

# Machtkampf im Kinderzimmer



Ein Ratgeber für alle, die lieber mit Köpfchen erziehen

## ***Liebe Eltern,***

von jedem Arbeitsverhältnis erwartet man heutzutage geregelte Arbeitszeiten, angemessene Vergütung, Anerkennung sowie Fortbildungs- und Aufstiegsmöglichkeiten. Wenn man sich nun mal die Beschäftigung als Elternteil anschaut, sind die Bedingungen alles andere als rosig. Eine Stellenanzeige für Eltern könnte so oder ähnlich lauten:

**Junges Pärchen gesucht zur „Herstellung und Aufzucht“ eines Kindes. Vorerfahrungen nicht nötig, keine Einarbeitung oder Weiterbildung. Fulltimejob auch an Feiertagen und Wochenenden ohne festen Urlaubsanspruch. Es erfolgt keinerlei Bezahlung, es wird erwartet, dass Sie Betreuung, Bekleidung, Freizeitangebote etc. stellen können – selbstverständlich bei freier Kost und Logis des Kindes. In den nächsten 20 Jahren sollten Sie mit einem Kostenaufwand von knapp 200.000 Euro rechnen. Einzelpersonen können sich bewerben, wenn Sie die doppelte Arbeit leisten können.**

Damit Sie als Eltern einen „guten Job machen können“, haben wir diesen umfassenden Erziehungsratgeber für Sie zusammen gestellt, damit Sie die Entwicklung Ihrer Kinder fördern und die Zufriedenheit und das Wohlergehen Ihrer Familie steigern können. Lesen Sie hier, wie Erziehung wieder eine erfüllende und zufriedenstellende Aufgabe für Sie werden kann – es muss nicht erschöpfend und auslaugend sein. Mit der richtigen Methode macht Erziehen Spaß.

Diese wichtige Informationsbroschüre für alle Eltern konnte nur durch die Mithilfe der inserierenden Firmen erstellt werden. Bitte berücksichtigen Sie diese daher bei Ihren Einkäufen besonders.

# ***Inhalt***

<b><i>1. Erziehung heute</i></b>	<b><i>4</i></b>
<b><i>2. Gewalt in der Erziehung</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b><i>3. Anders erziehen - aber wie?</i></b>	<b><i>8</i></b>
<b><i>a. Zeit &amp; Zuwendung fürs Kind</i></b>	<b><i>8</i></b>
<b><i>b. loben</i></b>	<b><i>12</i></b>
<b><i>c. fördern</i></b>	<b><i>15</i></b>
<b><i>d. Familienrat</i></b>	<b><i>17</i></b>
<b><i>e. Grenzen setzen</i></b>	<b><i>20</i></b>
<b><i>4. Hilfe finden</i></b>	<b><i>23</i></b>

# **1. Erziehung heute**

Viele Eltern zweifeln, ob man Erziehung heutzutage überhaupt noch intuitiv richtig machen kann. Immer mehr Eltern stehen vor der Frage, ob sie ihre Kinder richtig erziehen – oder was sie falsch machen, angesichts von Problemen, wie Hausaufgaben, Zubettgehen, Aggression, Unkonzentriertheit (um nur einige zu nennen).

Rat holen kann man sich in diversen Erziehungsratgebern oder sogar zur Prime Time bei den privaten Fernsehsendern. Die Super Nanny (RTL wirbt auf seiner Homepage mit dem „perfekten Kindermädchen“) oder die Super Mamas zeigen, wie leicht es ist. Den Pilotfilm der Super Nanny sahen 5 Millionen Zuschauer, diese Zahlen zeigen, wie hoch das Bedürfnis nach Hilfe und Unterstützung bei vielen Eltern ist. Kleine Monster werden innerhalb von einigen Tagen zu braven Engeln. Damit werden bei Erziehenden die Schuldgefühle geschürt. Auch die eigenen Kinder tun nicht immer das, was sie sollen, auch der eigene Sprössling neigt in letzter Zeit zu Wutanfällen usw. Gerne will man es richtig machen – die Frage ist: wie? Die Tipps der Sendungen oder Ratgeber sind unterschiedlich, teils sogar gegensätzlich. Unsere Gesellschaft schafft den Menschen immer mehr Freiheiten – täglich, ja mehrmals täglich steht man heutzutage vor Entscheidungen. Doch die Suche nach der richtigen Entscheidung ist anstrengend und zeitaufwendig. Man muss sich genauer informieren über die verschiedenen Möglichkeiten, muss die Zusammenhänge analysieren und schließlich auch die Folgen einer Entscheidung gut abwägen.

Kindergärtnerinnen klagen über zunehmende Aggressivität schon im Kleinkindalter, eine bundesweite Untersuchung der Universität Köln ergab, dass jedes sechste bis achte Kind sich überdurchschnittlich aggressiv verhält. Eltern seien zwar sehr besorgt über Hinweise auf die Aggressivität Ihrer Kinder, wüssten sich aber oft nicht zu helfen.

Da werden Freunde um Rat gefragt, Erziehungsratgeber gewälzt und wieder sind die Tipps gegensätzlich oder nutzlos. Handelt es sich nicht nur um eine momentane Phase Ihres Kindes, sondern scheint er sich zum „Rowdy“ zu entwickeln, sollten Eltern nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn leider nimmt gewalttätiges Verhalten in der Regel nicht wieder ab, sondern verstärkt sich mit zunehmendem Alter eher. Hier gilt es für die Eltern Vorbild zu sein: Gewalt ist kein Mittel der Konfliktlösung (dazu später mehr im weiteren Text).

