindes einzuwirken. Beispiel: Bei einem Ausflug an den See hält sich Sara nicht an die Regel, allein nur bis zu Boje hinauszuschwimmen. Zur Strafe muss sie anschließend an Land bleiben, während ihre drei Geschwister weiter im See baden.

- **Strafe im Einzelsetting:** Bestrafungen, die außerhalb von Gruppen stattfinden, zielen allein darauf ab, das Verhalten des Kindes/Jugendlichen über Abschreckung und Entzug von Freiheiten zu beeinflussen. Beispiel: Paul (Einzelkind) kommt eine Stunde zu spät von der Party nach Hause. Zur Strafe bekommt er Hausarrest aufgebremmt.

Erkenntnisse aus der Sanktionsforschung

Strafe sollte immer das letzte Mittel sein. Folgende Erkenntnisse aus der Sanktionsforschung verdeutlichen, warum Strafen Notlösung bleiben sollten:

- Strafen dienen vor allem dazu, den sozialen Zusammenhalt in Gemeinschaften aufrecht zu erhalten. Sie haben eher eine Signalwirkung an eine Gruppe, als dass sie Verhalten einer einzelnen Person verändern.
- Je mehr Strafen bereits ausgesprochen wurden, desto weniger Wirkung zeigen weitere Strafen! Denn Strafen nutzen sich ab.
- Besonders wenig Wirkung zeigen freiheitsentziehende und ausschließende Strafen. Strafen, die auf physischer oder psychischer Gewalt basieren, sind nicht nur erfolglos, sondern bewirken sogar das Gegenteil dessen, was man anstrebt. Da solche Strafen schwere körperliche und seelische Schäden anrichten können, sind sie grundsätzlich abzulehnen.

Verkürzt gesagt: **Strafen bringen viel weniger, als wir uns oft davon erhoffen!** Werden Strafen zur Abschreckung eingesetzt, also damit Kinder und Jugendliche aufhören, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen, kann dies durchaus den gewünschten Effekt haben. (Höfer 2003) Diese abschreckende Wirkung hält allerdings nur so lange an, wie das betreffende Verhalten engmaschig kontrolliert wird. Fällt die Kontrolle weg, verflüchtigt sich die Abschreckung. Vielleicht kennen Sie das aus dem Straßenverkehr. Viele Menschen halten sich deutlich besser an Tempolimits, wenn sie wissen, dass in kurzen Abständen Blitzer am Straßenrand stehen.

Seien Sie wachsam

Schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit, um unsoziales Verhalten sofort unterbinden zu können. Sollte es trotzdem zu nicht erwünschtem Verhalten kommen – reagieren Sie schnell und vor allem deutlich! Verzichten Sie nicht darauf, Ihrem Kind den Sinn einer Regel zu erläutern. Erklären Sie die Regel, aber diskutieren Sie sie nicht. Bleiben Sie beharrlich – Erziehung ist ein kontinuierlicher Prozess, der einen langen Atem erfordert. Es geht hierbei auf beiden Seiten um Lernen, weniger um Können.

Strafe ist kein Erziehungsmittel

Erziehung ist ein fortwährender Prozess. Eine Methode wie Bestrafung, die sich mit zunehmender Anwendung erschöpft, ist dafür nicht geeignet. Strafen sind deshalb nur angezeigt, wenn Ihr Kind mutwillig andere psychisch oder körperlich verletzt, Sachen beschädigt oder der Gemeinschaft als Ganzes schadet. Dabei ist Transparenz wichtig. Kinder und Jugendliche sollten wissen, dass solches Verhalten bestraft wird. Sie dürfen allerdings von gewissen „Standards“ ausgehen, Sie müssen keinen halbstündigen Verhaltenskatalog vorlesen, wenn ein Kind zum Spielen zu Besuch kommt.

Beachten Sie den Grundsatz „Hilfe vor Strafe!“ Das bedeutet, dass immer geprüft werden sollte, ob verletzendes Verhalten durch unterstützende Maßnahmen beendet werden kann, weil dies in Bezug auf den*die betreffende*n Heranwachsenden meist deutlich wirksamer ist als eine Strafe.

