



# KINDER SIND UNSCHLAGBAR

*Ein Ratgeber für Eltern*

---

# I N H A L T

1. „MAN HÖRT SOVIEL DAVON...“  
*Was ist Gewalt, was ist Aggression?* S. 5
2. „WARUM MACHT DAS EINER?“  
*Ursachen von Gewalt* S. 7
3. „WER SCHLÄGE EINSTECKT, WIRD SCHLÄGE AUSTEILEN!“  
*Folgen von Gewalt* S. 9
4. „TOM UND JERRY IST NICHTS FÜR KINDER!“  
*Fernsehen und Gewalt – ein Zusammenhang?* S. 10
5. „DA MUSS MAN DOCH WAS GEGEN TUN...“  
*Was kann ich tun, wenn ich Gewalt sehe oder erlebe?* S. 12
6. „PASS AUF, ODER ICH...“  
*Wie setze ich Grenzen ohne Gewalt?* S. 13
7. „DER ÄNDERT SICH NIE...“  
*Wie kann ich gewalttätiges Verhalten vermeiden/vermindern?* S. 14

## „MAN HÖRT SOVIEL DAVON...“ *Was ist Gewalt, was ist Aggression?*

### ANSICHTSSACHE

Entscheiden Sie bei den folgenden Situationen bitte, ob es sich um aggressives Verhalten handelt oder nicht:

- Ihre Nachbarin erzählt, Sie wären Alkoholiker, obwohl das nicht stimmt.
- Eine Mutter gibt ihrem Sohn für eine schlechte Klassenarbeit eine Ohrfeige.
- Ein Vater gibt seinem Sohn für eine schlechte Klassenarbeit Stubenarrest.
- Ein Fußballspieler begeht ein schweres „Foul“.
- Ihre Freundin hält ein Versprechen, das sie Ihnen gegeben hat, nicht ein.
- Ein Bankräuber stürmt mit vorgehaltener Pistole in eine Bank und fordert Geld.
- Ein Polizist schießt dem flüchtenden Bankräuber ins Bein.
- Ein Junge beschimpft einen Klassenkameraden als „A...loch“.
- Ein Lehrer gibt in einem Test einem Schüler eine schlechte Note, weil dieser immer stört.
- Ein Schüler wirft einen Klassenkameraden zu Boden, damit dieser seinen kleinen Bruder nicht verprügelt.

Bei einigen Fällen wird Ihnen die Entscheidung leicht gefallen sein. Vermutlich sind Sie aber bei einigen Beispielen auch ins Grübeln gekommen. Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“, weil selbst in der Literatur verschiedene Ansichten vertreten sind. Es ging hier um die Frage, was im Alltag als „aggressiv“ verstanden wird. Das ist deshalb wichtig, weil unsere Reaktion auf ein Verhalten eine andere sein kann, wenn wir das Verhalten aggressiv finden.

### AGGRESSION GLEICH GEWALT?

In der Umgangssprache werden die Begriffe „Aggression“ und „Gewalt“ häufig so benutzt, als würden sie das gleiche bedeuten. Tatsächlich meinen diese zwei Begriffe etwas unterschiedliches. Aggression bedeutet Angriffsbedürfnis. Dieses Bedürfnis, seine Wut oder Ablehnung auszutragen, muss aber nicht mit Gewalt befriedigt werden. In diesem Sinne ist sicherlich jeder Mensch täglich aggressiv – oder er unterdrückt seine Aggressivität. Unterdrückte Aggressionen machen krank, daher sollte jeder Mensch das Recht haben, seine Aggressivität auf nicht

verletzende Art ausleben zu können. Gewalt meint dagegen, dass Menschen körperlich und/oder seelisch verletzt oder Gegenstände zerstört werden. Gewalt benötigt als Instrument immer Macht. Ohne Macht ist keine Ausübung von Gewalt möglich.

Am deutlichsten wird das bei der Gewalt, auf die in dieser Broschüre nicht weiter eingegangen wird, der staatlichen Gewalt. Der Staat hat das Recht, Gewalt durch Institutionen oder Beauftragte auszuüben. Als Beispiel denke man an den Polizisten, der einem Flüchtenden ins Bein schießt oder an das Jugendamt, das einer Mutter, die ihr Kind nicht versorgen kann, das Sorgerecht entziehen lässt. Generell kann man davon ausgehen, dass die meisten Menschen ein Verhalten dann gewalttätig nennen, wenn es a) einen Schaden verursacht (Ein Schlag hinterlässt vielleicht ein blaues Auge, eine Beleidigung hinterlässt seelische Spuren). b) wenn eine gewisse Absicht dahinter stand, diesen Schaden zu verursachen (Wenn Sie im Supermarkt zufällig jemanden anrempeln, wird wohl niemand sagen, dass dies gewalttätig war. Andererseits ist ein „danebengegangener“ Schuss durchaus eine Gewalttat). c) wenn das Verhalten von der Norm abweicht, also von der Art und Weise, wie wir in unserer Gesellschaft normalerweise miteinander umgehen (Ein Body-Check beim Eishockey ist erlaubt und normal, ein Foul beim Fußball wird vom Schiedsrichter geahndet).

Ansonsten wird häufig zwischen körperlicher (physischer) und seelischer (psychischer) Gewalt unterschieden. Andere Veröffentlichungen nehmen eine andere Unterteilung vor, die auch in dieser Broschüre gewählt wird: in Vernachlässigung, Misshandlung und Ausbeutung. Dabei kann die Vernachlässigung sowohl körperlicher als auch seelischer Art sein, ebenso die Misshandlung. Die eigentliche Gewaltanwendung ist eine aktive Tat, wie Schlagen, Beißen, Einsperren, Stoßen, Kratzen, Verbrennen, Verbrühen, Ersticken und schlimmeres. Die passive Tat zeigt sich durch Unterlassung, wie mangelnde Pflege, Unterernährung, Vernachlässigung im Allgemeinen.

### DIE VERNACHLÄSSIGUNG

Von Vernachlässigung spricht man, wenn nicht gesichert ist, dass ein Kind alles hat, was es für sein körperliches und seelisches Wohlergehen benötigt. Darunter versteht man ausreichende und angemessene Ernährung und Pflege, Aufsicht

und Schutz vor Gefahren, die Förderung der geistigen, motorischen, gefühlsmäßigen und sozialen Entwicklung. Fehlt dem Kind etwas des gerade Aufgezählten, so wird seine Entwicklung verzögert, geschädigt oder im schlimmsten Falle sogar verhindert.

*Vanessa ist vier Jahre alt. Im Kindergarten versucht sie anderen Kindern das Butterbrot zu entwenden. Bei Nachforschungen der Kindergärtnerin stellt sich raus, dass ihre Mutter seit der Trennung von ihrem Mann eine neue Arbeitsstelle als Verkäuferin angenommen hat. Abends kellnert sie häufiger. Um Vanessa kümmert sie sich kaum noch. Vanessa ernährt sich fast ausschließlich von Keksen, die noch von Weihnachten übrig geblieben sind. Die Wohnung ist ungeheizt, die Wäsche liegt im Zimmer verstreut.*

Vernachlässigung kann in allen gesellschaftlichen Schichten vorkommen, die körperliche Vernachlässigung wird aber häufiger in Familien beobachtet, die zu sozialen Randgruppen gehören oder die sich um ihre materielle Existenz sorgen müssen. Die seelische Vernachlässigung ist absolut unabhängig von der sozialen Schicht.

## **DIE MISSHANDLUNG**

Die seelische Misshandlung liegt vor, wenn ein Kind durch Äußerungen oder Handlungen eines Erwachsenen lächerlich gemacht, geächtet, herabgesetzt oder überfordert wird. Ein Erwachsener, der zum Ausdruck bringt, dass er das Kind ablehnt oder wenig von ihm hält, misshandelt ebenso wie einer der körperlich schlägt. Typische Beispiele für seelische Misshandlung sind auch Liebesentzug, ungerechtfertigte Bestrafungen (Hausarrest), Demütigungen, Beschimpfungen oder Nörgelei. Hier muss es sich nicht immer um bewusst durchgeführte Äußerungen handeln, jeder Erziehende sollte sein Verhalten auf unbedachte Äußerungen überprüfen. Diese Form der Misshandlung kommt in jeder gesellschaftlichen Schicht vor. Das Kind bekommt Angst, wird unsicher und hat das Gefühl, nicht wertvoll zu sein. Schlimmstenfalls reagiert das Kind mit psychosomatischen Störungen, es hat Krankheiten oder Entwicklungsstörungen, die nicht körperlich bedingt sind. Auf der anderen Seite darf man Überbehütung oder Überversorgung von Kindern als ebenso schädigend für die kindliche Entwicklung ansehen.

