

Shefali Tsabary

# Mit **Respekt** und **Liebe** erziehen

Warum Bestrafung bei  
Kindern nicht hilft ...  
und was Sie stattdessen  
tun sollten



Shefali Tsabary

mit **Respekt** und  
**Liebe** erziehen



Shefali Tsabary

# mit Respekt und Liebe erziehen

Warum Bestrafung bei  
Kindern nicht hilft ...  
und was Sie stattdessen  
tun sollten

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2013 by Shefali Tsabary, PhD  
Published by Arrangement with Waterside Productions Inc.,  
Cardiff-by-the-Sea, CA, USA

Die englische Originalausgabe erschien 2013 bei Namaste Publishing, Canada, unter dem Titel *Out of Control. Why disciplining your child doesn't work ... and what will.*

Dieses Werk wurde vermittelt durch die literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder  
Redaktion: Palma Müller-Scherf  
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer  
Umschlagabbildung: Shutterstock/Dubova  
Satz: inpunkt[w]o, Haiger  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-599-2  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-786-8  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-787-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# INHALT

Vorwort.....	9
KAPITEL 1	
Warum Bestrafen nicht hilft.....	13
KAPITEL 2	
Eine Welt, in der Kontrolle dominiert .....	19
KAPITEL 3	
Ist es wirklich »zum Besten« Ihres Kindes? .....	27
KAPITEL 4	
Die Arbeit den natürlichen Konsequenzen überlassen .....	35
KAPITEL 5	
Wie wir unseren Kindern durch unser ständiges Helfen und Retten Verantwortungslosigkeit beibringen .....	41
KAPITEL 6	
Ungezogenheit, Beißen und Schlagen: Wie Sie Ihrem Kind klar seine Grenzen zeigen .....	49
KAPITEL 7	
Ihre Kinder sind da, um Ihre Integrität zu hinterfragen.....	55
KAPITEL 8	
Erfolgreich Ja oder Nein sagen .....	63
KAPITEL 9	
Sie sind kein Filmmacher.....	71
KAPITEL 10	
Den Perfektionsgedanken aufgeben.....	79
KAPITEL 11	
Hier wohnt ein starkes Kind .....	87

KAPITEL 12	
Es geht nicht um Sie.....	95
KAPITEL 13	
Lernen Sie, die Hinweise Ihres Kindes zu erkennen.....	101
KAPITEL 14	
Was es bedeutet, Ihr Kind zu achten.....	107
KAPITEL 15	
Sind Ihre Anforderungen fair? .....	113
KAPITEL 16	
Wie Sie in den verschiedenen Entwicklungsphasen Ihres Kindes einen kühlen Kopf bewahren .....	119
KAPITEL 17	
Kinder lassen sich nicht so leicht hinters Licht führen.....	125
KAPITEL 18	
Was zu tun ist, wenn Ihr Kind Sie ausschließt.....	133
KAPITEL 19	
Die Regel aller Regeln .....	143
KAPITEL 20	
Wie man auf einen rebellierenden Teenager reagiert.....	149
KAPITEL 21	
Vermeiden Sie Kämpfe um Hausaufgaben.....	155
KAPITEL 22	
Warum schikanieren Kinder?.....	163
KAPITEL 23	
Das Problem der Rivalität unter Geschwistern und von Kindern, die mit anderen Kindern nicht zurechtkommen .....	169
KAPITEL 24	
Wer mit der Rute spart, verzieht sein Kind nicht.....	177

KAPITEL 25	
Der wahre Grund, warum wir disziplinieren .....	185
KAPITEL 26	
Die Macht der Verbindung.....	193
KAPITEL 27	
W steht für Witness (Miterleben).....	197
KAPITEL 28	
I steht für Inquire (Nachforschen) .....	203
KAPITEL 29	
N steht für Neutralität .....	209
KAPITEL 30	
N steht für Negotiate (Verhandeln) .....	215
KAPITEL 31	
E steht für Einfühlen .....	221
KAPITEL 32	
R steht für Repeat, Rehearse, Resolve (Wiederholen, Einstudieren, Lösen).....	225
Nachwort .....	231
Danksagung.....	242
Zu den Fallbeispielen in diesem Buch.....	243
Meinungen zu <i>Mit Respekt und Liebe erziehen</i> .....	244







## Vorwort

Selten kommt ein Buch auf den Markt, das derart mit etwas bricht, das in unserer Gesellschaft üblich ist, und uns zu einer völlig neuen Herangehensweise auffordert – noch dazu, da es unsere privaten vier Wände betrifft.

Für viele, wenn nicht sogar fast alle Leser, wird *Mit Respekt und Liebe erziehen* etwas eklatant Neues bereithalten. Einige werden es geradezu als Schock erleben, ähnlich einem Peitschenhieb oder einem Schlag auf den Kopf. Anderen wird es die Form der Erziehung bestätigen, die sie bereits praktizieren und ihnen Erkenntnisse und die Unterstützung liefern, die sie sonst eher selten finden.

