

ALEXANDRA KARR-MENG



WENIGER
SCHIMPFEN,
WENIGER
SCHREIEN

MIT
COOL-DOWN-
STRATEGIEN

Wutausbrüche vermeiden, liebevoll erziehen
Wie du als Mama gelassen bleibst

humboldt

ALEXANDRA KARR-MENG

**WENIGER
SCHIMPFEN,
WENIGER
SCHREIEN**

Wutausbrüche vermeiden, liebevoll erziehen
Wie du als Mama gelassen bleibst

INHALT

Du machst einen guten Job

6

Erziehung ohne Schreien – Wie soll das funktionieren?

11

Emotionen – das Salz in der Suppe des Familienlebens	12
Achte darauf, dass es auch dir gutgeht	16
Lass dir in der Erziehung nicht zu viel reinreden	17
Was wichtig ist – Werte in deiner Familie	20
Ein Kompromiss bringt dich oft weiter	22
Geh mit deinem Kind deinen eigenen Weg	24
Die Normen der Anderen müssen nicht deine sein	27
Erzieh dein Kind auf Augenhöhe	30
Freiraum mit einem vernünftigen Rahmen	31
Werde zum Bedürfnisdetektiv	33
Mein Wunsch + dein Wunsch = Kompromiss	34

Was Prägt dich? – Deine inneren Überzeugungen

37

Finde heraus, was dich prägt	38
So entstehen innere Überzeugungen	38
Der Einfluss der Glaubenssätze auf uns	40
Positive Botschaften stärken dein Kind	42
Wirf inneren Ballast ab und verändere negative Glaubenssätze ...	44
Weg damit – Das Vier-Schritte-Programm	45
1. Spüre die Glaubenssätze auf, die dich einschränken	45
2. Löse deine negativen Glaubenssätze auf	46
3. Formuliere neue Glaubenssätze	47
4. Verankere die neuen Glaubenssätze	47
Glaubenssätze, die du weitergeben willst	48
Meine Glaubenssätze sind nicht die meines Kindes	50

Was bringt dich auf die Palme? 52

Deine wunden Punkte	52
Reaktionen aus der Urzeit	56
Negative Gefühle füllen deinen Emotionsspeicher	58
Lass das Fass nicht überlaufen	61
Leere deinen Emotionsspeicher	62
So wirst du deine negativen Gefühle los	62

Gelassen und entspannt – Wie gelingt Dir das? 65

Ich bin okay, du bist okay – Akzeptiere dich selbst und die Anderen	66
Eine Familie braucht Rituale	69
Mögliche Familienrituale	70
So kannst du Gewohnheiten verändern	73

Schritt für Schritt – So erreichst du dein Ziel 75

Finde die Stolpersteine im Familienalltag	76
Setze dir vernünftige Ziele	77

Alltag ohne Schimpfen – Hilfe aus dem echten Leben 81

Nun mach schon, wir müssen los – Gutes Zeitmanagement in der Familie	84
Spielen statt anziehen	84
Zeitplan ade	87
Von einem Termin zum nächsten	89
Immer diese Hausaufgaben – Endlich stressfrei zuhause lernen ...	91
Jetzt trödel nicht herum!	92
Deine Schwester schafft das doch auch!	94
Mama, du kannst nicht rechnen!	97

Na dann Mahlzeit – Problemlösungen fürs Essen	99
Das schmeckt mir nicht!	100
Zirkus am Esstisch	102
Entertainment zum Essen	105
Guten Abend, gute Nacht – Entspannt ins Bett gehen, ruhig schlafen	107
Allein im Bett macht Angst	108
Ein stressiger Sandmännchenjob	110
Pipi, Durst und Monster	112
Was für ein Chaos – Erfolgreich Ordnung schaffen	114
Designercouchtisch trifft Bauklötze	115
Chaos im Kinderzimmer	117
Mama macht's ja!	119
Schalt jetzt dieses Ding aus – Medien kindgerecht nutzen	122
Immer vor der Glotze	123
Generation Tablet	125
Alle haben ein Handy, nur ich nicht!	128
Was sich liebt, das neckt sich – Geschwisterstreit effektiv schlichten	131
Du bist doof, mit dir kann man nicht spielen!	131
Können wir das Baby wieder umtauschen?	134
Ich war's nicht!	135
Du bist doof, du Blödmann – Emotionale Ausbrüche abfedern	137
Tu bloß meiner Puppe nicht weh!	137
Steine schmeißen macht Spaß	140
Oma, hör auf!	143

