

TEXT_ULRIKE BLIEFFERT,
ANKE WILLERS

Stressfrei erziehen?

Versuchen Sie's mal!

Stellen Sie sich vor, Sie erziehen Ihre Kinder – und es ist ganz einfach: Im Laden gibt es kein Geschrei wegen der Lollis, zu Hause gehen die Kinder freiwillig ins Bett. Und Aufräumen klappt auch! Ein Traum? Nein – auch im richtigen Familienleben können Sie machen, dass alle mitspielen. Öfter, als Sie denken!

Wie das geht? Mit ...

Aufmerksamkeit

1

Regeln

2

Humor

3

1

Viel Aufmerksamkeit, weniger Lob

Wer Kinder viel lobt, macht sie kooperativer – so steht es in zahlreichen Ratgebern. Funktioniert das wirklich? Oder gibt es bessere Alternativen? ELTERN-Redakteurin Ulrike Blieffert, Mutter eines Zweijährigen, macht sich Gedanken

„Positiv bestärken – sanft erziehen“ heißt ein Buch der amerikanischen Autorin Karen Pryor. „Tolle Tipps“, sagte eine befreundete Mutter, als wir neulich bei einem Wein zusammensaßen, „also, mein Hund gehorcht seither aufs Wort.“ An jenem Abend besprachen wir auch noch, ob Pryors Methode „Statt Schimpfe gibt’s Lob und Leckerlis“ sich nicht auch auf unsere aufmüpfigen Kinder übertragen ließe. Nachdem wir herzlich gelacht hatten, wurden wir plötzlich ganz still. Ja, was spricht eigentlich dagegen, ein Kind abzurichten – oder, harmloser: zu erziehen – wie einen Hund? Ja, was?

Zu Hause suchte ich das Buch im Internet und stieß auf seinen denkwürdigen Untertitel: „Die verblüffende Methode, nicht nur für Hunde“. In dieser Nacht schlief ich schlecht.

Platz machen, Pfötchen geben. Das will ich meinem Sohn natürlich nicht beibrin-





Haben Sie selber gute Erziehungs-Tipps parat? Oder haben Sie Schwierigkeiten mit Ihrem Kind und suchen nach Lösungen? Dann tauschen Sie sich in unserem Erziehungs-Forum unter www.eltern.de/erziehen mit anderen Eltern aus.



**Abgeben, annehmen,
aufmerksam sein:
Das bringt Kinder
auch im Alltag
dazu, mitzuspielen**

gen. Aber: ruhig beim Essen sitzen. Und Ei-ei statt Aua-ua machen. Das sind doch hehre Ziele. Ferne Ziele. Alles kein Problem, findet Karen Pryor, die sich die Meinung der Verhaltensforschung zu eigen macht: Das funktioniert ganz einfach, indem ich Handlungen belohne, die ich gut finde. Mit lobenden Worten, mit einem Keks. Klingt prima. Aber nennt man so was unter Menschen nicht Bestechung?

Ich schreibe diesen Text übrigens für Geld, aber nicht nur deswegen. Sondern auch, weil das Thema mich berührt. Das möchte ich meinem Sohn beibringen: dass er die Dinge um ihrer selbst willen tut. Oder eben nicht tut.

Lob hat in unserer Gesellschaft ein positives Image, aber ist es im Grunde nicht die erste Karotte, die uns vor die Nase gehalten wird? Ist Lob, ist Belohnung nicht generell Manipulation? Ob ich ein Leckerli gebe oder ein Werturteil über mein Kind ausspreche – ich konditioniere es. Bei meinem Sohn kommt an: Mami ist begeistert, wenn ich tue, was sie sagt. Aber was passiert, wenn ich nicht tue, was sie sagt? Tja. Dann wird sie wohl sauer. Lob und Strafe sind zwei Seiten derselben Münze.

Klar wurde mir das erst vor Kurzem, als ich die Familienbegleiterin Christiane von Berg traf. Sie arbeitet in der Beratungsstelle für Natürliche Geburt in München und sollte mir sagen, wie man denn sein Kind auf „natürliche Weise“ dazu bekommt, dass es seinen Brei nicht in den Saftbecher löffelt, um die Plörre danach auf dem Tisch auszugießen. Wie schaffe ich das? Und zwar konstruktiv und stressfrei, bitte.

