



Informationen zum Baustein 12: „Trotzköpfe und Nein-Sager“

**zusammengestellt von Referentin
Daniela Hollrotter
Diplom-Psychologin**

1. Warum erziehen wir unsere Kinder?

Kinder brauchen Grenzen!

Sie suchen danach, brauchen sie als Halt, Orientierung und Sicherheit.

Erziehung gibt unseren Kindern die Chance, sich weiter zu entwickeln und Teil einer Gemeinschaft zu werden. Richtig angeleitet, lernen sie mit Frustrationen umzugehen, auf selbst Geschafftes stolz zu sein, Respekt vor anderen Lebewesen zu haben und so manchen Lebensbereich selbst zu bestimmen. Kurz: Sie werden selbstständig, selbstbewusst, gemeinschaftsfähig und lebensfroh.

Erziehung ist ein Abenteuer – Sie erfahren viel über sich selbst, können sich ebenfalls weiter entwickeln und kreativ sein.

2. Auf welcher Grundlage erziehe ich mein Kind?

Wichtig ist, sich klar zu machen, in welche Richtung man sein Kind erziehen will – siehe Kurs 5 „Positiv erziehen von Anfang an“.

Es gibt ein paar allgemein gültige Erziehungsziele, die eingehalten werden müssen, damit die Gemeinschaft funktioniert – zum Beispiel Respekt vor anderen Lebewesen und der Unterschied zwischen Dein und mein. Bei der Festlegung der Erziehungsziele sollte man auch an die Konsequenzen für die Kinder denken – wer z.B. immer nur seine Interessen durchsetzen will, wird kaum Freunde haben.

3. Wie erziehe ich mein Kind?

„Liebe und Vorbild“ (Friedrich Fröbel) sind wichtige Bestandteile der Erziehung, genügen aber alleine nicht. Denn Kinder sind Wesen mit einem eigenen Sinn und zeigen auch Verhaltensweisen, die nicht erwünscht sind bzw. nicht akzeptiert werden können.

Eltern müssen deshalb wissen, wie sie ihre Erziehungsziele auch in die Tat umsetzen und mit Trotzköpfen und Nein-Sagern klar kommen können.

3.1. Konsequenz und Konsequenzen

haben miteinander zu tun, sind aber nicht dasselbe.

Konsequent sein bedeutet, auf ein Verhalten des Kindes immer gleich zu reagieren bzw. eine einmal fest gesetzte Regel ohne Abweichung durchzuhalten. Beispiel: Die Mutter sagt **immer** deutlich „Nein“, wenn ihre zweijährige Tochter mit dem Porzellanelefanten hantieren will. Oder: Die Mutter will dem Kind beibringen, „Bitte“ zu sagen. Dann gibt sie dem Kind ausschließlich dann etwas, wenn es darum bittet. Oder: Das Kind soll lernen, dass es seinen Willen nicht mit Wutanfällen durchsetzt. Dann dürfen die Eltern einem solchen Wutanfall auch nicht nachgeben und zum Beispiel dem Kind hin und wieder doch das verlangte Spielzeug kaufen.

Letzteres ist besonders problematisch. Denn wenn ein Verhalten mal belohnt wird (durch das Spielzeug) und mal nicht, bleibt es besonders stark haften und das Kind setzt es immer wieder ein. Das gilt zum Beispiel auch für das Betteln um Süßigkeiten oder „noch eine Geschichte“ etc. Folgt darauf mal ein „Nein“ und mal doch ein „Ja“ wird es auch künftig immer wieder ausprobiert.

Konsequenz ist deshalb das A und O erfolgreicher Erziehung und unbedingt notwendig, auch wenn es oft schwer fällt.

Deshalb: Wenn Sie etwas verbieten wollen, bitte in kurzen, klaren und prägnanten Aussagen – und dann auch konsequent beim Verbot bleiben!

Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann eher kein Verbot aussprechen. Wenn Sie „umfallen“, werden Sie in den Augen Ihres Kindes auf Dauer unglaubwürdig und schaffen sich selbst ein Problem.

Falls Sie damit schon zu kämpfen haben: Heute ist der erste Tag vom Rest Ihrer Erziehung! Also jetzt gleich damit anfangen.

Konsequenz ist auch wichtig beim Erziehungsmittel „Konsequenzen“. Damit sind die Folgen gemeint, die ein Verhalten Ihres Kindes hat. Dazu gehören die so genannten „natürlichen Konsequenzen“, also Folgen, die sich von selbst aus dem Verhalten des Kindes ergeben und Konsequenzen, die die Eltern ankündigen und dann in die Tat umsetzen.