Die körperliche Misshandlung kommt zwar ebenso in allen sozialen Schichten vor, sie ist aber um so häufiger, je belastender für die Familie die Lebensumstände

sind (zu kleine Wohnung, „Problemkinder“, alleinerziehend, Alkoholismus usw.).

Damit gemeint sind Schläge, Stöße, Schütteln, Vergiftungen, Verbrennungen, Stiche und alle anderen Handlungen, die einem Kind körperliche Verletzungen zufügen. Dabei wird teilweise ein Gegenstand zur Hilfe genommen (Riemen, Kochlöffel, Teppichklopfer, Messer), teilweise werden die Verletzungen aber auch ohne Hilfsmittel verursacht (schlagen mit der Faust oder flachen Hand, treten, kratzen).

## **DIE AUSBEUTUNG**

Die Ausbeutung wird auch häufig „sexuelle Ausbeutung“ genannt. Sie meint dann sexuelle Kontakte zwischen einem Kind und einem Erwachsenen, die dem Erwachsenen zur Befriedigung seines Macht- oder sexuellen Bedürfnisses dienen. Ein Kind hat lediglich den Wunsch nach Zärtlichkeiten, Anerkennung und Geborgenheit. Es will aber nie sexuell missbraucht werden. Ein Kind ist nicht fähig, einer solchen Art der Ausbeutung willentlich zuzustimmen, die Verantwortung liegt immer beim Erwachsenen. Sexueller Missbrauch kommt besonders häufig im engeren Familien- oder Bekanntenkreis vor, äußerst selten ist es „der Mann auf dem Spielplatz“. Daher ist diese Form der Ausbeutung für ein Kind besonders schrecklich. Es wird von einem Erwachsenen, dem es vertrauen sollte und den es liebt, zu etwas gezwungen, was es nicht will, darf es aber nicht vertragen. Oft geschieht der sexuelle Missbrauch über längere Zeit hinweg. Die Folgen für die weitere Entwicklung des Kindes sind verheerend. Gewalt kann in diesem Zusammenhang auch vorkommen, ist aber nicht zwangsläufig ein Teil der sexuellen Ausbeutung. Sexueller Missbrauch kommt in allen sozialen Schichten vor.

Eine andere Form der Ausbeutung kommt in den Industrieländern wie Deutschland eher selten vor, es handelt sich um die Kinderarbeit, die Kinder vom Besuch der Schule abhält und ihnen die Verantwortung für das Einkommen der Familie auflastet.



## „WARUM MACHT DAS EINER?“ *Ursachen von Gewalt*

Eine Frage, die immer wieder gestellt wird, wenn in den Medien von Gewalt berichtet wird. Besonders betroffen macht uns dabei Gewalt gegen Kinder. Man schüttelt den Kopf, wenn man von Eltern oder anderen Erwachsenen in den Medien hört oder liest, die ihre Kinder misshandelt haben, weil man nicht versteht, warum jemand so etwas macht. Als Eltern sollte man doch das Wohl des Kindes im Kopf haben, nicht aber seinen Schaden. Auch die Wissenschaft hat sich diese Frage gestellt. Es gibt verschiedene Erklärungen, die das Entstehen von Gewalt begründen sollen.

### **ANGEBOREN?**

Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass Gewalttätigkeit, beziehungsweise die Neigung, gewalttätig zu werden, ein angeborener Trieb ist. Damit besäße jeder Mensch diesen Trieb. Gegen diese Vermutung sprechen die folgenden Fakten: Verschiedene Forscher haben 30 primitive Völker in allen Ländern der Welt untersucht, auch daraufhin, wie gewalttätig sie sind. Etwa ein Viertel der Völker ist extrem friedlich (z.B. Polar-Eskimos). Etwa die Hälfte der Völker sind nicht übermäßig friedlich, aber auch nicht übermäßig gewaltbereit (z. B. Grönland-Eskimos). Das letzte Viertel der untersuchten Völker ist extrem gewalttätig und übt seine Gewalttätigkeit auch sehr grausam aus (z.B. Kwakiutl-Indianer).

Was zeigen nun diese Forschungsergebnisse? Doch wohl, dass man nicht eindeutig von einem angeborenen Gewalttrieb sprechen kann. Vielleicht kommt jeder Mensch mit der Möglichkeit auf die Welt, gewalttätig zu sein, aber inwiefern er diese Gewalttätigkeit auslebt, scheint von anderen Faktoren abzuhängen.

### **FRUSTRIERT?**

Aggression, die wir im Alltag beobachten (bei uns oder anderen), hat sehr häufig einen augenscheinlichen Grund:

- Sie hatten sich den Aufstieg im Beruf erhofft, nun bekommt die freie Stelle eine andere Mitarbeiter, der Ihrer Meinung nach nicht so qualifiziert ist.
- In einem Gespräch werden Sie dauernd von jemandem unterbrochen, der der Witzchen zum Besten gibt.

- Sie stehen seit längerer Zeit im Rathaus in einer Schlange, da drängelt sich auf einmal ein junger Mann rempelnd vor.

Hier ist der Aggression ein ärgerliches oder frustrierendes Ereignis vorangegangen. Einige Wissenschaftler haben daher die Behauptung aufgestellt, dass Aggression immer durch Frustration entsteht, eine Frustration auch immer zu irgendeiner Form der Aggression führt (sei es lautes Schimpfen oder auch eine Form der Selbstzerstörung wie Nägel kauen).

Auch an dieser Behauptung lässt sich durch einen Versuch, der durchgeführt wurde, zweifeln: Mehrere Versuchspersonen hatten eine Aufgabe gestellt bekommen, die sich nicht lösen ließ. Durch die nicht zu findende Lösung wurden sie frustriert. Einige Personen reagierten mit Aggressionen nach außen, sie beschimpften den Versuchsleiter oder drohten ihm. Andere allerdings zeigten auch keine Anzeichen von Ärger, weder nach außen noch nach innen. Sie gaben irgendwann zu, die Lösung nicht finden zu können und baten um Beendigung des Versuchs.

Auch hier zeigt sich also: Wenn doch jede Frustration eine Aggression nach sich ziehen muss, warum zeigten dann einige der Versuchspersonen keine Anzeichen von Aggression? Auch diese Behauptung scheint also nicht so ohne weiteres zu stimmen. Sicherlich ist Aggression oft durch eine frustrierende Situation ausgelöst worden, aber ob eine frustrierte Person mit Aggression reagiert, scheint wiederum an individuellen Bedingungen zu liegen.

### **ERLERNT?**

Die dritte Erklärung, die von Wissenschaftlern gerne gegeben wird, ist die, dass gewalttätiges Verhalten wie andere soziale Verhaltensweisen auch, im Laufe der Lebensjahre erlernt wird. Lernen bedeutet die Veränderung von Verhalten aufgrund von Erfahrungen. Natürlich sind auch Frustrationen gemachte Erfahrungen, daher hier ein Beispiel:

Ein Vorgesetzter ist seinen Mitarbeitern gegenüber sehr barsch, fast aggressiv. Die Vertreter der Frustrationstheorie würden jetzt argumentieren, dass der Vorgesetzte von wiederum seinen Vorgesetzten frustriert wurde und dies jetzt als Aggression an seine Mitarbeiter weitergibt. Ein Beispiel für die klassische „Hackordnung“. Die Lerntheoretiker würden hier behaupten, der Vorgesetzte hätte bei wiederum seinen Vorgesetzten dieses aggressive Verhalten beobachtet

und da diese als seine Vorgesetzten ja in der Firma erfolgreich sind, kopiert er dieses Verhalten in der Hoffnung, dass er ebenso „belohnt“ wird (bessere Stellung). Wenn man dieser Theorie Glauben schenkt, sollten uns die Ergebnisse der folgenden Untersuchung zu denken geben:

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.