Wenn strafen, dann überlegt!

Bevor Sie Konsequenzen für einen Regelbruch aussprechen, sollten Sie für sich klären, welchen Zweck Sie verfolgen. Wollen Sie einen Ausgleich für einen entstandenen Schaden schaffen? Möchten Sie davor abschrecken, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen? Oder wollen sie ein Angebot unterbreiten als Hilfe, um Verhalten nachhaltig zu ändern? Keine Sorge: Sie müssen, wenn ein Vorfall passiert, diese Aspekte nicht sekundenschnell durchdenken. **Was Sie allerdings tun sollten, ist umgehend reagieren** – um das Verhalten zu stoppen und Ihre Missbilligung zeigen. Drücken Sie schlicht, aber klar aus, dass Sie dieses Verhalten nicht dulden und es Konsequenzen haben wird, z. B. „Das lass' ich dir nicht durchgehen! Das wird Konsequenzen haben.“

Dann können sich die Gemüter beruhigen und Sie können sich in Ruhe Gedanken machen und sich ggf. mit jemandem besprechen. Was genau ist passiert? Soll ein Schaden wieder gut gemacht werden und Ersatz geleistet werden? Soll durch eine Strafe klar gemacht werden, dass Grenzen überschritten wurden, deren Überschreitung aus Gründen der Gerechtigkeit Konsequenzen nach sich ziehen muss? Wie kann die Strafe zur Entwicklung von Mitgefühl beitragen?

Es ist eigentlich wie im Sport! Foul spielen darf sich nicht lohnen! Verlangen Sie deshalb einen persönlichen Preis zur Wiedergutmachung entstandenen Schadens, sei er materiell oder immateriell. Dieser Preis sollte die Persönlichkeitsstruktur Ihres Kindes treffen, sprich: der Preis muss auch ein Preis sein. Dies trifft auch auf Strafen zu. Nur wenn die Strafe Ihrem Kind etwas ausmacht, wird es bereit sein, zur Vermeidung weiterer Strafen sein Verhalten zu ändern.

Beispiel: *Einen Stubenhocker mit Hausarrest zu bestrafen, macht wenig Sinn, weil es ihm vermutlich nicht viel ausmacht. Dem „Zocker“ für einen gewissen Zeitraum die Konsole wegzunehmen, bewirkt mit großer Wahrscheinlichkeit eine nicht unwesentliche Betroffenheit.*

Die Sanktionsforschung verweist darauf, dass Strafen vor allem dann wirkungsvoll sind, wenn dabei die Folgen des Fehlverhaltens thematisiert werden und diese Auseinander-

Eltern bleiben Eltern

Trennung/Scheidung ist für alle Beteiligten, Eltern wie Kinder, ein Ereignis mit hohem Stress. Haben Sie sich dafür entschieden, so haben Sie bestimmt triftige Gründe.

Mit der Trennung ist der Wunsch verbunden, die ganze Situation hinter sich zu lassen. Paare ohne Kinder gehen auf Abstand und lassen die Zeit für sich arbeiten. Paaren, die Eltern sind, ist dieser Weg verstellt. Für das Wohl ihrer Kinder müssen sie dran bleiben, sie haben die Verantwortung, über die bestehenden Konflikte hinweg die elterliche und erzieherische Gemeinschaft weiter zu festigen. Ihnen läuft die Zeit davon. **Ihre Kinder brauchen Sie jetzt. Sie haben keine andere Wahl. Auch Ihre Kinder haben keine Wahl.**

Auszug aus: ElternWissen „Wenn Eltern sich trennen ...“

setzung bei dem*r Heranwachsenden Betroffenheit hervorruft und ihn*sie im Herzen berührt. Möchten Sie – neben einer Wiedergutmachung für entstandenen Schaden oder Prävention im Sinne von Abschreckung – darauf hinwirken, dass sich das Verhalten längerfristig und ohne Kontrolle verändert, müssen Sie Ihrem Kind diesen Auseinandersetzungsprozess zumuten. Konfrontieren Sie Ihr Kind in einem Gespräch mit den Folgen seines Verhaltens für die geschädigte Person und unterstützen Sie es dabei Mitgefühl zu entwickeln.