Viele, die so wie ich erwachsene Kinder haben, werden sich sofort fragen: »Wo war dieses Buch, als ich es gebraucht hätte?«

Tatsache ist, dass uns die erstaunlichen Erkenntnisse nicht bekannt waren, die Dr. Shefali Tsabary in *Mit Respekt und Liebe erziehen* vermittelt. Obgleich wir unsere Kinder liebten und aus unserer Sicht das Bestmögliche taten, fußten unsere Methoden auf der Erziehung, die wir selbst in unserer Kindheit und Jugend erfahren hatten. Folglich wussten wir tatsächlich nicht, wie wir unsere Kinder anders großziehen könnten – auf eine sanftere und bestätigendere Weise mit dem Ergebnis, dass sie selbstsichere, glückliche und verantwortungsvolle Menschen werden würden.

Da fallen einem Worte aus einem Song aus *Jesus Christ Superstar* ein: »Können wir bitte noch einmal neu beginnen?« Und die gute Nachricht lautet: »Ja!« Ob als Eltern oder anderweitig in die Kinderbetreuung Involvierte.

Sehr lange haben wir nach dem Motto funktioniert: »So wurde es immer schon gemacht«, ohne dies in Frage zu stellen. Heute jedoch, in einer Zeit größerer Freiheit, größerer Privilegien und eines geschärften Bewusstseins, ist vieles überholt. Überall sind die tiefen Risse in den gesellschaftlichen Institutionen nicht zu übersehen, ein Ergebnis der erdbebenartigen Veränderungen, die wir erleben – nicht zuletzt in unseren Familien und bei unseren Kindern.

Bisher haben wir in einer überwiegend patriarchalischen Gesellschaft gelebt, was sich in den Strukturen und Arbeitsmethoden aller wichtigen Institutionen widerspiegelt.

Dieses Modell der »Über-Macht« hat funktioniert, weil die meisten Menschen daran geglaubt haben, dass ohne *erzwungenen* Gehorsam – ohne Kontrolle – alles auseinanderbrechen und Chaos herrschen würde.

Wir erleben derzeit eine deutliche Verschiebung von einer Welt, die sich auf die Macht *über* andere stützt, hin zu einer Welt, in der Gleichberechtigung und gegenseitiger Respekt gelten. Dies betrifft uns auch mitten in unserem Alltag: in unserem Familienleben und insbesondere in unserem Verhältnis zu unseren Kindern.

Dr. Shefali lädt uns ein, ja sie bittet uns sogar inständig, unser übernommenes Beziehungsmuster zu unseren Kindern, das von einer Position der elterlichen »Über-Macht« ausgeht, aufzugeben und uns dahingehend weiterzuentwickeln, dass wir unseren Kindern vor allem mit Achtung begegnen. Dabei sollen wir uns bemühen, diese heilige Beziehung dafür zu nutzen, um an das anzuknüpfen, was in ihnen und uns am wertvollsten ist. Damit dies gelingt, werden wir uns immer wieder mit unseren eigenen Wunden befassen müssen, die wir in unserer Kindheit erlitten haben, um durch die Erziehung unserer Kinder auf der Basis eines geschärften Bewusstseins geheilt zu werden.

Lassen Sie uns die Gelegenheit nutzen, uns bei der Erziehung unserer Kinder zu öffnen, um durch sie selbst auch erwachsen zu werden. Wir wollen ihre liebevollsten Begleiter sein, damit sie Selbstständigkeit entwickeln können, um mit Selbstvertrauen und Erfolg die höchsten moralischen Gipfel zu erklimmen und die furchteinflößendsten Stromschnellen des Lebens

zu überwinden. Unsere Kinder entstammen nicht unserer eigenen, sondern der göttlichen Saat. Wir haben die Gelegenheit und die Ehre, ihre ständigen Gärtner zu sein – sie zu wässern, frei von Unkraut zu halten, sie zu düngen, wertzuschätzen und voller Dankbarkeit zu stützen, bis die Pflanze stabil ist.

Den meisten dürfte der Ausspruch bekannt sein: »An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen.« Nehmen wir eine ähnliche Metapher und sagen: »Uns als Eltern sollt ihr an dem Garten erkennen, den wir bestellen.«

Okay, soeben sagt mein Chefredakteur: »Genug, verraten Sie nicht das ganze Buch!«

Constance Kellough  
Herausgeberin, Namaste Publishing

*Für meine Tochter Maia.*

*Als deine Mutter habe ich gelernt, mein eigenes undiszipliniertes Ego zu disziplinieren und mich als Erwachsene weiterzuentwickeln.*

*Deine Fähigkeit, dich selbst zu kennen, zu achten und anzuerkennen, erstaunt und erleuchtet mich jeden Tag.*



## KAPITEL 1

# Warum Bestrafen nicht hilft

»Mein Kind hört einfach nicht auf mich«, sagte mir eine Mutter. »Egal was ich sage, ich könnte ebenso gut gegen die Wand reden. Die Hausaufgaben sind ein Albtraum, Haushaltspflichten sind ein ständiger Kampf, eigentlich ist alles ein Kampf.«

»Was haben Sie bei Ihrem letzten Kampf gemacht?«, fragte ich.