Cool down – Komm mal zur Ruhe	147
Mach dein Ding	149
Der gesunde Egoismus	150
Erkenne deine Bedürfnisse	152
Achtsamkeit im Alltag	153
Kinder sind Achtsamkeits-Vorbilder	154
Verlorene Achtsamkeit wiederfinden	156
Bewusst und mit allen Sinnen erleben	156
Nimm dich wahr	157
Ein achtsamer Spaziergang	158
Achtsam essen	159
Kraftquelle Atem – Entspannung garantiert	160
Das kleine ABC des Atmens	161
Raus aus dem Gedankenkarussell	164
Wie man in den Wald hineinruft ...	167
Richtig Zuhören	167
Wertschätzende Botschaften senden	170
Ich-Botschaften und Du-Botschaften	171
Et kütt wie et kütt ...	174
Fehler passieren, ist doch nicht schlimm	175
Sei nachsichtig – mit dir und den Anderen	176
Hab Vertrauen und sei Vorbild	178
Geh mit gutem Beispiel voran	180
Freude und Humor – die Stützpfiler des Familienlebens	182
Lach mal wieder	182
Viel Erfolg auf deinem Weg	185
Anhang	188

DU MACHST EINEN GUTEN JOB

Zuallererst muss hier Zeit für ein dickes Lob sein – dafür, was du und andere Eltern bei der Erziehung tagtäglich leisten. Doch in jedem Familiengetriebe knirscht es ab und an auch mal. In solchen Fällen hilft dir dieses Buch, den Sand daraus zu entfernen, damit es wieder runder läuft.

Da ich selbst Mutter bin und weiß, wie anstrengend das Elternsein manchmal sein kann, ziehe ich den Hut vor dir: Du stellst dich täglich der Aufgabe, dein Kind liebevoll, achtsam und respektvoll zu erziehen. Du versuchst, deinen Stress im Zaum zu halten, geduldig zu sein, deinem Kind genügend Raum zu lassen, sich zu entfalten, es verantwortungsvoll auf dem Weg ins Leben zu begleiten. Oftmals stehst du im Leben, wie der sprichwörtliche Fels in der Brandung. Deshalb ist hier Lob gerechtfertigt: Du machst einen tollen Job!

Doch allzu häufig gibt es Probleme, und dann wird es schwierig, gelassen und geduldig zu bleiben. Die Nerven gehen mit dir durch und du schimpfst, weil du dir nicht anders zu helfen weißt. In solchen Fällen kann dir dieses Buch weiterhelfen. Es wird dir neue Blickwinkel auf euren Familienalltag ermöglichen und dir einen Einblick in die Sichtweise deines Kindes geben. Es enthält jede Menge Beispiele zu stressigen Situationen und bietet verschiedene Lösungsmöglichkeiten dazu an. Dadurch wird sich dein Familienleben verändern.

2018 ist mein erster Ratgeber „Kinder achtsam erziehen“ erschienen. Seit dieser Zeit habe ich viele Gespräche darüber geführt und zahlreiche Coachings, Vorträge und Seminare zu diesem Thema gehalten. Und dabei habe ich immer wieder gemerkt: Wir Eltern sitzen alle im gleichen Boot.

Wir erleben jeden Tag wunderschöne, glückliche und liebevolle Momente mit unseren Kindern, kämpfen aber auch täglich mit ähnlichen Problemen. Im einen Moment sind sie verschmust, aufmerksam, wissbegierig, wollen kuscheln oder lachen mit uns, lernen Neues und bringen viel Freude in unser Leben. Doch im nächsten Moment verwandeln sie sich scheinbar in einen Wirbelwind, der über uns hinwegfegt, uns herausfordert und uns an unsere Grenzen bringt. Häufig halten sie uns auch den Spiegel vor und legen den Finger in die Wunden unserer eigenen Fehler und Schwächen. Eltern zu sein, ist nicht immer leicht.

