

# 1. Das wichtigste Wort in der Erziehung- Nein!

## 7.1 Liebevoll „Nein“ sagen

**I**m Gegensatz zu den zuvor genannten Weichspülern, steht ein klar ausgesprochenes und authentisches „Nein“. Die Bindung eines Kleinkindes zu den Bezugspersonen wird auch dadurch entwickelt und gestärkt, dass es in manchen Situationen ein liebevolles, aber bestimmtes NEIN zu hören bekommt. Mit liebevoll meine ich in diesem Zusammenhang die Einstellung, welche Eltern beim Aussprechen dieses Wortes haben sollten. (Inneres Regelwerk-Strand, Fußballfeld vgl. Kapitel 5.1)

### Übung:

**Ich bitte Sie, die hinter den Aussagen liegenden Sorgen und Ängste der Eltern zu formulieren:**

- Nein - ich möchte nicht, dass du alleine in die Stadt gehst! -Nein, es gibt kein zweites Eis!
- Nein, du gehst nicht auf die Party!
- Nein, du wartest an der Ampel, bis es grün ist!
- Nein, du kletterst nicht auf den Baum!

Meist steckt hinter einem klar ausgesprochenen „NEIN“, eine Regel und somit eine Hilfe des inneren Regelwerks der jeweiligen Person. Damit erlangt dieses klare NEIN seine Berechtigung. Im Optimalfall sollten die dahintersteckenden Ängste und Sorgen dem Gegenüber kurz (!) genannt, u.U. auch die geltende Regel erklärt werden.

## 7.2 Müssen „Neins“ diskutiert werden?

In meiner Arbeitspraxis hat sich herausgestellt, dass die eben noch gesetzten Pfeiler umso weicher werden, je länger man darüber diskutiert. Es hat sich jedoch als pädagogisch sinnvoll herausgestellt, wenn man seine NEINs kurz (!) begründet, wobei darauf zu achten ist, sie dabei nicht „zu weich zu spülen“. Außerdem empfinde ich Begründungen und Erklärungen als notwendige Grundlage für einen fairen Umgang mit dem Kind.



- *Welche Weichspüler kennen Sie aus Ihrer Erziehung?*
- *Welche Weichspüler verwenden Sie selbst?*

Dies hängt jedoch von der altersbezogenen sprachlichen Kompetenz des Kindes ab, also davon ob das Kind alt genug ist, es zu verstehen.

Ich rate Eltern, jedes Nein zu erklären, da diese Vorgehensweise parallel auch eine Überprüfung der eigenen Aussage darstellt. So fällt das Wort „Nein“ in unserer Gesellschaft relativ häufig – jedoch oft auch unbedacht.

### Beispiel:

„Mama, kann ich einen Joghurt haben?“ - „Nein!“

„Mama, kann ich noch eine halbe Stunde nach draußen?“ - „Nein!“

Doch was steckt hinter dem „Nein“? Seien Sie fair mit Ihrem Gegenüber und erklären Sie es kurz. Unverständnis oder das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden, fördert in hohem Maße Frust und Aggression<sup>1</sup>.

Es zeigt sich jedoch, dass Kinder ein Nein erstaunlich gut annehmen können, wenn es von den Eltern klar und verständlich gesagt wird.

Doch wie oft kommt das Nein der Mutter aus dem Grund der eigenen Bequemlichkeit? Auch ich ertappe mich bei der Erziehung meiner Kinder immer wieder, dass ich ein Nein ausspreche und denke im gleichen Moment: „Aber warum eigentlich. Ist doch nur, weil **ich** jetzt keine Lust habe, nach draußen zu gehen.“

---

<sup>1</sup> Vgl. Bauer

Wie bereits erwähnt, geben sich Kinder mit Erklärungen meist sehr schnell zufrieden. So könnten Erklärungen zu oben genannten Beispielen lauten:

„Nein! Wir haben gerade gegessen. Du bekommst in einer Stunde einen Joghurt!“

„Nein! Du musst in einer halben Stunde ins Bett!“

Aber auch eine ehrliche Meinung ist gefragt:

„Nein! Das ist mein Joghurt, den habe ich mir gekauft. Ich kaufe morgen wieder ein.“

„Nein! Die Mama ist momentan sehr müde und möchte sich lieber ausruhen.“

Die Kunst der Gradwanderung besteht zwischen einem kurzen Erklären der Aussage und dem erneuten Diskutieren des Sachverhaltes. An diesem Punkt besteht eine große Gefahr, zu viel Weichspüler einzusetzen. Wenn man am Anfang der Erziehung steht, d.h. ein Kleinkind betreut, oder sich dieses Buch geholt hat um seinen Teenager besser zu verstehen, rate ich die Aussagen nicht zu verweichlichen. Dies ist besonders am Anfang einer neuen Erziehungssituation wichtig.