„Kein kleines Kind will seine Eltern ärgern“, sagt die Familienbegleiterin. „Es hat vielmehr das dringende Bedürfnis zu kooperieren und etwas zu lernen.“ Zum Beispiel, wie man Püree in einen Becher löffelt und die Masse mit Flüssigkeit mischt. „Man muss ehrlich zu sich selbst sein und prüfen, ob man damit leben kann. Oder ob man das Gematsche nach draußen verlegt.“

Das Kind gewähren zu lassen, obwohl man genervt ist, hieße, eigene Grenzen nicht anzuerkennen. Andererseits hieße, etwas zu verbieten, ohne nach einer Alternative zu suchen, das Bedürfnis des Kindes

nicht zu akzeptieren. Christiane von Berg sagt: „Wer Kooperation lehren will, muss sie vorleben. Eltern wollen oft nur, dass ihre Kinder gehorchen und Ruhe geben, statt gemeinsam Lösungen zu finden.“

Wenn ich „Super!“ rufe, will ich meinen Sohn dann in Wirklichkeit wegloben? Motto: „Sehr schön, Kleiner! Und jetzt geh mal spielen.“ Manchmal schon. Klar, das sollte ich nicht tun. Zu jedem anderen würde ich stattdessen ja auch sagen: „Ich kann jetzt nicht, lass uns später reden.“ Andererseits will dieses „Super!“ auch dann heraus, wenn ich mich aufrichtig freue. Christiane von Berg aber schlägt vor, in diesem Fall auf die Sache einzugehen: „Oh, du hast gemalt. Was ist denn das Grüne da?“ Kinder sollen Freude an der Sache empfinden statt am Lob. In der Wissenschaft spricht man von intrinsischer Motivation, genau das, was ich meinem Sohn vermitteln will. Denn extrinsisch motivierte Menschen bleiben abhängig von einer Autorität, die sie bewertet.

Die Theorie ist schön und gut. Nur: Dieser Unterschied nervt in der Praxis gewaltig. Wenn mein Sohn jetzt auf ein Auto zeigt und „Audo“ sagt, soll ich mit „Ich sehe, du hast das Auto erkannt und das richtige Wort benutzt“ reagieren? Solche Sätze machen mir einen Knoten in die Zunge.

Auch statt zu schimpfen, sollte ich lieber sagen: „Ich verstehe, dass du wütend bist, weil du das Regal nicht ausräumen darfst, aber das geht jetzt trotzdem nicht.“ Innerlich beginne ich, den ganzen Theoriekram über Bord zu werfen. Was soll's, mein Kind wird schon wissen, wie ich's meine. Während ich all dieses denke, schlucke ich mein reflexartiges „Super!“ erst mal runter. Und beobachte meinen Sohn, wie er sich zum ersten Mal seine Mütze selbst aufsetzt.

Er freut sich. Ich mich auch. Wir machen ein Spiel draus: Ich halte meinen Kopf hin, es zieht mir seine Mütze auf – glückt, als er mich damit sieht. Das ist entspannter, als auf Schritt und Tritt Erzieherin spielen zu müssen. Vielleicht meinen Menschen, die sagen: „Ich wäre als Kind gern öfter gelobt worden“ auch: „Ich wäre gern mehr beachtet worden.“



Foto: Strandperle

2

Manchmal muss man reden,
bevor's weitergehen kann

Klare Regeln – dann läuft das Spiel gut!



Ohne Regeln und Pflichten klappt kein Familienalltag. Doch wie kriegt man es hin, dass sich alle daran halten? Ein

Gespräch mit Dr. Albert Wunsch. Der Konfliktberater und Erziehungswissenschaftler lehrt an der Katholischen Hochschule in Köln und hat zwei Söhne und drei Enkelkinder

ELTERN: Sie behaupten, Kinder seien von Natur aus kooperative Wesen? Wie kommen Sie darauf?

Albert Wunsch: Nehmen wir eine Dreijährige, die beim Tischdecken hilft. Warum tut sie das? Weil es sie stolz macht, etwas zu tun, was eigentlich sonst die Großen tun. Weil sie vielleicht schon ein paar Zahlen kennt und Spaß daran hat, abzuzählen: vier Teller, vier Löffel ... Und: Weil sie den anerkennenden Blick der Mutter sieht. Das Mädchen hat also Vorteile von seinem kooperativen Verhalten, denn es befriedigt zwei große Bedürfnisse: Kinder wollen die Welt erkunden. Und sie wollen dazugehören, einen anerkannten Platz haben in der Familie oder ihrem sonstigen Umfeld.

Mit sechs hat dasselbe Mädchen aber gar keine Lust mehr, den Tisch zu decken. Was ist passiert?