Denn wir werden ja auch nicht wirklich darauf vorbereitet, obwohl es ansonsten für alles Kurse und Prüfungen gibt. Ein Auto darf man erst fahren, wenn man den Führerschein gemacht hat. In die Elternrolle wachsen wir erst allmählich hinein. Wir probieren aus, üben, machen Fehler, lernen und geben unser Bestes. Da helfen auch die Geburtsvorbereitungskurse in trauter Runde nicht wirklich weiter.

Es ist nicht immer leicht, das eigene Leben und das der Familie unter einen Hut zu bekommen. Wir haben oft hohe Ansprüche an uns, wollen unsere Kinder bestmöglich unterstützen und ihnen jede Chance geben, stellen dabei aber unsere eigenen Wünsche hinten an. Wenn wir aber selbst am Limit sind und uns ständig für die Familie aufopfern, halten wir das nicht lange durch. Wir sind unzufrieden, genervt und werden dann auch mal ungehalten und schimpfen. Das ist uns allen schon mehr als einmal passiert, obwohl wir gute Eltern sind. Wir dürfen allerdings auch einmal an uns denken, das ist wichtig und zwingend notwendig, wenn wir unsere Kinder liebevoll und gelassen erziehen möchten. Ich nenne das immer „gesunden Egoismus“. Er hilft uns dabei, die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen kennenzulernen und in eine Balance zu bringen. Das ist eine wichtige Erkenntnis und eine Herausforderung zugleich.

Noch einige Worte zu mir: Ich bin verheiratet, Mutter eines Sohnes, Coach, Beraterin, Trainerin und habe täglich Kontakt mit Menschen, die unterschiedliche Bedürfnisse haben. Sie bringen sich ein

und möchten etwas verändern. Sie wollen Konflikte lösen, ein entspanntes Leben führen, sich beruflich entwickeln ohne die Familie zu vernachlässigen, ihre Kinder fördern ...

So individuell wie diese Menschen sind auch ihre Probleme im Alltag. Für mich ist es eine spannende Aufgabe, sie auf ihrem Weg zu begleiten. Es ist schön zu sehen, wie viel Potenzial in jedem Einzelnen steckt. Und oft sind es nur kleine Veränderungen in ihrem Leben, die eine große Wirkung haben.

Das gelingt dir auch, du musst allerdings bei dir selbst anfangen. Wir können andere nicht verändern und nicht erwarten, dass sie sich für uns verändern. Als Eltern sind wir Vorbild für unsere Kinder, sie lernen von uns, kopieren unser Verhalten und sprechen die gleiche Sprache wie wir. Wenn wir uns verändern, nimmt unser Kind dies wahr und passt sich uns unbewusst an. Schaffen wir es, an der richtigen Schraube zu drehen, wird das Familienleben deutlich entspannter. Wir haben es in der Hand, die Lösung schlummert in uns.

Ich habe in meinen Coachings Beispiele für problematische Situationen gesammelt, die ich anonymisiert in diesem Buch verwende. Du findest dich bestimmt in dem einen oder anderen Fall wieder und denkst: „Das ist ja genau wie bei uns zu Hause.“

Du siehst also, du bist nicht allein. Das zu erkennen, ist selbst für mich immer wieder beruhigend. Uns geht es allen ähnlich und es gibt viele Wege, die zu einem harmonischen Familienleben führen. Diese will ich dir in diesem Buch zeigen.

Im ersten Teil geht es zunächst einmal um dich. Du lernst dich selbst besser kennen, entdeckst deine wunden Punkte und kannst herausfinden, wann und warum du in die Luft gehst. Du erfährst auch, wie du schnell wieder gelassen werden kannst und wie du unnötigen Stress vermeidest, um den Alltag mit deinem Kind entspannt zu erleben.

Im zweiten Teil geht es um Probleme im Alltag. Anhand von Beispielen, die wir alle schon mal erlebt haben, zeige ich dir, was das Schwierige in dieser Situation ist, wo der Grund für das Problem liegen könnte und was du konkret tun kannst, damit die Situation nicht eskaliert. Und da wir alle unterschiedlich sind, werde ich dir verschiedene Handlungsmöglichkeiten anbieten. Denn was in der einen Familie super funktioniert, passt für die andere überhaupt nicht. Du kannst also den Lösungsweg auswählen, der für dich und deine Familie am besten passt. Oder sei kreativ und entwickle daraus eigene Strategien.