»Zuerst habe ich sie angeschrien. Dann habe ich damit gedroht, ihr etwas wegzunehmen.«

»Erzählen Sie mir ein Beispiel.«

»Anstatt ihre Hausaufgaben zu machen, spielte sie den ganzen Abend auf ihrem Handy irgendwelche Spiele. Also nahm ich ihr für zwei Wochen ihr Handy weg.«

»Was geschah dann?«

»Es brach die Hölle los. Sie schrie mich an, sagte, dass sie mich hasst und nie wieder mit mir sprechen will. Sie vergeudete weitere zwei Stunden damit, in ihrem Zimmer zu heulen. Mir gehen schon die Möglichkeiten aus, ihr noch etwas wegzunehmen oder zu verbieten. Es hilft alles nichts!«

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die meisten Eltern haben ihren Kindern schon irgendwann einmal gedroht. Wenn sie uns gegenüber frech sind, kürzen wir die Fernsehzeit. Wenn sie die Augen verdrehen, sagen wir ihre Verabredung zum Spielen ab.

Wenn sie eine schlechte Note heimbringen, verwehren wir den versprochenen Ausflug in einen Freizeitpark. Wenn sie ihr Zimmer nicht aufräumen, nehmen wir ihnen ihr iPod weg. In einem ständigen Kreislauf gefangen aus »Wenn du ... nicht machst, dann werde ich ...« erschöpfen wir uns bei dem Versuch, unsere Kinder unter Kontrolle zu bringen.

Die meisten Eltern finden sich in einem endlosen Tauschhandel mit ihren Kindern wieder. Ich nenne das den Erziehungsansatz »Gefangener-Aufseher«, wobei der Aufseher die Handlungen des Kindes engmaschig überwachen muss. Das Kind, in der Rolle des Gefangenen, macht etwas richtig oder falsch. Mutter oder Vater, in der Rolle des Aufsehers, eilt herbei, um entweder eine Belohnung oder eine Strafe auszuteilen. Bald ist der Gefangene für die Regulierung seines Verhaltens von der Kontrolle des Aufsehers abhängig.

Dieses System von Belohnung und Strafe untergräbt die Fähigkeit des Kindes, Selbstdisziplin zu erlernen, und unterläuft damit sein Potenzial der Selbstregulierung. Indem das Kind zur Puppe wird, deren Leistung völlig abhängig vom Aufseher ist, lernt es, von außen motiviert statt von innen gelenkt zu werden. Im Lauf der Jahre wird unklar, wer hier eigentlich der Aufseher und wer der Gefangene ist, da sich beide in einem ewigen Kreislauf von Manipulationen gegenseitig quälen.

Es ist für kein Elternteil eine glückliche Situation, in der Rolle des Aufsehers zu sein. Ich fragte Eltern, ob sie diese Rolle mögen, worauf sie vehement antworteten: »Absolut nicht.« Wenn ich sie jedoch darauf hinwies, dass sie diese Rolle spielen, und ihnen vorschlug, damit aufzuhören, schauten sie mich völlig entgeistert an.

Ich sagte ihnen dann: »Das Maßregeln Ihres Kindes, indem Sie ihm das Handy wegnehmen oder es anschreien, ihm etwas verbieten oder ihm eine Ohrfeige geben, setzt das Problem nur endlos fort, anstatt es zu lösen. Sie erleben es ja unmittelbar, dass *das strafende Disziplinieren nicht funktioniert*. Andernfalls würde sich Ihr Kind inzwischen anders verhalten.«



**Wenn wir uns im Umgang mit unseren Kindern von der Überzeugung leiten lassen, es sei ein wesentlicher Aspekt unserer Elternrolle, sie durch Strafe zu disziplinieren, gehen wir davon aus, dass Kinder grundsätzlich undiszipliniert sind und zivilisiert werden müssen.**

Glaubt etwa jemand nicht, dass wir unsere Kinder strafend disziplinieren müssen? Auch ich habe das jahrelang geglaubt. Ich habe geschrien, habe es mit Aus-Zeiten probiert und gedroht. Ich glaubte, das würde von mir als Mutter verlangt. Kein Wunder also, dass Eltern, denen ich sage, Disziplinierungsmaßnahmen seien nicht nur unnötig, sondern würden das negative Verhalten, das sie zu korrigieren versuchen, in Wirklichkeit weiter fördern, den Eindruck haben, ich wollte ihnen ein Grundrecht absprechen.

»Wie meinen Sie das?«, fragen Eltern dann entrüstet. »Wie könnte ich damit aufhören, mein Kind zu bestrafen? Ohne Abschreckung oder Strafe würde es ja wer weiß was tun.« Wenn ich den beinahe panischen Tonfall dieser Eltern höre, wird mir klar, wie sehr sich bei den meisten von uns die Überzeugung festgesetzt hat, dass strafende Disziplinierung ein Grundpfeiler von Erziehung ist. Ich sehe auch die Auswirkungen dieses Erziehungsstils, bei dem Kinder von der ständigen Kontrolle so abhängig werden, dass sie nichts tun, solange ihnen nichts angedroht oder zur Belohnung versprochen wird.

