



Was alle Eltern wissen sollten

Auf Grundlage des Personzentrierten
Ansatzes von Dr. Carl Rogers & Team

Herausgegeben von:



Dr. Karpeter Breuer

Email: Karpeter.Breuer@gmx.de



Wolfram Lutz

Email: kontakt@forum-bez.de
Web: www.forum-bez.de

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Kinder benehmen sich daneben	4
Prinzip I: Wie alle anderen Menschen haben auch Kinder Bedürfnisse; und sie handeln oder verhalten sich so, dass sie ihre Interessen wahrnehmen können.	6
Prinzip II: Kinder benehmen sich nicht daneben; sie verhalten sich einfach im Sinne der Befriedigung ihrer Bedürfnisse.	6
Auch Eltern sind Menschen	6
Prinzip III. Eltern müssen nicht jedes Verhalten ihrer Kinder akzeptieren.	8
Prinzip IV: Eltern müssen bei der Kindererziehung nicht konsequent sein.	9
Prinzip V: Eltern brauchen keine „geeinte Front“ zu bilden.	9
Sie können unannehmbare Verhaltensweisen Ihres Kindes ändern, ohne es zu bestrafen	10
A. Säuglinge und Kleinkinder, die noch nicht sprechen können	10
1. Das Ratespiel	10
Prinzip VI: Wenn sich Säuglinge oder Kleinkinder inakzeptabel benehmen, gibt es dafür einen guten Grund, den Sie herausfinden müssen	11
2. Wir machen einen Handel.....	11
Prinzip VII: Wenn Sie ein bestimmtes Verhalten unannehmbar finden, ersetzen Sie es durch ein anderes, das für Sie akzeptabel ist.	12
3. Die nonverbale Ich-Botschaft.....	12
Prinzip VIII: Teilen Sie Ihren Kindern Ihre Gefühle auch dann mit, wenn Sie keine Worte benützen können	12
4. Veränderung der Umwelt	12
Prinzip IX: Es ist oft wirkungsvoller, die Umwelt zu ändern als das Kind	13
B. Kinder, die alt genug sind, um sprechen zu können.....	13

Prinzip X:	Sprechen Sie über sich selbst, nicht über das Kind, wenn Sie unannehmbares Verhalten ändern wollen	13
Die verheerenden Gefahren von Bestrafung		14
Prinzip XI:	Eltern, die sich auf ihre Macht verlassen, werden sie unweigerlich verlieren, wenn ihre Kinder älter werden	15
Prinzip XII:	Kinder lernen, sich mit der Macht der Eltern zu messen, indem sie mit nicht wünschenswerten und ungesunden Verhaltensweisen darauf reagieren	17
Prinzip XIII:	Disziplinarische Strafmaßnahmen mögen Zwang oder Druck ausüben, aber nur selten Einfluss.	17
Wie man Konflikte lösen kann, ohne dass einer der Beteiligten verliert		17
Prinzip XIV:	Wenn sich Eltern wie Diktatoren aufführen oder sich als Fußballstreifer behandeln lassen, verliert jemand	18
Prinzip XV:	Wenn man Konflikte so löst, dass niemand verliert, intensiviert sich eine Beziehung	19
Ein Credo		20
Unsere Angebote		21

WAS ALLE ELTERN WISSEN SOLLTEN

Jeder zeigt mit dem anklagend Finger auf die Eltern, wenn junge Menschen Schwierigkeiten haben. Aber wie große Anstrengungen werden unternommen, ihnen beizustehen, ihre Kinder besser zu erziehen? *Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult.* Millionen frisch gebackener Mütter und Väter werden mit der schwierigsten und forderndsten Aufgabe konfrontiert, aber sie haben fast keine Vorstellung davon, wie man eine gute und dauerhafte Beziehung zu Kindern und Jugendlichen entwickelt.

Dieser Aufsatz ist ein Versuch, die Philosophie der Kindererziehung in Kürze zusammenzufassen, die unseren Seminaren zugrunde liegt und auf dem Personzentrierten Ansatz beruht, der von Dr. Carl Rogers und seinem Team entwickelt wurde.

Wir haben hier 15 Prinzipien aufgelistet, die vielleicht Eltern dienen können, die sich effektivere Methoden zu eigen machen wollen, um gesunde und verantwortungsbewusste Kinder zu erziehen. Viele dieser Prinzipien werden Eltern helfen, die Sackgasse der Machtanwendung und der Bestrafung gegenüber ihren Kindern zu vermeiden, die sie doch so lieben. Es gibt Alternativen zu Machtausübung und Druck - und durch diese Methoden können labile Beziehungen gestärkt und psychische Schäden bei Kindern verhindert werden.

Kinder benehmen sich nicht daneben

David, ein neugieriger und aktiver Zweijähriger, entleert den Schreibtisch am Arbeitsplatz seiner Mutter und verstreut den gesamten Inhalt über den Boden des Arbeitszimmers. Nachdem die Mutter die Bescherung entdeckt hat, schlägt sie ihren Sohn wütend auf den Rücken. David fängt natürlich an zu weinen und wirkt verwirrt.

Als Davids Vater an diesem Abend nach Hause kommt, wird er von der Mutter an der Tür mit folgenden Worten empfangen: „David hat sich heute schlecht benommen, ich musste ihn schlagen.“ Wie nicht anders zu erwarten, fragt ihr Ehemann: „Was hat er denn angestellt?“ Seine Frage ist verständlich, weil die Botschaft „David hat sich schlecht benommen“ nichts darüber mitteilt, was David tatsächlich angestellt hat, sondern nur eine Bewertung seiner Mutter darstellt: David hat sich „schlecht benommen“.

Wenn Eltern nur wüssten, wie viel Schwierigkeiten diese Vorstellung in Familien verursacht! Wenn man in solchen Begriffen denkt, bringt das nicht nur Ärger für die Kleinen, sondern auch unnötige Probleme für die Eltern mit sich.

Aber warum? Was stimmt nicht, wenn man denkt und sagt, dass sich das Kind schlecht benimmt? Alle Eltern tun das, genau wie ihre eigenen Eltern es einst mit ihnen taten. Tatsächlich liegt der Ursprung der Vorstellung kindlichen Missverhaltens so weit in der Vergangenheit begründet, dass es zweifelhaft ist, ob irgendjemand noch weiß, wann oder warum das Ganze angefangen hat. Es handelt sich um einen so alltäglich gebrauchten Ausdruck, dass dessen Verwendung in Familien nur selten angezweifelt wird.

Aber es ist merkwürdig genug, dass der Ausdruck „schlechtes Benehmen“ fast ausschließlich auf Kinder angewendet wird und fast nie auf Erwachsene, Freunde oder Ehepartner. Wie oft haben Sie jemanden sagen hören:

- „Mein Ehemann hat sich gestern schlecht benommen.“
- „Ich habe meine Freundin zum Essen eingeladen und würde wütend, weil sie sich schlecht benahm.“
- „Meine Angestellten haben sich schlecht benommen.“
- „Mein Chef hat sich schlecht benommen.“

Augenscheinlich benehmen sich nur Kinder schlecht – niemand sonst. Der Ausdruck „schlechtes Benehmen“ gehört in den Bereich der *Elternsprache*, und er ist irgendwie mit der traditionellen Art verbunden, in der Eltern ihre Nachfahren sehen. Eltern behaupten, dass sich Kinder schlecht benehmen, wenn ihre Taten (oder ihr Verhalten) sich zu den Wünschen der Erziehenden konträr verhalten. Genauer: Schlechtes Benehmen entspricht irgendeinem Verhalten, das für die Eltern mit negativen Folgen verbunden ist.