Experten raten inzwischen, dass Eltern bereits zur Prävention oder bei einem akuten Erziehungsproblem an einem Elterntraining teilnehmen sollten. Denn kommen weitere belastende Faktoren hinzu (Armut, Trennung der Eltern, Depression, Partnerschaftsprobleme oder eine ungünstige Wohnsituation) sind Eltern kaum noch in der Lage, die Verunsicherung ihrer Kinder abzufangen. Viele Erziehungsberater empfehlen den Eltern die Teilnahme an Elternkursen, am besten dreimal während der Elternzeit: vor der Geburt des Kindes, vor der Einschulung und vor dem Beginn der Pubertät.





## **2. Gewalt in der Erziehung**

Neben den körperlichen Schäden von Gewalt gegen Kinder sind viel gravierender meist die seelischen Schäden, die ein Mensch durch Gewalt erfährt. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gab eine Broschüre mit dem Titel: „Worte vergehen, der Schmerz bleibt.“ anlässlich der Gesetzesänderung im Juli 2000 heraus. Seitdem steht im Gesetz ausdrücklich, dass Gewalt kein Mittel der Erziehung ist. Wer seine Kinder schlägt, sie körperlich oder seelisch verletzt, verstößt gegen geltendes Recht.

Besonders gravierend ist der „Klaps auf den Po“ oder andere Formen der körperlichen Züchtigung im Hinblick auf die Theorie, die davon ausgeht, dass aggressives Verhalten erlernt wird, wenn man beobachtet, dass der Gewaltausübende Erfolg mit seiner Aggressivität hat.

Man stelle sich ein Kind vor, dass von klein auf für unerwünschtes Verhalten körperlich bestraft wird. Der Respekt vor seinen Eltern, den Strafenden, wird sicherlich immens hoch sein. So wird es im Kindergarten oder im Spiel mit anderen Kinder versuchen, seinen Willen zu bekommen, indem es die selben Methoden dazu anwendet, die ihm zu Hause vorgelebt werden – die körperliche Gewalt.



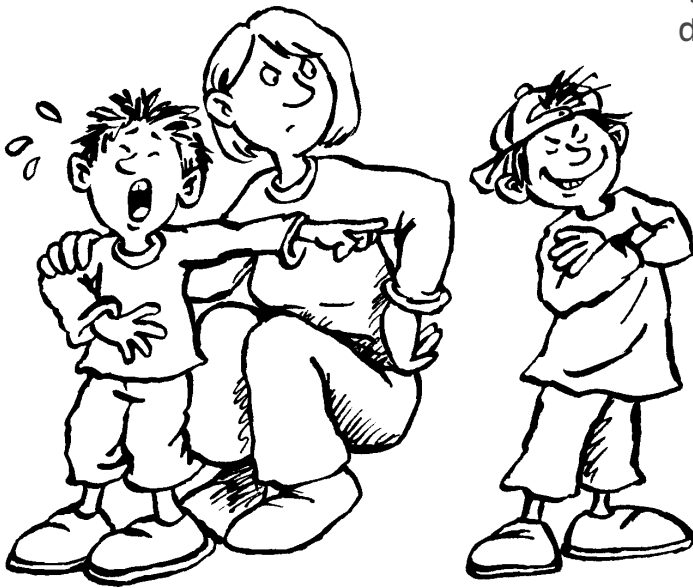
Ein Forscherteam beobachtete neun Monate lang Kinder eines Kindergartens im Hinblick auf aggressives Verhalten. Dazu zählten sie körperliche Angriffe, verbale Angriffe, Drohungen oder dem anderen etwas wegnehmen. In 80% solcher Übergriffe reagierten die Opfer so, dass der Angreifer sich bekräftigt fühlte. Die Opfer zogen sich zurück, gaben nach, weinten, gaben die Spielsachen ab, das heißt der Angreifer hatte Erfolg mit seinem aggressiven Verhalten und fühlte sich dadurch bestärkt, seinen Willen beim nächsten Mal wieder mit Aggressivität zu bekommen. Nur 20% der Opfer gingen Hilfe bei der Kindergärtnerin holen oder starteten einen

Gegenangriff. Dies wäre ein Verhalten, was für den Angreifer negative Konsequenzen hat, so dass sein aggressives Verhalten keinen Erfolg hatte. Nun verwundert es vermutlich nicht,

das im Laufe dieser neun Monate immer mehr Kinder aggressives Verhalten zeigten. Besonders waren dies Kinder, die irgendwann einmal angegriffen wurden und sich aggressiv wehrten. Dadurch hatte der Angreifer seinen Willen nicht bekommen, das Opfer, das sich gewehrt hat, merkte aber jetzt, dass es mit aggressivem Verhalten erfolgreich sein kann. Passive Kinder, die sich bei Gegenangriffen nicht wehrten, zeigten in den neun Monaten keine vermehrte

Aggression.

In einer repräsentativen Befragung ergab sich, dass Männer und Frauen, die zugaben körperliche Strafen in der Erziehung ihrer Kinder zu nutzen, überdurchschnittlich häufig in ihrer Kindheit selbst Opfer von Gewalt waren.



### **3. Anders erziehen - aber wie?**

#### **a. Zeit und Zuwendung für das Kind**

Experten sind sich trotz aller Diskussionen einig, dass es einige Strategien gibt, die wichtig in jeder Erziehung sind, auch weil sie z.B. aggressivem Verhalten vorbeugen können.