Dazu gibt es ein paar Grundregeln, die Sie einhalten sollten:

- a. Natürliche Konsequenzen nutzen. Natürliche Konsequenzen sind Folgen, die sich ohne Ihr Zutun aus dem Verhalten des Kindes ergeben. Beispiel: Das Kind jongliert mit seiner Eiswaffel – Sie warnen es – das Eis fällt auf den Boden. Dann sollten Sie diese Konsequenz nutzen und nicht dadurch untergraben, dass Sie ein zweites Eis bereit stellen.
- b. Steigerung. Eine Konsequenz sollte erst angekündigt, bei nicht befolgen etwas schärfer wiederholt und schließlich in Handeln umgesetzt werden – das aber dann unbedingt, sonst sind Sie nicht glaubwürdig. Beispiel: Wenn das Kind den Tisch bemalt, erst ankündigen, dass Sie den Stift wegnehmen, bei Bedarf die Ankündigung wiederholen und dann den Stift wegnehmen. Wenn Sie ein paar Mal konsequent waren, weiß Ihr Kind, dass Sie es ernst meinen und überlegt sich, ob es nicht schon auf Ihre erste Drohung reagiert.
- c. Umsetzungsfähigkeit. Aus dem oben genannten ergibt sich: Kündigen Sie niemals Konsequenzen an, die Sie nicht umsetzen können und/oder wollen! Ganz wichtig ist, dass Sie nie mit Verlassen oder Liebesentzug drohen – damit sind Sie bestenfalls unglaubwürdig, schlimmstenfalls bekommt Ihr Kind wirklich Angst vor dem Verlassen-werden und klammert extrem. Kleine Kinder fühlen sich sowohl vom Verlassen-werden als auch von Liebesentzug existenziell bedroht.

- d. Angemessenheit. Die angekündigte Konsequenz sollte zum Verhalten passen, angemessen und steigerungsfähig sein. Also zum Beispiel den Verlust des Objekts ankündigen, mit dem das unerwünschte Verhalten ausgeführt wird (egal ob Stift, Löffel, Spielzeug), aber nicht Übertriebenes androhen („Du darfst nie mehr malen“) und noch Steigerungen ermöglichen (zum Beispiel bei Uneinsichtigkeit zunächst einem Stift und dann für einen bestimmten Zeitraum alle Stifte wegnehmen)

Gut ist es, wenn Sie anschließend mit Ihrem Kind über die Konsequenzen sprechen und ihm klar machen, dass Sie Ihre Drohungen auch umsetzen werden. Wie lange die Konsequenz anhält, bestimmen Sie – aber sie sollte so lange sein, dass es auf jeden Fall Eindruck hinterlässt.

Aber: Arbeiten Sie nicht nur mit Konsequenzen, manches muss auch „ohne“ gehen. Und: Vergessen Sie nicht (angemessen) zu loben und auch Belohnungen (möglichst in Form von gemeinsam verbrachter Zeit) einzubauen.

3.2. Echtheit und Vorbild

Kinder lernen am meisten durch Nachahmung. Eltern wirken als Vorbilder, also durch Ihre Handlungen, deutlich stärker als durch das, was Sie sagen. Darauf sollten Sie achten und sich entsprechend verhalten. Das muss aber keine lästige Pflicht sein, sondern kann Ihnen bei der eigenen Weiterentwicklung helfen.

Beispiel für Vorbildwirkung gibt es viele: Regelmäßiges Zähne putzen, Grüßen, bitte/danke sagen, aufräumen, Umgangston... Achten Sie auf Ihr Kind: Es hält Ihnen meist einen Spiegel vor.

Kinder haben aber auch ganz feine Antennen, wenn es darum geht, ob Eltern etwas wirklich meinen oder nur so dahin sagen. Bei der Erziehung ist deshalb Echtheit besonders wichtig: Ton, Mimik, Gestik und Haltung müssen zu einer Aussage passen – sonst merkt das Kind sofort, dass Sie es nicht wirklich dahinter stehen und probiert seine Strategie weiter.

Echtheit ist immer dann gegeben, wenn Sie etwas wirklich ernst meinen – im Zweifel also vorher erst kurz überlegen und dann mit allem Nachdruck zum Beispiel ein Verbot aussprechen. Ansonsten Kompromisse anbieten (siehe unten).