Schlechtes Benehmen = Verhalten mit nachteiligen Folgen für die Eltern

Andererseits attestiert man einem Kind „gutes Benehmen“, wenn es sich so verhält, dass keine nachteiligen Konsequenzen für die Eltern entstehen.

- „Heute war Debbie artig.“
- „Ralph hat sich im Geschäft gut benommen.“
- „Wir versuchen, unseren Kindern gutes Benehmen beizubringen.“

Die Erziehungsarbeit von Eltern wäre weitaus effektiver und das häusliche Zusammenleben für alle angenehmer, wenn sie beginnen würden, das Verhalten ihrer Kinder anders zu betrachten. Versuchen Sie zunächst, immer im Gedächtnis zu behalten, dass alle Aktionen eines Kindes Verhaltensweisen sind. Alles, was ein Kind tut oder sagt, entspricht einem spezifischen Verhalten. Wenn man die Dinge so sieht, verhält sich das Kind den ganzen Tag lang auf eine bestimmte Weise. Und aus dem gleichen Grund verhalten sich auch alle anderen Wesen auf eine bestimmte Weise: sie versuchen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Ein Säugling schreit, weil er hungrig ist, friert oder Schmerz empfindet. Irgendetwas stimmt nicht – sein Körper braucht etwas. Das Schreien entspricht seine Bitte um Hilfe. Man sollte ein solches Verhalten als gerechtfertigt („gut“) ansehen, weil das Schreien eine angemessene Methode ist, damit dem Säugling die nötige Hilfe zuteilt wird. Wenn der Körper des Kleinkinds angemessen reagiert, um ein Bedürfnis befriedigen zu können, kann man mit Sicherheit nicht sagen, dass sich das Baby *schlecht* benimmt!

Und wenn der zweijährige David den Inhalt des Schreibtisches seiner Mutter erforschte und ausräumte, hätte seine Mutter dies nicht als schlechtes Benehmen bezeichnet, wenn ihr klar gewesen wäre, dass er sein Bedürfnis befriedigte, neue Materialien, Formen und Farben kennen- und mit Gegenständen umzugehen zu lernen.

Das Familienleben wäre unendlich weniger ärgerlich für die Eltern und zugleich angenehmer für die Kinder, wenn die Erziehenden diese einfachen Prinzipien beherzigen würden:

Prinzip I: Wie alle anderen Menschen haben auch Kinder Bedürfnisse; und sie handeln oder verhalten sich so, dass sie ihre Interessen wahrnehmen können.

Prinzip II: Kinder benehmen sich nicht daneben; sie verhalten sich einfach im Sinne der Befriedigung ihrer Bedürfnisse.

Dies bedeutet allerdings nicht, dass Eltern alle Verhaltensweisen ihrer Kinder gefallen werden. Das sollte man auch nicht von ihnen erwarten, weil Kinder sicher Dinge tun werden, die inakzeptable Folgen für ihre Eltern mit sich bringen. Kinder können laut und zerstörerisch sein, die Eltern aufhalten, wenn sie in Eile sind, sie belästigen, wenn sie Ruhe brauchen, zusätzliche Arbeit verursachen, das Haus in Unordnung bringen, ihre Gespräche stören und wertvolle Gegenstände kaputt machen.

Sie sollten solche Vorfälle wie folgt einordnen: Kinder verhalten sich so, um ihre Interessen wahrzunehmen. Wenn sie damit zur gleichen Zeit Ihr Wohlbefinden stören, bedeutet dies nicht, dass sich das Kind schlecht benimmt, sondern eher, dass seine spezielle Verhaltensweise für Sie inakzeptabel ist. Interpretieren Sie es nicht in dem Sinne, dass das Kind *Ihnen etwas antun will* – es versucht nur, etwas *für sich zu tun*. Deshalb ist es aber noch lange kein böses oder sich schlecht benehmendes Kind.

Wenn Eltern den Ausdruck *schlechtes Benehmen* aus ihrem Vokabular strichen, würden sie sich kaum als Richter fühlen oder wütend werden. Folglich würden sie auch nicht mit Strafmaßnahmen reagieren wie Davids Mutter. Alle Eltern müssen effektive Methoden erlernen, um mit Verhaltensweisen umzugehen, die ihre Interessen beeinträchtigen, aber die Stigmatisierung eines Kindes, das sich schlecht benimmt, gehört nicht dazu. Dasselbe gilt für jegliche Form der Bestrafung.

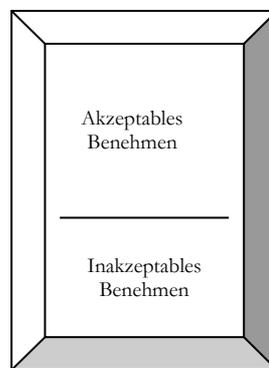
Auch Eltern sind Menschen

Wenn aus Menschen Eltern werden, geschieht etwas, das die Betroffenen vergessen lässt, dass sie Menschen sind. Sie beginnen die *Elternrolle* zu spielen. Olive und Tom haben plötzlich das Gefühl, dass sie sich in Mutter und Vater verwandeln müssen. Unglücklicherweise führt diese Transformation dazu, dass sie vergessen, dass sie nach wie vor Menschen sind – mit all ihren Fehlern, persönlichen Unzulänglichkeiten, Gefühlen, Unbeständigkeiten und vor allem eigenen Rechten.

Der erste ernsthafte Fehler am Beginn einer Elternschaft besteht darin, die eigene Menschlichkeit zu vergessen. Elternbürden sich eine schwere Verantwortung auf, entwickeln Schuldgefühle und haben den Eindruck, ihrer Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Sie geben sich zuviel Mühe und verlieren den Sinn für die Realität. Aber auch ihre Kinder leiden, weil sie es zutiefst anerkennen, wenn sich ihre Eltern realistisch und menschlich verhalten. Wie oft haben Sie Kinder sagen hören: „Meine Mutter ist ein netter Mensch“, „Mein Vater ist ein echt starker Typ“ oder „Meine Eltern sind wirklich toll“?

Wie können Eltern ihren Kindern gegenüber als Menschen auftreten? Man muss nur ein paar einfache Prinzipien zwischenmenschlicher Beziehungen verstehen – einige Wahrheiten, die für alle Eltern-Kind-Beziehungen gleichermaßen relevant sind.

Es ist unausweichlich, dass Kinder Dinge anstellen, die ihre Eltern ärgern, irritieren oder frustrieren. Sie sind wütend, enttäuscht oder fühlen sich schlichtweg in den Wahnsinn getrieben. Kinder unterscheiden sich nicht von Ihrem Ehepartner, Ihren Verwandten, Freunden oder Kollegen, die alle von Zeit zu Zeit ähnliche Gefühle bei Ihnen hervorrufen können. Stellen Sie sich vor, dass Sie alle Verhaltensweisen Ihres Kindes – alles, was es tut oder sagt – durch ein Fenster betrachten. Dieses Fenster ist zweigeteilt. Machen Sie sich das Gesetz zu eigen, alle inakzeptablen Verhaltensweisen Ihres Kindes durch die untere Fensterhälfte zu betrachten, und alle akzeptablen Verhaltensweisen durch die obere, wie im folgenden Schaubild:



Wenn Paul im Hof herumrennt und lärmend spielt, würden Sie dieses Verhalten wahrscheinlich durch die obere Hälfte des Fensters betrachten – Sie finden sein Benehmen akzeptabel. Wenn Paul sich allerdings in Ihrem Wohnzimmer genauso verhalten würde, würden Sie sein Benehmen zweifellos durch die untere Fensterhälfte betrachten, weil Sie es nicht akzeptabel finden.