Lob und Anerkennung: Die Schlüssel zum Erfolg

Sanktionen bleiben also Notlösungen. Der Schlüssel zu gelingender Erziehung sind dagegen Lob und Anerkennung.

Oftmals liegt der Fokus auf der Nichteinhaltung von Grenzen und Regeln. Die Grenzen, die Sie setzen, werden aber vor allem dann eingehalten, wenn deren Einhaltung Anerkennung findet. Der Hirnforscher Gerhard Roth schreibt dazu: „Belohnung und Aussicht auf Belohnung sind die wirksamsten Faktoren für eine Verhaltensveränderung.“ (Roth 2011) Vielleicht denken Sie nun sofort an Schokolade und Gummibärchen! Die Möglichkeiten, Ihrem Kind Ihre

Sanktionen sind Notlösungen. Der Schlüssel zu gelingender Erziehung sind Lob und Anerkennung.

Anerkennung zu signalisieren, sind umfangreich: gemeinsam verbrachte Zeit, direktes Lob und Anerkennung für Geleistetes, Beifall, Handschlag, symbolische Formen, „Belohnungen“ im Sinne von der Befreiung von bestimmten Aufgaben, Privilegien, Preise etc. – und natürlich auch Schokolade und Gummibärchen. Wenn Sie eine Regel aufstellen oder eine Grenze ziehen, sollten Sie sich zuallererst mit folgender Frage beschäftigen: „Auf was kann sich das Kind freuen, wenn es die Regel einhält?“ Melden Sie Ihrem Kind zurück, dass es die Regel eingehalten hat. Und dass Sie das gut finden.

Wenn Sie sich die Frage stellen, wie Sie Ihr Kind zu regelkonformem Verhalten motivieren können, lohnt ebenfalls ein Blick auf die weiter oben beschriebenen Grundbedürfnisse und deren Bedeutung für Kinder und Jugendliche. Die Bedürfnisse nach Zuwendung und Anerkennung zählen zu den wichtigsten Grundbedürfnissen des Menschen (vgl. Grawe 2000; Grüner 2010). Die Bereitschaft von Heranwachsenden zu Verhaltensänderungen entsteht, wenn sie die Befriedigung dieser Bedürfnisse angeboten bekommen.

Ziel ist eine verlässliche Anerkennungskultur, die über die Aktivierung des Erwartungssystems im Gehirn, das heißt über die Vorfreude auf Zuwendung und Anerkennung, zu prosozialem Verhalten motiviert. Dazu zählt auch die Vorfreude auf eine verlässliche und konstante Rückmeldung zu positiven Verhaltensänderungen. Das dabei ausgeschüttete Dopamin fördert Motivation, Konzentration und Leistungsbereitschaft.“ (Grüner et al 2017, S. 175)

Wenn der Geduldsfaden reißt

Im Umgang mit Emotionen gilt auch für Erwachsene: nicht mit heißen Emotionen arbeiten. Jeder, der mit Kindern lebt oder arbeitet, kennt Situationen wie die folgende:

Beispiel: Es ist Freitagnachmittag, Familie Müller ist zuhause. Die vier Kinder sind vier, sechs, neun und elf Jahre alt. Sie toben durchs Haus. Es wird gelacht, geschrien, gepölpert, gekreischt und so weiter. Mutter Müller ist eben nach einer anstrengenden Arbeitswoche nach Hause gekommen. Sie versucht, ein Buch zu lesen und sich auf dem Sofa zu entspannen. Der Lärm stört sie sehr, sie möchte aber nicht die Spielverderberin sein. Deshalb unternimmt sie nichts. Ihr Ärger wächst, plötzlich ist ihre Geduld am Ende. Mit hochrotem Kopf lässt sie einen lauten Schrei ab und stürmt ins Kinderzimmer.