In jeder Familie sollte es Zeiten geben, in denen dem Kind liebevolle Aufmerksamkeit gewidmet wird. Also Zeitspannen, in denen man mit ungeteilter Aufmerksamkeit und vollem Interesse für die Bedürfnisse des Kindes da ist. Viele Eltern sind der Meinung, solche Zeitspannen nicht in ihrem vollen Terminplan unterbringen zu können. Hier muss man immer wieder betonen, dass wenige Minuten der vollen Aufmerksamkeit viel effektiver sind als längere Zeitspannen, die man „nebenher“ miteinander verbringt.

Ein Beispiel: Ihr Kind kommt aus der Schule, möchte von einem wichtigem Ereignis erzählen. Sie sind eigentlich gerade dabei, die Spülmaschine auszuräumen und planen im Kopf schon das anstehende Mittagessen. Sie können entweder dem Kind nur mit einem Ohr zuhören und bei der erstbesten Gelegenheit unterbrechen, um darum zu bitten, dass es seine Sachen nach oben bringt, sich die Hände wäscht und anschließend den Tisch deckt. Die meisten Kinder werden dann zu einem späteren Zeitpunkt auf ihren Bericht zurück kommen, weil sie ihrem Mitteilungsbedürfnis nicht nachkommen konnten. Sie könnten aber auch die Spülmaschine kurz Spülmaschine sein lassen, sich ihrem Kind intensiv für einige Minuten zuwenden, interessierte Nachfragen nach dem Ereignis stellen und so einige wertvolle Momente mit ihrem Kind teilen. Oft bieten sich solche Momente auch als Lernsituation an, dazu im Abschnitt „c. fördern“ mehr.



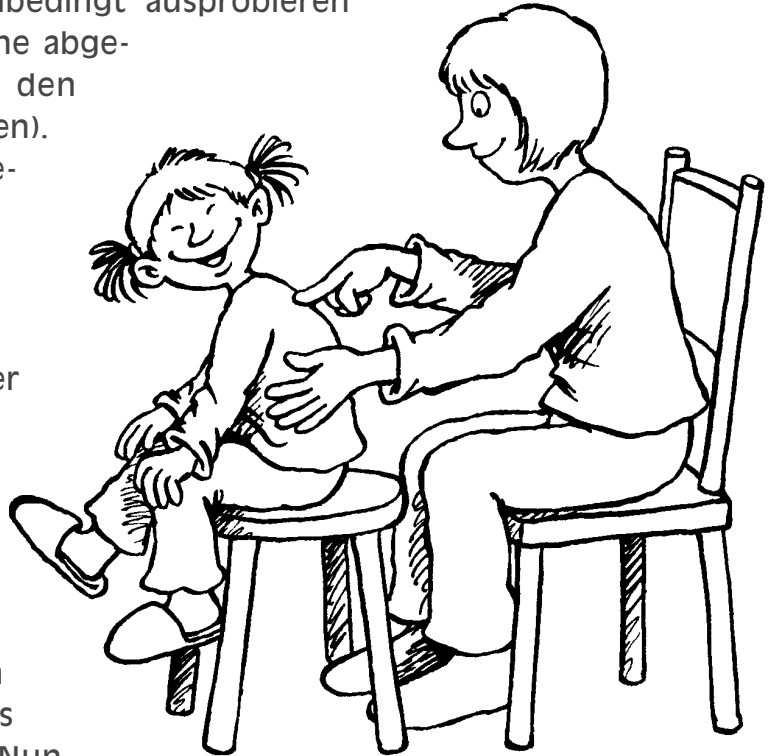
Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen meint also nicht den Ausflug in den Zoo oder Freizeitpark, den Besuch im Kino oder im Fast-Food-Restaurant. Es meint vielmehr, Ihr Kind ernst zu nehmen, sich ihm zuzuwenden, es in eine Tätigkeit einzubeziehen, anstatt es als störend zu empfinden und wegzuschicken. Viele Eltern sind besorgt, dass ihr Kind nun vermehrt Zeit einfordern wird. Probieren Sie es einfach einmal aus, Sie werden überrascht feststellen, dass ein Kind viel besser z.B. während eines Telefonates, das Sie gerade führen, abwarten kann, wenn es weiß, Sie sind zu einem anderen Zeitpunkt mit den Gedanken hundertprozentig bei ihm.

Im vorgenannten Beispiel handelte es sich um ein Kind, das sich mitteilen möchte. Generell kann man die Zeit, die man bewusst mit seinem Kind verbringt, auf zwei sehr sinnvolle Arten nutzen. Sie können sich mit Ihrem Kind unterhalten. Dabei geht es um ein echtes Gespräch, also ein Geben und Nehmen beider Gesprächspartner, die sich geistig mit einem Thema auseinandersetzen. Überlegen Sie doch mal, welche Themen es geben könnte, in denen sich Ihr Kind als echter Gesprächspartner erweist, Sie ihm also nicht nur notgedrungen oder gelangweilt zuhören, sondern Sie echtes Interesse zeigen können.