Alle Eltern blicken durch zweigeteilte Fenster, und weil Eltern Menschen und keine Götter sind, werden einige Verhaltensweisen Ihrer Kinder für Sie nicht akzeptabel sein. Direkter ausgedrückt: Es wird Ihnen nicht alles passen, was Ihre Kinder gelegentlich anstellen, und folglich werden Sie sie dann auch nicht *wirklich* mögen.

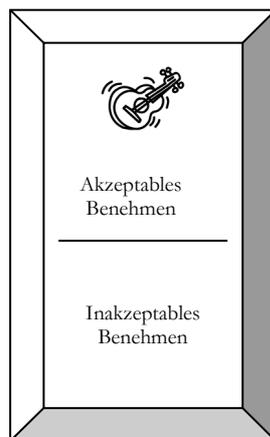
Wenn Ihnen diese Feststellung nicht gefallen sollte, erinnern Sie sich doch einfach daran, dass Ihnen zuweilen das Verhalten Ihres Ehepartners, Ihrer Freunde oder Verwandten auch nicht passt. In diesen Beziehungen zu anderen Menschen hat deren inakzeptables Verhalten gewöhnlich nicht dieselbe starke Wirkung auf Sie als Mensch wie das Benehmen Ihrer Kinder. Wenn ein Freund etwas tut, was Ihnen nicht gefällt, sind Sie geneigt, das als persönliche Eigenart zu entschuldigen: „Simon ist nun einmal vergesslich.“ Sie werden sich auch nicht persönlich für das Verhalten Ihres Freundes verantwortlich fühlen – und auch nicht unzulänglich oder als Versager.

Aber wenn Ihre Kinder sich so benehmen, dass Ihre Interessen beeinträchtigt werden, haben Sie dann nicht oft das Gefühl, dass Sie irgendwie dafür verantwortlich sind? Sie empfinden

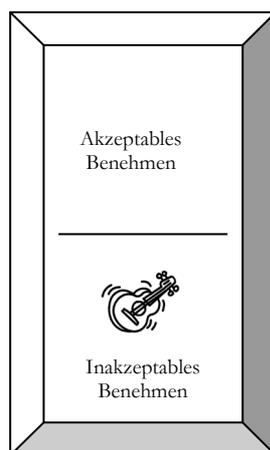
das Gefühl elterlicher Verantwortung für das Verhalten Ihrer Kinder. Was haben Sie falsch gemacht? Sie müssen eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater sein!

Prinzip III: Eltern müssen nicht jedes Verhalten ihrer Kinder akzeptieren.

Sie fühlen sich ausgeruht und tatkräftig und sind mit sich und der Welt in reinen. Lisa, Ihre zwölfjährige Tochter, spielt mit beträchtlichem Wohlgefallen auf ihrer Gitarre. Das stört Sie überhaupt nicht – im Gegenteil, Sie freuen sich, dass ihr das Üben soviel Spaß macht. Sie betrachten Lisas Verhalten durch den oberen Teil des Fensters und finden es annehmbar.



Zwei Tage später fühlen Sie sich erschöpft und versuchen, eine halbe Stunde zu schlafen. Lisa beginnt erneut, laut auf der Gitarre zu spielen, und Sie können nicht einschlafen, weil Ihnen die verdammte Gitarre in den Ohren dröhnt. Jetzt finden Sie das Verhalten Ihrer Tochter unannehmbar und betrachten es durch die untere Hälfte des Fensters.



Haben Sie sich inkonsequent verhalten? Natürlich – aber aus einem sehr guten Grund. Sie sind heute ein anderer Mensch als vor zwei Tagen, und weil Sie ein Mensch sind, wechselt Ihr Gefühlszustand. Aber Sie waren vor zwei Tagen genau wie heute ehrlich. Hätten Sie an beiden Tagen identisch reagiert, wären Sie bei einer Gelegenheit nicht ehrlich gewesen – Sie hätten „geschwindelt“, wenn Sie so wollen.

Wenn Sie sich in Ihren Reaktionen auf das Benehmen Ihres Kindes inkonsequent verhalten, zeigt das, dass Sie sich wie ein wirklicher Mensch verhalten. Diese Inkonsequenz ist unvermeidbar. Trotz der Ratschläge zahlloser Pädagogikexperten dürfen und können sich Eltern inkonsequent verhalten. Und ich würde sogar sagen, dass sie sich inkonsequent verhalten *sollten*.

Prinzip IV: Eltern müssen bei der Kindeserziehung nicht konsequent sein.

Und wie ist es um die Auswirkungen auf das Kind bestellt? Zunächst ist darauf hinzuweisen, dass junge Menschen verstehen, dass ihre Eltern gute und schlechte Tage haben und dass sich eine Situation von der anderen unterscheiden kann. Sie erleben es ja schließlich! Zweitens lernen Kinder, ihre Eltern zu respektieren, wenn diese ihre Gefühle aufrichtig zeigen, und misstrauen ihnen, wenn das nicht der Fall ist.

Die traditionelle Annahme, dass Eltern immer konsequent sein müssen, beeinflusst Mütter und Väter zu glauben, dass sie auf das Verhalten ihres Kindes immer konsequent und einheitlich reagieren müssen. Auch das ist Unsinn. Man redet Eltern ein, dass sie sich gegenseitig unterstützen sollen, so dass das Kind glaubt, dass beide Elternteile über ein bestimmtes unannehmbares Benehmen gleich denken.

An dieser tief verwurzelten Vorstellung ist etwas faul, weil sie von einem Elternteil verlangt, nicht zu seinen wirklichen Gefühlen zu stehen. Sie verlangt von dem Betroffenen, eine Rolle zu spielen und als Schwindler zu agieren. Aber Kinder sind in der Lage, solche Falschspielerei zu durchschauen, und sie mögen sie nicht. Eine Jugendliche bestätigte mir dies:

„Ich habe keine Achtung vor meinem Vater – ich hasse seine Schwäche. Wie immer auch meine Mutter über meine Taten denken mag – er stellt sich auf ihre Seite, obwohl ich weiß, dass er anders empfindet.“

Eltern können ihre wahren Gefühle nicht verbergen und sollten es auch nicht versuchen. Stattdessen sollten sie die Tatsache akzeptieren, dass ein Elternteil ein bestimmtes Verhalten annehmbar findet und der andere nicht. Effektive Eltern begreifen, dass man unvermeidlicherweise ein identisches Verhalten an verschiedenen Tagen unterschiedlich empfindet. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten. Sie müssen nicht bedingungslos jedes Verhalten akzeptieren und auch nicht konsequent darauf reagieren. Und sie sollten keinesfalls vorgeben, dass sie etwas akzeptieren, um eine „geeinte Front“ bilden zu können.

Prinzip V: Eltern brauchen keine „geeinte Front“ zu bilden.

Alle Kinder würden es zweifellos vorziehen, ständig von ihren Eltern angenommen zu werden, aber sie können konstruktiv mit den negativen Gefühlen ihrer Eltern umgehen, wenn diese aufrichtige Botschaften aussenden, die ihren wahren Gefühlen entsprechen. Dadurch wird es für die Kinder nicht nur leichter, die Angemessenheit verschiedener Verhaltensweisen zu beurteilen, es hilft ihnen auch, zu lernen, ihre Eltern als wirkliche Menschen zu sehen, die aufrichtig und human sind – Menschen, mit denen man eine Beziehung unterhalten will.