Wenn wir uns im Umgang mit unseren Kindern von der Überzeugung leiten lassen, es sei ein wesentlicher Aspekt unserer Elternrolle, sie durch Strafe zu disziplinieren, gehen wir davon aus, dass Kinder grundsätzlich undiszipliniert sind und zivilisiert werden müssen. Ironischerweise sind die am stärksten durch Strafe disziplinierten Kinder häufig diejenigen, die am wenigsten dazu in der Lage sind, *sich selbst* zu kontrollieren.

Ohne den Gedanken jemals wirklich zu Ende gedacht zu haben, sind wir zu der Überzeugung gelangt, ohne strafende Disziplinierung würden Kinder aus dem Ruder laufen. Jedes Fehlverhalten ihrerseits betrachten und interpretieren wir durch diese Brille. Ich empfehle genau das Gegenteil. Was wir für Disziplinierung halten, ist abträglich und führt zum Scheitern der Bemühungen, bei Kindern das ersehnte Verhalten hervorzubringen.

Das Wort »Disziplin« hatte ursprünglich eine positive Bedeutung, man verband es mit Erziehung und Bildung. Aber fragen Sie heute beliebige Eltern, was sie unter Disziplin verstehen, so werden diese antworten, dass es eine Strategie zur Kontrolle kindlichen Verhaltens ist – eine Strategie, bei der es darum geht, dass Eltern ihren Kindern gegenüber ihren Willen durchsetzen.



Eltern grübeln tatsächlich über die Frage: »Was kann ich meinem Kind verbieten oder wegnehmen, woran hängt sein Herz besonders, damit es endlich folgsam wird?« Dabei überlegen sie nicht einmal, ob das, was sie verbieten, in irgendeinem Verhältnis zum Verhalten steht. Die Eltern glauben, sie würden ihr Kind wachrütteln und es würde folgsamer werden, wenn sie ihm etwas wegnehmen oder verbieten, woran es besonders hängt.

Diesen Ansatz wollen wir auf ein Beispiel aus dem Erwachsenenleben übertragen, um zu zeigen, wie unsinnig er ist. Sie haben sich zu einer Diät entschlossen und Ihr Partner erwischt Sie mit einer Tüte Donuts. Daraufhin nimmt er Ihnen den Autoschlüssel weg, damit Sie nicht mehr zur Bäckerei fahren können. Wie, meinen Sie, fühlen Sie sich dabei? Oder Sie verspäten sich zu einer Essensverabredung mit einer Freundin und diese verlangt, dass Sie ihr Ihren Lieblingsschmuck geben. Auch hier, wie würden Sie sich dabei fühlen?

Ich glaube, wir sind uns einig, dass solche Aktionen kontraproduktiv für die Entwicklung einer guten Ehe oder echten Freundschaft sind, geschweige denn verhindern, dass Sie je wieder Donuts essen oder sich verspäten. Vieles von dem, was wir Disziplinierung nennen, ist in Bezug auf unsere Kinder ebenso unsinnig – und wird ebenso übel genommen.

Fragen Sie sich einmal, welcher Zusammenhang jeweils zwischen den folgenden Aussagen besteht:

- Wenn du abnimmst, besuchen wir die Universal Studios.
- Wenn du Mitglied der Schwimmmannschaft wirst, darfst du eine Übernachtungsparty mit deinen Freunden feiern.
- Wenn du eine Eins bekommst, darfst du mit Oma ins Kino gehen.
- Wenn du jetzt nicht sofort deine Hausaufgaben machst, kaufe ich dir die Schuhe nicht.
- Wenn du nicht anständig mit mir sprichst, nehme ich dir dein Handy weg.
- Wenn du mich weiterhin belügst, bekommst du drei Wochen Hausarrest.

Eltern geben mir gegenüber zu: »Ich spreche Drohungen aus, ohne darüber nachzudenken. Ich bin oft so wütend, dass sie einfach aus meinem Mund kommen. Habe ich etwas angedroht, muss ich es auch durchführen, sonst

denkt mein Kind, ich würde das, was ich sage, nicht ernst meinen, und dann ist die Hölle los.«

Ich antworte: »Vielleicht bessert sich die Situation kurzfristig. Aber hat sich durch dieses Vorgehen irgendetwas dauerhaft zum Positiven verändert?«

Jedes Elternteil, dem ich diese Frage stelle, gibt zu: »Nein, nie.« Eine Person bekannte: »Als mein ältestes Kind vier Jahre alt war, habe ich damit aufgehört. Ich dachte, so kann das nicht funktionieren. Menschen, Kinder sind von Natur aus gut! Heute ist sie elf Jahre alt und hat nie eine Erpressung, Drohung oder Bestrafung erfahren.« Es ist eine Tatsache, dass dieser strenge, auf Dominanz beruhende Ansatz nichts Positives erreicht. Studien haben hingegen ergeben, dass die Methode des Bestrafens lang anhaltende nachteilige Folgen hat.