Tipp: Je früher Sie bemerken, dass sich etwas in dieser Art anbahnt, desto besser können Sie gegensteuern. Warten Sie nicht, bis Sie mit dem Rücken an der Wand stehen. Denn dann können Sie nicht so reagieren wie Sie es in ruhiger Verfassung sinnvoll fänden. Statt sachlich zu bleiben, werden Sie emotional und sagen Dinge, die die Situation verschärfen, anstatt zu einer für alle guten Lösung beizutragen. Hinterher tut es ihnen zwar vermutlich leid, aber dann sind die „Fronten“ oft erst einmal verhärtet.

Passiert so etwas doch, geht die Welt nicht unter, so etwas hält die Beziehung zu Ihrem Kind aus. Scheuen Sie sich nicht, Ihr Kind um Entschuldigung zu bitten. Warten Sie damit aber, bis sich beide Seiten beruhigt haben. Wenn das die Ausnahme bleibt, hat dies sogar einen positiven Nebeneffekt: Ihr Kind lernt, dass es normal ist, Fehler zuzugeben und um Entschuldigung zu bitten – egal in welchem Alter.

Umgang mit Wut

Wut ist keine Gewalt, sondern eine Reaktion auf eine Stresssituation, Adrenalin „schwemmt“ den Körper quasi. Wut kann von Anspannung befreien, ist also im Grunde positiv. Allerdings nur, wenn Kinder lernen, sie nicht schädigend gegen sich, andere oder Gegenstände einzusetzen. (vgl. Rogge 2012)

Im Zusammenleben mit Kindern entstehen – besonders in Zeiten wie Trotzphase und Pubertät – emotionale Konflikte. Es wird laut, es fallen gemeine Worte, die Wutspirale geht immer weiter nach oben. Ein konstruktives Gespräch ist nicht mehr möglich. Lassen Sie Ihr Kind sich abregen. Beruhigen Sie sich ggf. auch selbst. Vielen Kindern fällt dies leichter, wenn ihnen ein Rückzugsraum angeboten wird, manchen hilft auch, sich über eine bestimmte Tätigkeit abzuregen, z. B. Sport. So verhindern Sie, dass die Situation weiter eskaliert. Anschließend können Sie wieder sachlich anknüpfen. Der Psychologe Brad Bushman formuliert es so: *„Dampf ablassen, um Wut zu reduzieren, ist, als würde man ein Feuer mit Benzin löschen.“* (Bushman 2018) Auch wenn es kurzzeitig eine Erleichterung bringt, Dampf abzulassen, langfristig provoziert dies Rache und erneute Wutausbrüche.

Oberstes Prinzip: Aushalten. Auch wenn es anstrengend ist. Und auch, wenn es an der Kasse im Supermarkt passiert. Nehmen Sie den Druck weg, sorgen Sie dafür, dass das Kind sich nicht verletzen kann. Versuchen Sie nicht, den Trotz um jeden Preis zu brechen. Sprechen Sie ruhig und liebevoll mit ihm. Wenn das Kind wieder normal reden kann, hören Sie ihm gut zu. Häufig liegt ein Missverständnis vor zwischen dem, was das Kind wollte und dem Verhalten des Erwachsenen. In diesem Alter glauben Kinder noch, die Eltern wissen, was es denkt. (vgl. Bischof 2012 oder Singer/Bolz 2013)

Trotz ist auch ein Zeichen von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Darum brauchen Kinder nach einem Trotzanfall Trost. Folgte der Trotzanfall auf eine Grenzsetzung, ist es wichtig, sich nicht einschüchtern zu lassen und bei der ursprünglichen Grenze zu bleiben. Ansonsten werden Wut und Trotz leicht zu einer Strategie zur Durchsetzung des kindlichen Willens.

Beispiel: *Die zweijährige Samira will ihre Jacke nicht anziehen. Sie wirft sich auf den Boden, schreit und wütet zehn Minuten lang. Das ist unangenehm, das ist anstrengend. Dennoch: Es ist das Beste, abzuwarten, bis der Wutausbruch vorüber ist. Mit einer Zweijährigen lässt sich eine solche Situation natürlich nicht anschließend sachlich aufarbeiten.*

Gemeinsam erziehen

Erziehung findet in den meisten Fällen durch mehrere Personen statt – zum Glück. Nicht dass Alleinerziehende ihren Job nicht gut machen würden. Es geht vielmehr darum, dass Sie, wenn Sie sich die Erziehungsaufgaben mit jemandem teilen, selbst davon profitieren. Sie können Fragen miteinander besprechen, schwierige Situationen gemeinsam klären und natürlich auch die vielen schönen Momente mit Ihren Kindern teilen. Diese Rolle eines*r Erziehungspartner*in kann, muss aber nicht der andere leibliche Elternteil einnehmen.