Sie können unannehmbare Verhaltensweisen Ihres Kindes ändern, ohne es zu bestrafen

Wenn das Verhalten von Kindern mit den Interessen ihrer Eltern kollidiert, was unvermeidlich ist, versuchen Eltern natürlich, solche Verhaltensweisen zu ändern. Schließlich haben auch sie Bedürfnisse. Sie müssen ihr eigenes Leben leben und haben das Recht, es auf befriedigende und genussreiche Weise zu führen. Aber Eltern machen zwei schwerwiegende Fehler.

Erstens: Zu ihrem eigenen Bedauern ignorieren viele Eltern ein unannehmbares Verhalten ihrer Kinder. Diese verhalten sich den Interessen ihrer Eltern gegenüber oft rücksichtslos oder nehmen sie nicht einmal zur Kenntnis. Wenn Eltern das zulassen, werden sie aggressive Gefühle entwickeln und diese *undankbaren* und *selbstsüchtigen* Kinder bald nicht mehr mögen.

Zweitens: Die meisten Eltern greifen zuerst zu Strafmaßnahmen, wenn sie ein unannehmbares Verhalten ihrer Kinder ändern wollen. Wenn Eltern Verhaltensweisen, die ihnen nicht gefallen, freiwillig ignorieren, werden sie leiden. Greifen sie jedoch auf Bestrafung zurück, leiden ihre Kinder. Die Beziehung nimmt in beiden Fällen Schaden. Was können Eltern tun, damit ihre Kinder lernen, ihre Bedürfnisse und Rechte zu respektieren? Es gibt wirkungsvolle Methoden, um Säuglingen, Kleinkindern und älteren Heranwachsenden dies verständlich zu machen.

A. Säuglinge und Kleinkinder, die noch nicht sprechen können

Sehr junge Kinder stellen für Eltern ein Problem dar, weil sie vielleicht nicht in der Lage sind, verbale Botschaften zu verstehen. Dennoch ist es einfach, unannehmbares Verhalten von Säuglingen und Kleinkindern, die noch nicht sprechen können, zu beeinflussen, wenn man die richtige Methode anwendet. Eltern können zwischen vier verschiedenen Methoden wählen:

1. Das Ratespiel

Bei Säuglingen und Kleinkindern müssen Eltern lernen, treffende Vermutungen anzustellen, weil diese Kinder nicht viel darüber mitteilen können, was in ihrem Inneren vorgeht.

Die sechs Monate alte Barbara beginnt mitten in der Nacht, laut zu schreien. Die Eltern wachen aus ihrem dringend benötigten Schlaf auf und finden dieses Verhalten natürlich unannehmbar. Aber wie können sie Barbara dazu bringen, nicht mehr zu schreien?

Ganz einfach, sie stellen Vermutungen an. Den Grund des Rätsels zu finden, damit man dem Problem Abhilfe schaffen kann, gleicht einem Puzzle:

„Vielleicht ist sie nass und friert. Das werden wir zuerst überprüfen. Nein sie ist immer noch trocken. Nun, könnte es sein, dass sie Magenprobleme hat, weil sie nicht aufstoßen kann? Wir sollten sie auf den Arm nehmen und versuchen ihr Erleichterung zu verschaffen.“ Aber die Hypothese ist wieder falsch – Barbara will nicht aufstoßen. „Vielleicht ist sie hungrig? In ihrem Fläschchen ist immer noch etwas Milch, aber es liegt am Fußende des Kinderbetts. Wir werden es mit dieser Hypothese versuchen.“ Treffer! Barbara saugt ein paar Minuten an

ihrem Fläschchen und wird dann schläfrig. Die Eltern legen sie zärtlich wieder in ihr Bettchen, und das kleine Mädchen schläft ein. Die Eltern können jetzt wieder ins Bett gehen und ihr eigenes Ruhebedürfnis befriedigen.

Dies ist ein Beispiel für das Ratespiel, eine Methode, die Eltern bei Säuglingen sehr häufig anwenden müssen, die ohne Unterbrechung weinen, ruhelos sind, nicht einschlafen können oder ihre Nahrung auf den Fußboden werfen. Das Ratespiel ist effektiv, weil es einen Grund gibt, wenn Säuglinge oder Kleinkinder Dinge tun, die für ihre Eltern ein unannehmbares Verhalten darstellen – und zwar in der Regel einen sehr logischen Grund. Wenn Eltern auf das Ratespiel zurückgreifen, werden sie nicht mehr zu Strafen Zuflucht nehmen.

Prinzip VI: Wenn sich Säuglinge oder Kleinkinder inakzeptabel benehmen, gibt es dafür einen guten Grund, den Sie herausfinden müssen.

Das Ratespiel wird Eltern manchmal leicht fallen, bei anderen Gelegenheiten eher schwierig sein. Die Binsenweisheit „wenn es nicht sofort klappt, versuchen Sie es wieder und wieder“, ist der vernünftigste Ratschlag, den man Ihnen erteilen kann. Tatsächlich können Sie das Spiel bald sehr gut beherrschen, weil Sie Ihr Kind immer besser kennen lernen. Manche Eltern erzählten mir, dass sie schließlich an den Schreien ihres Kindes unterscheiden konnten, ob es nass war, Hunger hatte oder nicht aufstoßen konnte.

2. *Wir machen einen Handel*

Eine weitere wirkungsvolle Methode, unannehmbares Verhalten von Säuglingen und Kleinkindern zu ändern, besteht darin, einen Handel abzuschließen, wobei inakzeptables Benehmen durch ein Verhalten ersetzt wird, das für die Eltern akzeptabel ist:

Laure, Ihre neugierige einjährige Tochter, hat ein paar neue Damenstrümpfe gefunden und genießt es, sie zu berühren und daran zu zerren. Sie finden dieses Verhalten unannehmbar, weil Sie Sorge haben, dass sie die Strümpfe mit Laufmaschen verzieren oder zerstören wird. Sie gehen zur Frisierkommode, ziehen ein altes, kaputtes und nicht mehr tragbares Paar Strümpfe hervor, geben es Ihrer Tochter und nehmen ihr behutsam das neue weg. Laura, die den Unterschied nicht kennt, spielt mit den beschädigten Strümpfen genauso gerne. Lauras Bedürfnisse sind befriedigt, aber Ihre ebenso.

David springt auf dem Sofa auf und ab, und seine Mutter befürchtet, dass er die Lampe vom Beistelltisch stoßen wird. Die Mutter zieht David zärtlich, aber bestimmt vom Sofa hinab, und springt mit ihm gemeinsam auf den Kissen auf und ab, die sie von der Couch entfernt und auf den Boden gelegt hat.

Die eineinhalb Jahre alte Shirley klettert genau an jenem Abend auf den Schoß ihres Vaters, an dem dieser seinen frisch gereinigten hellen Anzug trägt. Der Vater bemerkt, dass Shirleys Hände mit Marmelade und Erdnussbutter verschmiert sind. Er schiebt Shirley behutsam zu Seite, geht dann aber sofort mit ihr ins Badezimmer und säubert mit einem feuchten Waschlappen ihre Hände. Dann hebt er seine Tochter hoch und setzt sie auf seinem Schoß.

Erneut gilt: Wenn Eltern mit ihren Kindern einen Handel abschließen, bestrafen sie nicht mehr.

Prinzip VII: Wenn Sie ein bestimmtes Verhalten unannehmbar finden, ersetzen Sie es durch ein anderes, das für Sie akzeptabel ist.