Vielleicht gab es zu viele Korrekturen oder zu viele Verbote: „Stell die Tassen anders hin. Spiel nicht mit der Wurst! Nein, nicht die Teekanne, die ist zu heiß.“

Verbote machen also kooperatives Verhalten kaputt?

Wenn man zu viele von ihnen hat, ja! Gerade bei kleinen Kindern unter drei funktionieren Verbote oft auch noch gar nicht richtig. Denn den Kindern fehlt das intellektuelle Verständnis. Sie wissen nicht, was „verbrennen“ oder „schneiden“ bedeutet. **Aber ohne die Verbote säße man mit seinem Kind doch ständig in der Notfallambulanz?**

Das glaube ich nicht! Natürlich gehört eine heiße Teekanne nicht in die Hände einer Dreijährigen. Es ist auch richtig, sie zu warnen. Noch besser ist es aber, wenn sie mit Papa mal nah an eine Kerzenflamme herangeht und spürt, was ‚heiß‘ ist! Abgesehen davon, gibt es viel weniger bedrohliche Situationen, als Eltern meinen und per Verbot zu regeln versuchen.

Wir sind alle zu ängstlich?

Ich beobachte, dass vor allem viele Mütter ihren Kindern zu wenig zutrauen, ihnen zu viel abnehmen. So werden den Kindern Erfahrungen vorenthalten, die sie brauchen, um ein Gespür für Alltagssituationen zu entwickeln: „Oh, die Erde aus dem Blumentopf schmeckt nicht so toll.“





denn sie haben was zu verlieren, wenn sie nicht kooperieren. Und sie gewinnen, wenn sie es tun. Das ist eigenverantwortliches Handeln!

Müssen die Chefs sich eigentlich auch an die Regeln halten?

Natürlich! Kooperation funktioniert nur beidseitig. Und auch in einer Demokratie ist das ja so: Kein Mensch würde doch in unserem Land Steuern zahlen, wenn der Finanzminister das nicht täte, oder?

Also müssen Mama und Papa auch aufräumen zwischen sieben und halb acht?

Nein, die Chefs dürfen auch noch nach acht die Küche machen. Wichtig ist, dass sie es grundsätzlich vorleben. Genauso, wie sie nicht bei Rot über die Ampel gehen.

Kinder sind ja oft sehr streng bei Regelverstößen. Menschen, die bei Rot über die Ampel gehen, werden sofort von ihnen gerügt: Das darfst du nicht, da kommt die Polizei ...

Daran sieht man, dass Kinder Regeln brauchen und sogar lieben – vor allem, wenn sie auf deren Einhaltung pochen können. Eine klare Regel, die fest im Kopf verankert ist, ist etwas zum Festhalten.

Wie macht man das denn mit dem Verankern am besten? Kinder neigen ja vor allem bei lästigen Regeln zur Vergesslichkeit.

Man kann das praktisch machen – und wichtige Regeln aufschreiben, für jeden kopieren und aufhängen. Regelverstöße werden geahndet mit gelben Karten. Bei Wiederholungen gibt's eine rote Karte.

Einen Platzverweis?

Ja, etwa eine Auszeit im Zimmer. **Bedeutet Kooperation in der Familien-demokratie auch, dass Kinder mitbestimmen, welche Regeln gelten?**

Bei Kindern unter drei würde ich sagen: eher nein. Später ist Mitbestimmung eine wichtige Voraussetzung für die Kooperation. Wenn die Fünfjährige motzt: „Papa, du versteckst dich jeden Morgen hinter der Zeitung, das ist doof“, sollte man das ernst nehmen. Man erwartet ja umgekehrt nach einer Aufforderung an die Kinder auch Rückmeldung.

Heißt also hier die neue Regel „Reden statt rascheln“?

Genau. Meinetwegen auch „Zuhören statt Zeitunglesen“. ▶▶

Die muss ich nicht noch mal essen.“ **Heißt das, dass man Kinder einfach machen lassen soll, und schon läuft's?**

Nein, natürlich nicht. In einer Familie ist es wie in einer Demokratie. Es gibt klare Regeln, die dafür sorgen, dass das Zusammenleben funktioniert. Und dass jeder in der Gemeinschaft Raum für sich hat. Und es gibt eine Regierung, Leute, die gucken, dass die Regeln befolgt werden.

Genau da fängt doch der Stress an.

Nehmen wir die Regel: Abends wird immer das Zimmer aufgeräumt.