Eltern bzw. gemeinsam Erziehende stehen jedoch auch vor Herausforderungen: Nicht immer sind sie einer Meinung, nicht immer finden sie Regeln gleich wichtig, nicht immer sind sie gleich konsequent. Das ist zwangsläufig so, denn sie sind unterschiedliche Persönlichkeiten, die schon durch ihre eigene Kindheit und Jugend ein individuelles Verhältnis zu Erziehung haben. Und das darf auch so sein. Eltern müssen nicht genau gleich sein. Wichtig ist, Unterschiede wahrzunehmen und in Ruhe zu diskutieren. Hilfreich für den Erziehungsalltag ist mit Sicherheit, wenn die Grundlinie – also der Erziehungsstil – ähnlich ist. Dann können die kleineren Unterschiede, die sich im Alltag in konkreten Situationen bemerkbar machen, offen mit den Kindern thematisiert werden. Kinder können in der Regel gut damit umgehen, dass in einzelnen Dingen beim einen Elternteil dies und beim anderen Elternteil jenes gilt. Auf jeden Fall kommen sie besser damit zurecht, als wenn ein Mantel des Schweigens darüber gebreitet wird. Denn Kinder nehmen solche Feinheiten wahr. Bleiben sie unausgesprochen, führen sie jedoch häufig dazu, dass Kinder die Elternteile gegeneinander ausspielen und immerzu testen, wann bei wem was gilt.

Ein Wort zum Schluss

Wie angekündigt, haben wir für diese Broschüre allgemeine Themen gewählt. Einmal, weil wir sie als Grundlage bewusster Erziehung betrachten. Aber auch, weil es nicht nur unmöglich, sondern gar nicht sinnvoll ist, jede einzelne Situation zu beschreiben, die Ihnen als Vater oder Mutter begegnen kann. Wenn Sie Ihre Haltung und Ihre Erziehungsziele reflektieren, können Sie in konkreten Situationen selbst ableiten, wie Sie sich verhalten, welche Regeln Sie aufstellen möchten etc. Das bedeutet umgekehrt: Sie müssen jetzt nicht wissen, was kommt und was Sie dann tun werden. Die Gewissheit darüber, wie Sie erziehen wollen, bietet Ihnen die Sicherheit und die Basis dafür, das situationsgerecht entscheiden zu können.

Was, wenn ...

- ... Sie nicht mehr weiter wissen?
- ... Sie merken, dass es Ihrem Kind nicht gut geht, es aber nicht mit Ihnen spricht?
- ... Sie sich einen unabhängigen Rat wünschen?
- ...

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen! Wenden Sie sich an eine Erziehungsberatungsstelle, die Telefonseelsorge, das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer oder andere Stellen. Ermöglichen Sie das auch Ihrem Kind. Es gibt Themen, die Kindern bzw. Jugendlichen Angst machen, sie eckeln, die ihnen peinlich sind etc. Manchmal fällt es ihnen leichter, solche Dinge mit einer fremden Person zu besprechen als mit ihren Eltern. Dann ist es gut, wenn Ihre Tochter bzw. Ihr Sohn weiß, dass es anonyme Angebote gibt. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche ist, Unterstützung anzunehmen. Hier einige Kontaktdaten:

Beratungsangebote

Ehe-, Familien- und Erziehungsberatung

- In jedem Landkreis und jeder größeren Stadt gibt es Beratungsstellen. Kontaktdaten finden Sie im Internet, z. B. über den Beratungsstellenführer der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung (DAJEB):
<https://dajeb.de/beratungsfuehrer-online.de>

