

# 044 261 88 66 *Erziehung ja - aber wie?*

**Grenzen setzen, Regeln schaffen, Konsequenzen benennen, Selbstverantwortung fördern: Wie können Eltern ihre Kinder oder Jugendlichen befähigen, sich an Regeln zu halten? Der Elternnotruf bietet auch Unterstützung in Erziehungsfragen.**

«Wenn etwas nicht funktioniert, hör auf damit. Mach etwas anderes.» (Steve de Shazer.) Das heisst mit anderen Worten, nicht mehr «predigen», kein endloses Wiederholen oder Erklären der elterlichen Aufforderung. Auch kein Appell an die Einsicht des Kindes («du musst doch verstehen, dass es nur gut für dich ist»).

Was ist also zu tun? Zunächst möchte ich eine ungünstige Ausgangslage beschreiben, in der sich viele Eltern befinden, wenn sie die Unterstützung des Elternnotrufs beanspruchen.

Oft sorgen sich Eltern viel mehr um das Verhalten ihrer Kinder und sind viel aufgebracht als diese selbst. Der Druck für Veränderung liegt einzig bei den Eltern. Dies ist insofern ungünstig, als eine Regelverletzung auch für das Kind zu einem Problem werden muss, da es sonst keinen Anlass hat, sein Verhalten zu ändern.

Wie können Sie erreichen, dass die Verantwortung zum Handeln auf ihr Kind übergeht und bei ihm Druck für Veränderung entsteht? Welche Konsequenzen würden sich am nachhaltigsten auswirken?

### Fallbeispiele

Frau B. steht der Tatsache völlig hilflos gegenüber, dass sich der 12-jährige Kevin und die 8-jährige Mia täglich massiv provozieren und streiten, an den Haaren ziehen und sich abends nicht an die Zu-Bett-Geh-Regeln halten. Alle Ermahnungen zeigten bisher keinen Erfolg. Im Gespräch klären wir als Erstes, was Frau B. wichtig ist:

- Ruhiges und friedliches gemeinsames Spiel.
- Bei unterschiedlichen Interessen die Schwester / den Bruder in Ruhe lassen.
- Zur Zeit ins Bett gehen und das Handy abgeben.

Frau B.: «Am liebsten würde ich meine Kinder eine Zeit lang ins Zimmer schicken, aber dann bin ich doch eine böse Mutter und ich will sie ja nicht strafen.»



Ich gab ihr darauf folgende Antwort: «Ich finde die Idee gut. Wenn Sie Ihren Kindern die Regeln in Ruhe erklärt haben und auch die Konsequenz, wenn sie sich nicht daran halten, haben Ihre Kinder eine echte Wahl. Das hat mit Strafen nichts zu tun, sondern so können sie einüben, wie man respektvoll miteinander umgeht.»

Manchmal kann die Situation aber trotzdem sehr schwierig bleiben. Manche Eltern wissen zwar, wie sie kompetenter erziehen könnten, bringen aber wenig Kraft auf, die Konsequenzen durchzusetzen. An dieser Stelle könnte mit genügend Wertschätzung zunächst ein Dialog über ihre Gefühle der Verzweiflung oder Kraftlosigkeit angebracht sein. Manchmal geht es zunächst um die Frage, was sie tun können, um sich selbst etwas kraftvoller zu fühlen, sich mehr zu entlasten oder eigene Bedürfnisse stärker zu gewichten.

### Etwas völlig anderes tun

Wenn Kinder notorisch Anweisungen missachten und ihre Mithilfe im Haushalt immer vergessen, sollten Eltern sich etwas Neues und Fantasievolles einfallen lassen. Kinder lieben Überraschungen und erleben wiederholende Ermahnungen der Eltern als «nörglerisch». Um die Aufmerksamkeit des Kindes zu erlangen und das alte Muster zu durchbrechen, finden Eltern im Gespräch nützliche Ideen,

wie zum Beispiel eine Anweisung zu singen oder ein Schokoladenherz mitten ins unaufgeräumte Zimmer zu legen mit dem Zettel: «Deine Unordnung stört mich, und jedes Mal, wenn ich über etwas stolpere, ärgere ich mich. Ich hasse deine Unordnung, dich, Lars, habe ich sehr gern.»

### Dem Kind eine «grosse» Verantwortung übertragen

Kinder wollen wichtige Dinge tun, wie zum Beispiel Essen kochen, einkaufen, Wände streichen. Wenn ein Kind hin und wieder eine «grosse» Aufgabe übernimmt, fühlt es sich wichtig und zuständig dafür, einen Beitrag für die Familie zu leisten.

### Die magischen fünf Minuten

Man kann Eltern beauftragen, sich jeden Tag fünf Minuten ihrem Kind zu widmen, unabhängig davon, wie gut oder schlecht der Tag gewesen ist. In dieser Zeit sollten Eltern mit voller Aufmerksamkeit bei ihrem Kind sein und es am besten selber fragen, wie es die Zeit mit Ihnen verbringen möchte.

**Rainer Kreuzheck, dipl. Psychologe,  
systemisch-lösungsorientierter Therapeut**

**044 261 88 66 Elternnotruf**

**www.elternnotruf.ch**

Beratungsstelle bei Erziehungsproblemen, Überforderung und Kindesmisshandlung.