Welches Kind hält sich einfach so daran?

Ein Kind, das merkt: Ich habe Vorteile, wenn ich aufräume!

Die meisten Kinder finden es aber nicht

vorteilhaft, aufzuräumen. Es ist ihnen egal, dass unter dem Hochbett Chaos ist.

Wenn sie keinen Vorteil sehen, spüren sie aber vielleicht Nachteile, wenn sie nicht aufräumen ...

Klingt kompliziert.

Formulieren wir die Aufräumregel etwas präziser. Nicht: Abends wird das Zimmer aufgeräumt. Sondern: Nach dem Abendessen ist Aufräumkontrolle. Ist alles okay, gibt's direkt eine Gutenachtgeschichte. Und um acht geht das Licht aus. Das bedeutet: Wenn man aufgeräumt hat, bleibt viel Zeit für die Geschichte. Wenn nicht, steht Ordnungschaffen statt Vorlesen an. Ich wette, bei dieser Regel sind die Kinder viel motivierter, aufzuräumen,

Foto: Strandperle

3

Humor – und Ihr Kind bleibt am Ball!

Es war einmal ein Kindermädchen. Das hieß Mary Poppins, und die Kinder liebten es. Denn es hatte magische Kräfte und viel Fantasie. Mary Poppins schaffte es nicht nur, Teetische unter der Decke schweben zu lassen, sondern brachte mit ihrem Humor auch viel frischen Wind zu den Banks in den Kirschbaumweg – und als Mary Poppins schließlich mit ihrem Regenschirm wieder davonflog, verstanden sich Mr. und Mrs. Banks mit ihren Kindern wieder viel besser

Warum wir Ihnen dieses Märchen erzählen? Weil Mary Poppins' Geschichte eine ganze Menge mit stressfreier Erziehung zu tun hat. Denn mit Spaß und Fantasie geht auch im Alltag mit Kindern vieles leichter. Das Doofe ist allerdings: Oft fällt uns Großen gerade in Stress-Situationen nichts Zündendes ein. Dieses Problem kennt auch Sabine Bohlmann. Die zweifache Mutter und Schauspielerin aus München schlüpfte deshalb in die Rolle von Mary Poppins. Daraus wurde ein Buch voller Ideen (siehe Kasten oben rechts) – auch für Mütter und Väter, die keine magischen Kräfte haben.

Mit Spaß und Fantasie gewinnt man am Ende immer





Sie haben noch Fragen zum Thema?

Unsere Redakteurin Anke Willers erreichen Sie Di. bis Do. von 11 bis 12 Uhr, Tel. 0 89/4 15 25 35, E-Mail: willers.anke@muc.guj.de

■ **Noch mehr Inspirierendes für Kindergeburtstage, Regentage, lange Autofahrten gibt es von Sabine Bohlmann in: Ein Löffelchen voll Zucker – und was bitter ist, wird süß. Das Mary-Poppins-Prinzip, vgs, 14,90 Euro**

Frau Bohlmann, was machen Sie, wenn ...

... die minderjährigen Familienmitglieder schon morgens grotenschlechte Laune haben?

Dann bitte ich meine Griesgramme, sich ein neues Gesicht aus dem Pulli zu holen: Dazu muss man den Pulli hochziehen, bis der Kopf verschwunden ist. Nach ein paar Sekunden darf man ihn wieder runterziehen. Und ein neues Gesicht kommt heraus. Das neue Gesicht guckt schon viel freundlicher. Wenn nicht: Pulli noch mal hochziehen und nach dem freundlichen Gesicht suchen – bis man es gefunden hat.

... die Kinder schlimme Wörter sagen und Sie kurz davor sind, schlimme Wörter zurückzusagen?

In diesem Fall hole ich meine Böse-Worte-Schublade. Dazu forme ich die Hände zu einer kleinen Schale und lasse die Kinder ihre schlimmen Worte hineinsagen. Hinterher kommt die Schale in die Schublade. Und die Schublade wird zugesperrt. In dringenden Fällen hole ich die Schale auch wieder heraus. Dann darf sich jeder sein schönstes schlimmes Wort nehmen und fröhlich fluchen. Aber nur in sehr dringenden Fällen. Mein liebstes Wort ist übrigens superkalifragelistic-expiallogisch. Ob es ein schlimmes Wort ist? Das überlasse ich den Kindern.

... Sie gleich aus dem Haus müssen, die Kinder aber mit dem Anziehen immer noch nicht weiter sind?