Im dritten Teil zeige ich Dir verschiedene Cool-Down-Strategien, die dich zur Ruhe kommen lassen. Diese werden dich in fordernden Situationen entlasten und unterstützen.

Viel Freude auf deinem Weg, dein Kind liebevoll, wertschätzend und gelassen zu erziehen.

Herzliche Grüße

Alexandra Karr-Meng

ERZIEHUNG OHNE SCHREIEN – WIE SOLL DAS FUNKTIONIEREN?

Eine gute Frage, die du wahrscheinlich nicht so einfach beantworten kannst. Denn Schreien und Schimpfen sind für viele von uns normal, sind es doch Zeichen für einen Ausbruch unserer Gefühle – und Emotionen gehören schließlich zu unserem Leben.

Ich zeige dir, wie es besser geht.

Manchmal sind unsere Tage extrem anstrengend, wir sind ausgelaugt und müde und sehnen uns nach einem ruhigen Tagesabschluss. Doch wenn es dann anders kommt, als wir es uns wünschen, wenn Hektik ausbricht und plötzlich Chaos herrscht, sind auch die entspanntesten Eltern einmal mit ihrer Geduld am Ende und reagieren über. Dann fragen wir uns, was in unserer Familie falsch läuft und was wir besser machen könnten.

Emotionen – das Salz in der Suppe des Familienlebens

Das perfekte Familienglück: Der Tag beginnt, die Kinder hüpfen fröhlich aus dem Bett, ziehen sich freiwillig an, putzen artig die Zähne und waschen sich. Beim Frühstück wird nicht gemeckert und gekleckert, die Kinder warten schon am Auto, damit ihr pünktlich losfahren könnt. Sie sind gut gelaunt, strahlen und können es gar nicht erwarten, endlich in die Kita und die Schule zu kommen. Auch nachmittags hören sie aufs Wort, tun alles, was du von ihnen erwartest, geben keine Widerworte, ignorieren deine Rufe zum Abendessen nicht, quengeln nicht, weil sie ins Bett müssen, schlafen auch sofort friedlich ein und natürlich die Nacht durch. Ein utopischer Traum, oder?

Natürlich wünschen wir uns, dass der Alltag reibungslos verläuft und weniger an unseren Kräften zehrt. Aber wäre das oben beschriebene Familienglück auf Dauer tatsächlich erstrebenswert? Wohl eher nicht. Es sind doch die Gefühle, die unser Familienleben ausmachen. Neben den schönen Emotionen wie Freude, Glück, Liebe, machen auch die negativen wie Wut, Trauer, Angst, Scham das Leben interessant. Sie bringen uns dazu, dass wir miteinander lachen, streiten, uns lieben, uns übereinander ärgern aber auch miteinander glücklich und zufrieden sind. Sie sind das Salz in der Suppe unseres Familienlebens und es geht einfach nicht ohne sie.

Allerdings ist unsere Gefühlslage auch dafür verantwortlich, dass wir manchmal die Geduld verlieren. Wenn wir mit den Nerven am Ende sind und unser Kind beim Abendessen das Wasserglas umschmeißt und der gedeckte Küchentisch unter Wasser steht. Dann gelingt es uns nicht mehr so einfach, gelassen und souverän zu reagieren. Wir werden ungerecht, schimpfen und werden manchmal lauter als beabsichtigt.

Das sind Momente, die uns an unsere Grenzen führen, uns aus der Reserve locken und wütend werden lassen. Und das passiert natürlich meistens am Ende eines langen Tages, an dem wir als Eltern alles Mögliche erledigen mussten und der Alltagskram quasi auch noch nebenher laufen muss. Da hast du den ganzen Tag lang geackert, organisiert, geplant und ausgeführt – und dann zeigen dir deine Kinder, dass selbst eine genau ausgeklügelte Planung nicht aufzugehen scheint. Doch ich kann dich trösten, das läuft überall so, auch bei mir.

Die Frage ist nur, wie wir darauf reagieren. Bleiben wir bei dem Beispiel mit dem Glas. Es kippt, der Inhalt läuft über den Tisch und dann kommt richtig Hektik auf. Man versucht noch schnell zu retten, was zu retten ist. Hier wird keiner die Ruhe selbst sein, denn alle wurden überrascht. Am meisten das Kind, denn es hat das Glas ja nicht mit Absicht umgestoßen, sondern wollte einfach nur etwas trinken.

