

Christiane Kutik

Erziehen mit Gelassenheit

Zwölf Kraftquellen für das Familienleben

Verlag Freies Geistesleben

«Manchmal», so eine Mutter, «lässt sich mein Sohn überreden, Löffel oder Gabel zu benutzen, aber eher selten. Deswegen gibt es nur solche Sachen, die er mit Händen essen kann: Nudeln, Möhren, Bohnen, Fischstäbchen, Brot.»

Was ist daran so schlecht? Es ist wieder diese partnerschaftliche Haltung, das «Überreden» und Gleich-wieder-Zurückstecken: «Ah, du möchtest lieber mit den Fingern essen – na gut.» Damit rücken wir das Kind in eine Machtposition – mit der Folge, dass der Esstisch weiterhin ein Stresstisch sein wird. Und nichts ist mit «Erziehen mit Gelassenheit.»

REGELN VORHER ABSPRECHEN

Die Eltern, die nun die Regel neu einführen wollen, tun dies am besten außerhalb der «heißen Phase». Regeln müssen immer vorher abgesprochen sein! In diesem Falle heißt das: Die Regel nicht erst nennen, wenn es gerade drunter und drüber geht, sondern vorher, wenn alle noch entspannt sind.

Und was, wenn das nichts nützt? Es gibt ja auch so etwas wie «learning by doing». Für uns Erwachsene heißt das, immer wieder Rollenklarheit zu üben und zu lernen. Mit den 5 A's geht es (siehe hierzu auch [Seite 21](#)):

1. Die Sache nicht nebenher ansprechen, sondern mit absoluter Aufmerksamkeit.
2. Außerdem sprechen wir das Kind mit seinem Namen an, damit es überhaupt merkt, dass es gemeint ist.
3. Wir nehmen Augenkontakt auf. Der Blick von Mensch zu Mensch berührt das Kind innerlich – es fühlt sich angesprochen.
4. Anfassen und klare Ansage: «Bei uns wird mit Besteck gegessen. Ab heute gilt das auch für dich.» – Kurz vor dem Essen noch einmal erinnern. Und Zutrauen zeigen: «Das probierst du heute.» – Zutrauen, das ein Kind im Auge des Erwachsenen sieht, ermutigt es mehr als tausend Ermahnungen.

Falls das Kind trotzdem wieder die Finger nimmt, gilt jetzt das fünfte A:

5. Am Ball bleiben und darauf achten, dass die Regel tatsächlich eingehalten wird. So sind Erwachsene glaubwürdig. Und das geht auch mit Humor: «Weißt du noch unsere Regel, Julia? Die gilt für uns alle. Auch für dich. Jetzt probierst du es noch einmal.»

DIE REGEL GILT

Wir als Eltern sind die ersten und wichtigsten Lehrer unserer Kinder. Daher gilt: Das «Richtige» vormachen und Kinder ermutigen, es selbst zu probieren. «Mach es einfach wie die Großen.» Einüben dauert natürlich. Wir wissen ja: Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

UMGANGSREGELN

Der Alltag gewinnt ganz erheblich, wenn es Umgangsregeln gibt, auf die wir achten:

«Wir begrüßen uns, wenn wir heimkommen.» – «Bei uns gähnt man mit vorgehaltener Hand.» – «Wir putzen uns die Nase mit dem Taschentuch.» – «Abfälle gehören in den Mülleimer.» – «Was herunterfällt, wird immer gleich aufgehoben.» – «Keine Mobilgeräte und keine Handys am Tisch.»

Regeln gelten selbstverständlich für alle. Und sie müssen eingeübt werden, denn nur was trainiert wird, ist auch abrufbar (siehe auch das Kapitel «Ruhe» auf [Seite 101ff.](#)).

WAS TUN, WENN REGELN IGNORIERT WERDEN?

Interessant wird es, wenn Regeln ignoriert werden. Jetzt kommt es darauf an, dass wir Erwachsenen klar und bestimmt sagen: «Die Regel gilt» – statt gleich wieder unsicher zu werden. Das ist wichtig. Und warum?

Kinder müssen lernen, dass es Dinge gibt, die getan werden müssen, und dass es Pflichten gibt. Müll rausbringen beispielsweise gehört dazu. Und das klappt, sobald wir selbst standhaft sind – und auch bleiben. «So ist es jetzt. Jetzt bringst du bitte den Müll raus. Ohne Diskussion.»

«ICH WILL DOCH GAR NICHT SO STRENG SEIN»

Viele Eltern haben Angst, die Zuneigung ihrer Kinder zu verlieren, wenn sie klare Anweisungen geben. Doch diese Angst ist unbegründet. Klar sein heißt: dem Kind Halt geben! Das ist etwas anderes als streng sein. Streng wäre, nach dem «Wenn-dann-Prinzip» zu verfahren und zu sagen: «Wenn du jetzt nicht die Zähne putzt, dann gibt's nachher keine Geschichte.»

Wie oft handeln Eltern nach dem Wenn-dann-Prinzip und haben hinterher Schuldgefühle. Diese vermeiden wir, indem wir klar sagen: «So ist es jetzt, das wird gemacht», und die Regel auch einfordern.

Natürlich ist es manchmal auch anstrengend, auf einer Anweisung zu bestehen. Doch nur so sind wir als Erwachsene glaubwürdig. Unsere Klarheit gibt den Kindern Orientierung. Danach sehnen sie sich: Hier ist endlich einer, der sich auskennt, der weiß, wo es langgeht, und der sich nicht wie das Fähnlein im Wind dreht.