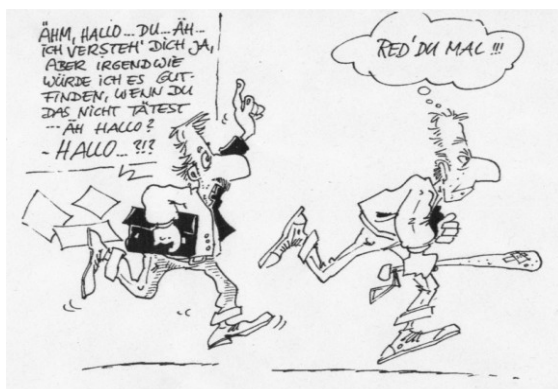
Im Bewusstsein des Kindes soll sich manifestieren: „Wenn die Mama NEIN sagt, ist das auch so - und das ist ok.“

Wenn das Kind dieses Vorgehen akzeptiert und verinnerlicht hat und mit den Regeln und Aussagen der Eltern zurechtkommt, kann man später darauf eingehen, gewisse Aussagen mit seinem Kind zu diskutieren.

Doch dies empfehle ich zu Beginn eher nicht, da die Gefahr besteht, dass das Kind im Gespräch die Oberhand gewinnt und es von der sachlichen Diskussion zur Verweichlichung übergeht.

Wenn Sie in eine Diskussion einsteigen, soll diese dazu dienen, Ihren Standpunkt und ihre Meinung klar zu äußern und zu belegen. Es geht jedoch nicht um das Verhandeln der gesetzten Pfeiler.

„Ich kann dir meine Argumente gerne sagen, warum du um 23:00 Uhr wieder zuhause bist. Aber es ändert nichts an meiner Entscheidung!“



Gelingt es dem Kind, durch lauterem Tonfall, Schreien oder nur durch verbale Diskussion die Mutter umzustimmen (Versetzung des Pfeilers), wird es dies immer und immer wieder versuchen.

Die Vorgehensweise des Kindes wird stets drängender, fordernder und später auch aggressiver.

Das Kind hat gelernt, dass sein Gegenüber an irgendeinem beliebigen Punkt, nachgibt (Pfeiler sind verhandelbar). Zur Durchsetzung der eigenen Interessen benutzt es dann immer massivere Methoden.

Auf diese Weise wird - von den Eltern unbewusst und gleichermaßen ungewollt - ein gesellschaftlich unerwünschtes Verhalten anerzogen.

Es ist nur logisch, dass dieses unerwünschte Verhalten des Kindes, das ja bereits zu Hause zu Problemen führte, auch im Umgang mit Menschen außerhalb des Elternhauses ebenfalls zu Problemen führen wird.

Die auf solche Art falsch erzogenen Kinder und Jugendlichen geraten demzufolge im Kontakt mit anderen immer wieder in Konfliktsituationen. Diese Kinder werden von anderen als unangenehm, frech oder aufmüpfig empfunden. Gleichlautende Rückmeldung von Lehrern oder anderen Eltern belasten sowohl die Kinder, als auch die Eltern und ist somit nicht bindungs- und beziehungsfördernd.

Wenn Sie sich innerlich jetzt selber fragen: „Wie würde mein Kind reagieren, wenn ich das erste Mal einfach NEIN sage?“ und zu der Antwort gelangen, dass es schreien, oder gar toben würde, kann ich Ihnen mit Sicherheit sagen, dass auch Ihr Kind diese Verhaltensweise erlernt hat. Damit meine ich, dass Ihr Kind mit dem Verhalten des Schreiens und Tobens, sein Ziel bzw. seinen Willen in der Vergangenheit schon mindestens einmal erreicht hat.

Überlegen Sie in einer ruhigen Minute, wo Ihr Kind dies evtl. gelernt haben könnte.