Eine weitere Art, wertvolle Minuten mit dem eigenen Kind zu verbringen, sind Momente, in denen Sie körperliche Zuneigung zeigen. Dabei sollten Sie natürlich darauf Rücksicht nehmen, welche Art der Zuneigungsbezeugung Sie und Ihr Kind mögen. Kleinere Kinder sind meist gerne für Schmusen, Streicheln, Küssen und Liebkosen zu haben, die etwas älteren sichern sich ihre Streicheleinheiten meist mehr durch Tobe- oder Kitzelspiele. Für Kinder, die körperliche Zuneigung „peinlich“ finden, eignet sich z.B. folgendes Spiel:

## ***Kekse backen als Rückenmassage***

Sie bitten Ihr Kind, sich rittlings auf einen Stuhl zu setzen und setzen sich selber dahinter (die Kleidung braucht natürlich nicht ausgezogen zu werden). Dann erzählen Sie eine Geschichte von dem neusten Keksrezept, das Sie unbedingt ausprobieren wollen. Erst wird die Arbeitsfläche abgewaschen (Sie streichen mit den flachen Händen über den Rücken). Dann wird das Mehl aufgeschüttet, die Butter hinzugefügt, die Eier dazu gegeben (Sie ahmen die Bewegungen auf dem Rücken nach). Alles wird gut durchgeknetet (massieren Sie hier den Rücken des Kindes). Der Teig wird nun ausgerollt (mit den Fäusten sanft den Rücken auf und ab fahren). Die Kekse müssen nun mit den Förmchen ausgestochen werden (mit den Fingerspitzen einen Kreis bilden und mehrmals auf den Rücken drücken). Nun werden die Kekse aufs Blech gesetzt (mit der flachen Hand über den Rücken, als wollten Sie die Plätzchen mit einem Pfannenwender hochheben) und in den warmen Ofen geschoben (Wärme erreichen Sie indem Sie den Rücken warmreiben – mit den flachen Händen ist das sehr angenehm).



Eine weitere Variante der „Massage mit Geschichte“ ist die Wetterkarte. Hier berichten Sie über das Wetter der vergangenen oder auch kommenden Woche und setzen die verschiedenen Sachen als Massage um

(Gewitter = einen Blitz auf den Rücken

malen, leichter Nieselregen = vorsich-

tiges Fingertupfen, starker Prassel-

regen = deutliches Klopfen mit

den Fingern, Nebel = leichtes

Wischen über den Rücken,

Sonne = warmreiben). Wenn Sie

und Ihr Kind Spaß an diesen

beiden Übungen gefunden

haben, werden Ihnen sicherlich

gemeinsam noch andere

Geschichten einfallen, die man auf

dem Rücken des anderen „spielen“

kann.



Zusammenfassend hier noch eine kleine Aufzählung, was man in der Literatur als positive Zuwendung bezeichnet: Augenkontakt

herstellen, anlächeln, beim Erzählen

zuhören, Rückfragen zum Erzählten stellen,

zustimmend nicken, in den Arm nehmen, Streicheleinheiten, loben

und belohnen (auf die letzten beiden Punkten kommen wir im weiteren Text noch zurück).

## ***b. Loben:***

Stellen Sie sich diese – recht typische Situation vor: Eine Mutter ist mit ihren zwei Kindern auf dem Spielplatz. Das eine Kind spielt ruhig im Sandkasten mit einem Spielkameraden. Das andere Kind streitet sich permanent mit anderen Kindern, nimmt ihnen die Spielsachen weg, will immer gerade auf das Gerät, auf dem ein anderes Kind gerade ist usw. Welches der beiden Kinder wird im Verlauf der Spielplatzzeit häufiger von seiner Mutter beachtet werden? Natürlich das Auffälligere. Es erringt zwar mit seinem unerwünschten Verhalten nur negative Aufmerksamkeit (auffordern, mit einem Verhalten aufzuhören, schimpfen, nörgeln, zetern, tadeln, drohen, ermahnen, schreien, die Stimme erheben, dem Kind das eigene Verhalten vorwerfen, mit anderen Kindern vergleichen, die viel „lieber“ sind, böse anschauen usw.), aber auch diese negative Zuwendung sorgt dafür, dass dieses Verhalten stärker ausgeprägt wird.

Versuchen Sie doch daher, Ihr Kind für die Dinge zu loben, die Sie fördern möchten, die Sie vermehrt an Ihrem Kind sehen möchten. Das „brave“ Kind aus dem Beispiel oben hätte also viel positive Zuwendung (siehe Abschnitt a.) verdient, damit das wünschenswerte Verhalten hervorgehoben und dadurch gefördert wird. Besonders effektiv ist dabei das loben und belohnen. Man unterscheidet materielle Belohnung (Geld oder Geschenke), soziale Belohnungen (gemeinsame Aktivitäten, wie Kuchen backen, Ball spielen, ein Puzzle machen, zum Spielplatz gehen etc.) und Punktevergabe. Bei letzterem kann ein Kind sich bei korrektem Verhalten oder einer besonderen Leistung Punkte (z.B. in Form von Stempeln oder Stickern) verdienen, die gegen eine Belohnung (ob sozialer oder materieller Art muss vorher verabredet werden) eingetauscht werden können.

Viel einfacher zu schenken ist ein ehrliches Lob. Besonders effektiv ist ein Lob, was eindeutig beschreibt, welches Verhalten Sie so begeistert hat. Sie sollten ein Lob

immer ehrlich meinen, damit man Ihrer Stimme auch anhört, wie sehr Sie sich über das gute Verhalten freuen. Niemals sollten Sie in einem Lob ein Problemverhalten ansprechen oder ein Lob mit einem „aber“ verknüpfen.