Wenn ich dies Eltern gegenüber anspreche, antworten sie oft: »Aber ich wurde doch auch gemäßregelt. Mein Vater hat mich halb tot geprügelt – und es hat mir nicht geschadet.«

Ich lasse mich dann auf keine Debatte darüber ein, ob es diesem Elternteil wirklich nicht geschadet hat. Ich habe gemerkt, dass solche Diskussionen den Kern der Sache nicht treffen. Stattdessen frage ich: »Wie haben Sie sich damals als Kind gefühlt, wenn Sie bestraft oder verprügelt wurden?«

Wenn diese Mutter/dieser Vater ehrlich ist, antworten sie etwa: »Ich habe es gehasst« oder »Ich habe viel geweint« oder »Es hat mir Angst gemacht« oder »Ich habe mich selbst gehasst« oder »Ich wollte nur noch weglaufen«.

Dann frage ich: »Und warum bestrafen Sie selbst auch wieder?«

Die vorhersehbare Antwort lautet: »Weil mein Kind etwas lernen soll. Wie soll es etwas lernen, wenn ich es ihm nicht beibringe?«

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihrem Kind etwas beizubringen, ist Disziplinierung, wie ich bereits angedeutet habe, der Feind des Lehrens. Entgegen der allgemeinen Überzeugung sind Disziplinierung und Lehren nicht nur keine Synonyme, sondern es liegen Welten dazwischen.

Um eine gute Vorstellung davon zu bekommen, denken Sie einmal daran zurück, wie Sie sich gefühlt haben, als man Sie auf Ihr Zimmer geschickt hat, Ihre Lieblingssendung im Fernsehen abgeschaltet hat, Ihnen

Hausarrest aufgebrummt hat, sodass Sie Ihre Freunde nicht sehen konnten, Ihnen das Telefon abgenommen hat, Sie angeschrien oder geschlagen wurden. Haben Sie sich gut gefühlt? Wurde es dadurch selbstverständlich für Sie, das zu tun, was man Ihnen beibringen wollte? Nein, was Sie dabei gelernt haben war: »Meine Eltern sind die Bosse, also mache sie nicht wütend.« Wahrscheinlich haben Sie auch gelernt, dass Ihre Eltern andere Erwachsene, Arbeitskollegen und vielleicht sogar die Haustiere mit mehr Respekt behandelt haben als Sie.

Strafende Disziplinierung löst bei Kindern immer Verbitterung aus, weil sie eher eine Laune der Eltern zu sein scheint als etwas Plausibles. Auch wenn Kinder gezwungenermaßen vielleicht unsere Forderungen erfüllen, entwickeln sie innerlich einen Widerstand nicht nur gegenüber dem Verlangten, sondern vor allem den Eltern gegenüber. Der Widerstand oder bestenfalls die Halbherzigkeit der Kinder verstärkt die Notwendigkeit elterlicher Kontrolle und die Eltern greifen hart durch, weil sie glauben, je strenger sie sind, desto besser würde das Kind folgen. Dieser Widerstand wird beim Kind zu einem emotionalen »Belag«, der Barrieren gegenüber dem Lernen, Wachsen und – vor allem – einer Verbindung zwischen Eltern und Kind aufbaut.

*Das Kind mag sich zwar in seinem Verhalten fügen, sein Herz jedoch fügt sich nicht.* Das Kind akzeptiert seine Rolle nicht.



## KAPITEL 2

# Eine Welt, in der Kontrolle dominiert

Eine Mutter hatte einen gewaltigen Nervenzusammenbruch, ihren schlimmsten bisher. Böse Worte fielen, es wurde mit den Füßen gestampft, Türen wurden zugeschmissen. Sie wollte nur noch schreien. Oder weglaufen. Warum konnte ihre Tochter nicht einfach das tun, was sie ihr auftrag? Das Kind war unmöglich.

Es war immer dasselbe – überall lagen Spielsachen verstreut. Hatte sie ihrer Tochter nicht vor einer Stunde gesagt, sie solle aufräumen, und hatte sie diese Aufforderung seither nicht mehrmals wiederholt? Aber es war noch immer nicht geschehen – und die Gäste würden bereits in 15 Minuten kommen. Sie hatte in der Küche noch so viel zu tun und musste jetzt auch noch das Wohnzimmer aufräumen, sie war dabei, die Nerven zu verlieren. Während sie die Spielsachen aufklaubte und wütend in die Spielzeugkiste warf, schrie sie: »Du böses Mädchen! Warum kannst du nicht hören? Warum musst du immer so schwierig sein?«

Die Vierjährige sah ihre Mutter um sich schlagen und beängstigende Grimassen schneiden, sah sie mit Sachen umherwerfen und reden, als sei sie wirklich verrückt. Sie hörte Worte wie »Verantwortung«, »Strafe«, »Disziplin«. Was bedeutete das? Sie wusste es nicht. Sie war nur verängstigt.