3. Die nonverbale Ich-Botschaft

Ältere Kinder ändern oft ihr Benehmen, wenn ihre Eltern ihnen eine aufrichtige Botschaft zukommen lassen, die ihnen vermittelt, inwiefern die Eltern durch das Verhalten des Kindes betroffen sind:

- „Bei dem Geschrei kann ich nicht telefonieren.“
- „Ich werde zu spät kommen, wenn du so lange zum Anziehen brauchst.“
- „Ich liebe diesen kleinen Teller und wäre traurig, wenn er zerbrechen würde.“

Aber Kinder, die noch zu jung sind um sprachliche Mitteilungen zu verstehen, kann man durch solche Botschaften nicht beeinflussen, die Ich-Botschaft heißen, weil sie dem Kind signalisieren: „Ich will dir sagen, wie ich mich fühle.“ Folglich muss die Ich-Botschaft in nichtsprachliche Form gebracht werden, was in den folgenden Beispielen verdeutlicht wird.

Während der Vater seinen kleinen Sohn Tony in den Supermarkt trägt, beginnt dieser, ihn lachend in den Magen zu treten. Sofort setzt der Vater seinen Sohn ab und geht weiter. (*Botschaft: „Du tust mir weh, wenn du mir in den Magen trittst, und deshalb habe ich keine Lust, dich zu tragen.“*)

Während ihre Mutter in fürchterlicher Eile ist, weigert sich Judy, ins Auto einzusteigen. Die Mutter legt ihre Hand auf den Körper der Tochter und dirigiert sie sanft, aber bestimmt auf den Vordersitz. (*Botschaft: Du musst jetzt einsteigen, weil ich es eilig habe.“*)

Prinzip VIII: Teilen Sie Ihren Kindern Ihre Gefühle auch dann mit, wenn Sie keine Worte benutzen können.

Der Schlüssel zur Anwendung dieser Methode – des Versuchs unannehmbares Verhalten zu verändern – liegt darin, dem Kind jegliche Art von Bestrafung und schmerzhaften Erfahrungen zu ersparen. Schließlich wollen Sie ihm nur Ihre Gefühle mitteilen. Ohrfeigen, Schläge, Knuffen, Stoßen, Zerren, Schreien, Kneifen – alle diese Verhaltensweisen werden dem Kind unvermeidlicherweise das Gefühl vermitteln, dass es böse ist, unrecht hat und dass seine Bedürfnisse nicht zählen. Es wird glauben, etwas Verbrecherisches angestellt zu haben und die Strafe zu verdienen.

4. Veränderung der Umwelt

Viele Eltern erkennen intuitiv, dass es eine effektive Methode gibt, den verschiedenen Spielarten unannehmbaren Verhaltens Einhalt zu gebieten, indem man nicht das Kind direkt, sondern dessen Umwelt verändert. Welche Eltern haben noch nicht die Erfahrung gemacht, dass sich ein heulendes, nervendes und gelangweiltes Kind gänzlich (und still) in seine

Beschäftigung vertieft, wenn man ihm etwas gibt, das sein Interesse erregt: Knetmasse, Fingerfarben, Puzzles, Bilderbücher oder bunte alte Stofffetzen. Auf diese Weise kann man die Umwelt des Kindes bereichern – das Kind ablenken.

Bei anderen Gelegenheiten werden genau entgegengesetzte Schritte notwendig sein. Vor dem Schlafengehen sind die Kinder aufgedreht und hyperaktiv. Erfahrene Eltern wissen, wie man die Umwelt „reizarm“ macht. Überstimulierte Kinder werden sich häufig beruhigen, wenn man ihnen ein Märchen vorliest, eine wahre oder erfundene Geschichte erzählt oder in Ruhe die Ereignisse des Tages Revue passieren lässt. Ein Großteil der Aufregung und des Stresses könnte vermieden werden, wenn Eltern sich mehr Mühe gäben, die Umwelt des Kindes reizarm zu machen.

Extrem unannehmbares (und destruktives) Verhalten von Kleinkindern kann verhindert werden, wenn Eltern sich bemühen, die Umwelt kindersicher zu gestalten:

- Kaufen Sie unzerbrechliche Tassen und Gläser.
- Bewahren Sie Streichhölzer, Messer und Rasierklingen so auf, dass sie für Kinder unerschwingbar sind.
- Verschließen Sie Arzneimittel und scharfkantige Werkzeuge.
- Halten Sie die Kellertür verschlossen.
- Räumen Sie rutschige Teppichbrücken weg.

Prinzip IX: Es ist oft wirkungsvoller, die Umwelt zu ändern als das Kind.

B. Kinder, die alt genug sind, um sprechen zu können

Wenn man unannehmbare Verhaltensweisen von Kindern ändern will, die bereits sprechen und sprachliche Botschaften verstehen können, muss man Klartext reden, damit sie einem zuhören. Dann werden sie Ihre Interessen in Betracht ziehen und selbständig beschließen, ihr Benehmen zu ändern.

Die mit Abstand effektivste Methode besteht darin, eine sprachliche Ich-Botschaft zu senden. Wie ich schon erklärt habe, vermittelt die Ich-Botschaft dem Kind nur, was als Konsequenz seines Verhaltens mit Ihnen geschieht, wie etwa in den folgenden Beispielen:

- „Ich kann mich nicht mit deiner Mutter unterhalten, wenn der Fernseher so laut ist.“
- „Wenn man auf den Blumen herumtrampelt, die ich gepflanzt habe, werde ich keine Freude daran haben.“

Die Technik scheint unkompliziert zu sein, aber es ist gar nicht so einfach, Ich-Botschaften zu senden, in erster Linie deshalb, weil Eltern sich so daran gewöhnt haben, Du-Botschaften zu verwenden, wenn sie mit unannehmbarem Verhalten konfrontiert werden. Diese enthalten oft eine massive Komponente von Tadel, Verurteilung, Bewertung, Drohung, Machtausübung und Unterwerfung. Dies sind die verbreitetsten Varianten von Du-Botschaften:

- DU räumst diese Unordnung auf. (BEFEHL)
- Wenn DU nicht damit aufhörst, gehst du auf dein Zimmer. (WARNUNG)

- DU solltest nicht zu Tisch kommen, ohne dir vorher die Hände gewaschen zu haben. (PREDIGT)
- DU könntest nach draußen gehen und spielen. (RATSCHLAG)
- DU solltest es besser wissen. (MORALISIEREN)
- DU benimmst dich wie ein Baby. (BEWERTUNG)
- DU gibst an. (PSYCHOANALYTISCHE EINSCHÄTZUNG)
- DU musst noch einiges über Höflichkeit lernen. (BELEHRUNG)
- DU bringst mich noch vorzeitig ins Grab. (EINIMPfung VON SCHULDGEFÜHLEN)
- Sieh DIR nur die vielen grauen Haare an, die ich alle DIR verdanke. (TADEL)

Du-Botschaften bewirken bei Kindern keine Verhaltensänderungen, sondern verleiten sie zu einer defensiven und von Widerstand geprägten Einstellung, die einen Wandel verhindert und mit der Zeit ernsthaft ihre Selbstachtung unterminiert. Schlimmer aber ist, dass sie junge Menschen provozieren, mit eigenen Du-Botschaften zurückzuschlagen, durch die die Situation eskaliert. Die Folgen sind dann oft mit Tränen verbundene Wortgefechte, verletzte Gefühle, zugeknallte Türen, Strafandrohung und eine zerbrochene Beziehung.

Ich-Botschaften dagegen provozieren sehr viel weniger Widerstand hinsichtlich einer Verhaltensänderung. Wenn Kinder hören, wie sich ihre Eltern gegenseitig verletzen, kommt ihr natürliches Hilfsbedürfnis zum Vorschein. Wenn man Kinder nicht allein lässt oder sie wegen ihrer Interessen tadelt, werden sie sehr viel eher bereit sein, auch über die Interessen ihrer Eltern nachzudenken.

