

# Gelassen Wachsen

Ein psychologischer Ratgeber für Eltern

von  
Matthias Niggehoff

1. Auflage

tredition 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:  
[www.beck.de](http://www.beck.de)  
ISBN 978 3 8495 8453 5

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Frederike wurde von ihrer Mutter vom Turnen abgeholt. Wie immer nehmen sie den schnellen Weg nach Hause. Jetzt quengelt Frederike aber plötzlich: *„Ich will aber bei den Pferden vorbeigehen!“* Ihre Mutter meckert: *„Nein, wir gehen den schnellen Weg. Ich will endlich nach Hause!“* Frederike weigert sich weiterzugehen und wirft sich auf den Boden. Sie schreit und quengelt.

Kennen Sie eine solche Situation? Es folgen ein paar Ratschläge für den Umgang mit dem Verhalten. Zunächst: Bleiben Sie sachlich! Überlegen Sie genau, ob es sinnvoll ist jetzt durchzugreifen und Grenzen zu setzen oder erstmal abzuwarten. Manchmal beruhigen sich Kinder nach wenigen Minuten wieder. Stellen Sie W-Fragen: *„Wie siehst du das denn mit dem großen Umweg, den wir jetzt machen müssen?“* *„Wo denkst du sind die Pferde denn gerade? Wirklich auf der Weide?“* Das regt das Kind zum Nachdenken an. Begründen Sie Ihre Entscheidung sachlich: *„Ich war den ganzen Tag unterwegs und möchte mich was hinlegen. Das ist mir jetzt sehr wichtig. Gerne können wir nächste Woche zu den Pferden gehen.“* Stellen Sie mit Regeln die Sicherheit

des Kindes sicher. Die Mutter von Frederike hätte auch energischer reagieren können: *„Keine Widerrede! Basta! Wir gehen den Weg nicht!“* Das Kind wird in dem Fall besiegt, weil Eltern stärker sind und sie gebraucht werden. Jedoch lehren die Eltern dem Kind damit, dass man mit Macht alles erreichen kann und Rumbrollen ein Schlüssel zur Lösung des Problems ist. Vernünftige Denkweisen und Lösungsmöglichkeiten werden ausgeblendet und die Kinder *lernen am Modell*.

*Mit einem lauten „Basta!“  
lehren Sie Ihrem Kind, dass  
Macht und Rumbrollen ein  
Schlüssel zur Lösung des  
Problems ist. Vernünftige  
Denkweisen und  
Lösungsmöglichkeiten werden  
ausgeblendet.*

*„Ich hab dir schon tausendmal gesagt, du sollst die Schuhe nicht direkt vor die Haustür stellen!“* Scheint ja klasse zu funktionieren, wenn es schon tausendmal gesagt wurde. Wie können Anweisungen und Sätze besser formuliert werden, so dass sie beim Kind wirklich ankommen? Zunächst sollten Anweisungen positiv formuliert werden. Dazu ist es wichtig zu wissen, dass die rechte Gehirnhälfte mit dem Wort *„nicht“* wenig anfangen kann. Versuchen Sie sich mal nicht eine gelbe Maus vorzustellen. Die Wörter *„gelbe Maus“* sind da und erzeugen ein Bild, trotz des Wortes *„nicht“*. *„Mach es nicht kaputt!“* Das Wort *„kaputt“* erzeugt Gedanken und Bilder im Kopf, auch wenn das Kind es tatsächlich den Gegenstand ganz lässt. Es wird mit etwas Negativen verbunden. Achten Sie bei Anweisungen stets auf den Blickkontakt zu Ihrem Kind. Es folgen ein paar Vorschläge, die im Kapitel zur Kommunikation vertieft werden:

Nicht auf dem Sofa **toben!**

→ Setz dich jetzt **ruhig** auf das Sofa.

**Renne** nicht so **schnell** durch die Wohnung!

→ Gehe etwas **langsamer**.

Gehe nicht **allein** aus dem Geschäft

→ **Warte** auf deine Mami.

Nicht **spucken!**

→ **Behalte** deine Spucke im Mund.

Sei nicht **dumm!**

→ **Denk** nochmal **nach**.

Sei kein **Chaot!**

→ **Räum** das bitte **auf**.