## FAKTEN

Kinderschutzorganisationen gehen von bis zu 1,5 Millionen Fällen von Gewalt gegenüber Kindern pro Jahr aus. Das erscheint viel, zumal nur ein sehr geringer Teil zur Anzeige gebracht wird. Dies lässt sich aber dadurch erklären, dass Haupttortort meist die heimische Wohnung ist, wo es besonders an Wochenenden und Feiertagen bedingt durch das enge Beieinander zu Reibereien kommt.



## „WER SCHLÄGE EINSTECKT, WIRD SCHLÄGE AUSTEILEN!“ *Folgen von Gewalt*

### KÖRPERLICHE FOLGEN

Prinzipiell kann jede Art der Verletzung Folge einer Misshandlung sein, aber besonders häufig werden folgende Verletzungen beobachtet:

- Bei 90% aller misshandelter Kinder kann man Symptome der Haut beobachten, wie blaue Flecken, Striemen, Narben. Natürlich fallen Kinder sehr häufig, deshalb ist nicht jeder blaue Fleck ein Beweis oder Hinweis auf eine Misshandlung. Aufmerksam sollte man aber werden, wenn solche Male nicht an den typischen Stellen wie Knien oder Stirn zu beobachten sind. Verdächtig sind besonders Flecken im Mund-, Brust- oder Genitalbereich und auf Gesäß und Rücken.
- Verbrennungen entstehen durch Zigaretten, heiße Herdplatten oder Bügeleisen.

- Verbrühungen entstehen durch heiße Flüssigkeit. Hier muss ein Arzt die Muster der Verbrühungen deuten, um zu erkennen, ob das Kind sich selbst verbrüht hat.
- Striemen sind fast immer Misshandlungssymptome, ein Arzt kann anhand der Striemen manchmal sogar die verwendeten Gegenstände erkennen.
- Schädelverletzungen können durch den berühmten Fall vom Wickeltisch oder den Treppensturz entstehen, können aber auch durch eine Misshandlung bedingt sein. Daher sollte hier auf Griffmarken an der Brust oder den Oberarmen geachtet werden, wo der Erwachsene das Kind gegriffen hätte, um ihm die Verletzungen zuzufügen.
- Weitere Verletzungen, die Symptome sein können, seien hier kurz erwähnt, ihre Deutung sollte aber in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt vorgenommen werden: Augenblutungen durch Halsabdrücken, Knochenbrüche, innere Verletzungen (Magenrisse, Lungenverletzungen, Blutungen im Herzen), Vergiftungen.

### SEELISCHE FOLGEN

Unsichtbar aber mindestens genauso schlimm für die Entwicklung sind 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 „Klapp auf den Po“ oder andere Formen der körperlichen Züchtigung im Hinblick auf die bereits beschriebene Theorie, die davon ausgeht, dass aggressives Verhalten erlernt wird, wenn man beobachtet, wie der Gewaltausübende mit seiner Aggressivität erfolgreich ist. Man stelle sich ein Kind vor, das 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 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. Bei 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, welches für den Angreifer negative Konsequenzen hat, so dass sein aggressives Verhalten keinen Erfolg hatte. Nun verwundert es vermutlich nicht, dass 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.



## „TOM UND JERRY IST NICHTS FÜR KINDER!“ *Fernsehen und Gewalt – ein Zusammenhang?*

Viele Berichte in den Medien verwirren Eltern. Mal berichten Artikel über den Zusammenhang zwischen Gewalt im Fernsehen und gewalttätigen Kindern, mal wird genau dies abgestritten.

### ALTERSSTUFEN

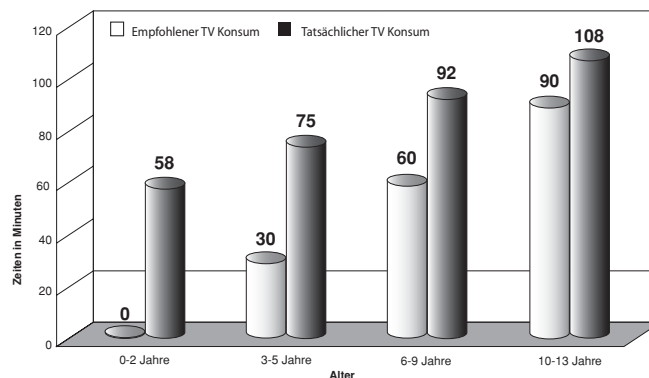
Fakt ist, dass Fernsehkonsum sich auf die Entwicklung von Kindern auswirken kann. Je nach Alter nehmen Kinder Fernsehen unterschiedlich wahr. Da Kinder im Alter von 0-2 Jahren das Gesehene nicht verarbeiten können, sollten man diese nicht mit dem Fernseher konfrontieren. Zwischen 3 und 5 Jahren wird das Fernsehgeschehen zwar visuell erfasst, eine Unterscheidung zwischen Realität

und Phantasie kann aber noch nicht geleistet werden. Jede Handlung auf dem Bildschirm könnte für diese Altersstufe real sein. Im Grundschulalter werden Kinder nicht mehr so leicht von den gesehenen Handlungen beeinflusst. Allerdings sollten Gewaltszenen vermieden werden, da auch hier noch eine Vermischung von Wirklichkeit und Unwirklichkeit geschehen kann. Erst im Alter ab 10 Jahren können Kinder dies zuverlässig. Allerdings überfordern komplexe Handlungen wie in einigen „Erwachsenenfilmen“ die Kinder.

### ERSCHRECKENDE FAKTEN

Fakten, die erschrecken: 3 von 4 Kindern schauen täglich Fernsehen, ca. 40% sogar auf einem eigenen Fernsehgerät. Fernsehkonsum im allgemeinen (nicht speziell gewalttätige Filme) reduziert den Kontakt mit anderen und das Bewegungsverhalten von Kindern. Im schlimmsten Fall werden die Schule und die Sozialkontakte als weniger schön erlebt als die Fernsehsendungen, so kann es zu einer Art „Fernsehsucht“ kommen. Belegt ist auch, dass vor allem der Konsum der nachmittäglichen Talkshows die Leistungen in Deutsch schwächt, denn diese vermitteln in der Regel keine Sprachkultur.

Empfohlene Höchstdauer / tatsächliche Fernsehzeit von Kindern pro Tag



## VORBILD GEWALT?

Gewalt in Sendungen kann eine unerwünschte Vorbildwirkung haben, das heißt, dass Gewalt in der Sendung als Mittel zur Lösung von Konflikten dargestellt wird. Die Anwendung von Gewalt hat keine negativen Konsequenzen, sondern führt zum Erfolg. Dadurch kann die eigene Bereitschaft zur Aggression geweckt oder verstärkt werden. Jungen identifizieren sich meist mit den Tätern (diese sind im Film meist männlich), Mädchen eher mit den Opfern (die im Film oft weiblich sind). Gefährlicher ist die reale Gewalt wie sie in Nachrichten oder Magazinen dargestellt wird. Ältere Kinder können Gewalt in Trickfilmen als „nicht echt“ erkennen.

Immer wieder gibt es Untersuchungen, die den schlechten Einfluss der Medien be- oder widerlegen wollen. Ohne diese Ergebnisse bewerten zu wollen, kann aber mit Sicherheit gesagt werden, dass die Wirkungen von Fernsbildern nicht planbar sind, Gesehenes kann unbewusst weiterwirken und eine Beeinflussung des kindlichen Verhaltens durch Fernsehsendungen kann nicht ausgeschlossen werden. Die Medien selber bringen oft vor, dass Gewaltdarstellungen dazu führen, dass das eigene Aggressionspotential dadurch reduziert wird, weil der Held auf dem Bildschirm diese Gewalt für mich ausübt. Es gibt allerdings keine Untersuchung, die dieses beweist. Andererseits gehen jedoch die Medien auch davon aus, dass ein Prominenter in einem Werbespot das Verlangen nach dem gezeigten Produkt weckt.

Entscheidend für die Qualität einer Sendung ist aber nicht nur, ob Gewalt dargestellt wird, sondern ob die Gewalt als gerechtfertigt und erfolgsversprechend dargestellt wird. Denn Gewalt kann auch als verabscheuungswürdig dargestellt werden und vom Helden statt mit Gegengewalt mit Köpfchen besiegt werden.