So sehr, dass sie das Gefühl hatte, sich jetzt sofort in die Hose machen zu müssen. Aber das würde Mama nur noch wütender machen, also sprach sie zu ihrem Bedürfnis: »Nein Pipi. Bleib, wo du bist, Pipi.«

Wann würde Mama wieder eine fröhliche Mama sein? Wann würden sich die dunklen Wolken verziehen? Das kleine Mädchen hasste es, wenn diese Wolken aufzogen. Sie schienen in letzter Zeit immer öfter aufzuziehen – und das war alles ihre Schuld.

Erkennen Sie sich in dieser Mutter? Ich erkenne mich darin, denn diese Mutter war ich und das Kind war meine Tochter.

Oder war *ich* vielleicht das Kind?

Kombinieren Sie einen vollen Terminkalender, ein Kind mit eigenem Tagesprogramm, Gäste, die gleich erscheinen, mit dem Bedürfnis, alles unter Kontrolle zu haben. Da brauchte es nur eine Kleinigkeit, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Ich platzte, ließ die Wut an meiner Tochter aus und gab ihr die Schuld für den Stress, den ich empfand. Wenn sie nun auch noch trotzig wurde, war alles möglich. War es schließlich nicht mein Recht als Mutter, sie zu disziplinieren, ja sogar meine Pflicht?

So sehr ich mir auch sagte, meine Tochter »verdienne« eine Strafe, wusste ich doch, dass meine Reaktion in keinem Verhältnis zu dem verstreuten Spielzeug stand und mehr mit meinem Kontrollbedürfnis als ihrem Handeln zu tun hatte. Ich fühlte mich schlecht, weil ich ihr gegenüber explodiert war, und ich schwor mir, dass mir das nicht mehr passieren würde. Jedenfalls bis zum nächsten Mal, wenn sie etwas tat, was mich aufbrachte und ich mir nicht anders zu helfen wusste.

So passierte es immer wieder, sobald mein Kind sich meiner Kontrolle zu entziehen schien, geriet *ich* außer Kontrolle. Ich spürte eine Beklemmung in der Brust, meine Kehle schnürte sich zu, meine Kiefer verspannten, wenn ich mich innerhalb von Sekunden von einer lieben Mami in einen wütenden Tyrannen verwandelte.

Bevor ich Mutter wurde, hätte ich solche Ausbrüche bei mir nie für möglich gehalten. Einen Moment war ich außer mir vor Wut, im nächsten Augenblick angeekelt davon, meinem Kind solche Qual zu bereiten und es durch meinen Zorn völlig durcheinander zu bringen.

Als Psychologin und Therapeutin stelle ich fest, dass meine Patienten, genau wie ich, süchtig nach Kontrolle sind. Wenn irgendetwas falsch läuft oder wir nur etwas über die Maßen provoziert werden, geraten wir aus dem Gleichgewicht. Hinterher tut es uns natürlich immer leid und wir sind vielleicht bestürzt über unsere Wut, unsere Machtspielchen und das Auslösen von Schuldgefühlen. Tun unsere Kinder jedoch nicht, was wir von ihnen wollen, wissen wir keinen anderen Rat. Es ist, als würden die Emotionen in einen Mixer geraten und man hätte keine Kontrolle über den Geschwindigkeitsregler.

Als ich diesen Kontrollverlust erlebte, kam es mir vor, als hätte ich eine Zeitmaschine zurück in meine eigene Kindheit bestiegen. Plötzlich war ich wieder vier Jahre alt, stampfte mit den Füßen auf, bekam einen Wutanfall bei dem verzweifelte Versuch, meinen Willen durchzusetzen. Der Grund, warum meine Tochter mich derart provozieren konnte, war, dass in der Situation Emotionen aus meiner Vergangenheit wiederauflebten. Ich habe lebhaftere Erinnerungen an Gelegenheiten in meiner eigenen Kindheit, wenn Gäste zum Essen erwartet wurden und meine Mutter in einem Zustand der totalen Panik war. Obgleich ich ihr verübelte, wie kontrollierend sie in solchen Momenten wurde, verinnerlichte ich ihre Gefühle. Diese Emotionen, die unter meiner zivilisierten Oberfläche lauerten, traten im Umgang mit meiner Tochter zutage, sie untergruben meine Vernunft und beraubten mich meines Verstandes.

Die Verhaltensmuster, die wir in unserer Kindheit erfahren, werden zur Vorlage dafür, wie wir später erziehen. Die Gefühle, die unsere Eltern in uns hervorgerufen haben, bleiben ungelöst in uns und werden zu der Brille, durch die wir das Verhalten unserer eigenen Kinder betrachten. Mit anderen Worten wird die Art, wie wir mit unseren Kindern umgehen, zu einem Großteil durch unser sogenanntes Unterbewusstsein gesteuert.