Seien Sie Ihrem Kind dann nicht böse. Im Grunde reagiert es so, wie von Ihnen erlaubt und gelernt: „Wenn ich schreie, bekomme ich meinen Willen schneller.“ Ein Kind lernt enorm schnell. Um Ihnen die Gedankenwelt eines Kindes näher zu bringen, führe ich folgendes Beispiel auf. Dieses Beispiel eignet sich auch für Fachkräfte gut, um mit Eltern ihre Erziehung zu thematisieren. Ein neutraler Fall macht es den Eltern vorerst einfacher, mit dossierten Emotionen in das Gespräch zu gehen, ohne den direkten Kontakt und Transfer zur eigenen Problematik herzustellen und sich so den damit verbundenen, unangenehmen Emotionen auszusetzen.

### Beispiel Max:

Max (6), sagte in einem Gespräch zu mir: „Du, du darfst es Mama nicht verraten, aber ich weiß wie ich länger Nintendo spielen darf. Erst frage ich Mama, aber dann sagt sie immer Nein. Dann schreie ich rum und dann erlaubt es Mama schnell, weil ich zu laut bin und die Nachbarn vielleicht schimpfen. Wenn Mama dann immer noch nicht will, werf ich etwas in die Ecke. Dann ist Mama ganz böse und lässt mich spielen, bevor ich noch etwas kaputt mache. Aber dann darf ich am Abend nicht mit Mama kuscheln, weil sie dann böse ist. Das macht mich traurig!“

Was zeigt dieses Beispiel ganz deutlich?

Beim ersten Mal, als die Mutter das „Nein“ ausgesprochen hat, hat Max wahrscheinlich darauf reagiert und den Nintendo beiseitegelegt. Beim zweiten Mal hat Max versucht, durch Schreien seinen Willen zu bekommen. Dies war beim ersten Mal nur ein Versuch von Max, um zu sehen, was geschieht.

Wahrscheinlich hat Max selbst damit nicht gerechnet, dass die Mutter es ihm erlaubt.

Was hat Max nun aus dieser Verhaltensweise der Mutter gelernt? Er muss seine Mutter nur an ihre Grenzen bringen - entweder akustisch oder emotional - und erlangt so seinen Willen. In diesem Beispiel greift ganz klar meine bereits vorgetragene These, dass Verhalten, welches ignoriert wird, akzeptiert ist!

In diesem Falle war es ganz fatal, da Max' Verhalten sogar noch positiv bestärkt (belohnt) wurde (Nintendo).

### VERSTÄRKUNG:

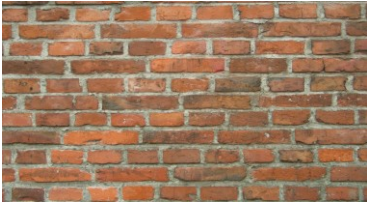
**Verstärkung** ist ein Begriff aus der Verhaltensbiologie und der Psychologie, speziell aus dem Behaviorismus. Die Verstärkung beschreibt ein Ereignis, welches die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass ein bestimmtes Verhalten gezeigt wird.

Unterschieden wird zwischen „positiver“ und „negativer“ Verstärkung. Beide bewirken, dass ein Verhalten häufiger gezeigt wird, mit dem Unterschied, dass bei dem positiven Verstärker - auch **Belohnung** genannt - ein angenehmer Reiz auf ein gewünschtes Verhalten *zugefügt* wird (z. B. Schokolade, Zuwendung, Geld, etc.) und bei dem negativen Verstärker ein *unangenehmer Reiz entfernt* wird (z. B. die Entfernung von Angst, Lärm, einer unangenehmen Tätigkeit, etc.). Ein negativer Verstärker darf also nicht (wie es oft passiert) mit einer Bestrafung verwechselt werden.

Wenn Kinder über einen längeren Zeitraum die Erfahrung gemacht haben, dass sie die Situationen lenken und manipulieren können, kommt es unter Garantie zu Widerständen, wenn die Eltern versuchen, neue Grenzen und Regeln zu setzen.

Dazu wenden Kinder und Jugendliche zu Beginn einen enormen Kraftaufwand auf, wobei sie stets von dem Hintergedanken angetrieben werden, dass es irgendeinen Punkt gibt, an dem sich die Eltern entweder umstimmen lassen, oder an dem die Eltern resignieren und aufgeben werden. Denn dies war in der Vergangenheit ja immer so.