Emotional könnte dein Kind auf dieses Missgeschick sehr unterschiedlich reagieren:

- verunsichert
- ängstlich
- erstarrt
- wütend
- schreiend
- weinerlich
- zornig
- geschockt
- furchtsam

Die Gefühle deines Kindes in dieser Situation können also vielfältig sein, und wenn dann noch deine Emotionen hochkochen, kann dies ein explosiver Cocktail werden und die Stressspirale fängt an sich zu drehen. Durch eine heftige Reaktion von deiner Seite fühlt sich dein Kind noch mehr in die Ecke gedrängt und seine ungunstigen Gefühle werden verstärkt.

Daher ist es gerade in stressigen Situationen wichtig, gelassen und liebevoll zu bleiben, damit dein Kind merkt, dass du es akzeptierst und lieb hast, auch wenn es Fehler macht.



EMOTIONEN

Emotionen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, das Salz in der Suppe des menschlichen Daseins. Gefühlsregungen können sehr unterschiedlich ausfallen, manchmal stark und heftig, manchmal weniger ausgeprägt. Sie sind aber immer vorhanden. Ein Leben ohne Emotionen gibt es nicht.

Es gibt mehrere Grundemotionen: Ärger/Wut, Angst, Ekel, Freude, Liebe, Hass, Scham, Traurigkeit, Überraschung.

Emotionen können sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen:

- als Gefühl: Sympathie, Eifersucht, Neugierde, Spannung ...
- als Verhalten: lachen, schreien, weinen, Fingernägel kauen ...
- als körperliche Reaktion: zittern, roter Kopf, Schweißausbrüche, Herzrasen ...
- als geistige Vorstellung: „alle sind gegen mich“, „das wird ein schlimmer Tag“ ...

Wir Eltern stoßen im Alltag immer wieder an unsere Grenzen und dann fällt es uns nicht leicht, gelassen, wertschätzend und liebevoll zu bleiben. Insbesondere in Situationen, in denen wir uns durch unser Gegenüber selbst nicht wertgeschätzt fühlen. Es geht uns allen so, denn wir sind alle nur Menschen. Deshalb ist es auch in Ordnung und kein Beinbruch, wenn mir mal die Beherrschung verlieren.

Andererseits haben wir im Gegensatz zu unseren Kindern wesentlich mehr Erfahrung im Umgang mit Emotionen und können diese besser steuern. Wir merken, wenn es uns zu viel und die Situation zu stressig wird und können gegensteuern. Leider ignorieren wir häufig die ersten Anzeichen von Überforderung und machen einfach weiter. So lange, bis keine gelassene Reaktion mehr möglich ist und wir explodieren.

Julia hat einen anstrengenden Tag hinter sich. Ein vollgepackter Arbeitstag mit überlangen Besprechungen und jeder Menge anspruchsvoller Kunden. Auf dem Heimweg gerät sie auch noch in einen Stau und kommt deshalb erst 5 Minuten, bevor die Kita schließt, dort an. Ihr Sohn Max erwartet sie schon sehnsüchtig und fragt, ob sie zu Hause zusammen noch Lego spielen können. Dort angekommen erfüllt Julia seinen Wunsch und spielt mit ihm, bis es Zeit fürs Abendbrot ist. Nach dem Essen soll Max sich bettfertig machen. Julia hilft ihm beim Zähneputzen, liest noch eine Gutenachtgeschichte vor und dann soll Max schlafen. Das möchte er aber nicht. Er meckert und will noch weiterspielen. Da ist Julia mit ihrer Geduld jedoch am Ende. Sie schimpft mit Max: „Jetzt ist Schluss, du schläfst jetzt sofort. Ich will auch mal meine Ruhe haben. Es kann sich nicht immer alles um dich drehen. Ich habe heute schon so viel mit dir gemacht.“ Diese heftige Reaktion bringt Max zum Weinen. Julia versucht, ihn zu beruhigen, was allerdings erst nach längerer Zeit gelingt.