Machen Sie Ihrem Kind auch klar, dass es in Ordnung ist, auch mal einen Fehler zu machen. Ermutigen Sie ihr Kind, Fehler zu entdecken und sie selbst zu korrigieren. Verbinden Sie das mit positiver Zuwendung.

## **Übungen**

*Welche typischen Aussagen äußern Sie häufig?*

*Wie können Sie diese Aussagen positiv umformulieren?*

*Stellen Sie im Alltag W-Fragen. Was sind Ihre Erfahrungen damit?*

## Kontrakte und Vereinbarungen in der Familie

Das Thema Vereinbarungen und Abmachung ist für Familien sehr wichtig und kann viel Stress und Konflikte vorbeugen. In Bezug auf die Rituale wurde es schon einmal erwähnt. Zum Einstieg folgt ein Beispiel aus dem Alltag der Familie Schäfer.

In der Küche hat die vierköpfige Familie eine beschreibbare Magnetwand aufgehängt. Oben stehen jeweils die einzelnen Namen der Familienmitglieder und darunter die Aufgaben für die Woche. Jedes Familienmitglied hat feste Aufgaben im Haushalt. Die 16-jährige Tochter Jasmin kümmert sich darum, dass der Müll regelmäßig ausgeleert wird. Ihr kleiner Bruder Jannik ist „*Staubsauger-Beauftragter*“ und die Eltern, die Vollzeit arbeiten, kaufen ein, waschen die Wäsche und verdienen natürlich das Geld. Unter den Aufgaben hat jedes Familienmitglied unterschrieben. Alle zwei Wochen setzt sich die Familie Schäfer zusammen und schaut, ob die Aufgaben regelmäßig und gründlich erledigt wurden. Manchmal werden auch Aufgaben getauscht.

Wenn alle Familienmitglieder zufrieden sind, wird das mit einem gemeinsamen Kinobesuch belohnt. Nach dieser Familiensitzung ändert Vater Schäfer immer das Passwort für den WLAN-Zugang. Wenn seine beiden Kinder ihre Aufgaben vernachlässigen, bekommen sie das Passwort nicht mitgeteilt.

Bei Familie Schäfer gibt es klar definierte Aufgaben und jeder kennt seine Aufgaben samt Konsequenzen. Es existieren klare Absprachen und wenn diese nicht eingehalten werden, dann trägt die Person Verantwortung dafür. Natürlich müssen auch die Eltern ihre Konsequenzen ziehen und Fehler bzw. Versäumnisse offen eingestehen, ansonsten funktioniert das komplette System nicht und es kommt zu Streit. Dieser Part ist für Eltern oft nicht einfach, gerade wenn sie 40 Stunden in der Woche arbeiten. Jedoch haben auch die Kinder mit ihren Schulpflichten einige Sachen um die Ohren. Vorhaben und Handlung sollten auch zusammenpassen. Kinder merken schnell, wenn etwas geplant und versprochen wird, jedoch die Handlung ausbleibt und nichts



mehr passiert. Weitere Beispiele für Kontrakte (Vereinbarungen) in der Familie sind:

- Jeden Freitag ist um 17 Uhr „*Zimmer-Aufräum-Session*“ angesagt
- Malte bekommt die neue Version seines PC-Spiels von seinen Eltern geschenkt, wenn er in der nächsten Englischarbeit mindestens eine Drei schreibt.
- Jessica muss um Punkt 23 Uhr zu Hause sein. Wenn sie das nicht schafft, wird ihr Taschengeld für die nächste Woche um 10 Euro gekürzt.

Für klare Absprachen und Vereinbarungen sind ein paar Grundregeln sehr wichtig.

### **Klares JA!**

Jedes einzelne Familienmitglied muss den Vereinbarungen mit einem klaren JA zustimmen. Kein „*Jaein*“ oder „*Jawooohl*“. Die Zustimmung sollte klar und ohne Zweifel sein. Werden Sie misstrauisch, wenn eine Person

„Ja“ sagt und dabei leicht den Kopf schüttelt. Meist ist dies dann kein klares Ja.

### **Vorteile für das Kind bei der Aufgabe herausstellen**

Die Umsetzung der Aufgaben wird erleichtert, wenn dem Kind seine Vorteile klar sind. Bei einem aufgeräumten Zimmer kann das bedeuten seine Sachen schneller zu finden und mehr Sauberkeit ist sicherlich besser für die Gesundheit. Als Vorteil kann natürlich auch eine Belohnung genannt werden.