Bis zu einem gewissen Grad sind wir alle Marionetten unserer Vergangenheit und unsere Kinder sind geschickt darin, dies aufzudecken. Der Grund: Selbst wenn wir prägende Ereignisse scheinbar vergessen haben, lenken sie uns auf unbewusster Ebene noch immer, bis wir uns ihnen stellen und die damit verbundenen Emotionen aufarbeiten. Kein Wunder,

dass ich in meiner Praxis häufig Männern und Frauen von 40, 50 und 60 Jahren begegne, die emotional noch immer in ihrer Kindheit gefangen und nicht in der Lage sind, sich der verinnerlichten Wut, Herabsetzung, Vernachlässigung und Kontrolle ihrer Eltern zu entziehen.



**Die Verhaltensmuster, die wir in unserer Kindheit erfahren, werden zur Vorlage dafür, wie wir später selbst erziehen.**

Jeder Konflikt in unserem gegenwärtigen Leben – ob mit unseren Kindern, dem Ehepartner oder mit anderen – ist in gewisser Weise die Neuauflage eines Konflikts aus unserer Kindheit. Jede Beziehung, jede Interaktion basiert auf der Blaupause unserer eigenen Erziehung. So kommt es, dass in Konfliktsituationen eigentlich keine Erwachsenen im Raum sind, sondern nur ausrastende Kinder. Beim Erziehen sind wir vielfach Kinder, die Kinder großziehen.

Janet ist ein Beispiel dafür. Zwischen ihr und ihrem zehnjährigen Sohn wurde die Situation so schlimm, dass sie jedes Mal, wenn sie sein Zimmer betrat, ihre Anspannung spürte, weil sie den Konflikt fürchtete, der mit ziemlicher Sicherheit folgte. Als sie diesem Gefühl in der Therapie nachging, wurde ihr klar, dass sie dieselbe Hilflosigkeit empfand wie früher gegenüber ihrem Vater, der sie regelmäßig geschlagen hatte. Viele Jahre später wurden die unverarbeiteten Gefühle aus ihrer Vergangenheit durch die ungestüme, jugenhafte Energie ihres Sohnes erneut ausgelöst.

Ohne sich darüber klar zu sein, reagierte Janet auf ihren Sohn wie auf ihren Vater, weshalb sie in seiner Gegenwart sofort in die Defensive geriet. Ihre beinahe täglichen Kämpfe dienten nur dazu, ihre Überzeugung zu festigen, dass ihr Sohn ein Tyrann sei – also ihr Männlichkeitsbild zu bestätigen, das mehr mit ihrem Vater als mit ihrem Sohn zu tun hatte. Hier wurde ihre Art des Erziehens betreffend ein Verhaltensmuster bedient, das sich Jahrzehnte zuvor mit ihren eigenen Eltern etabliert hatte.

Menschen, die in ihrer Kindheit Dominanz erfahren haben, werden entweder selbst dominant oder lassen sich auch später noch dominieren. Aus diesem Grund herrschte über Generationen die Überzeugung, Eltern

hätten das Recht zu Dominanz und Kontrolle – insbesondere dem Vater wurde das Recht zugestanden, für die Familie zu entscheiden, ein Phänomen, das auch als Patriarchat bekannt ist.

So berichtete eine vierzigjährige Patientin: »Als ich ein junges Mädchen war, sagte meine Mutter manchmal: ›Dein Vater ist der Herr im Haus.‹ Mein Bruder und ich glaubten ihr. Der wütende Blick meines Vaters sorgte dafür, dass wir uns an seine Anweisungen hielten. Die zarte Wange eines Kindes muss nicht oft geschlagen werden, damit die Botschaft verstanden wird. Bereits die angespannten Kiefer meines Vaters genügten, um mich in die Spur zu bringen. Ein weiterer Grundsatz bei uns zu Hause lautete: ›Kinder soll man sehen, nicht hören.‹ Für mich war die Eltern-Kind-Beziehung klar: gehorche, sonst ... Meine Wünsche interessierten niemanden, mich eingeschlossen. Rückblickend erkenne ich, dass mir die längste Zeit meines Lebens nicht bewusst war, irgendeine Wahl zu haben. Irgendeiner Person oder Sache Vorwürfe zu machen, wurde ein Reflex wie das Atmen.«

Über viele Generationen wurde in aller Welt ein Erziehungsansatz gebilligt, wonach Eltern aufgrund ihres Alters und ihrer Erfahrung an der Spitze einer Pyramide stehen und das Kind unten an der Basis. Diese Vorstellung besagt, dass Kinder sich in die Welt der Eltern einzupassen haben, nicht umgekehrt.

Häufig bekomme ich zu hören: »Es sind meine Kinder und ich werde entscheiden, was gut für sie ist.« Viele glauben, unsere Kinder würden uns gehören, weil wir sie zur Welt gebracht haben. Aus dieser Vorstellung nährt sich auch die Überzeugung, wir hätten das Recht, ihnen etwas vorzuschreiben. Ausgehend von diesem irrigen Gedanken rechtfertigen wir Nötigung, Manipulation und sogar körperliche Bestrafung. Wir verkaufen das als »Lehre« und entwickeln dazu eine Philosophie der strafenden Disziplin mit einfallsreichen Strategien, Methoden und Tricks. Zu diesem Thema wurden bereits viele Bücher geschrieben. Wenn wir jedoch den Mut besitzen, es zuzugeben, sind alle Formen der Disziplinierung letztlich nichts anderes als getarnte Wutanfälle. Haben Sie je darüber nachgedacht, dass vieles von dem, was wir Disziplinierung nennen, eigentlich das Ausrasten eines erwachsenen Kindes ist?