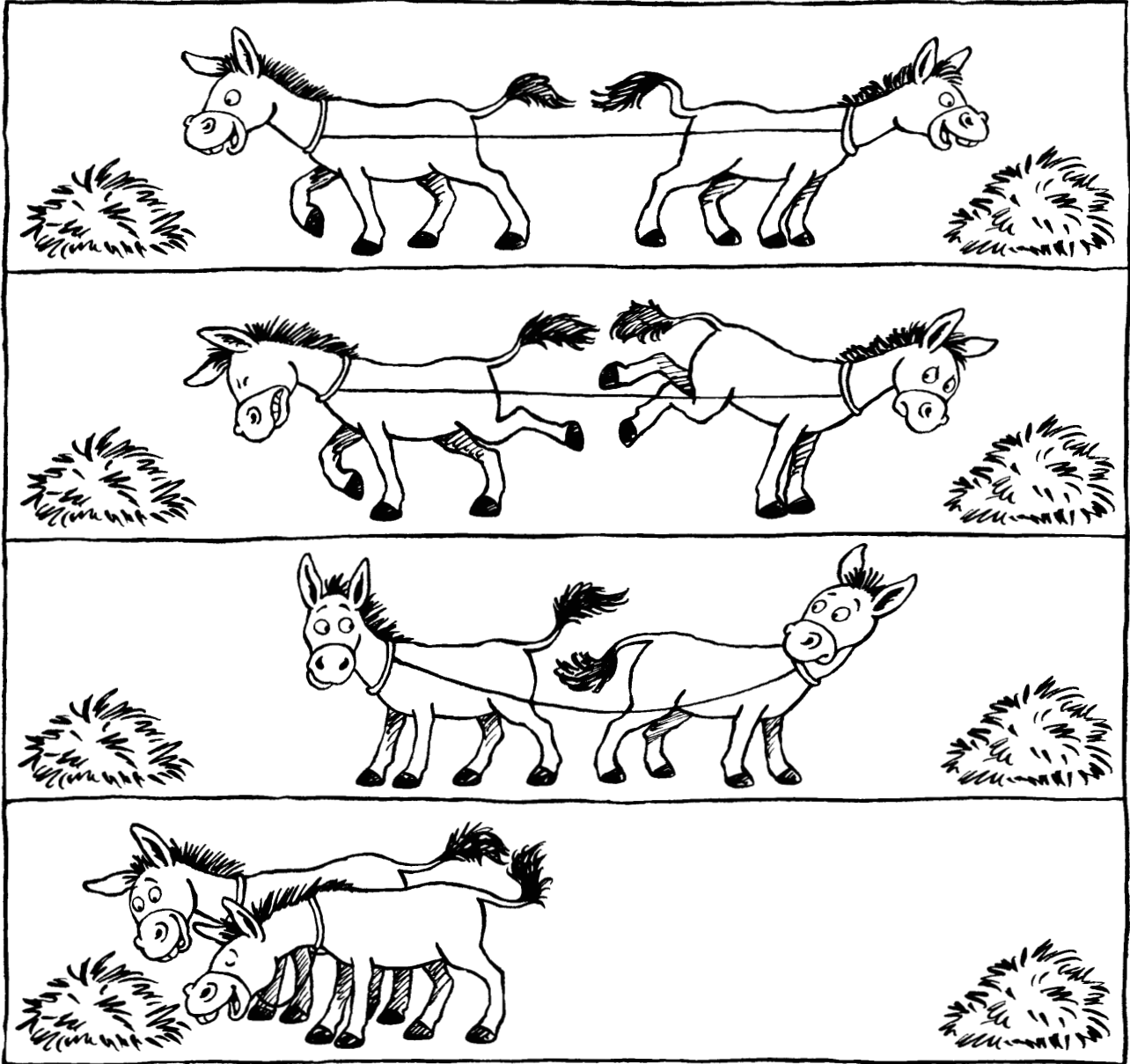
### ***Einige Beispiele, für ein nicht sinnvolles Lob:***

- Du bist ein gutes Kind (hier wird nicht erklärt, wegen welchen Verhaltens das Kind gut ist)!
- Gut gemacht (hier wird nicht erklärt, was gut gemacht wurde)!
- Toll, dass du mich mal nicht am Telefon unterbrochen hast (hier wird an das Problemverhalten erinnert)!
- Super, dass du ausnahmsweise mal deine Hausaufgaben sauber gemacht hast (hier wird hervorgehoben, dass man damit rechnet, dass es sich um ein einmalig gutes Betragen handelt)!

### ***Nun einige Beispiele für ein gelungenes, ehrliches Lob:***

- Super, dass du nach der vereinbarten Zeit die Spielkonsole von alleine ausgemacht hast. Toll!
- Ich freue mich, dass du seit einer halben Stunde so toll in deinem Zimmer spielst.
- Mir gefällt, wie wir heute alle zusammen am Tisch sitzen und gemeinsam essen.

Seien Sie im Übrigen nicht entmutigt, wenn Ihr Kind anfangs peinlich berührt reagiert. Auch Lob annehmen will gelernt sein. Und viele Erwachsene sind in dieser Hinsicht kein „gutes Vorbild“. Wie oft hört man auf den Satz „Oh, hast du eine neue Hose? Die ist ja schick!“ die Antwort „Ach, das alte Ding, die ziehe ich nur nicht so oft an!“. Ein ehrlich gemeintes Lob dankend anzunehmen kann man lernen, geben Sie Ihrem Kind die Zeit und machen Sie es ihm vor!