### Tipps zum Umgang mit Fernsehen und Gewalt im TV

- Verbieten Sie nicht, das steigert die Lust auf diese Sendung
- Suchen Sie Sendungen gemeinsam aus
- Lassen Sie kleine Kinder nicht alleine fernsehen (TV ist kein Babysitter)
- Helfen Sie, Inhalte durch gemeinsame Gespräche zu verarbeiten
- Bestimmen Sie die Dauer je nach Inhalt (wertvolle Sendungen dürfen etwas länger dauern)
- Bevorzugen Sie Sendungen, die Gewalt als verabscheuungswürdig darstellen
- Vermeiden Sie Sendungen, die Gewalt real darstellen (Magazine, Nachrichten)

- Vereinbaren Sie Regeln bei Betreuung durch Drittpersonen (Tagesmutter, Großeltern)
- Vorbildfunktion: Überprüfen Sie Ihr eigenes Fernsehverhalten

## IDEE „FERNSEHGELD“

All diese Tipps nutzen wenig, wenn es über die Auswahl und Dauer der Sendungen immer wieder zu Streitigkeiten kommt, wodurch der Haussegen regelmäßig „schief hängt“. Eventuell könnte diese Idee eine Lösung bieten: Ihr Kind erhält Wertmarken mit Fernsehminuten. Diese können zum Beispiel mit 5 Minuten, 10 Minuten, 15 Minuten, 30 Minuten beschriftet sein. Sie legen gemeinsam mit Ihrem Kind eine Zeit fest, die ihm pro Woche für Fernsehen zur Verfügung steht.

Der BVKJ (Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.) empfiehlt folgende Zeiten:

Jahre	0-2	3-5	6-9	10-13
Fernsehzeit		max.	max.	max.
pro Woche	<b>0 Min.</b>	<b>210 Min.</b>	<b>420 Min.</b>	<b>630 Min.</b>

Ihr Kind bekommt am Beginn der Woche die Wertmarken mit der vereinbarten Gesamtzeit ausgehändigt. Legen Sie einige grundlegende Regeln fest, zum Beispiel: Kein Fernsehen während bestimmter Uhrzeiten, in denen gegessen wird oder Hausaufgaben gemacht werden. Auch sollten Sie Sendungen nach 20 Uhr (bei älteren Kindern nach 22 Uhr) abschließen.

Haben Sie jetzt die Nerven, Ihr Kind vollkommen frei entscheiden zu lassen, wofür es seine Fernsehminuten ausgeben möchte. Versuchen Sie in den ersten Tagen keinen Einfluss zu nehmen, wenn Ihr Kind Sendungen auswählt, die Sie absolut verabscheuungswürdig finden (genau diese würde es sonst bei Freunden schauen). Versuchen Sie aber nach einigen Tagen mit Ihrem Kind ins Gespräch über das Gesehene zu kommen:

- War dieser Film die ausgegebenen Minuten wert?
- Wurden Menschen oder Menschengruppen diskriminiert?
- Habe ich mich irgendwo im Film wiedererkannt?
- Welche Figur war am „coolsten“?
- Würde ich den Film noch mal sehen oder weiterempfehlen?



Hat Ihr Kind seine Fernsehminuten bereits vor Ablauf der Woche „ausgegeben“, bleiben Sie hart. Ähnlich wie es sein Taschengeld selber einteilen lernen muss, so kann es das auch beim Fernsehgeld. Sie werden sehen, dass Sie auf einmal zum Berater für Ihre Kinder werden. Sie werden zu Rate gezogen, ob sich die Ausgabe der wertvollen Minuten für den gewünschten Film lohnt. Scheuen Sie sich dann nicht, Ihre Meinung kundzutun. Entschieden sich Ihr Kind gegen Ihren Rat, lassen Sie dies zu. Vielleicht kommen Sie zu dem Schluss, dass das Familienleben so wesentlich harmonischer verläuft. Ein besonders wertvoller Tierfilm könnte ja von Ihnen geschenkt werden, weil Sie ihn sich gemeinsam ansehen.

### SONSTIGE MEDIEN

Bedingt durch die technische Entwicklung gelten ähnliche Ratschläge auch für die Nutzung des Computers und des Internets. Kinder wachsen heute viel selbstverständlicher mit einer Vielfalt verschiedener Medien auf. Auch der Umgang mit Computer und Internet sollte bewusst vollzogen werden. Häufig berichten die Medien über Gewaltdarstellungen und Pornographie im Internet. Selbst Kinder haben mit Hilfe des Internets die Möglichkeit zum weltweiten Datenaustausch und der grenzüberschreitenden Kommunikation. Experten empfehlen daher, dass Kinder unter 12 Jahren nicht ohne Anleitung und Begleitung Erwachsener im Internet surfen sollten. Es gibt spezielle Suchmaschinen für Kinder, die nach Themen wie Chats, Nachrichten oder Informationen auf Kinderseiten im Netz suchen. Zunehmend kommen auch Sperrprogramme auf den Markt, mit denen Sie Ihren Computer kindersicher machen können. Der Computer sucht dann nach bestimmten Schlüsselwörtern, und sobald diese auf einer Webseite verwendet werden, ist diese gesperrt. Oder Sie können nur bestimmte Webseiten zulassen, auf denen Ihre Kinder dann surfen dürfen. Auch Zeitkontrollen kann man hier programmieren.

Eine ebenso große Sorgfalt sollten Sie auch im Hinblick auf Computerspiele walten lassen. Es liegt hier an den Eltern, die richtigen Spiele für den Computer oder die Spielekonsole auszusuchen. Es gibt Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele, die durch geschickte Handhabung eines Joysticks zu bewältigen sind. Simulations- und Strategiespiele erfordern hingegen vom Spieler komplexe Problemlösungen. Um sie zu lösen braucht es planvolles Handeln, logisches Denken und Kombinationsgabe. Als ungeeignet für Kinder sollte man solche Spiele anse-

hen, in denen Gewaltanwendungen (schießen, kämpfen u.ä.) zur Lösung der im Spiel gestellten Aufgabe führen. Ferner sollten die Spiele keine rechtsradikalen, national-sozialistischen, rassistischen, diskriminierenden oder pornografischen Inhalte haben. Solche Spiele werden vielfach über das Internet verbreitet und können problemlos auf den eigenen Computer heruntergeladen werden.



„DA MUSS MAN DOCH WAS GEGEN TUN...“  
*Was kann ich tun, wenn ich Gewalt sehe oder erlebe?*

Sagen Sie nicht: „Gewalt geht mich nichts an!“, sondern tun Sie etwas gegen Gewalt!

Gewalt in den oben beschriebenen Formen findet fast täglich statt, manchmal ganz in unserer Nähe. Als Körperverletzung, Sachbeschädigung, Beleidigung, Belästigung. Gewalt kann sich immer nur dort entwickeln, wo keiner hinsieht und eingreift. Die Denkweise „Mir kann das nicht passieren!“ oder „Was geht mich das an?“ ist falsch, denn auch Sie oder Ihre Familie können jederzeit mit einer Gewalt- oder Notsituation konfrontiert werden und sind dann auf die Hilfe Außenstehender angewiesen.

Haben Sie die Vermutung, dass ein Kind aus Ihrer Umgebung misshandelt wird, so hängt Ihr Handeln von zwei Faktoren ab: Ihrer Zivilcourage und dem Verhältnis, das Sie zu dem vermutlich Schlagenden haben. Angenommen es handelt sich um einen Nachbarn oder einen Bekannten, mit dem Sie hin und wieder ein paar Worte wechseln. Dann wäre es eine Möglichkeit, das offene Gespräch mit dem Schlagenden zu suchen. Dabei sollten gewisse Regeln beachtet werden, damit sich der Angesprochene nicht in die Ecke gedrängt fühlt und alle Vorwürfe abstreitet.

- Zeigen Sie Verständnis für die vorliegende Situation (alleinerziehend, Wohnungsnot, berufliche Probleme).
- Äußern Sie vorsichtig Ihre Sorge über die Situation.
- Bieten Sie Hilfe an oder schlagen Sie die Suche nach professioneller Hilfe vor.
- Vermeiden Sie auf jeden Fall Vorwürfe!
- Der Ton macht die Musik!