Solche Tage haben wir alle schon erlebt und können Julias Reaktion nachvollziehen. Sie hat sich zu viel zugemutet und sich keine Ruhephasen gegönnt. Dass sie dann irgendwann genervt ist, ist völlig normal. Schade ist dabei jedoch, dass Max Opfer ihres negativen Gefühlsausbruchs wird. Er kann schließlich wenig dafür, dass ihr Tag anstrengend war. Max hat seine eigenen Bedürfnisse, die er natürlich einfordert: Er war den ganzen Tag in der Kita und hat sich darauf gefreut, mit seiner Mutter Zeit zu verbringen. Er will mit ihr zusammen spielen, ihre Nähe genießen und Aufmerksamkeit erhalten.

Julia ist die Erwachsene und könnte erkennen, dass ihr nach einem anstrengenden Arbeitstag alles zu viel wird und sie eine kurze Pause braucht, um danach erholt mit Max zu spielen. Dafür müsste sie wahrnehmen, was sie gerade braucht und sich dies auch zugestehen.

Wie hätte Julia die Situation entschärfen können? Sie hätte nach der Ankunft zu Hause mit Max eine kurze Weile spielen können und dann eine kleine gemeinsame Auszeit ankündigen können: „Jeder hat jetzt etwas Zeit allein zu spielen“. Wenn sie vorab bereits das Abendritual nach dem Essen angekündigt hätte, wäre Max darauf vorbereitet gewesen. Und durch die kleine Auszeit etwas ausgeruht, hätte Julia sicher wesentlich gelassener auf die „kraftraubende Situation“ reagieren können.

Achte darauf, dass es auch dir gutgeht

Wie Julia meinen wir immer funktionieren zu müssen, um stets für unsere Familie da zu sein. Dies ist wichtig und wertvoll, doch es gehört ebenso zu unseren Aufgaben, auf uns selbst zu achten und mit unseren Kräften zu haushalten. Denn nur dann können wir unsere Kinder liebevoll und gelassen begleiten.

Wir sind schließlich ein Vorbild für unsere Kinder, insbesondere in den ersten Lebensjahren, in denen sie so viel lernen. Schon gleich nach der Geburt beginnen Babys, alles wie ein Schwamm aufzusaugen, lernen Krabbeln, Laufen und Sprechen. Was sie wollen zeigen sie uns auch mit ihren Emotionen und das bereits ab der ersten Lebenssekunde.

Weil sie allerdings noch nicht gelernt haben, damit umzugehen, werden kleinere Kinder oft von ihren Emotionen überrollt, die sie völlig ungefiltert ausleben. Sie können sich unbändig freuen, lachen bis ihnen die Tränen kommen, sie können aber auch genau so heftig weinen, wenn sie traurig sind oder vor lauter Wut gegen den Sessel treten oder Gegenstände durch das Zimmer werfen.

Um zu lernen mit ihren Gefühlen besser umzugehen, dafür brauchen sie uns. Und deshalb ist es wichtig, dass wir bei uns selbst anfangen. Zuerst müssen wir unsere eigenen Emotionen kennen und sie steuern können, dann erst können wir unserem Kind Möglichkeiten aufzeigen, wie es sich in seiner eigenen Gefühlswelt besser zu-rechtfindet.

EMOTIONSSTEUERUNG

Steuerung und Kontrolle unserer Gefühlswelt bedeutet nicht, dass wir unsere Emotionen verdrängen. Es geht darum, sie bewusst wahrzunehmen und zu erkennen, was sie gerade in uns auslösen. Besonders in belastenden Situationen fällt uns das oft schwer. Wir spüren zwar, dass es uns nicht gut geht, etwas nicht richtig läuft, doch allzu oft machen wir trotzdem einfach weiter. Hier hilft es, kurz innezuhalten und über folgende Fragen nachzudenken:

- Wie geht es mir gerade?
- Wie fühle ich mich?
- Was brauche ich jetzt?
- Wie kann ich gelassen reagieren?

Lass dir in der Erziehung nicht zu viel reinreden

Wenn wir über Kindererziehung sprechen, liegt die Messlatte hoch. Kinder müssen gut erzogen sein, beste Startbedingungen für ihren weiteren Lebensweg erhalten, gesund und ausgewogen ernährt werden. Für sie muss jede Chance genutzt werden, alles muss perfekt sein und optimal laufen. Doch wer legt fest, was perfekt ist? Welche Kriterien für eine gute Erziehung gibt es? Wann benehmen sich Kinder gut oder schlecht?