### 7.3 Verstehen Sie den Frust ihres Kindes!



#### **Es tut weh, gegen eine Mauer zu laufen, welche vorher noch nicht existiert hat!**

Seien Sie sich im Klaren darüber, dass diese Art von Widerstand immer dann auftritt, wenn dem Kind neue Regeln und Grenzen gesetzt werden, welche zuvor noch nicht existierten. Auch bei der Bearbeitung des Strandbildes, sollten sich die Eltern dessen bewusst sein. Daher rate ich bei Beginn zu kleinen und einzelnen Schritten. Es sollte nicht versucht werden, die ganze Erziehung auf einmal zu restaurieren.

#### **Beispiel aus meiner Elternarbeit:**

Familie Weber hat ein 12 jähriges Kind, Lucas. Lucas redet in einem, für Außenstehende, respektlosen Ton mit seinen Eltern. Hierzu gehören Aussagen wie „Boah Mama, du nervst!“, „Geh wieder arbeiten, dann muss ich dich nicht sehen!“, „Ich räume mein Zimmer nicht auf - mach es selbst wenn es dir nicht passt!“ ... etc.

Nach meinem Seminar haben die Eltern sich vorgenommen, den Umgangston in der Familie zu besprechen und Lucas diesbezüglich Grenzen zu setzen. Nach einer Woche kamen Herr und Frau Weber total frustriert wieder in meine Beratungsräume. Frau Weber erzählte von einer Situation, in der Lucas den Tisch abräumen sollte. Sie forderte ihn auf, dies zu tun und er reagierte mit den Worten: „Kannst vergessen, das mach ich nicht!“ Die Mutter wiederholte dies 3-mal, jedoch lediglich mit dem Erfolg, dass Lucas die Gabel auf den Boden warf und die Türe zugeknallt hat. Frau Weber strich Lucas daraufhin das allabendliche Fernsehprogramm und Lucas reagierte mit Worten, welche die Eltern ihnen gegenüber vorher noch nie gehört hatten. Frau Weber zeigte sich sehr verletzt und verließ weinend das Zimmer. Lucas schaute fern. Aus Angst vor der Eskalation mit Lucas räumte die Mutter am nächsten Tag wieder den Tisch alleine ab. Die Eltern gerieten am Abend in Streit miteinander, da der Vater das inkonsequente Verhalten seiner Frau nicht nachvollziehen konnte. Es könne doch nicht so schwer sein, äußerte er sich.

Als erstes möchte ich anfügen, dass es NIE zu spät ist, die Erziehung zu überprüfen und evtl. zu korrigieren. Doch je früher Eltern damit beginnen, desto einfacher wird die Umsetzung. Es ist einfacher feste Mauern und Pfeiler zu lockern, als Verständnis dafür zu bekommen, warum auf einmal der Weg abgeschnitten wird, der früher frei war.

### **So-denkt-das-Kind:**

Lucas mag sich nun denken, dass seine Mutter bei einem tollen Seminar war und jetzt alles ganz anders machen möchte. Doch er sieht es nicht ein, nun den Tisch abzuräumen, da seine Mutter dies als Hausfrau schon immer gemacht hat. Was das mit „Erziehung“ zu tun hat, versteht er in keinster Weise, sondern er denkt sich, die Eltern wollen ihn jetzt nur rumschikanieren. Das ist oft so in der Pubertät, hat er gehört (vgl. Kapitel 7.1). Das Verhalten der Mutter nervt ihn total. Er wird laut und merkt, dass die Mutter immer noch bei ihrer Forderung bleibt (normalerweise gibt sie spätestens jetzt nach).

Dann geht er einen Schritt weiter, da er nun nicht aufgeben kann „keine Schwäche zeigen. Mama bloß nicht das Gefühl geben, sie kann nun mit mir machen was sie will.“ Als die Gabel in die Ecke fliegt, erschrickt Mama sichtlich. Er ist sich des Effektes bewusst und geht aus dem Raum, noch bevor Mama etwas sagen kann. Lucas versteht nun vielleicht selber nicht, warum er einen Schritt weiter gegangen ist als sonst. Bisher hat lautes Schreien gereicht, um seine Mutter umzustimmen. Doch jetzt wird sie es wohl verstanden haben, dass er es ernst meint.