Prinzip X: Sprechen Sie über sich selbst, nicht über das Kind, wenn Sie unannehmbares Verhalten ändern wollen.

Die größte Belohnung für Eltern, die mit Ich-Botschaften umzugehen lernen, besteht wahrscheinlich darin, dass die Kinder schließlich ihrem Beispiel folgen werden. Wenn Sie Ihre Gefühle Ihrem Kind gegenüber aufrichtig artikulieren, offenbaren Sie dadurch Ihre eigene Menschlichkeit, und das Kind lernt, dass Sie sich verletzt, erschöpft, enttäuscht, gequält, verunsichert und ängstlich fühlen können. Solche Aufrichtigkeit Ihrerseits wird eine Vorbildfunktion haben, und Sie werden sehen, dass auch Ihre Kinder beginnen werden, offen und ehrlich miteinander umzugehen. Dann leben nicht mehr – wie in so vielen Familien – Fremde unter einem Dach, sondern zwischen Eltern und Kindern entwickelt sich eine echte und offene Beziehung. Eltern machen die Erfahrung, aufrichtige Kinder zu haben, und diese spüren, dass ihre Eltern wirkliche Menschen sind.

Die verheerenden Gefahren von Bestrafung

„Soll man Kinder bestrafen?“ Wenn man hundert Elternpaaren diese Frage stellt, werden 99 Prozent ohne Zögern antworten: „Natürlich.“ Dieser Gedanke ist so sehr allgemeingut (und wird energisch verteidigt), dass es wie eine Form von Häresie oder Dummheit aussehen mag, wenn man seinen Sinn in Frage stellt. Und trotzdem meine ich, dass nichts mehr Ärger für die Erziehenden mit sich bringt als die Ansicht, disziplinarische Strafmaßnahmen seien notwendig. Aufgrund meiner Erfahrungen, die auf die Zusammenarbeit mit Tausenden von Elternpaaren in den Kursen für Effektives Elterntaining zurückgehen, bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass es sich hier um einen wirklich sehr gefährlichen Glauben handelt.

Strafen führen zu einer Entfremdung zwischen Eltern und Kindern und beschädigen das Verhältnis schwer.

Interessanterweise sind die meisten Eltern, die ihre Kinder bestrafen, von den besten Absichten motiviert. Sie wünschen sich verantwortungsvolle, verlässliche, nachdenkliche, höfliche und leistungsfähige Kinder. Die Erziehenden kennen einfach keine andere Methode, um ihre guten Absichten zu verwirklichen, und deshalb greifen sie zu Strafmaßnahmen. Wenn sie dann herausfinden, dass dieses Rezept nicht funktioniert, beschließen sie gewöhnlich, auf noch rigidere Strafmaßnahmen zurückzugreifen. Und so geht es dann weiter – bis die Jugendlichen rebellieren, sich rächen oder ausziehen.

Doch worum handelt es sich bei dieser Vorstellung von Disziplinierung, die Eltern für so notwendig halten? Wofür steht dieses Wort? Der *Webster*, ein renommiertes amerikanisches Wörterbuch, definiert den Terminus *discipline* folgendermaßen: „Bestrafung durch eine Autorität, besonders im Hinblick auf eine Verhaltensänderung oder pädagogische Zwecke“. Dieser Vorstellung von Disziplinierung liegt eine Idee von Macht und Autorität zugrunde – eine Macht, mit der man Gehorsam erzwingt oder Befehle durchsetzt, indem man auf das Mittel der *Bestrafung* zurückgreift.

Offiziere bestrafen ihre Soldaten, Tiertrainer ihre Hunde, Lehrer ihre Schüler, Eltern ihre Kinder. Aber woher stammt die Macht dieser Menschen?

Man gewinnt Macht, wenn man über etwas verfügt, was ein anderer dringend benötigt und schließlich auch bekommt – das nennt man dann *Belohnung*. Lehrer verteilen Noten, und der Hundetrainer hält für das hungrige Tier Nahrung bereit. Machanhäufung findet aber auch dort statt, wo ein Mensch über die Mittel verfügt, anderen Schmerz zuzufügen oder ihn sich unbehaglich fühlen zu lassen – das nennt man *Bestrafung*. Ein Lehrer kann Schüler nachsitzen lassen oder sie ins Büro des Direktors schicken. Der Hundetrainer kann an der Leine reißen und den Hals des Tieres verletzen. Durch Belohnungen und Bestrafungen verfügen Menschen über Macht; sie bildet die Basis ihrer Autorität.

Wenn Eltern sagen, dass sie ihrer Autorität Ausdruck verleihen, indem sie ihre Kinder disziplinieren, meinen sie damit, dass sie auf Belohnungen und Strafen zurückgreifen. Sie geben (oder versprechen) ihren Kindern Belohnungen, um das von ihnen gewünschte Verhalten zu erzwingen, oder sie reagieren mit Strafen (oder Strafandrohung), und für sie inakzeptables Benehmen auszuschalten. Hört sich doch alles ganz einfach an, oder?

In der Praxis ist es allerdings nicht annähernd so einfach, Kinder durch Belohnungen und Strafen zu disziplinieren. Auf die Eltern warten Fallen, die zum Teil sehr gefährlich sind und sich destruktiv auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken.

Zunächst einmal ist es unvermeidlich, dass Eltern ihre Macht verlieren. Bei sehr jungen Kindern verfügen sie über eine enorme Machtfülle. Ihnen stehen viele Methoden der Belohnung zur Verfügung, die ziemlich gut funktionieren, und solche der Bestrafung, die strikten Gehorsam erzwingen. Wenn diese Kinder allerdings älter werden, verfügen die Eltern bald nicht mehr über wirkungsvolle Belohnungen, und für die Strafen gilt dasselbe. Belohnungen, die einst im Sinne der Eltern funktionieren, werden jetzt nur noch mit

Desinteresse betrachtet. Kinder, die bestraft werden, beginnen Widerstand zu leisten oder zu rebellieren. Wenn die jungen Menschen das Teenageralter erreichen, stehen die Eltern mit leeren Händen da. Ein Vater hat es in einem unserer Kurse für Effektives Elterntaining so ausgedrückt:

„Mein Sohn ist fünfzehneinhalb Jahre alt, und das einzige mir verbliebene Machtmittel sind die Autoschlüssel. Und in sechs Monaten wird auch das nicht mehr der Fall sein, weil er dann seinen eigenen Wagen haben wird.“

Die Mutter eines vierzehnjährigen Mädchens gestand:

„Anna ignoriert die meisten meiner Versuche einfach, sie dadurch zu kontrollieren, dass ich ihr Geschenke verspreche oder ihr einen Gefallen tue. «Wen interessiert's?» sagt sie dann und macht weiterhin, was ihr gefällt.“

Wenn Eltern sich, als ihre Nachkömmlinge noch sehr klein waren, stark auf disziplinarische Maßnahmen verlassen haben, entdecken sie zu ihrer Bestürzung, dass sie ihre Macht verloren haben, wenn ihre Kinder in die Pubertät kommen. Dann müssen sie feststellen, dass ihnen keine andere Methode zur Verfügung steht, Einfluss auf ihre Kinder zu nehmen. Deshalb verlaufen die Jahre, wenn die Jugendlichen in der Pubertät sind, in den meisten Familien auf frustrierende, stressbelastete und stürmische Weise.

Prinzip XI: Eltern, die sich auf ihre Macht verlassen, werden sie unweigerlich verlieren, wenn ihre Kinder älter werden.