«Und wenn mein Kind schreit?» – Das mag vorkommen doch es ist kein Grund nachzugeben, denn Kinder prüfen gerne, ob eine Regel auch «wasserdicht» ist. Selbstverständlich ist sie es. Sonst nutzen alle Bemühungen nichts.

REGELN – REGELMÄSSIG UND IN DER GLEICHEN REIHENFOLGE

Regeln helfen da aus der Klemme, wo der Alltag bislang stressbelastet war. Dazu gehört auch das Heimkommen. Ohne Chaos geht es, wenn alles immer den gleichen Ablauf hat:

Die Jacke wird immer sofort ausgezogen und im Flur an den Haken gehängt. Die Straßenschuhe werden immer an den gleichen Platz gestellt. Danach werden immer die Hausschuhe angezogen. Dann werden immer die Hände gewaschen.

Jedes Mal in der gleichen Reihenfolge. Und jedes Mal auf die gleiche Weise.

Das ist keine Pedanterie, sondern es schützt vor Chaos und bahnt Kindern den Weg zu selbstständigem Handeln.

Aufstehen, Waschen, Anziehen, Essen, Zähneputzen oder Aufräumen – alles gelingt leichter, wenn eine bestimmte Sache immer einen regelmäßigen Ablauf hat.

WAS, WANN, WO, WIE?

Zum Beispiel:

Was: Wenn das Anziehen an der Reihe ist, geschieht es

Wann: immer vor dem Frühstück

Wo: immer am selben Platz, etwa neben diesem einen Hocker im Kinderzimmer

Wie: immer in der gleichen Reihenfolge: erst das Höschen, dann das Hemdchen, nun die Strümpfe, dann der Pulli und zuletzt die Hose.

Jedes Mal das gleiche Prinzip.

Kinder lernen durch Wiederholung des Gleichen. Regelmäßig heißt: So wie es heute geschieht, ist es auch morgen, übermorgen, in einer Woche, in einem Monat ...

WIEDERHOLEN

Die Wiederholung der schon bekannten Abläufe ist wesentlich. Durch Wiederholen wird das, was getan werden soll, verinnerlicht. Es wird zu einer tragenden Gewohnheit und erspart leidige Diskussionen und Ermahnungen. Kinder müssen dann nicht mehr alles austesten.

MEDIENREGELN

Klare Regeln sind für jegliche Mediennutzung unerlässlich. Diese Regeln sollten sich die Eltern zunächst selbst auferlegen. Denn es beeinträchtigt die gesunde Entwicklung des Nachwuchses, wenn sich Eltern beispielsweise mittels Kopfhörer abschotten. Wenn sie im Beisein der Kinder mit Smartphone und Co. herumspielen – oder wenn sie ihre Kinder mit einem Mobilgerät ruhigstellen, wie es heute weit verbreitet ist.⁶

«Medien sind schleichend zu den neuen Miterziehern des 21. Jahrhunderts geworden»,⁷ konstatiert beispielsweise Lutz Besser. Bei zunehmend mehr Kindern geht das mit eindeutigen Suchtcharakter einher. Die Folge: «Wer in den Strudel moderner Medien eintaucht, bekommt ein Gehirn, das zwar für ein virtuelles Leben optimal angepasst ist, mit dem man sich aber im normalen Leben nicht mehr zurechtfinden kann.»⁸

Regeln zu setzen, ist hier die Regel Nummer eins für uns Eltern: Definitive Auszeiten für digitale Bildschirmgeräte und Handys sollten in der morgendlichen Familienzeit, beim Bringen und Abholen der Kinder, zu den Essenszeiten, bei Gesprächen und beim Zubettbringen gelten. Ebenso brauchen Kinder genaue Regeln, damit sie sich im Sog der Bildschirmmedien nicht selbst verlieren.

Es muss festgelegt werden: Was darf wann, wo, wie lange angeguckt werden?

Und das Umsetzen dieser Regeln? Das funktioniert – genau wie bei anderen notwendigen Regeln auch: Je entschiedener ich selbst auftrete, umso geringer ist der Protest.

Die Regeln müssen klar mitgeteilt und immer wieder wiederholt und eingeübt werden.

Eine positive Nebenwirkung:

«Seitdem ich hier klare Regeln setze», sagt eine Mutter von Kindern im Teenageralter, «achten mich meine Kinder wieder. Obwohl sie oft sauer sind. Ich glaube, sie merken, dass es mir nicht um Macht geht, sondern um sie ganz persönlich.»

ES MUSS JA NICHT IMMER SCHWER SEIN

Es ist gar nicht notwendig, immer gleich streng dreinzublicken, wenn eine Regel mal nicht beachtet wird.

Sebastians dreckige Schuhe liegen mitten im Flur. Der Vater schmunzelt und fragt: «Wolltest du auch mal ausprobieren, wie das ist, wenn man seine Schuhe mitten im Weg stehen lässt?»

Oder wenn Florian mal mit ungewaschenen Händen zu Tisch kommt, fragt die Mutter augenzwinkernd: «Nun, Florian, die Hände waschen wir heute nicht, oder?»

Die Wirkung ist verblüffend. Eine solche Frage ist wie eine Merkstütze. Das Kind hat ausprobiert, ob die Regel «wasserdicht» ist. Jetzt fühlt es sich gesehen. «Aha, ich bin dir tatsächlich wichtig!» Ein Schmunzeln – und das Kind ist motiviert, die Sache zu erledigen. Freuen wir uns daran.

4. RHYTHMUS