Solange uns nicht klar wird, dass das gesamte Gebäude strenger, strafender Disziplinierung auf dem Irrglauben unserer Überlegenheit unseren Kindern gegenüber ruht, werden die täglichen Kämpfe, die sich bei uns zu Hause, im Klassenzimmer, auf dem Spielplatz und in anderen Situationen abspielen, unvermindert weitergehen. Dieser autoritäre Erziehungsansatz ist nämlich weitgehend für die Welt verantwortlich, so wie wir sie kennen – ob wir dabei über eine Frau im mittleren Lebensalter sprechen, die nie ihrer eigenen Stimme gefolgt ist, weil ihr Vater darauf bestanden hatte, »das Sagen« zu haben, oder über Diktatoren, die ihre Landsleute tyrannisieren, oder über Nationen, die in internationalen Konflikten versuchen, andere Nationen zu unterwerfen. Die Wurzel für diese Dysfunktionen, die wir als Einzelpersonen, Gruppen oder Nationen erleben, liegt in der Überzeugung, Menschen müssten kontrolliert werden – eine Überzeugung, die unsere Art des Erziehens bestimmt, egal aus welcher Kultur oder welchem Teil der Welt wir kommen. Bei der Disziplinierung geht es nur um Dominanz und das Bedürfnis danach ist zum Großteil für die emotionale Not verantwortlich, der Menschen seit vielen Zeitaltern ausgesetzt sind.

Schaut man sich die vermeintlich großen Männer der Vergangenheit an, waren es zumeist Tyrannen mit Eroberungslust. Ihre »Größe« erreichten sie durch Kontrolle derer, die sie unterjochten. Ob wir über Einzelpersonen sprechen wie Alexander den Großen oder Napoleon oder über Reiche wie das Römische Reich oder das British Empire, alle waren sie aus dem Bedürfnis nach Dominanz und Kontrolle hervorgegangen.

So wie »Größe« überwiegend danach bemessen wird, wie viel Kontrolle ein Anführer erreicht, so gelten diejenigen als gute Bürger – oder gute Kinder –, die sich fügen. Und welche Bürger sind die fügsamsten? Sind es nicht die Angehörigen des Militärs, die ausschließlich auf Befehl funktionieren und für die Disziplin über allem steht? In einer Welt, in der Disziplin einen so hohen Stellenwert hat, ist uniformes Verhalten der Goldstandard.

Dennoch taucht hin und wieder eine Führungspersönlichkeit auf der Weltbühne auf, die das Wohl der Menschen grundlegend verbessert. Auch wenn solche Persönlichkeiten im Lauf der Geschichte eher selten vorkamen, würde sich doch jeder von uns wünschen, dass sein Kind zu einer

guten Führungspersönlichkeit heranwächst – vielleicht sogar zu einer großen Führungsfigur, die Frieden, Wohlstand und Wohlbefinden fördert. Wer wünscht sich nicht, dass sein Kind ein originaler und innovativer Freidenker und Vorreiter wird? Wer wünscht sich nicht, dass sein Kind sich selbst treu ist, anstatt fügsam zu sein und sich von anderen leicht manipulieren und kontrollieren zu lassen?

Zwar wünschen wir uns das alle für unsere Kinder, nur sabotiert leider unsere Sucht nach Disziplinierung genau diese Ziele. Füttern wir unsere Kinder mit Kontrolle, Willfährigkeit und Anpassung, sind Mittelmaß und das Akzeptieren des Banalen, der Diktatur und Tyrannei garantiert.

In einigen Teilen der Welt hat man sich auf unterschiedliche Weise aus dem Mittelalter in ein aufgeklärteres Zeitalter bewegt. Dort werden keine Menschen mehr an den Pranger gestellt, es wird niemand mehr wegen seiner religiösen Überzeugungen verbrannt und man glaubt auch nicht mehr, dass Krankheit eine Strafe Gottes ist. Unser Zeitalter ist weniger hierarchisch und stattdessen demokratischer, als dies je zuvor auf unserem Planeten der Fall war.

Obgleich das Bewusstsein dafür zunimmt, wie wichtig die Wertschätzung und faire Behandlung der Menschen untereinander ist und welche Bedeutung es hat, für unseren Planeten gut zu sorgen, sind die meisten von uns traurigerweise noch alten Zeiten verhaftet, was die Erziehung ihrer Kinder betrifft. Kinder in aller Welt werden täglich Disziplinierungsmaßnahmen, oft mit tragischen Ergebnissen, ausgesetzt.

Es ist daher an der Zeit, das Erziehungsmodell umzukrempeln, bei dem unseren Kindern Disziplin mit strenger Hand durch Dominanz aufgezwungen wird, anstatt auf konstruktive Weise so mit ihnen umzugehen, dass sie Selbstdisziplin entwickeln lernen.