Wenn man von den unvermeidlichen Machtlosigkeit absieht, die aus früherer Machtausübung folgt, gibt es auch noch andere Konsequenzen der Disziplinierung von Kindern, die sowohl auf diese als auch auf die Beziehungen zu ihren Eltern zerstörerische Auswirkungen haben. Viele Erziehende sind sich oft nicht der Tatsache bewusst, dass Kinder, deren Eltern sich auf Machtausübung durch Belohnungen und Strafen verlassen, Behauptungsmechanismen entwickeln. Dabei handelt es sich um erlernte Reaktionen (die oft zu habituellen Angewohnheiten werden), die den Kindern helfen, auf die Versuche ihrer Eltern, sie zu kontrollieren oder zu formen, zu reagieren, sich darauf einzustellen oder dagegen anzukämpfen.

In unseren Kursen bitten wir die Eltern, sich an ihre eigene Jugend zu erinnern, als sie noch der Machtausübung ihrer Eltern (und Lehrer) ausgesetzt waren. Dann sollen sie alle Behauptungsmechanismen auflisten, die sie sich als Reaktion auf die disziplinarischen Maßnahmen ihrer Eltern zu eigen machten. In jedem Kursus enthält die komplette Liste praktisch jeden einzelnen der folgenden Behauptungsmechanismen:

1. Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus
2. Ärger, Zorn, Feindseligkeit
3. Aggression, Vergeltungsmaßnahmen, zurückschlagen
4. Lügen, Empfindungen verbergen
5. andere beschuldigen, klatschen
6. andere herumkommandieren, tyrannisieren

7. siegen müssen, betrügen ungern unterliegen
8. sich gegen die Eltern organisieren, Bündnisse schließen
9. Unterwerfung, Gehorsam., Angst
10. einschmeicheln, um Gunst buhlen
11. Anpassung, Mangel an Kreativität, Sicherheitsbedürfnis, Passivität
12. Rückzug, Flucht, Phantasien

Wenn Eltern begreifen, dass ihre Kinder mit identischen Behauptungsmechanismen auf ihre Autorität und Disziplinarmaßnahmen reagieren, beginnen sie sich zu fragen, warum sie überhaupt auf Macht- und Autoritätsausübung zurückgreifen sollen. Tatsächlich entspricht es meiner Erfahrung, dass die meisten Eltern keinen Gefallen daran finden, ihre Kinder zu bestrafen oder sich diktatorisch aufzuführen. Eigentlich wollen sie ihre Kinder nicht *zwingen*, sondern *beeinflussen*.

Prinzip XII: Kinder lernen, sich mit der Macht der Eltern zu messen, indem sie mit nicht wünschenswerten und ungesunden Verhaltensweisen darauf reagieren.

Eltern sähen es natürlich gerne, wenn sich ihre Nachkömmlinge zu verantwortungsbewussten, kooperativen, glücklichen und gesunden Menschen entwickeln würden, die sich auch um andere bemühen. Aber die meisten Eltern kennen keinen anderen Weg zur Förderung dieser Charakterzüge als disziplinarische Maßnahmen. Und dennoch kann durch diese Methode, da sie auf dem Einsatz elterlicher Macht beruht, nie Einfluss ausgeübt werden – sie zwingt Kinder nur dazu, sich auf die vorgeschriebene Art und Weise zu verhalten. Disziplinarmaßnahmen erzwingen oder verhindern ein bestimmtes Verhalten, doch in der Regel ist ein nicht überzeugtes und unmotiviertes Kind das Resultat. Tatsächlich kehren Kinder im allgemeinen zu ihrem früheren Verhalten zurück, sobald auf die elterliche Machanwendung verzichtet wird, weil ihre *Bedürfnisse* und *Sehnsüchte* auch dann bestehen bleiben, wenn Druck auf sie ausgeübt wird.

Prinzip XIII: Disziplinarische Strafmaßnahmen mögen Zwang oder Druck ausüben, aber nur selten Einfluss.

Die meisten Eltern zögern, ihre mit der Bestrafung verbundene Macht aufzugeben, weil sie dann nur die Alternative sehen, ihren Kindern alles zu verzeihen. Wenige wünschen sich rücksichtslose, nicht beherrschbare oder verantwortungslose Kinder, was das Resultat ist, wenn man ihnen alles durchgehen lässt. Ich habe schon zuvor darauf hingewiesen, dass Eltern ihre eigenen Rechte schützen müssen, und einige effektive Methoden vorgeschlagen, wie man unannehmbare Verhaltensweisen ändern kann: durch Strategien, die nicht auf Machtausübung beruhen. Aber was ist, wenn sie nicht funktionieren? Was können Eltern bei Konflikten tun?

Wie man Konflikte lösen kann, ohne dass einer der Beteiligten verliert

In allen Beziehungen zwischen zwei oder mehr Menschen ergeben sich Konflikte, in einigen häufiger. Gesunde und befriedigende Beziehungen können mehr Konflikte aushalten, weil nicht deren Häufigkeit die Beziehungen zwischen Menschen belastet, sondern die Art und Weise, wie sie ausgetragen werden.

Dies ist nirgendwo offensichtlicher als in der Eltern-Kind-Beziehung. Die meisten Eltern verlassen sich auf zwei Methoden, die auf lange Sicht destruktive Auswirkungen auf die Beziehungen zu ihnen haben werden. Sie könnten aber die Anwendung einer dritten Methode erlernen, die die Beziehungen beständig verbessern würde.

Die beiden Konfliktlösungsmethoden, auf die sich die meisten Eltern verlassen, sind Methoden, bei denen einer der Beteiligten gewinnt und der andere verliert. Methode I: Die Eltern entscheiden, wie der Konflikt beigelegt werden soll, und dann setzen sie ihre Macht ein, um ein Einverständnis herzustellen; ein Kind muss die Lösung herbeiführen.

Der Vater gewinnt, das Kind verliert. Das Kind nimmt es seinem Vater übel.

Sofort nachdem ihr Papa von der Arbeit nach Hause zurückgekehrt ist, will die vierjährige Jean mit ihm spielen. Der Vater ist allerdings von der Autofahrt müde und braucht eine Erholungspause. Wenn er nach Hause kommt, hat er Lust, die Zeitung zu lesen und einen Drink zu nehmen. Normalerweise kriecht Jean dann auf seinen Schoß, bringt die Zeitung durcheinander, verschüttet zufällig seinen Drink und stört seine Lektüre.

METHODE I: Der Vater rät Jean, draußen zu spielen und droht mit Strafe, wenn sie seiner Anweisung nicht folgt. Er hat einfach keine Lust, sich mit seiner Tochter zu beschäftigen, und ist fest entschlossen, sich auszuruhen. Jean schmollt, weint und nimmt es ihrem Vater übel. Dieser fühlt sich schuldig. Die Tochter verliert – ihre Bedürfnisse werden nicht befriedigt. Der Vater gewinnt – seine Interessen sind gewahrt.

Das Kind gewinnt, der Vater verliert. Der Vater nimmt es seine Tochter übel.

METHODE II: Der Vater gibt dem Druck seiner Tochter nach und stimmt widerstrebend zu, mit ihr zu spielen, obwohl er müde und nicht mit dem Herzen bei der Sache ist. Erfühlt sich ausgenutzt, grollt und verhält sich wie ein Märtyrer. Jean registriert dies und entwickelt ein Schuldgefühl. Sie gewinnt – ihre Bedürfnisse werden befriedigt. Der Vater verliert – seine Interessen sind nicht gewährt.

