

## Kleines Wort mit großer Wirkung<sup>1</sup>

Es gibt viele Gründe „NEIN“ zu sagen. Doch wer öfter mal „JA“ sagt, erzieht leichter. So setzen Sie mit Liebe und Verständnis erfolgreich Grenzen.

**ERZIEHUNG** wird häufig mit Verboten verbunden: „Lass das sein!“ zum Beispiel. Dabei haben viele Eltern bei ständigen Ermahnungen ein ungutes Gefühl. Andererseits: Verwöhnt man sein Kind zu sehr mit zu viel Nachsicht und Geduld? Keineswegs, sagen die Experten der Familienzeitschrift Eltern for family: „Das wichtigste Erziehungsziel ist, Kinder zu lebensfrohen und liebesfähigen Menschen heranzuziehen. Und das gelingt vor allem mit Liebe und Verständnis, Vertrauen und Zuversicht“. Fit! Bringt die wichtigsten Expertentipps.

### Positive Sichtweise

Seien Sie geizig mit Worten wie „nicht“ oder „keine“. Statt des negativen „Trödel nicht!“ können Sie positiv Schwung in die Sache bringen mit der Aufforderung: „Beeil dich, dann erwischst du den Bus noch.“

### Auf ein Anliegen konzentrieren

Kommunikationsforscher wissen, dass Kinder nach der ersten negativen Bemerkung („Du hast heute schon wieder nicht dein Zimmer aufgeräumt!“) kaum noch zuhören. Bei der zweiten wappnen sie sich innerlich, um sich zu verteidigen. Oder sie holen zum Gegenschlag aus („Du bist so gemein!“). Und nach der dritten redet man nur noch mit sich selbst. Daher der **Expertentipp**: Immer nur einen Kritikpunkt ansprechen. Die anderen Ärgernisse kommen beim nächsten Mal dran.

### Vorhaltungen und Strafen vermeiden

Sie erzeugen Schuldgefühle und führen dazu, dass sich Ihr Kind innerlich zurückzieht, anstatt sich aktiv an der Lösung der Probleme zu beteiligen. Bieten Sie ihm lieber Hilfe an: „Du schlürfst. Ist die Suppe zu heiß? Oder brauchst du einen anderen Löffel?“

### Begeisterung teilen

Teilen Sie die Begeisterung Ihres Kindes. Wenn es fühlt, dass Sie sich in die Vorstellung Ihres Sprösslings hineinversetzen können, verkräftet es eher, wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird: „Ein Pony zu haben, stelle ich mir auch wundervoll vor. Davon habe ich schon geschwärmt, als ich so alt war wie du. Leider haben wir nicht das Geld dafür.“ Wen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind in einer schönen Atmosphäre ohne Zeitdruck über Herzensdinge sprechen (zum Beispiel beim Zubettgehen), erledigen sich viele Wünsche von selbst.

### Anteilnahme zeigen

Wenn Ihr Kind traurig oder aufgebracht ist, braucht es Ihre Unterstützung: „Das tut mir leid“ oder „Das tut bestimmt weh“ sind deshalb wichtige Sätze.

### Gut über Ihr Kind denken

Das ist manchmal gar nicht so einfach, weil man im Ärger dazu neigt, dem anderen schlechte Absichten zu unterstellen. Tatsächlich entspricht das durchaus nicht immer der Realität. Kinder

haben oft gute Gründe, warum sie etwas tun oder nicht tun. Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl. Dass es ehrlich sagen kann, was los ist. So lässt sich der Konflikt am besten klären.

### Bewusst übersehen

Ihr Kind stützt schon wieder den Arm beim Essen auf? Sagen Sie nichts dazu. Signalisieren Sie allenfalls freundlich „Arme heben“. Reagiert Ihr Kind nicht, belassen Sie es dabei. „ Ständige Aufforderungen und Ermahnungen besitzen ein hohes Konfliktpotenzial. Sie können zu

---

<sup>1</sup> DAK magazin – Heft 3/2005 – Seite 44 / 45 – Autor nicht benannt

erheblichen Selbstzweifeln führen und es dem Kind schwer machen, Selbstvertrauen zu entwickeln“, sagt der dänische Kindertherapeut Jesper Juul. Außerdem vergiften Sie die familiäre Atmosphäre.

#### Etwas zumuten

Muten Sie Ihrem Kind etwas zu. Glauben Sie daran, dass es kämpfen und auch mal etwas aushalten kann, sofern es dabei mit Humor, Nachsicht und Geduld unterstützt wird. Machen Sie keine Vorwürfe, sondern helfen Sie durchzuhalten, wenn Ihr Kind leicht verzagt.

#### Passionen und Hobbys

Kinder brauchen etwas, was sie gern machen – sei es nun lesen, mit Puppen oder Fußball spielen tanzen. Das ist enorm wichtig – selbst wenn es zeitweise auf Kosten von Schule und Hausaufgaben geht.

#### Hilfsbereit sein

Schon wieder nicht die Küche aufgeräumt? Und außerdem die Geburtstagskarte an Onkel Hans vergessen? Solche „Kleinigkeiten“ vergessen Kinder nicht nur aus Faulheit schon gar nicht aus bösem Willen), sondern weil sie mit anderen, für sie ebenso wichtigen Dingen beschäftigt sind. Sie entwickeln sich am ehesten zu hilfsbereiten, einfühlsamen Mitmenschen, wenn sie erleben, dass man ihnen ebenfalls unter die Arme greift: „Wir räumen jetzt zusammen auf. Und nachher schreibst du an Onkel Hans. Er freut sich bestimmt riesig, wenn er etwas von dir hört.“

#### Missgeschicke nicht dramatisieren

Der Kakaobecher fällt um. Die Erziehungsexperten raten, jetzt die Ruhe zu bewahren und kein Aufhebens zu machen. Und weil sich Ihr Kind selbst über das Missgeschick ärgert, sagen Sie am besten nur: „Das kann jedem passieren. Bring es rasch wieder in Ordnung.“

#### Stets Hilfe anbieten

Heute wird häufig empfohlen, sein Kind den natürlichen Konsequenzen unreifer Entscheidungen auszusetzen. Die Elternexperten sind der Ansicht, dass es wenig nützt, es seinem Kind unnötig schwer zu machen. Daraus lernt es nämlich gar nichts. Es fühlt sich höchstens allein gelassen. Ihr Tipp: Wenn Ihr Kind einen Fehler gemacht hat, versuchen Sie, ihm zu helfen. „Du hast so getrödel, dass du zu spät kommst. Jetzt fahre ich dich schnell mit dem Auto zur Schule. Morgen wecke ich dich 20 Minuten früher, damit du dich in Ruhe fertig machen kannst.“ Diese Lektion kommt viel eher an, weil ein Kind spürt, dass es von Ihnen unterstützt wird. Wenn Sie unsicher sind, überlegen Sie: „Was würde mir in dieser Situation helfen?“ Und dann tun Sie genau das. Das gilt übrigens auch für andere Beispiele unseres Beitrages.