### **c. fördern**

Fördern Sie die Selbständigkeit Ihres Kindes, indem Sie ihm helfen, Neues dazu zu lernen. Dazu kann man häufig kleine Gelegenheiten nutzen, die zu schade sind, um sie verstreichen zu lassen. Kinder sind begeisterte „Nachahmer“. Nutzen Sie Momente, in denen Ihr Kind Ihnen zuschaut. Beschreiben Sie mit einfachen Worten, was Sie gerade tun und wenn möglich, lassen Sie Ihr Kind nachahmen, was Sie tun. Dabei können Sie natürlich Hilfestellung geben, wenn es noch zu schwierig für Ihr Kind ist



– aber nur so viel wie nötig. Loben Sie es, wenn es etwas richtig nachgeahmt hat. Hier nun einige Beispiele für Tätigkeiten, die Kinder gut durch nachahmen lernen können: Zähne putzen, Haare kämmen, Gesicht waschen, eincremen, Brot schmieren, Spülmaschine einräumen, Schuhe binden, anziehen usw.

Vergessen Sie aber einen wichtigen Punkt nicht: Kinder ahmen nicht nur wünschenswerte Dinge nach, also gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Ein Kind wird schwerlich begreifen, dass es nicht so viel fernsehen soll, wenn bei Ihnen selber der Fernseher im Mittelpunkt des Lebens steht und ständig „flimmert“. Auch ist es nicht einsichtig, warum ein Kind sein Zimmer aufräumen soll, wenn im Rest der Wohnung kein Wert auf Ordnung gelegt wird.



An dieser Stelle sei auch noch einmal auf die Frage „Schadet der Klaps auf den Po?“ verwiesen. Unter dem Aspekt des Nachahmens kann man hier manches „erwachsene“ Verhalten in Frage stellen – und sollte damit rechnen, dass Kinder genau dies auch tun: Warum darf ich den Klaus nicht hauen, du schlägst mich ja auch, wenn ich nicht brav war? Warum fahren wir Auto, obwohl das nicht gut ist für die Umwelt? Warum rauchst du, obwohl das doch so schlecht für die Gesundheit ist? Warum trinkst du Alkohol, Kaffee... ? Die Liste ließe sich sicherlich beliebig verlängern. Eltern müssen nicht perfekt sein, aber überlegen Sie sich, welche Maßstäbe Sie bei Ihrem Kind anlegen und schauen Sie, ob Sie selber Ihren Ansprüchen gerecht werden würden.

Zurück kommend auf das Fördern Ihres Kindes gibt es noch eine weitere Methode darzustellen. Es handelt sich hierbei um die Lernsituationen, die sich zufällig ergeben. Spricht Ihr Kind Sie an, um etwas zu fragen, Ihnen etwas zu zeigen oder zu erzählen, wollen Kinder zu diesem Thema etwas erfahren. Anstatt aber nur als „Antwortgeber“ zu fungieren, können Sie die Sprachentwicklung oder Problemlösefähigkeiten fördern. Wenn Ihr Kind wie im Beispiel oben aus der Schule kommt und etwas Wichtiges zu erzählen hat, lassen Sie sich alles berichten, stellen Sie interessierte Nachfragen, vor allem wenn Sie etwas nicht verstanden haben (Kinder erzählen „im Eifer des Gefechts“ ja gerne etwas durcheinander). Dadurch lernt Ihr Kind, so zu berichten, dass andere seine Geschichte nachvollziehen können.

Andere typische Situation: Ihr Kind zeigt Ihnen ein selbst gemaltes Bild. Anstatt ein kurzes „Wie schön!“ zu murmeln und sich weiter Ihrer Tätigkeit zu widmen, könnten Sie Ihrem Kind Ihre Aufmerksamkeit schenken und sich berichten lassen, was es gemalt hat, welche Stifte oder Farben es benutzt hat, wie die Situation auf dem Bild weitergehen könnte usw. Kommt Ihr Kind mit einer Frage zu Ihnen („Warum ist das so?“) versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Lösungsweg zu finden („Wie könntest du herausfinden, warum das so ist?“ „Ja, genau, du

könntest ins Lexikon schauen. Wenn du magst, kann ich dir zeigen, wie du dort danach suchen kannst!“).

#### ***d. Familienrat***

Es gibt wohl keine Familie, wo es nicht gelegentlich zu Problemen oder Konflikten kommt. Schließlich leben in einer Familie ganz unterschiedliche Individuen mit ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen zusammen. Deshalb sollte man Konflikte als etwas vollkommen Normales ansehen. Natürlich ist es wünschenswert, diese Probleme entweder durch Absprachen zu vermeiden oder so zu lösen, dass alle Mitglieder mit der Lösung zufrieden sind und diese Entscheidung mittragen können. Denn Regeln oder Verabredungen sind viel verbindlicher, wenn jeder an der Lösungssuche mitgearbeitet hat. Eine gute Möglichkeit, solche Lösungen zu finden, ist der Familienrat. Dort versucht man in einem offenen Gespräch vorhandene Schwierigkeiten zu klären oder Regeln zu vereinbaren, die vorbeugend wirken sollen, damit es gar nicht erst zu Problemen im Zusammenleben kommt. Legen Sie also einen Zeitpunkt und einen Treffpunkt fest, an dem sich alle Familienmitglieder treffen. Sie sollten regelmäßige Treffen einplanen, in vielen Familien tagt der Rat einmal pro Woche. Es ist schön, wenn alle Familienmitglieder am Familienrat teilnehmen, jedoch sollte man die Teilnahme nicht zur Pflicht macht, denn eine solche Verpflichtung zu erscheinen, widerspricht dem Selbstverantwortungsprinzip eines solchen Rates. Der Familienrat entscheidet aber für die gesamte Familie, auch wenn nicht alle Mitglieder teilnehmen. Der Familienrat sollte einen Vorsitzenden haben, der für Ordnung sorgt, darauf achtet, dass alle zu Wort kommen und einige Regeln eingehalten werden. Der Vorsitzende sollte wechseln, damit jeder (auch die Kinder) für den Rat verantwortlich ist. Wie häufig der Vorsitzende wechselt, können Sie ganz individuell für Ihre Familie entscheiden.

