

ERZIEHUNG



Kinder erziehen ohne Strafen

Es muss endlich gesagt sein: Strafen haben im Alltag mit Kindern nichts zu suchen. Denn sie schaden mehr, als dass sie nützen. Ein Plädoyer für eine friedlichere Erziehung – und konkrete Tipps anhand von 5 Alltagssituationen.

Von Veronica Bonilla Gurzeler

Lange Zeit war klar: Wenn Kinder nicht tun, was und wie Eltern oder Schule wollen, sich nicht an die Regeln halten, müssen sie **bestraft werden**. So harsch wird das heute kaum mehr formuliert, doch sieht die Realität in den allermeisten Kindergärten, Schulen und auch im familiären Umfeld genau so aus.

Anzeige

Zwar ist die Körperstrafe im schulischen Alltag schon länger nicht mehr anzutreffen. Die sogenannte verhaltensorientierte Strafe – nachsitzen, wenn die Hausaufgaben zum wiederholten Mal vertrödelt wurden oder Ausschluss von einer Aktivität, wer den Unterricht stört – ist weit verbreitet. Fast noch düsterer sieht es zu Hause aus. **Liegen die Nerven blank, rutscht Eltern schon mal die Hand aus**. Laut Bundesamt für Statistik erlebten in der Schweiz 2012 rund 40 Prozent der Kinder unter vier Jahren körperliche Gewalt als Erziehungsmassnahme. Buben sind dabei häufiger betroffen als Mädchen.

Der Klaps aufs Hinterteil stellt nur die Spitze des Eisbergs dar. Viel öfter erleben Kinder verbale, psychische oder emotionale Gewalt – indem wir sie abwertend kritisieren und mit ihnen schimpfen, wenn uns etwas nicht passt. Sie anschreien oder nötigen im Stil von «wenn du jetzt nicht aufhörst, aufräumst, aufisst, dann ...» Zeigen die ausgesprochenen Drohungen keine Wirkung, schicken wir Widerspenstige ins Zimmer, streichen das Dessert, verhängen ein Medienverbot oder, besonders schlimm, bestrafen mit Liebesentzug.

«Es ist eigenartig, dass wir meinen, wir könnten Kinder anders behandeln als Er-

len Sie sich vor, Ihre Partnerin hat vergessen, Benzin zu tanken, obwohl Sie sie darum gebeten haben. Als Konsequenz davon verbieten sie ihr, bis Ende Woche das Auto zu brauchen. Oder Ihr Partner kommt zu spät zum Znacht – zur Strafe darf er nun nicht Fussball schauen.» Wie würden wir wohl reagieren?

Sicher nicht erfreut. Völlig klar, dass ein solcher Umgang miteinander der Beziehung schaden würde. **Auch die Eltern-Kind-Beziehung leidet, wenn Strafen und deren weichgespülte Spielart, die Konsequenzen, den Familienalltag verseuchen.** Das mag ein Grund sein, dass wir uns mies fühlen, wenn wir merken, dass wir unsere Überlegenheit den Kindern gegenüber ausgenutzt haben. Das schlechte Gewissen meldet sich, ebenso das Gefühl, versagt zu haben. Zu Recht! «Strafen ist nichts anderes als Machtausübung durch Zwang», sagt Weingartner. Kurzfristig funktionieren die Sanktionen zwar, denn wir erreichen in der Regel das gefragte Benehmen. Doch langfristig richten sie Schaden an, darin sind sich Psychotherapeutinnen, Pädagogen, Hirnforscherinnen und sogar die Epigenetik einig.

Verändertes Genom

«Allen Formen von Gewalt ist gemein, dass sie die Grenzen des Kindes verletzen und das Kind so lernt, keine Grenzen haben zu dürfen. Diese Kinder können kein Gespür dafür entwickeln, was Grenzen überhaupt sind», sagt die Pädagogin Katharina Saalfrank in ihrem Buch «Kindheit ohne Strafen». Die Psychotherapeutin Alice Miller hat schon 1980 darauf hingewiesen, dass Gewalterfahrungen die Sicherheit stören, geliebt zu sein, Wut, Ärger und Ängste erzeugen sowie Mitgefühl und Sensibilität für sich und andere untergraben. **Ob die Gewalt physisch oder psychisch erlebt wird, spielt eine kleinere Rolle als bisher angenommen:** Die amerikanische Hirnforscherin Naomi Eisenberger hat 2010 nachgewiesen, dass emotionaler und körperlicher Schmerz im Gehirn eng verknüpft sind und in bestimmten Gehirnarealen dauerhafte Veränderungen verursachen, die das Verhalten der Betroffenen beeinflussen. Typische Reaktionen sind Stress gefolgt von Rückzug oder Aggression. Die Epigenetik hat zudem gezeigt, dass sich Gewalterfahrungen im Genom abbilden und an spätere Generationen weitergegeben werden. «In meiner Praxis erlebe ich den Schaden in Form von Selbstverletzung, Selbstverleugnung, in der Verweigerung, Verantwortung zu übernehmen, in Suchttendenzen und vor allem Beziehungsschwierigkeiten», sagt Weingartner.

«Kaum etwas wird so geprägt durch den eigenen Rucksack wie das Elternsein.»