Onlineberatung

- Online-Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien mit Beratungsbedarf im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich:
<https://www.efl-onlineberatung.de/>
<https://caritas.de>
- Beratung durch Gleichaltrige für suizidgefährdete junge Menschen [U25]. Angebot der Caritas:
www.u25-deutschland.de

Telefonseelsorge

- Telefonberatung zu allen Themen
24 h täglich, 0800 1110111, 0800 1110222, 116 123
- Online-Beratung zu allen Themen
<https://online.telefonseelsorge.de/>

Nummer gegen Kummer – Elterntelefon

Das Elterntelefon bietet anonyme, unverbindliche Gespräche mit einer neutralen Person. Mo–Fr: 9–11 Uhr, Di + Do: 17–19 Uhr, 0800 111 055

Nummer gegen Kummer – für Kinder/Jugendliche

- Beratung für Kinder und Jugendliche:
Telefonberatung: Mo–Sa: 14–20 Uhr; 116111
- Online-Beratung für Kinder und Jugendliche:
Das Angebot umfasst Beratung per E-Mail und Chat.
<https://nummergegenkummer.de>

Krabbelgruppen, Elterncafés, PEKiP & Co.

Besonders in den ersten Lebensjahren ihres Kindes suchen viele Eltern Kontakt zu anderen Eltern mit Kleinkindern. Meist geht es um Anregungen, Austausch und Kontakt zu anderen Eltern oder darum, an kindgerechten Orten außerhalb der eigenen häuslichen Umgebung sinnvolle Zeit zu verbringen. Für diese Bedürfnisse gibt es viele unterschiedliche Angebote. Welche Möglichkeiten es an Ihrem Wohnort gibt, erfahren Sie in der Regel bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder im Internet. Typische Angebote sind:

- Krabbel- oder Spielgruppen
- Bewegungsangebote, z. B. Babyschwimmen oder Eltern-Kind-Turnen
- musikalische Angebote wie den Musikgarten
- Programme wie PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm): In einer Art Krabbelgruppe lernen Mütter/Väter durch Übungen, wie sie ihr Kind verstehen, optimal unterstützen und wie sie die Bindung fördern können.

Literaturtipps

Der Markt an Ratgebern und anderen Büchern zum Thema Erziehung und angrenzenden Gebieten ist unüberschaubar geworden. Im Folgenden finden Sie einige Titel, die wir für lesenswert halten. Das bedeutet jedoch nicht, dass andere Bücher das nicht sind.

- **Bauer, J.** (2008): *Lob der Schule: Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern*. Heyne.
- **Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.** (Hrsg.) *Eltern bleiben Eltern – Hilfen*

für Kinder bei Trennung und Scheidung. PDF-Version – basierend auf der 21. Auflage 2015. Download unter: <https://bmfsfj.de>

- **Grüner, T.** (2010): *Die kleine Elternschule. Was Kinder stark und glücklich macht.* Freiburg: Herder-Verlag.
- **Juul, J.** (2009): *Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie.* Rowolth.
- **Omer, H./Schlippe, A. von** (2010): *Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde.* Vandenhoeck & Ruprecht.
- **Omer, H./Streit, P.** (2016): *Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern.* Vandenhoeck & Ruprecht
- **Rogge, Jan-Uwe** (8. Auflage 2012): *DAS NEUE Kinder brauchen Grenzen.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Internetseiten

Auch im Internet gibt es zahlreiche Quellen zu Erziehungsthemen. Hier eine begrenzte Auswahl:

- <https://bzga.de> und <https://kindergesundheit-info.de>: Umfangreiches Material, z. B. zu den Entwicklungsbereichen und -schritten von Kindern.
- <https://bmfsfj.de>: Infomaterial zu den Themen „Familie“ sowie „Kinder und Jugend“, zum Bestellen und Herunterladen.
- <https://familie-und-tipps.de>: Tipps zu konkreten Themengebieten, z. B. Erziehungsstile, Aufklärung von Kindern oder Sprachentwicklung
- <https://familie.de>: Erziehungstipps, Ideen und Hilfestellungen für jede Familiensituation
- <https://elternkompass.de>: 10 Tipps für eine konsequente Erziehung
- <https://sueddeutsche.de/thema/Erziehung>: Vom Baby bis zum Teenager: Tipps für das Leben mit Kindern