Wenn Sie sich ein solches Gespräch nicht zutrauen oder nicht der nötige Kontakt zum Schlagenden besteht, wenden Sie sich telefonisch oder persönlich an das Jugendamt. Dieses wird Sie beraten und gegebenenfalls Kontakt mit der betroffenen Familie aufnehmen. Im Gespräch dort bekommen Sie entweder Hilfe, um ein klärendes Gespräch selbst zu führen oder das Jugendamt wird sich des Falles annehmen.



## „PASS AUF, ODER ICH...“

### *Wie setze ich Grenzen ohne Gewalt?*

Umfragen in Deutschland haben gezeigt, dass der „Klaps“ oder die „Tracht zur richtigen Zeit“ immer noch weit verbreitet sind. Eine Ohrfeige hat ja noch keinem geschadet – so lautet eine gängige Meinung. Auf der anderen Seite zeigen Untersuchungen, dass Kinder, die von ihren Eltern geschlagen wurden, ihre eigenen Kinder später auch besonders häufig durch körperliche Strafen erziehen. Schläge sind also offensichtlich kein geeignetes Erziehungsmittel. Eine „Tracht Prügel, um Kinder zur Vernunft zu bringen“ ist nichts anderes als vorsätzliche Körperverletzung. Es gibt gewaltfreie Alternativen, um Ihrem Kind Grenzen zu setzen und Regeln beizubringen.

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 ge-

logen hat, es nicht wie verabredet zu einer bestimmten Uhrzeit zu Hause war usw. Diese Liste ließe sich hier sicherlich endlos weiterführen, aber egal um welche Regelverletzung es sich handelt, stets können Sie nach folgendem Schema vorgehen:

#### • **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 Konsequenzankündigung 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. Drohen Sie nie mit Konsequenzen, sonst wird Ihr Kind immer nur dann kooperieren, wenn Sie ihm drohen!

#### • 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 ihm 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. Sollten 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, das am ersten Tag ignoriert, am nächsten Tag bestraft und wieder am nächsten Tag bekräftigt wird.

Hilfe bieten kann auch das Erziehungsprogramm „Triple P“ (Positive Parent-

ing Programm, Deutsch: Positives Erziehungsprogramm) aus Australien. Es hat einen entscheidenden Vorteil gegenüber anderen Erziehungsmethoden: Es wurde wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit überprüft. Triple P kann Eltern helfen, ihre Kinder liebend und gern zu erziehen und sie in ihrer Entwicklung zu fördern. Sie erhalten Anregungen, wie sie eine positive Beziehung zu ihrem Kind aufbauen und den Familienalltag einfacher und schöner gestalten können. Auch zum Umgang mit schwierigen Situationen bzw. deren Vorbeugung finden Eltern Rat und Unterstützung. Die Grundpfeiler sind Liebe, Förderung, genaues Hinsehen und immer wieder: Grenzen abstecken und einhalten. Denn Grenzen setzen und auf Einhaltung bestehen, heißt ja nicht, dass man sein Kind nicht mehr liebt. Triple P-Beratungen und Kurse für Eltern finden Sie z. B. in Beratungsstellen verschiedener Träger (ASB, AWO, Caritas, Diakonie, Malteser, VHS), in Einrichtungen Ihrer Kommune, sowie in zahlreichen kinderärztlichen und psychotherapeutischen Praxen. Informieren können Sie sich auch im Internet unter [www.triplep.de](http://www.triplep.de). Dort hilft eine Suchmaske, einen Ansprechpartner in Ihrer Nähe zu finden.



„DER ÄNDERT SICH NIE...“

*Wie kann ich Gewalt vermeiden/vermindern?*

Es sollen hier verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Aggressionen vermindert oder vermieden werden können. Nicht eingegangen wird hier auf medizinische Methoden (medikamentös oder gehirnochirurgisch), die nur in klinischen Ausnahmefällen eine Lösung bieten können.

#### ABREAGIEREN?

Im Volksmund spricht man oft von „Aggressionen abreagieren“ – die Frage: Geht das? Man vergleiche eine Person dabei vielfach mit einem Dampfkessel, der bei zu großem inneren Druck Dampf ablassen muss. Die Möglichkeiten des Abreagierens können dabei sehr unterschiedlich sein: Sport treiben, Holzhacken, ins

Leere brüllen, über die Ursache schimpfen, gewalttätige Filme schauen und sich dabei den Provokateur vorstellen, über den Provokateur lästern, schimpfen, Witze reißen, sich in der Phantasie am Provokateur rächen. Man verspricht sich von diesem Abreagieren, dass man hinterher emotional erleichterter ist und kein Bedürfnis mehr nach eigenem aggressiven Verhalten besteht.

Jahrelange Untersuchungen haben gezeigt, dass keine der beiden Ziele mit „Dampf ablassen“ erreicht wird. In Versuchen mit Testpersonen hat man festgestellt, dass nur eine aggressive Handlung gegen den Provokateur als erleichternd empfunden wurde – und dies kann im Rahmen der Aggressionsvermeidung nicht als Lösung angesehen werden. Alle anderen Wege führten nicht zur erhofften Erleichterung und auch nicht zu einer Verminderung der eigenen Aggression. Hier werden zwar die eigenen aggressiven Gefühle gezeigt, aber dadurch noch lange nicht vermindert! In den Versuchen wurden Vergleichspersonen dazu aufgefordert, sich auf angenehme Weise abzulenken (Musik hören, spielen, nicht-aggressive Filme). Ihr Aggressionsbedürfnis war nach diesen ablenkenden Tätigkeiten abgebaut.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Ansicht des Abreagierens zwar weit verbreitet ist, weil uns sicherlich oft danach zumute ist, Gefühle aggressiv auszudrücken – dies wird dann mit Ausleben verwechselt. Fakt ist aber, dass man Gefühle nicht wie Wasserdampf rauslassen kann. Man kann Gefühle nur ausdrücken, aber dabei bleiben sie in uns. Dort müssen wir also versuchen sie zu verändern.

## **DIE AUSGANGSSITUATION VERÄNDERN?**

Im Kapitel „Ursachen von Gewalt“ wurde darauf eingegangen, dass Frustrationen bei Menschen die zu Aggressionen neigen, gewalttätiges Handeln hervorrufen können. Würde man nun also diese Frustrationen vermeiden, wäre auch das gewalttätige Handeln vermieden, oder? Man kann hier von zwei grundsätzlichen Extremen in der Erziehungshaltung ausgehen:

*(1) Frustrationen sollte man wenn irgend möglich vermeiden, denn sie sind schlecht und können Aggressionen auslösen.*

*(2) Frustrationen kommen im Leben immer wieder vor, man muss lernen damit um zu geben.*

Der goldene Mittelweg ist auch hier – wie in vielen Fällen – der richtige. Man sollte anstreben, das Kind nicht unnötigen Frustrationen auszusetzen, andererseits muss das Kind lernen, mit unabänderlichen Frustrationen umzugehen zu leben.

Streben Sie also ein Erziehung an, die dem Kind Freiraum zur Selbstentfaltung bietet. Fördern Sie, dass Ihr Kind seine Bedürfnisse erkennen und formulieren kann. Auf der anderen Seite muss es Rücksichtnahme lernen – für die Bedürfnisse der anderen, für deren Selbstentfaltung.

Auch hier gilt es, Botschaften in der „Ich“-Formulierung zu übermitteln, statt Verbote und Anweisungen auszusprechen. Also „Ich möchte jetzt in Ruhe lesen und dabei nicht gestört werden.“ statt „Du sollst mich nicht stören, wenn ich lese!“ Damit formulieren Sie ein eigenes Bedürfnis, das Kind muss lernen, darauf Rücksicht zu nehmen. Einvernehmlich mit dieser Erziehungshaltung ist dann auch, dass Ihr Kind lernt, Konsequenzen zu tragen, im Sinne von Wiedergutmachung bei Zerstörung, oder in der Bekanntgabe von Konsequenzen, wie im Kapitel „Grenzen setzen ohne Gewalt“ erläutert.

Ein schwieriges Thema in vielen Familien ist zum Beispiel aggressives Spielzeug (Kampf-Figuren, Waffen...). Entscheidend ist hier nicht, ob ein Kind ein solches Spielzeug hat (wenn nicht, spielt es bei Freunden damit), sondern wie die Familie darauf reagiert. Eine Möglichkeit im Sinne der eigenverantwortlichen Erziehung wäre: „Du darfst dir dieses Spielzeug natürlich von deinem Taschengeld kaufen, aber ich selbst möchte es dir nicht so gerne schenken, weil...“. Auch hier erklären Sie Ihre eigene Überzeugung ohne das Kind belehren oder bevormunden zu wollen.