Ich empfehle da den Anziehpfad: In einer Straße vom Kinderzimmer bis zur Flurtür liegen die Kleider, die noch angezogen werden müssen, natürlich in der richtigen Reihenfolge: An der Kinderzimmertür hängt das Unterhemd. Auf der Fußmatte stehen die Thermostiefel. Dazu gibt es ein Lieblingslied, das höchstens zwei Minuten 54 dauern sollte. Den bayrischen Kindern empfehle ich die „Breznbeißerbande“. Den Nordlichtern gefällt vielleicht eher etwas von Käpt'n Blaubär.

Foto: Strandperle

Die Aufgabe besteht nun darin, alles in 2:54 Minuten richtig rum anzuziehen.

Für kleinere Anziehmuffel habe ich außerdem das Mary-Poppins-Sockenmonster: eine redselige, eher ungefährliche Kindersocke, die auf meiner rechten Hand sitzt und tolle Geschichten erzählt – zum Beispiel vom Sockenmonster, das es gar nicht leiden kann, wenn es an frostigen Februarmorgen ohne Pulli und Hose aus dem Haus muss. Ganz nebenbei hilft so eine Plaudersocke natürlich auch beim Jackezuknöpfen. Merkt aber keiner!

... die Kinder nicht aufräumen wollen?

Kindermädchen mit Zauberkraft pflegen für gewöhnlich bloß mit den Fingern zu schnipsen, und schon sind alle Playmo-Ritter in der Kiste für Playmo-Ritter. Ich musste allerdings feststellen, dass die meisten Kinder dieses praktische Schnipsen nicht beherrschen. Bei kleinen Jungs

Erziehung ist kein Kinderspiel – aber mit Kinderspielen kommt man in der Erziehung leichter ans Ziel!

hilft es manchmal, sich mit einer Stoppuhr hinzustellen und zu behaupten, es ginge jetzt darum, den Aufräum-Weltrekord zu brechen und eine Fimo-Goldmedaille zu gewinnen. Oder einen Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde. Ich kenne auch Kinder, die es mögen, wenn man sie in einen Aufräumroboter verzaubert und hinten am Rücken immer wieder mit einem Schlüssel aufzieht. Denn nur, wenn sie aufgezogen sind, kann die Hand richtig greifen und alles aufheben. Leider gibt es RoboterKinder, die alle 20 Sekunden aufgezogen werden müssen. Und das ist dann noch anstrengender, als selber aufräumen.

... es schon wieder die rot geringelte Strumpfhose zum grünen Rüschenrock sein muss, beides aber in der Wäsche ist?

Dann hole ich die Starkmach-Strumpfhose aus dem Schrank. Die Starkmachstrumpfhose ist viel toller als die Lieblingsstrumpfhose: Wer die anhat, schafft (fast) alles, was er sich vornimmt.

Und das Allertollste ist: Die Starkmach-Strumpfhose ist unsichtbar. Man zieht sie einfach über eine normale Strumpfhose, und sie wirkt dann von innen, ohne dass die anderen was sehen können!

... die Kinder ständig streiten, wer was zuerst machen darf?

In diesem Fall verteile ich Tage. Im Kirschbaumweg gibt es zum Beispiel Janetage und Michaeltage. Sie finden immer im Wechsel statt: An Janetagen gehört der Tag Jane. Sie darf zuerst das Licht anschnipsen und entscheiden, ob es Fisch und

Chips gibt. Oder Salat mit ohne alles. An Michaeltagen ist Michael der Bestimmer.

Diese Idee ist von einer Freundin. Sie heißt Jessica, kann nicht mit Regenschirmen fliegen, hat aber trotzdem sehr gute Einfälle

... die Kinder nicht ins Bett wollen?

Dann hole ich den fliegenden Teppich: Ich schnappe mir eine kleine Decke, stelle mich vors Kinderzimmer und rufe mit dem charmanten Akzent eines Kindermädchens, das zu lange im Land der fliegenden Teppiche war: „Derrrrr fliegende Teppisch, derrrrrrr fliegendeTeppisch, alles ansteigen, Türen schließen, Vorrrrsicht bai derrrrr Abfahrt.“ Neugierige Kinder gucken dann um die Ecke und wollen wissen, wer da so komisch spricht. Sie finden einen fliegenden Teppich, setzen sich drauf, schnallen sich an und werden schnurstracks über den Flur ins Bad geflogen. Dort müssen sie natürlich schnell die Zähne putzen, denn sonst verpassen sie den Rückflug ins Bett. ■■■