Filme

Filmmaterial über Erziehungsthemen finden Sie z. B. unter:

- <https://av1-shop.de/filme/eltern/>
- <https://kinder-4.ch/start>

Verwendete Quellen

- **AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.:** *Schriftenreihe Eltern-Wissen: Nr. 11 und Nr. 15*
- **Bandura, A.** (1991): *Die Sozial-Kognitive Lerntheorie.* Klett Cotta Verlag Stuttgart.
- **Baumrind, D.** (2008) *Authoritative parenting for character and competence.* In D. Streight (Ed.) *Parenting for Character: Five Experts, Five Practices* (pp. 17–32).
- **Bauer, Joachim** (2008): *Lob der Schule.* Heyne München.
- **Bischof, N.** (2012): *Moral. Ihre Natur, ihre Dynamik, ihre Schatten.* Böhlau Köln.
- **Bushman, Brad** zitiert nach: Theodor Schaarschmidt (2018): *Bloß nicht ausrasten!* In: Spektrum. <https://spektrum.de/news/emotionen-warum-werden-wir-wuetend/1558814>. Abgerufen am 18.11.2019
- **Fuhrer, Urs.** (2005): *Lehrbuch Erziehungspsychologie.* Verlag Hans Huber Göttingen.
- **Grawe, K.** (1998): *Psychologische Therapie.* Hogrefe Göttingen.
- **Grossmann, K., Grossmann, K. E.** (2014): *Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit.* Klett-Cotta Stuttgart.
- **Grüner, T./Hilt, F./Kimmel, B./Schmidt, J. u. a. (2017):** *Was tun bei (Cyber)Mobbing? Intervention und Prävention in der Schule.* Ludwigshafen: Klicksafe Eigenverlag
- **Grüner, T.** (2010): *Die kleine Elternschule. Was Kinder stark und glücklich macht.* Herder Verlag Freiburg.
- **Lenz, M.** (2012): *Anlage-Umwelt-Diskurs. Historie, Systematik und Erziehungswissenschaftliche Relevanz.* Klinkhardt Verlag Heilbrunn.
- **Rogge, J.-U.** (2012): *Das neue Kinder brauchen Grenzen.* Rowohlt: Reinbek bei Hamburg.
- **Roth, Gerhard** (2011): *Bildung braucht Persönlichkeit – Wie Lernen gelingt.* Klett-Cotta.
- **S., Dana:** *Rasenmäher-Eltern: Die neue Generation der Helikopter-Eltern;* <https://kita.de/wissen/rasenmaeherealtern/>; Abgerufen am 18.11.2021.
- **Singer, T., Bolz, M.** (Hrsg.). (2013): *Mitgefühl in Alltag und Forschung.* <https://compassion-training.org>.
- **Uvnäs Moberg, K.** (2016): *Oxytocin, das Hormon der Nähe: Gesundheit – Wohlbefinden – Beziehung.* Springer Spektrum Berlin.
- **Weiß, H.** (2007): In Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz.*

Themen

- Nr. 01 Web 2.0*
- Nr. 02 Suchtmittel*
- Nr. 03 Muss Strafe sein?*
- Nr. 04 Rechtsextremismus*
- Nr. 05 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen*
- Nr. 06 Facebook & Co.*
- Nr. 07 Wege in den Beruf
- Nr. 08 Trauer bei Kindern und Jugendlichen*
- Nr. 09 Stress bei Kindern und Jugendlichen*
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten*
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...*
- Nr. 12 ADHS
- Nr. 13 Mobbing
- Nr. 14 Smartphone*
- Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit
- Nr. 16 Alkohol, Cannabis & Co.
- Nr. 17 Essstörungen
- Nr. 18 In Zeiten von Corona (nur digital)
- Nr. 19 Erste Liebe
- Nr. 20 In Zeiten von Corona II (nur digital)
- Nr. 21 Erziehung

* Printversion vergriffen

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind digital verfügbar unter: <https://agj-elternwissen.de>

Kooperationspartner