## **DIE SITUATION ANDERS BEWERTEN!**

Da sich Frustrationen nie ganz vermeiden lassen, kann es ein Weg sein, die Situation anders einzuschätzen. Der Verärgerte soll lernen, die Situation als nicht so störend, belästigend, beleidigend o.ä. zu empfinden. Das Vier-Ohren-Modell wurde von dem Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun entwickelt. Es leitet dazu an, jede Botschaft unter wenigstens vier Gesichtspunkten zu interpretieren, das heißt, jede Nachricht enthält vier Teilnachrichten. Zumeist tendiert man dazu, nur einen Aspekt der Nachricht zu verstehen, was mitunter zu Missverständnissen führen kann.

Ein Beispiel: Der Beifahrer schreit laut "Da vorne ist rot". Diese Botschaft könnte der Fahrer als nüchterne Sachverhaltsbeschreibung über den Zustand der Ampel deuten – was meist nicht der Fall ist (Sachinhalt). Er könnte den "Appell" heraushören, langsamer zu fahren bzw. zu bremsen (Appell). Er könnte mitfühlend heraushören, dass der Beifahrer Angst hat oder in Sorge ist, ob das Auto noch sicher zum Stehen kommt (Selbstoffenbarung). Er könnte nachdenklich werden, weil er dem Satz entnimmt, dass der andere glaubt, ihn bevormunden zu müssen (Beziehung).

Versuchen Sie gerade in einem Gespräch, das Sie aggressiv macht, statt direkt „Kontra zu geben“, einen Moment darüber nachzudenken, mit welchem Ohr Sie gerade hören, und wie die Nachricht klingen würde, wenn Sie ein anderes Ohr „einschalten“. Und animieren Sie andererseits auch Ihr Kind dazu, eine Botschaft auf ihren Inhalt zu überprüfen, indem man möglichst alle vier Ohren benutzt. Helfen Sie ihm dabei, dies zu lernen, indem Sie Kritik am Kind sachlich äußern, aber nicht in einem jammernenden Tonfall, seien Sie nicht beleidigt, werden Sie nicht persönlich oder reagieren mit Liebesentzug. Es ist ein großer Unterschied in folgender Ausdrucksweise:

(1) *Du bist ein Egoist!*

=> Hier wird die Eigenschaft zum wichtigsten Charaktermerkmal

(2) *Du bist egoistisch!*

=> Hier ist die Eigenschaft immer noch ein Charaktermerkmal

(3) *Du hast bisher nur von deinen Wünschen gesprochen und zu meinen noch nichts gesagt!*

=> Hier geht aus der Formulierung hervor, dass es sich um eine einmalige Sache handelt, etwas was nicht prinzipiell zum Charakter des anderen gehört.

Üben Sie mit Ihrem Kind dieses Verhalten zum Beispiel bei Rollenspielen oder indem Sie sich Videofilme ansehen und dabei die Pausetaste drücken. Mit dieser Methode kann Ihr Kind auch Lernen sich in andere Personen hinein zu versetzen. Betrachten Sie das Standbild des Fernsehers oder auch Bilderbücher und Zeitschriften gemeinsam und überlegen Sie anhand der Mimik: Wie fühlt sich derjenige? Ihr Kind kann Collagen zusammenstellen, indem es aus Zeitschriften Gesichter ausschneidet, die alle traurig, fröhlich, enttäuscht, ängstlich usw. sind.

Eltern sollten es sich zur Gewohnheit machen bei Problemgesprächen mit ihren Kindern das „aktive Zuhören“ zu praktizieren. Darunter versteht man, die eigenen Gedanken für den Moment zurückzustellen und sich statt dessen auf die Gefühle, Wünsche, Zweifel des Gesprächspartners zu konzentrieren und mit eigenen Worten wiederzugeben. Fälschlicherweise halten einige Menschen es für ausreichend, das Gesagte lediglich zu wiederholen, es geht aber vielmehr um das Aufgreifen der geäußerten Empfindungen. Damit kontrolliert man einerseits, ob man den anderen richtig verstanden hat, andererseits signalisiert man auch das Gefühl des Verstandenwerdens (zum Beispiel: „Immer sagst du, ich würde meine Hausaufgaben nicht machen, dabei vergesse ich sie nur ganz selten.“ aktives Zuhören: „Du fühlst dich also ungerecht behandelt, hast das Gefühl, ich tue dir unrecht?“)

## HEMMUNGEN FÖRDERN

Wenn man Strafe befürchtet oder moralische Hemmungen hat, eine Gewalttat auszuüben, so spricht man von Aggressionshemmungen. Die Angst vor Strafe hat den Nachteil, dass sie nur dann hemmt, wenn der Gewalttätige befürchten muss, kontrolliert und bestraft zu werden. Ist ein Kind aggressiv und weiß, dass innerhalb der Familie Strafe droht, nimmt es die Aggression mit aus der Familie heraus und reagiert in anderer Umgebung gewalttätig. Strafe hat also den Nachteil, dass sie nur zeigt, welches Verhalten unerwünscht ist, aber nicht, welches gefördert werden soll. Die moralischen Hemmungen eines Menschen (das „schlechte Gewissen“) sind sehr situationsgebunden. So kennen viele den „heiligen Krieg“, den Satz „Du darfst dich nicht schlagen, aber wehren darfst du dich (worunter dann auch oft schlagen verstanden wird!)“ oder Gewalt, die gutgeheißen wird, weil sie im Dienste der guten Sache steht oder sich gegen Personen richtet, die ihrerseits als böse oder gewalttätig gelten. In Beobachtungen konnte auch festgestellt werden, dass Aggressionen, die nicht geahndet werden als stillschweigende Zustimmung verstanden werden. In sozialen Gruppen kann das eigene Gewissen verändert werden durch die Meinung der Gruppe (beispielhaft das Verhalten junger Rechtsradikaler).

## ALTERNATIVES VERHALTEN

### 1. Der Umgang mit den eigenen aggressiven Gefühlen:

Da wir oben bereits festgestellt haben, dass ein Ausleben nicht sinnvoll ist, besteht hier die Frage nach dem Umgang mit Aggressionen, die man in sich

selber wahrnimmt. Wichtig ist, diese nicht zu verurteilen, sondern ganz wertfrei als etwas Normales wahrzunehmen.

- Bei Bagatel-Situationen kann die Selbstbeeinflussung helfen. Man lenkt sich mit schönen oder anstrengenden Beschäftigungen vom Ärger ab. Beherrscht man Yoga oder autogenes Training kann die Entspannung ein Weg aus der eigenen Aggression sein (Volkshochschulen bieten oft auch spezielle Kurse für Kinder an). Manchmal sollte man auch genau in sich hineinhorchen, was die Ursache für den eigenen Ärger ist. Dann kann eine andere Interpretation der Situation Abhilfe schaffen.
- Bei größeren Aggressionen oder dauerhaften Frustrationen hilft es, die Gefühle mitzuteilen – am besten der Person, die den eigenen Ärger verursacht hat. Aber Achtung! Hier gilt es einen Weg zu finden, den eigenen Ärger auszudrücken, ohne die andere Person zu verletzen. Also: Aggressionen ausdrücken heißt nicht aggressiv sein!!! Am besten bestreiten Sie solche Gespräche in der Ich-Form. Sie schildert die eigenen Gefühle und hat damit immer recht. Wohingegen die Du-Botschaft kritisiert, (ver)urteilt und zu langen Diskussionen führen kann. Sie drängt nämlich den Angesprochenen in eine Verteidigungshaltung. Also: „Ich bin wütend, dass ich auf dich warten musste!“ statt „Du bist nie pünktlich da!“ Ist der Verursacher nicht greifbar oder Sie wollen ihn nicht auf sein Verhalten ansprechen (der Vorgesetzte), teilen Sie Dritten Ihre Stimmung mit (auch in der Ich-Form): „Tut mir leid, ich bin im Moment sehr gereizt, weil ...“ oder auch „Tut mir leid, ich bin im Moment sehr gereizt, weiß aber selber nicht so genau warum, es hat aber nichts mit dir zu tun.“ wenn Sie nicht mit der Person über den Ärger selber sprechen wollen.