Diese Fragen könnt ihr nur individuell für euch selbst beantworten. Es gibt keine allgemeingültige Definition für richtige oder falsche Erziehung. Natürlich gibt es gesellschaftliche Normen, die erwünscht sind, wie zum Beispiel anderen Menschen mit Respekt zu begegnen oder keine körperliche und psychische Gewalt anzuwenden. Doch wie ihr in eurer Familie Erziehung definiert, ist eure persönliche Angelegenheit.

Ich erlebe es immer wieder, dass jede Familie zwar ganz eigene Vorstellungen von Kindererziehung hat, aber trotzdem davon ausgeht, dass auch andere Menschen diese Ansichten teilen. Wenn dies nicht so ist, wundern sie sich.

Und wenn es um Erziehung, die darin angewandten Regeln und Prinzipien geht, scheiden sich die Geister umso mehr. Hier gibt es keine zwingend festgelegte Vorgehensweise, kein absolut richtig oder absolut falsch. Es muss für dich und deine Familie passen.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, das Handeln anderer möglichst wenig zu bewerten. Was du für gut findest, finden andere Eltern unnötig oder doof. Bei diesem Thema ist Zurückhaltung gefragt. Natürlich haben wir schon alle Situationen erlebt, bei denen wir im Stillen gedacht haben: „Das geht gar nicht, das Kind tanzt seinen Eltern auf der Nase herum. Es macht was es will und hält sich an keine Regeln.“ Doch wenn du so etwas den Eltern gegenüber laut äußerst, ist oft schnell Schluss mit Lustig. Kritische Kommentare über ihren Nachwuchs hören Mütter und Väter nicht gerne. Aber mal ganz ehrlich, du doch wahrscheinlich auch nicht!

Natürlich ist es menschlich, sich über das Verhalten von Kindern anderer Familien seine Meinung zu bilden oder sie insgeheim sogar zu kritisieren. Doch wir wissen oft nicht, ob wir richtig einschätzen, was wir gerade beobachtet haben. Kennen wir den ganzen Zusammenhang? Vielleicht ist die Situation durch eine Folge bestimmter Ereignisse der letzten Stunden entstanden.

WIE WIR DIE WELT SEHEN – EINE WAHRNEHMUNGSÜBUNG

Wir leben in ganz unterschiedlichen Gedankenwelten und jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen. Wenn du zu 5 Personen sagst, stelle dir einen Vogel vor und beschreibe mir diesen oder male ihn, wirst du 5 verschiedene Vögel erhalten. Jede Person hat ihre ganz persönliche Definition von diesem Vogel. Selbst wenn du als Beispiel eine Amsel nimmst, von der wir alle ein ungefähres Bild im Kopf haben, werden die Beschreibungen zwar in manchen Punkten deckungsgleich sein, aber trotzdem noch Unterschiede aufweisen. An dieser Übung kannst du gut erkennen, wie unsere Wahrnehmung funktioniert und dass diese bereits bei einem so einfachen Sachverhalt wie der Beschreibung eines Vogels sich zum Teil stark unterscheidet.

Hier ist eine gewisse Zurückhaltung angebracht, genauso wie bei unerbetenen Erziehungstipps und Ratschlägen. Sie werden schnell als Beleidigung oder Hinweis auf persönliches Versagen empfunden, weil die meisten Eltern die eigenen Schwachpunkte ganz genau kennen und es natürlich nicht gerne mögen, wenn ihnen die vor Augen geführt werden.

Für mich gäbe es allerdings eine Situation, in die ich mich sofort einklinken würde, nämlich dann, wenn Gewalt ausgeübt wird. Ich erinnere mich an eine Szene auf dem Spielplatz vor etlichen Jahren. Unser Sohn spielte friedlich im Sandkasten vor sich hin. Ich saß in Sichtweite auf der Bank. Da kam ein anderes, etwas älteres Kind dazu und nahm unserem Sohn sein Förmchen weg, der daraufhin zu weinen begann. Ich ging zu den beiden hin und bat das andere Kind ihm das Förmchen zurückzugeben. Doch es wurde aggressiv und fing an zu schreien. Daraufhin kam die Mutter des Kindes hinzu und wollte ihren Sohn schlagen. Da griff ich ein und stellte die verdutzte Mutter zur Rede. So etwas geht nicht – Gewalt ist keine Lösung. Gerade in einem solchen Fall ist Zivilcourage gefragt.