Zum Ablauf hat sich folgende Regelung als sinnvoll erwiesen: Eine Person trägt ein Problem vor (dabei möglichst sachlich bleiben, Vorwürfe vermeiden, in der Ich-Form sprechen: „Ich habe mich geärgert, weil ich am Dienstag erneut die Spülmaschine ausräumen musste“ – statt: „Rainer hat wieder einmal die Spülmaschine nicht ausgeräumt und ich war wieder der Doofe, der es machen musste. Das mach ich nicht mehr!“). Alle Mitglieder tragen nun Lösungsvorschläge vor. Diese werden nicht kommentiert, sondern wertneutral gesammelt (direkte Kommentare zu einzelnen Vorschlägen können die Kreativität bei der Lösungssuche bremsen) und aufgeschrieben. Sind mehrere Lösungsvorschläge gefunden, darf nun jedes Mitglied den Vorschlag streichen, der überhaupt nicht in Frage kommt. Meist bleiben dann ein oder zwei Vorschläge übrig, deren Machbarkeit kurz diskutiert werden kann. Die Entscheidung, welcher Vorschlag nun in die Tat umgesetzt wird, sollte wenn möglich einstimmig getroffen werden, damit alle Mitglieder sich verpflichtet fühlen, die Vereinbarung mit zu tragen. Letztendlich sollte noch ein Zeitraum festgelegt werden, wie lange die neue Regel gilt (z.B. probeweise bis zum nächsten Familienrat).



Beim ersten Treffen des Rates sollten Sie gemeinsam einige Regeln festlegen, die die Rahmenbedingungen vorgeben. Hier einige Regeln, die sich in anderen Familien bewährt haben:



Wir sind alle gleichberechtigt im Familienrat.

Wir dürfen offen unsere Meinung, Ideen oder Beschwerden vortragen, die anderen hören zu.

Wir lassen die anderen ausreden,  
ohne ihn/sie zu unterbrechen.

Wir hören den anderen aufmerksam zu.

Wir versuchen so zu sprechen,  
dass sich der andere nicht angegriffen fühlt.

Wir suchen gemeinsam nach einer Lösung.

Wir nehmen uns auch Zeit für Dinge,  
die gut geklappt haben.

Wir akzeptieren die getroffenen Entscheidungen  
bis zum nächsten Familienrat – dann können wir  
erneut über eine andere Lösung sprechen.

### ***e. Grenzen setzen:***

Kinder brauchen Orientierung – das ist unumstritten. Denn eine gewaltfreie Erziehung bedeutet nicht, dass Sie den Kindern alles durchgehen lassen. Stellen Sie vernünftige und klare Regeln auf. Sie sind eine wichtige Orientierung für Ihr Kind und geben ihm Sicherheit und Halt. Erläutern Sie den Sinn der Regeln einfach und ruhig. Verletzt Ihr Kind eine Regel, erinnern Sie es an die Absprache. Zeigen Sie ihm, dass es Ihnen ernst ist mit den aufgestellten Regeln. Grenzen, die sich von Tag zu Tag ändern, weil Sie keine Energie haben, die Grenze täglich durchzusetzen, verwirren Kinder und geben ihnen nicht die Sicherheit und die Struktur, die Kinder zum Aufwachsen benötigen.

Regelwidriges Verhalten kann bestehen, wenn Ihr Kind sich Ihnen gegenüber respektlos verhält, es seine Schulaufgaben nicht wie vereinbart immer nach dem Mittagessen machen will, es gelogen hat, es nicht wie verabredet zu einer bestimmten Uhrzeit zu Hause war...

Die Liste ließe sich hier sicherlich endlos weiterführen, aber egal für welche Regelverletzung, stets können Sie folgenden Plan anwenden:

- **Regelverletzung erkennen**

Der erste Schritt besteht darin, sich eine Verletzung der Regeln bewusst zu machen. Gerade bei Frechheiten sind viele Eltern verunsichert, ob ihr Kind es denn auch frech gemeint hat. Lassen Sie sich hier von Ihren Gefühlen leiten: Wenn die Äußerung Ihres Kindes Sie verletzt, Sie verlegen macht, Sie ärgert oder Sie schlicht hilflos macht, liegt eine Frechheit vor.

- **Konsequenz auswählen**

Wählen Sie nun eine Konsequenz aus, eine Annehmlichkeit, die Ihr Kind im weiteren Tagesverlauf von Ihnen erwartet. Das kann die Fahrt zur

Ballettstunde, die Übernachtung der Freundin, der versprochene Ausflug ins Eiscafé sein. Sicherlich stellt ein Ausfall der Annehmlichkeit auch für Sie ein kleines Problem dar, aber seien Sie gewiss, dass Sie bei konsequenter Anwendung nicht oft so durchgreifen müssen. Die Konsequenz begründen Sie Ihrem Kind logisch: „Ich habe mich so darüber geärgert, dass du ..... gemacht hast/gesagt hast, dass ich jetzt keine Lust mehr habe, dich nachher ... zu fahren. Ich werde die Ballettstunde absagen.“ Achtung! Die Konsequenz müssen Sie unter allen Umständen durchsetzen können!