## 2. Der Umgang mit massiven Provokationen

Werden Sie im Gespräch von jemanden provoziert oder zeigt Ihr Gegenüber ein aggressives Verhalten, helfen die oben aufgezeigten Wege im Moment nicht weiter, sind nicht anwendbar. Hier haben Sie zwei Reaktionsmöglichkeiten:

- Sie beruhigen sich selber mit Sätzen wie „Ich rege mich nicht auf“. Schon mit kleinen Kindern kann man im Rollenspiel üben, solch ein gelassenes Verhalten selbst bei massiven Beschimpfungen zu zeigen.
- Sie antworten dem Provokateur. Hier können Sie wieder die Ich-Botschaft

wählen: „Ich merke, wie ich ständig damit beschäftigt bin, mich gegen deine Angriffe zu verteidigen, statt über Lösungen nachzudenken!“. Oder sie appellieren an den anderen: „In den Fakten magst du nicht unrecht haben, aber sag es bitte nicht in einem so herablassenden (oder vorwurfsvollen) Ton!“. Die dritte Möglichkeit besteht darin, das Gespräch abzubrechen, indem Sie sich kommentarlos abwenden und gehen oder sagen „Wir können weitersprechen, wenn du mich nicht mehr beschimpfst!“

## 3. Konfliktlösungen

Besteht ein echter Konflikt, der dringend geklärt werden muss (sei es in der Familie, in der Paarbeziehung oder am Arbeitsplatz) ist es sinnvoll ein festes Schema anzuwenden. Es ordnet die Gedanken und verhindert ein „Sich-Im-Kreis-Drehen“. Arbeiten Sie doch mal mit folgendem Schema:

- a. Sie haben einen Konflikt erkannt, jetzt benennen Sie ihn gemeinsam
- b. Gemeinsam werden alle möglichen Lösungsansätze schriftlich gesammelt. Wie bei einem professionellen Brainstorming dürfen Vorschläge auch absolut unsinnig oder sehr phantasievoll sein. Sie werden ohne Kommentar oder Kritik notiert.
- c. Alle Parteien streichen nach und nach die Lösungsvorschläge, die für sie persönlich untragbar sind. Nach und nach sollten so ein bis drei Vorschläge als letztes übrig bleiben. Gemeinsam einigt man sich auf einen Vorschlag, mit dem alle gut leben können.
- d. Der gewählte Lösungsvorschlag wird angewendet und
- e. von Zeit zu Zeit setzen sich die Parteien zusammen ob die Lösung für sie so noch tragbar ist. Die Fähigkeit, alternative Lösungen vorzuschlagen, kann man schon bei Kindern fördern: „Was könntest du in dieser Situation tun?“ Antwort des Kindes „Ja, das ist eine Möglichkeit; was könntest du noch tun?“

## 4. (Um-)lernen – geht das so einfach?

Lernen erfolgt überwiegend aufgrund von Versuch und Irrtum (try-and-error), das heißt es wird überprüft, ob das gezeigte Verhalten den gewünschten Erfolg gebracht hat, wenn nicht, wird ein alternatives Verhalten versucht. Und natürlich kopieren schon kleine Kinder das Verhalten von anderen, wenn diese Erfolg damit haben. Man kann also unerwünschtes Verhalten igno-

rieren, der gewünschte Erfolg stellt sich nicht ein (Bsp.: Ein Kind will Schokolade im Supermarkt, wirft sich auf den Boden und schreit. Ignoriert die Mutter das Verhalten und gibt keine Schokolade, hatte das Verhalten keinen Erfolg für das Kind). Man kann unerwünschtes Verhalten aber auch bestrafen, durch Entzug von Vorteilen (Bsp: Das Kind hat seine Hausaufgaben nicht gemacht, darf jetzt nicht zur Freundin spielen gehen). Erwünschtes Verhalten sollte man vormachen und bei Nachahmung bekräftigen durch Erhalt von Vorteilen oder Lob (Bsp: Das Kind war pünktlich zur vereinbarten Uhrzeit zu Hause, wird sehr gelobt und darf morgen eine halbe Stunde länger draußen spielen gehen.)

Selbstverständlich ist dieses (Um-)lernen nur möglich, wenn es sehr konsequent durchgehalten wird. Dann aber kann es erstaunliches bewirken: Ein bemerkenswerter Fall aus der Literatur berichtet von einem Siebenjährigen, der selbst unter medikamentöser Behandlung keine Verbesserung seines sehr aggressiven Verhaltens zeigte. Er wurde in eine Anstalt eingewiesen und wurde dort sogar angebanden, weil er schlug, trat, biss und Einrichtungsgegenstände mutwillig zerstörte. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie wurde nun wie folgt vorgegangen: Bei jedem aggressiven Verhalten wurde er sofort in einen kahlen Raum gebracht, den er nach 2 Minuten wieder verlassen durfte. Zeigte er sich 2 Minuten lang nicht aggressiv wurde er mit Keksen und Saft oder ähnlichem belohnt. Die Zeit, die er anfangs mit anderen verbringen durfte lag bei 30 Minuten, dabei stellten die Beobachter anfangs 45 Aggressionen fest. Nach 11 Behandlungstagen nach

obigem Schema (Loben für gutes Verhalten, Wegbringen für 2 Minuten bei aggressivem Verhalten) konnte er den ganzen Tag mit den anderen verbringen und zeigte so gut wie keine Aggressionen mehr.

Bei dieser Art der Umerziehung ist der Lernende selber aber nicht aktiv am Lernen beteiligt. Daher empfehlen Experten bei aggressiven Kindern auch folgendes Vorgehen: Im ersten Schritt sehen die Kinder sich Videos mit Konfliktszenen an. Ihre Aufgabe besteht darin, die Szene wertfrei zu beschreiben. Danach sehen sie eine ähnliche Szene und beschreiben die Gefühle der Agierenden. Anschließend werden gemeinsam frustrierende Situationen gesammelt, bei denen man schnell aggressiv werden kann. Nun wird ein Film in einer Konfliktsituation angehalten, die Kinder vermuten wie es weitergehen könnte. Es sollen möglichst viele Alternativen gefunden werden. In Rollenspielen können nun die verschiedenen Lösungswege durchgespielt werden. Dabei soll besonders beobachtet werden, was die Spieler fühlen. Nun sollen die Kinder überlegen, welcher Satz, den sie sich selber einprägen, ihnen helfen könnte, in dieser Situation gelassen zu bleiben und nicht aggressiv zu reagieren. Diese Sätze kann es im Rollenspiel ausprobieren. Im letzten Schritt soll das Kind bei sich selber im Alltag Detektiv spielen und in einem Tagebuch vermerken, wie es in Konfliktsituationen reagiert hat. Es soll beobachten, ob seine Sätze ihm helfen konnten.

Den Eltern können folgende Tipps eine Hilfe bei der Erziehung von Kindern, bzw. bei der Umerziehung aggressiver Kinder sein: Führen auch Sie eine Art Tagebuch, in das Sie Beobachtungen und Ihr Verhalten notieren können, aber auch Ihr Ziel und Ihr Verhalten, was zu diesem Ziel führen kann.

Datum/Uhrzeit	Anlass	Verhalten meines Kind	Mein eigenes Verhalten
	Sabine will Schokolade, ich sage: „Nein, keine mehr!“	wird laut, weint, schimpft, wirft etwas auf den Boden	Ich schimpfte zwar mit ihr, gebe ihr aber kurz später doch Schokolade, damit sie ruhig ist
	<b>Mein Ziel:</b>	freundliches Bitten, Wunsch wird aufgeschoben,	Ich ignoriere das Schreien, gehe weg. Ich zeige zwar Verständnis für den Wunsch, bleibe aber beim Nein. Sobald Sabine ruhig ist und freundlich bittet, verspreche ich Schokolade zum Nachttisch. Nach der Schokolade soll Sabine die Zähne putzen.