### **Bitte einen möglichen Zeitverzug mitteilen**

Wenn Familienmitglieder plötzlich krank werden und daher die Umsetzung der Aufgaben etwas länger dauert bzw. komplett ausfällt, ist es sehr wichtig den Umstand klar zu kommunizieren: *„Ich muss spontan auf eine zweiwöchige Dienstreise, kannst du dich bitte regelmäßig um den Müll kümmern? Vielen Dank.“*

*Stellen Sie in Ihrer Familie  
klare Absprachen auf und  
verteilen Sie gemeinsam  
Aufgaben für jedes  
Familienmitglied.*

## **Übungsaufgaben**

*Welche Vereinbarungen haben Sie in Ihrer  
Familie?*

*Welche wollen Sie umsetzen?*

*Wie kann Ihr Familienplan aussehen?*

## **Erziehung zur Verantwortung & Autonomie**

Die Themen Vereinbarungen und Kontrakte hängen mit der Erziehung zur Verantwortung und Autonomie zusammen. Letzteres meint, dass Kinder jetzt und später in der Lage sind eigenständig zu entscheiden und zu handeln. Sie sollen aktiv ihre Probleme lösen. Wer oft Opfer ist, behindert sich selbst dabei eigene Erfahrungen zu machen und eigene Lösungen für Probleme zu entwickeln. Kinder sollten selbstständig die Umwelt entdecken können und feste Aufgaben übernehmen. Damit entwickeln sie Verantwortung. Lassen Sie Ihr Kind feste Rituale im Alltag leiten.

Natürlich kann einem kleinen Kind nicht direkt zu viel Verantwortung gegeben werden. Sinnvoll ist es verschiedene Stufen der Verantwortung zu unterscheiden. Im Laufe der Jahre werden die einzelnen Stufen von Ihrem Kind erreicht. Sie können beispielsweise so aussehen:

## **Stufen der Verantwortung**

1. Kümmert sich um eine Pflanze
2. Sorgt sich um ein kleines Tier
3. Darf alleine in die Stadt gehen
4. Darf Zeitungen austragen
5. Darf länger weggehen und mit Freunden in den Urlaub fahren

Vor- und Nachteile der einzelnen Aufgaben sollten mit dem Kind auf jeder Stufe diskutiert werden. Ein Nagetier ist erstmal niedlich und weich, aber es muss aber täglich gefüttert werden und der Käfig gereinigt werden. Oft ist das den Kindern nicht direkt klar. Steigern Sie die Verantwortung des Kindes je nach Entwicklungsstufe.

Für die Erziehung zur Selbstständigkeit gibt es ein paar grundlegende Tipps. Einige Aspekte werden später noch genauer erläutert.

- Geben Sie Ihrem Kind die Freiheit, Sachen selbst auszuprobieren, damit es seine Fähigkeiten kennenlernt. Dazu gehört auch das Lernen zu scheitern.
- Sprechen Sie Gefühle offen an.
- Leugnen Sie keine Gefühle („*Kein Grund jetzt beleidigt zu sein!*“)
- Seien Sie ehrlich zu Ihrem Kind.
- Halten Sie Kontrakte mit Ihrem Kind ein.
- Erziehen Sie kein Konkurrenzverhalten an.
- Lassen Sie sich nicht von Ihrem Kind unterdrücken.

- Geben Sie Ihrem Kind viel unbedingte Zuwendung.

Oft wird die Entwicklung zur Selbstständigkeit durch die Eifersucht der Eltern behindert. Viele Eltern wollen, dass ihre Kinder Sachen nachgehen, die sie in ihrem Leben nicht geschafft haben bzw. verpasst haben. Eine bestimmte Ausbildung oder ein Hobby zum Beispiel. Sie müssen damit rechnen, manchmal auch eifersüchtig auf Ihr Kind zu werden. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie Ihrem Kind Ratschläge mit auf den Weg geben, aber zwingen Sie es nicht, einen Weg zu gehen, den Sie nicht gehen konnten.

## Übungen

*Welche Stufe der Verantwortungen lassen Sie bei Ihrem Kind zu?*

*Was sind feste Aufgaben für Ihr Kind?*

*Welche Verantwortung kann Ihr Kind noch übernehmen?*