- **Konsequenz durchsetzen**

Setzen Sie die Konsequenz unter allen Umständen durch. Sagen Sie den Eltern des geplanten Übernachtungsbesuchs ab, während Ihr Kind dabei ist, damit ihm deutlich gemacht wird, dass die angedrohte Konsequenz keine leere Drohung ist. Lassen Sie sich nicht von Besserungsgelöbnissen beeindrucken. Verlangen Sie auch kein besseres Verhalten nach dem Motto: „wenn du jetzt ..., dann darfst du doch...“, damit machen Sie Ihre Konsequenz unglaubwürdig. Bleiben Sie jetzt unter allen Umständen gelassen. Kränken Sie das Kind nicht durch Beleidigungen, sondern erläutern Sie, wie Sie sich fühlen: „Ich bin sehr traurig darüber, dass du die Regel, die wir gemeinsam abgesprochen haben, nicht eingehalten hast. Und in dieser Situation möchte ich mein Versprechen, dich zum Ballett zu fahren, nicht einhalten.“ Die Konsequenz darf nicht aussehen, als wollten Sie sich an Ihrem Kind rächen. Erklären Sie Ihre enttäuschten Gefühle, und dass diese es Ihnen jetzt unmöglich machen, das Versprochene einzuhalten.

- **Situation beenden**

Zeigen Sie sich nun gleichgültig gegen den aufkeimenden Protest Ihres Kindes. Zeigen Sie keine Reaktionen mehr, wenn Ihr Kind durch ausfallendes

Verhalten versucht, jetzt noch etwas an der Situation zu ändern. Bringen Sie das Kind aus dem Raum oder setzen Sie sich einen Kopfhörer auf.

Lassen Sie bei diesem Vorgehen keine Schuldgefühle aufkommen. Setzen Sie Ihr angedrohtes Verhalten konsequent durch, auch wenn Ihr Kind sauer auf Sie ist. Sie sind keine „Rabenmutter“ oder ein „herzloser Vater“, Sie setzen lediglich Ihre Erziehungsziele durch. Wenn Ihr Kind sich wieder beruhigt hat, erklären Sie Ihrem Kind noch einmal, warum die verletzte Regel aufgestellt worden ist, und warum Ihnen die Einhaltung der Regeln so wichtig ist. Sagen Sie noch einmal deutlich, was Sie von Ihrem Kind erwarten („Ich möchte, dass du solche frechen Sachen nicht zu mir sagst. In unserer Familie behandeln wir uns freundlich und mit Respekt.“)

Wichtig ist, dass Sie und andere Personen, die an der Erziehung des Kindes beteiligt sind, wenn möglich an einem Strang ziehen. Sollte Ihr Partner, die Großeltern, die Tagesmutter oder sonstige Bezugspersonen mit der Methode nicht arbeiten wollen, ist dies sehr bedauerlich. Trotzdem erklären Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen persönlich sehr wichtig ist, dass die Regeln eingehalten werden. Auch wenn es diese also bei Oma, Opa, Tante Erika oder anderen Personen nicht befolgen muss, so werden Sie die Einhaltung nach oben genannter Methode kontrollieren. Seien Sie sicher, Ihr Kind kann sehr gut unterscheiden, welches Verhalten bei welcher Bezugsperson geahndet wird.

Loben Sie Ihr Kind, wenn es ein früher falsches Verhalten immer mehr ablegt. Bestärken Sie die guten Seiten Ihres Kindes. Sie werden feststellen, dass Sie auf Konsequenzen immer weniger zurückgreifen müssen, weil die Aufstellung und Einhaltung der Regeln Ihrem Kind feste Grenzen setzt, die ihm Sicherheit und Halt geben. Nichts ist für ein Kind verwirrender als ein Verhalten, was am ersten Tag ignoriert, am nächsten Tag bestraft und wieder am nächsten Tag bekräftigt wird.



## **4. Hilfe finden**

Es ist nicht immer leicht, mit Schwierigkeiten alleine fertig zu werden. Sollten Sie mit Ihrer Familie Hilfe benötigen, so können Sie sich an folgende Institutionen / Stellen wenden (Kontaktadressen finden Sie in Ihrem örtlichen Telefonbuch, den Gelben Seiten oder im Internet):

- **Jugendamt**
- **Familienberatungsstelle**
- **Erziehungsberatungsstelle**
- **Frauenberatungsstelle**
- **Pro Familia**
- **Kinderschutzbund**

Inzwischen gibt es eine Menge Erziehungskonzepte, die Eltern durch Teilnahme an Kursen oder Beratungen erlernen können, hier nur einige der bekanntesten:

- **Triple P**
- **starke Eltern – starke Kinder**
- **STEP**
- **Gordon-Elterntraining**
- **Kess erziehen**
- **Encouraging – nach dem Schoenaker Konzept**

Alle diese Programme haben ihre Vor- und Nachteile, welches für Sie geeignet ist, finden Sie am leichtesten heraus, wenn Sie sich zu den einzelnen Konzepten im Internet informieren.

**Impressum: WVM-Verlag**