Als er am Abend dann ohne Vorwarnung Fernsehverbot bekommt, versteht er gar nichts mehr. Eigentlich sollte sich seine Mutter eher entschuldigen, als ihm noch eine Strafe zu erteilen. „Die ist doch selber schuld! Soll sie nicht so nerven.“ Lucas kann jetzt nicht nachgeben und muss noch einen draufsetzen, um dieses Spiel zu gewinnen. Dann wird sie es ja wohl verstehen. Am Ende zieht er sein Fazit: „Ok in Zukunft benötige ich wohl mehr Energie und die Streitereien mit Mama werden auch immer mehr. Und dass sie geweint hat, will ich eigentlich nicht. Aber so gewinne ich immer noch. Ich habe meine Mutter im Griff.“

Die Wortwahl in der Erklärung aus der Sicht von Lucas habe ich bewusst so gewählt, um die Gedanken der Kinder und Jugendlichen so genau wie möglich wieder zu geben. Der Frust von Lucas, nun etwas tun zu müssen, was er seit Jahren nicht getan hat, ist nachvollziehbar. Desweiteren ist es auch nachvollziehbar, dass er sich ungerecht behandelt, bzw. vor den Kopf gestoßen fühlt. Zum einen durch die neue Regeln und zum andern durch das Fernsehverbot, welches er nicht erahnen und sich letztendlich auch nicht erklären konnte. In dieser Situation sind mehrere ungünstige Faktoren aufeinander getroffen.

Wie es Eltern möglich ist, in dieser Situation schnellstmöglich zu handeln und sie für sich zu entscheiden, erläutere ich anhand eines einfachen Modells.

Es bietet Eltern die Möglichkeit, Schritt für Schritt und sicher an ihr Ziel zu gelangen und ihr Kind liebevoll, konsequent und fair zu erziehen.

Auch in schwierigen Situationen, wenn zum Beispiel die Eltern gestresst sind, oder aufgrund anderer Probleme nicht „den Nerv“ dazu haben, bietet dieses Model eine sichere Anleitung durch den Alltag. Ich vergleiche es gern mit einem Geländer, welches immer an der Seite ist, wenn man die Schritte nacheinander geht.

In meiner Arbeit konnte ich anhand dieser Vorgehensweise vielen Eltern helfen. Erziehung benötigt Kraft und Nerven. Um diese Kraft aufwenden zu können, muss man selbst in guter Verfassung sein. Doch oft kommen Eltern zu mir, welche selber unter psychischen Störungen leiden, enorm gestresst sind im Job oder aufgrund der vorangegangene Zeit mit ihrem Kind keinerlei Geduld mehr aufbringen. Diese „Anleitung“ bietet sowohl für die Eltern als auch für das Kind einen sicheren Rahmen.



Besonders in der Zeit der Pubertät (vgl. Kapitel 10) wird das Modell auf seine Tauglichkeit überprüft und findet mehrfach seine Anwendung.

## 2. Einfach konsequent sein

Wie schon erwähnt, ist es meiner Ansicht nach nie zu spät, eine gewisse Konsequenz in die Erziehung einzubringen. Ich möchte mit diesem Buch jedoch nicht den Anschein erwecken, dass die ganze Zeit der Kindererziehung nur aus Regeln und Grenzen für das Kind besteht. Doch nur mit diesen macht ein Leben richtig Freude und es kann Spaß, Geborgenheit und Wärme empfunden werden. Desweiteren möchte ich auf problematische Entwicklungen und Erziehungsfallen hinweisen, welche dazu führen können (!), dass Jugendliche sich später auffällig verhalten und somit die Abwärtsspirale beginnt, der Kinder nur schwer wieder entkommen. Nicht selten werden sogenannte „Störenfriede“ von der Schule sanktioniert. Durch das Verhalten werden oft die Noten schlechter und die weitere Lebensplanung gerät ins Wanken.

Diese Regel ist im Prinzip sehr einfach. Es lehnt an die bekannte Regel an: „Wenn ich bis drei zähle...!“

Jedoch habe ich die Regel ein wenig umgestaltet, sodass sie eine gute und sichere Möglichkeit für Eltern bietet, konsequent UND fair zu sein. Richtig und konsequent angewendet bietet diese Vorgehensweise einen sicheren Rahmen auch für belastete Eltern und schwierige Eltern-Kind-Beziehung.

Ich werde versuchen, dieses Model an möglichst vielen Beispielen aus meiner Praxis zu verdeutlichen, sodass Eltern diese auf ihre eigene, individuelle Situation anpassen können.

Ich verwende in künftiger Formulierung das Wort „Kind“, jedoch ist diese Regel in jedem Alter und jeglicher Hierarchiestruktur anwendbar.