Wenn Eltern sich der ersten Methode bedienen, um die Konflikte mit ihren Kindern zu lösen, führen sie sich wie Diktatoren auf, bei der zweiten sind sie nur Fußabstreifer. Bei der mit Machtausübung verbundenen Methode I lernen Kinder, darauf mit einem oder mehreren der Behauptungsmechanismen zu reagieren, die weiter oben beschrieben worden sind. Kinder reagieren auf Methode II, indem sie selbstsüchtig und rücksichtslos werden und die Interessen anderer für unwichtig halten. Die Resultate des Nachgebens wirken sich auf das Eltern-Kind-Verhältnis vielleicht genauso destruktiv aus wie die der autoritären Methode der Konfliktbewältigung.

Prinzip XIV: Wenn sich Eltern wie Diktatoren aufführen oder sich als Fußabstreifer behandeln lassen, verliert jemand.

Eltern haben eine Alternative, bei der sie sich weder streng noch nachgiebig, weder autoritär noch zu lax verhalten müssen. Es gibt eine Methode, wie man Machtkämpfe in familiären

Konflikten vermeiden kann. Die meisten Eltern müssen sie erst erlernen, weil ihre eigenen Eltern sie wohl nur selten bei ihnen angewendet haben dürften.

Bei Methode III geht es darum, Konflikte auf eine Art und Weise zu lösen, bei der sowohl die Eltern als auch das Kind mögliche Vorschläge zur Konfliktlösung anbieten und sich dann auf einen Weg einigen, der für *beide Seiten akzeptabel* ist. Dies ist eine Lösung, bei der sowohl die Bedürfnisse der Eltern als auch die des Kindes befriedigt werden.

Beide Seiten gewinnen – keiner verliert: Folglich gibt es keinerlei Verstimmungen.

METHODE III: Der Vater erklärt Jean das Problem: „Du willst mit mir spielen, wenn ich nach Hause komme, aber ich habe keine Lust, jetzt sofort mit dir zu spielen, weil ich von der Heimfahrt so erschöpft bin.“ Dann macht der Vater den Vorschlag, dass sie beide über Lösungen nachdenken sollen, die sie vielleicht beide zufrieden stellen können. Nach ein paar Minuten einigen sie sich auf eine Lösung, die für beide Seiten annehmbar ist. Wenn Jean wartet, bis ihr Vater die Zeitung gelesen und seinen Drink geleert hat, wird er sein Versprechen einlösen, mit ihr zu spielen. Der Vater kann sich ausruhen, und danach wird er seiner Tochter widmen.

Bei dieser dritten Methode der „niederlagelosen“ Konfliktbewältigung werden die Machtkämpfe ausgeschaltet, die für die Methoden I und II charakteristisch sind. Ein weiterer Pluspunkt besteht darin, dass das Kind in einem hohen Maße motiviert ist, eine Entscheidung zu treffen, aber es ist eine *gemeinsame* Entscheidung, weil beide Seiten bei der Konfliktlösung kooperieren. Eltern, die die „niederlagelose“ Methode der Konfliktlösung permanent anwenden, berichten häufig, dass die Beziehungen in ihrer Familie dadurch enger, wärmer und liebevoller wurden. Die Kinder respektieren die Bedürfnisse ihrer Eltern, wenn diese die Bedürfnisse der Kinder beachten.

Prinzip XV: Wenn man Konflikte so löst, dass niemand verliert, intensiviert sich eine Beziehung.

Eltern berichten zugleich von auffallenden Veränderungen, die sie nach der Anwendung der „niederlagelosen“ Methode der Konfliktbewältigung bei ihren Kindern festgestellt haben: bessere Zensuren in der Schule, weniger Tränen und Stimmungsschwankungen, bessere Beziehungen zu ihren Freunden, größeres Verantwortungsbewusstsein für Schularbeiten und Hausarbeit, gestärktes Selbstvertrauen, ein glücklicheres Allgemeinbefinden, weniger Aggression, Hyperaktivität und Krankheiten.

Die der „niederlagelosen“ Methode der Konfliktbewältigung und allen anderen von mit hier formulierten Prinzipien zugrunde liegende Philosophie für Eltern kann in einem Credo zusammengefasst werden. Ich habe den Text vor einigen Jahren geschrieben, um kurz und bündig zu resümieren, was in den Kursen für Effektives Elterntaining gelehrt wird. Ich hoffe, dass der Text für alle Eltern eine Herausforderung und eine Hoffnung darstellt.

Ein Credo

Über meine Beziehung zu dir

Du und ich, wir stehen in eine Beziehung zueinander, die ich schätze und fortführen möchte. Wir sind jedoch zwei verschiedene Menschen mit besonderen Interessen und dem Recht, diese Interessen zu befriedigen. Ich werde aufrichtig versuchen, dein Verhalten zu akzeptieren, wenn du versuchst, deine Interessen wahrzunehmen oder wenn du Probleme hast, deine Bedürfnisse zu befriedigen.

Wenn du Probleme hast, deine Bedürfnisse zu befriedigen, will ich versuchen, dir zuzuhören und dich wirklich zu akzeptieren, um es dir leichter zu machen, deine Lösung selbst zu finden, statt dich von meinen abhängig zu machen. Sollte mein Verhalten der Wahrnehmung deiner Interessen zuwiderlaufen, ermutige ich dich, offen und aufrichtig mit mir über deine Gefühle zu reden. Ich werde dir dann zuhören und versuchen, mein Verhalten zu ändern, wenn mir dies möglich ist.

Wenn sich aber dein Verhalten nicht mit den Dingen verträgt, die ich tun muss, um meine Bedürfnisse zu befriedigen, will ich dir das offen und ehrlich mitteilen, weil ich die Hoffnung habe, dass du meine Interessen genug respektierst, um mir zuzuhören und dann zu versuchen, dein Verhalten zu ändern.

Stellen wir fest, dass keiner von uns sich verändern kann, um den Bedürfnissen des anderen zu genügen, wollen wir uns eingestehen, dass wir einen Konflikt haben. Wir wollen uns dazu verpflichten, jeden dieser Konflikte zu lösen, ohne dass einer von uns Zuflucht zu Macht oder Autorität nimmt, um zu gewinnen, was der andere verliert. Ich respektiere deine Bedürfnisse, aber ich muss auch meine eigenen achten. Deshalb wollen wir uns stets bemühen, nach einer Lösung zu suchen, die wir beide akzeptieren können. Dann werden deine Bedürfnisse ebenso wie meine befriedigt sein – keiner verliert, beide gewinnen.

Auf diese Weise kannst du auch weiterhin deine Bedürfnisse befriedigen und dich als Mensch entwickeln. Mit geht es nicht anders. So können wir eine gesunde Beziehung unterhalten, in der jeder von uns beiden die Chance hat, das zu werden, was er sein kann. Und unser Verhältnis wird weiterhin auf gegenseitiger Achtung, Liebe und Frieden beruhen.

Unsere Angebote

Wir bieten Informationstermine, Beratungen, Seminare und Weiterbildungen für verschiedene Zielgruppen auf Basis des Personzentrierten Ansatzes an. Für:

- Familien, Eltern und Jugendliche ()
- Lehrer, Schulen
- Coaches (Fach- und Lerncoaches)
- Führungskräfte
- Etc.

Informationstermine können persönlich oder online stattfinden. Die Seminare erfordern in der Regel eine Zeitinvestition zwischen 2 oder 3 Tage.

Für nähere Informationen und gegebenenfalls auch ein Angebot,
wenden Sie sich gerne an uns:



Dr. Karlpeter Breuer

Email: Karlpeter.Breuer@gmx.de



Wolfram Lutz

Email: kontakt@forum-bez.de

Web: www.forum-bez.de