Buchtipps:

- Katharina Saalfrank: «Kindheit ohne Strafen», Beltz, Fr. 29.90; «Was unsere Kinder brauchen», G&U, Fr. 33.90; «Du bist ok, so wie Du bist», KiWi, Fr. 11.–
- Jesper Juul: «Aus Erziehung wird Beziehung», Herder, Fr. 17.90; «Nein aus Liebe», Kösel, Fr. 17.90; «Leitwölfe sein», Beltz, Fr. 27.90
- Thomas Gordon: «Gute Beziehungen. Wie sie entstehen und stärker werden.» Klett-Cotta, Fr. 24.90

Beziehung statt Erziehung

Die Zeit ist also reif, im Zusammenleben mit Kindern andere, friedlichere und freierlichere Wege zu gehen. «Eltern-Kind-Beziehungen sind wärmer geworden», sagt Weingartner. «Viele Eltern erkennen, dass das ständige Schimpfen und Strafen auch ihnen selbst Energie raubt. Ein Vater sagte in einem Kurs: «Ich habe mein Kind gehauen und meine Hand brennt immer noch.» Eltern möchten es anders machen. Doch was braucht es, damit Erziehung ohne Strafen möglich wird?

Eine Grundvoraussetzung dafür ist, so der dänische Familientherapeut und Bestsellerautor Jesper Juul, dass wir **Kinder als gleichwürdige Wesen wahrnehmen**, deren Wünsche, Anschauungen und Bedürfnisse wir ebenso ernst nehmen wie die der Erwachsenen. In ei-

sein – und zu werden. **Juul geht davon aus, dass das Kind von Geburt an sozial und emotional ebenso kompetent ist wie ein Erwachsener:** «Diese Kompetenz, die sich entsprechend der kindlichen Reife äussert, muss ihm nicht erst durch Erziehung, durch die Eltern oder durch Institutionen beigebracht werden.»

Nötig ist ein Perspektivenwechsel. Offenheit und der Wille, das Kind zu sehen, wie es ist, und es zu verstehen. Gerade auch dann, wenn es sich nicht wie das fügsame und artige Musterkind verhält, das wir uns manchmal wünschten, weil es so praktisch wäre. **In solch herausfordernden Momenten hilft es zu wissen, dass bei Babys und Kleinkindern das emotionale Gehirn dominiert.** Der Grund: Das limbische System, das für überlebensnotwendige Reaktionen wie Wut, Freude, Trauer und Schmerz verantwortlich ist, reift früher und deutlich vor den Hirnbereichen, die für kognitives Verständnis und Vernunft massgeblich sind. Deshalb erreichen wir Babys und Kleinkinder in Stresssituationen viel eher über das Gefühl als über die Vernunft.

«Hilfreich ist das aktive Zuhören», sagt die Pädagogin Helena Weingartner. Dabei werden die Situation und das Verhalten des Kindes sowie seine Äusserungen benannt. Etwa: «Gell, du hättest die Schoggi jetzt gerne gegessen, aber ich sage Nein. Das macht dich total wütend.» Natürlich wird das Kind nicht sofort verständnisvoll nicken, sondern wohl eher weiter temperamentvoll nach der Schoggi verlangen. Die Eltern zeigen ihm mit dieser Reaktion, dass sie mitfühlen und stehen gleichzeitig zu ihrer Entscheidung; wesentlich ist, dass das Nein nicht böse oder voller Ärger gesagt wird. Für die emotionale Entwicklung des Kindes ist eine solche Begleitung aus zwei Gründen wichtig: **Es lernt, dass seine Gefühle in Ordnung sind** und dass es auch in schwierigen Momenten nicht allein ist, sondern sich auf die Eltern verlassen kann.

«Es lohnt sich, hinter das Verhalten des Kindes zu schauen», ist die Buchautorin Katharina Saalfrank überzeugt und betont, dass nicht nur ein Umdenken nötig ist, sondern, noch wichtiger ein Umfühlen: «Wenn wir anders fühlen und denken, können wir auch Handlungsalternativen finden und uns aus bisherigen Mustern befreien», sagt Saalfrank. Das gelingt allerdings nicht von heute auf morgen. **Wer in der eigenen Kindheit nicht gesehen worden ist mit seinen Bedürfnissen, wird später als Eltern die Erfahrung machen, dass die eigenen Kinder genau diese unverarbeiteten Gefühle triggern.** Das geschieht immer dann, wenn wir uns hilf- und machtlos fühlen angesichts des Verhaltens unserer Kinder oder uns eine irrationale Wut überfällt. Das zornige kleine Kind vor uns trifft dann auf das verletzte innere Kind in uns. Gleichzeitig ist dies unsere Chance, alte Wunden zu heilen und als Persönlichkeit emotional zu wachsen. «Kaum etwas wird so geprägt durch den eigenen Rucksack wie das Elternsein», sagt Weingartner. «Wenn wir merken, dass wir immer wieder in alte Muster verfallen, sollten wir nicht zögern, fachliche Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.»

Denn im Alltag mit Kindern braucht es viel Rückgrat und Haltung. **Erziehen ohne Strafen bedeutet nämlich nicht, dass wir die Kinder sich selbst überlassen** oder uns im antiautoritären Laissez-faire-Stil zurücklehnen. «Kinder brauchen unsere ganze Präsenz, unseren Mut und unsere Bereitschaft, hinzustehen und «so nicht!» zu sagen, wenn es nötig ist», sagt Weingartner.

Kinder entscheiden mit

Oder knapper ausgedrückt: Führung ist wichtig. Und dazu gehören zweifellos auch Regeln. «Diese werden aber nicht einfach verhängt, wir treffen sie mit den Kindern gemeinsam.» Denn fühlen sich Kinder wertvoll und erleben sie sich als selbstaktiv, fällt es ihnen auch leichter zu kooperieren. Weingartner zeichnet einen Kreis auf ein Stück Papier und unterteilt ihn in drei unterschiedlich grosse Kuchenstücke. «Einen Teil der Entscheidungen treffen die Eltern alleine, einen Teil zusammen mit den Kindern und manche Dinge dürfen die Kinder selber bestimmen. Dieses letzte Kuchenstück wird mit zunehmendem Alter immer grösser.»

5 Erziehungs-Beispiele aus dem Alltag