Führen Sie einen Familienrat ein, der tagt, wenn Konflikte vorliegen oder wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen. Erläutern Sie, dass auch für einen solchen Rat Regeln gelten müssen und halten Sie diese schriftlich fest. Alle unterschreiben diese Regeln als Zeichen, dass sie sich daran halten wollen. So könnten einige Regeln lauten:

- Entscheidungen sollten einstimmig getroffen werden, damit sich jeder daran hält.
- Getroffene Regelungen gelten für eine genau festgelegte Zeit, danach wird neu verhandelt.
- Alle Mitglieder des Familienrates sind gleichwertig.
- Der andere wird nicht unterbrochen, der Vorsitzende führt eine Liste der Wortmeldungen.
- Jedem der redet wird aufmerksam und mit Geduld zugehört.
- Jeder redet, besonders bei Beschwerden, in einer Art, dass die anderen sich nicht angegriffen fühlen.
- Alle Familienmitglieder suchen bei Problemen nach einer Lösung. Jedes Problem wird ernst genommen.

Und denken Sie dran, diese Regeln (die in Ihrer Familie ähnlich oder auch anders sein können) gelten auch für die Erwachsenen. Hier zum Abschluss noch einmal ein konkretes Beispiel, wie man die Problemlösefähigkeiten seines Kindes unterdrücken oder auch fördern kann.



### Gespräche, die nicht die Problemlösefähigkeit fördern:

Kind (K): Mama, Martin hat mich gehauen!

Mutter (M): Das ist aber nicht schön, dass er dich gehauen hat.

K: Er hat mich sogar zweimal gehauen!

M: Wann denn?

K: In der Schule.

M: Ich werde mit der Lehrerin darüber sprechen.

HIER NIMMT DIE MUTTER DEM KIND DIE LÖSUNG DES PROBLEMS AB. DAS KIND MUSS KEINE LÖSUNG FÜR SEIN PROBLEM FINDEN.

M: Warum? Was ist denn passiert?

K: Ich mag ihn nicht.

M: Hast du ihn zuerst gebauen?

K: Klar. Er lässt mich nicht mit seinem Rad fahren, aber mit meinen Sachen will er immer spielen.

M: Du musst ihn halt fragen und nicht einfach bauen.

K: Der gibt doch eh nie was ab, wenn ich frage.

M: Frag ihn doch mal ganz nett. Und wenn er es dir nicht gibt, dann spielst du halt nicht mehr mit ihm. Du siehst ja, dass er nur zurückbaut, wenn du ihn baust.

HIER GIBT DIE MUTTER ANORDNUNGEN, DIE SIE SELBER FÜR SINNVOLL HÄLT.

M: Was war los? Hast du ihn zuerst gebauen oder bast du ihm etwas weggenommen?

K: Ich hab ihm sein Buch weggenommen.

M: War das dein Buch? Findest du es gut, anderen ihre Sachen wegzunehmen?

K: Nein.

M: Was sollst du machen, wenn du etwas haben möchtest?

K: Fragen.

M: Ja, du sollst fragen. Auf jeden Fall nicht bauen. Dann baut er bloß zurück.

HIER STELLT DIE MUTTER SUGGESTIVFRAGEN, AUF DIE DAS KIND NACH SCHEMA F ANTWORTET. DAS GESPRÄCH WIRD BALD NACH ÄHNLICHEM PRINZIP ERNEUT ABLAUFEN.



### Jetzt ein Gespräch, welches das Kind dazu bringen soll, selber eine Lösung zu finden:

M: Wer hat dich gebauen?

K: Die Susanne.

M: Warum hat sie dich gebauen? Was war denn vorher passiert?

DIE MUTTER LÄSST SICH BERICHTEN, WIE DAS KIND DAS PROBLEM SIEHT.



K: Einfach so. Ohne Grund.

M: *Wirklich? Sie hat dich ohne Grund gebauen?*

DIE MUTTER VERANLASST DAS KIND, MÖGLICHE URSACHEN ZU FINDEN.

K: Ich hab sie als erstes gehauen.

M: *Warum?*

K: Sie hat mich ihr Buch nicht anschauen lassen.

M: *Was für ein Gefühl hatte Susanne als du sie gebauen hast?*

SIE BRINGT DAS KIND DAZU, SICH IN ANDERE MENSCHEN HINEINZUVERSETZEN.

K: Sie hat sich geärgert.

M: *Weißt du, warum sie dich das Buch nicht anschauen lassen wollte?*

DIE MUTTER BRINGT DAS KIND DAZU, SICH DEN STANDPUNKT DES ANDEREN ZU VERGEGENWÄRTIGEN.

K: Keine Ahnung!

M: *Wie kannst du es herausfinden?*

K: Indem ich sie frage!

M: *Dann geb und frag sie danach!*

DIE MUTTER VERANLASST DAS KIND, DAS PROBLEM OBJEKTIV ZU UNTERSUCHEN, STATT AGGRESSIV ZU REAGIEREN.

K: Sie hat gesagt, ich würde ihr meine Bücher auch nicht leihen.

M: *Gut, jetzt weißt du, warum sie dir das Buch nicht gegeben hat. Fällt dir etwas ein, was du tun kannst, damit sie dich ihr Buch anschauen lässt?*

SIE BRINGT DAS KIND DAZU, EINE PROBLEMLÖSUNG ZU FINDEN.

K: Ich spiele einfach nicht mehr mit ihr.

M: *Was passiert dann, wenn du nicht mehr mit ihr spielst?*

DAS KIND SOLL SICH DIE KONSEQUENZEN SEINER LÖSUNG ÜBERLEGEN.

K: Sie ist nicht mehr meine Freundin.

M: *Möchtest du sie denn zur Freundin haben?*

K: Ja.

M: *Fällt dir denn noch eine andere Möglichkeit ein, damit sie deine Freundin bleibt, und du das Buch anschauen kannst.*

DAS KIND SOLL ALTERNATIVE LÖSUNGEN SUCHEN.

K: Ich kann ihr ja eins von meinen Büchern leihen.

M: *Ja, das ist eine andere Idee. Versuch es.*

Hoffentlich konnte diese Broschüre Ihnen Zusammenhänge aufzeigen und Hilfestellung geben. Scheuen Sie sich nicht bei Problemen, die Ihre Kraft und Energie überfordern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihr Jugendamt hilft Ihnen gern bei Kontaktadressen. Auch Erziehungsberatungsstellen findet man in jedem Telefonbuch.



#### **Impressum:**

Herausgeber:	WVM Werbeverlag GmbH An der Eickesmühle 38 41238 Mönchengladbach
Druck:	DJW Druck Daimlerstraße 2 50259 Pulheim
Gesamtherstellung:	WVM Werbeverlag GmbH
Titelbild:	© philippe Devanne - Fotolia.com
Foto Seite 2, 22, 23:	© KaYann - Fotolia.com

# GEBRANNTES KIND

(VON ANNEGRET KRONENBERG)

ICH WÜRDEN SO GERN  
DEINEN WORTEN GLAUBEN,  
DOCH WENN IHNEN  
KEINE TATEN FOLGEN  
FÜHLE ICH MICH  
KAUM ANGESPROCHEN.



Kinder brauchen Grenzen – Grenzen, die verlässlich sind, die nicht jeden Tag neu gesteckt oder neu diskutiert werden. Die Fähigkeit, Grenzen ohne Gewalt zu stecken, soll in dieser Broschüre vermittelt werden. Denn die Familie sollte ein Ort der Sicherheit, Liebe und Geborgenheit sein. Doch leider herrschen dort vielfach Gewalt und Angst, die meist durch die Erziehungsberechtigten in die Familie gebracht werden. Kinder sind in ihrer Position die schwächsten Familienmitglieder, die auf den Schutz und die Geborgenheit, die Pflege und Förderung der Erziehungsberechtigten angewiesen sind. Laut § 1631 BGB haben Kinder das „Recht auf eine gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Ver-

letzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.“ Dennoch wird in vielen Familien gegen dieses Recht der Kinder verstoßen.

Diese Broschüre soll Ursachen und Folgen von Gewalt aufzeigen und einen Erziehungsstil darlegen, der ohne Gewalt auskommt. Andererseits aber enthält sie auch Informationen über gewalttätige Kinder: Der Zusammenhang zwischen gewaltdarstellenden Fernsehsendungen und Gewaltbereitschaft wird genauer betrachtet und es werden Möglichkeiten dargestellt, gewalttätiges Verhalten zu vermeiden oder zu vermindern.