Wenn Sie bestimmt auftreten, akzeptiert Ihr Kind die gesetzten Grenzen und bekommt Respekt. Dann geht vieles in der Erziehung auch leichter und ohne dass Folgen angedroht werden müssen. Manches muss ohne lange Erklärungen, Ankündigungen etc. auf ein einfaches „Nein“ hin funktionieren.

Erklärungen können bei Bedarf nachgereicht werden. Man sollte aber nicht alles und in jeder Einzelheit diskutieren.

3.3. Wertschätzung und Respekt

Ebenso wichtig wie Konsequenz ist, dass Sie stets den Respekt vor Ihrem Kind bewahren und ihm klar machen, dass Sie es lieben und wert schätzen.

Dazu gehört:

- a. Tadeln Sie nur verhaltensbezogen. Kinder dürfen nie als Person gescholten werden, sondern immer nur ihr Verhalten. Also nicht „böses, nichtsnutziges Kind“, sondern: „So wie Du Dich jetzt verhältst, gefällt es mir nicht“.
- b. Keine Ironie – zum Beispiel „Das hast Du ja wieder toll gemacht“, wenn das Kind ein Glas ausschüttet. Ironie verstehen kleine Kinder nicht, sie merken nur, dass sie abgewertet werden.
- c. Nicht im Zorn strafen. Halten Sie Ihren eigenen Zorn im Zaum und kühlen Sie erst ab, bevor Sie Ihr Kind strafen. Zählen Sie bis 10, denken Sie an Ihr Zornthermometer, atmen Sie durch oder nehmen Sie sich eine Auszeit, bis Sie wieder ruhig denken und handeln können. Körperliche Strafen sind tabu! Wenn Sie zornig waren: Erklären Sie es Ihrem Kind und entschuldigen Sie sich gegebenenfalls, wenn Sie es zum Beispiel angeschrien haben.
- d. Keine Demütigungen. Kinder dürfen bei aller Konsequenz nicht gedemütigt werden, sie sollten immer ihr Gesicht wahren können. Das gilt besonders, wenn andere Personen anwesend sind. Schimpfen Sie Ihr Kind nicht vor anderen aus, sondern nehmen Sie es aus der Situation heraus und klären Sie das Problem in Ruhe. Zeigen Sie Zivilcourage indem Sie sich hinter Ihr Kind und sich selbst stellen!
- e. Kompromisse lehren. Bestehen Sie auf Einhaltung der Regeln, aber zeigen Sie auch, dass Regeln bei Bedarf neu definiert werden können. Oder dass Konflikte durch Kompromisse gelöst werden.
Beispiel: Sie wollen, dass das Zimmer aufgeräumt wird, das Kind will mit Ihnen spielen – bieten Sie an, mit ihm zu spielen, wenn das Zimmer aufgeräumt ist und helfen Sie evtl. ein wenig (im vorher festgesetzten Rahmen) mit.
- f. Aufmerksamkeit. Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit. Seien Sie nicht nur Erzieher, sondern spielen Sie mit Ihrem Kind, unternehmen Sie gemeinsam etwas, lassen Sie sich von Ihrem Kind erzählen. Schenken Sie Ihrem Kind vor allem dann Aufmerksamkeit, wenn es sich Ihren Vorstellungen entsprechend verhält und nicht nur, wenn es etwas anstellt. Denn auch Aufmerksamkeit ist eine Form der Belohnung. Und: gehen Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Kind – sowohl wenn Sie entspannt mit ihm spielen, als auch wenn Sie es tadeln.
- g. Lob. Loben Sie Ihr Kind häufig, aber nicht undifferenziert. Kinder freuen sich über ein Lob, wenn sie sich für etwas angestrengt haben.
- h. Freiräume und Wahlmöglichkeiten. Räumen Sie Ihrem Kind bewusst Freiräume und Wahlmöglichkeiten ein. Als Ausgleich zu den vielen „Neins“, die Ihr Kind

tagtäglich hört, können Sie es mal richtig toben, im Matsch spielen oder wild tanzen lassen. Und: Lassen Sie es innerhalb vorgegebener Möglichkeiten auswählen – von der Kleidung bis hin zum Tagesprogramm. Eine ganz freie Wahl empfiehlt sich nicht und überfordert die meisten Kinder in diesem Alter noch.

Aber: Die Hierarchie muss bei aller Wertschätzung klar bleiben – Kinder sind keine Partner, sondern brauchen Eltern!!! Ihr Kind wird sie deswegen auf keinen Fall weniger lieben – im Gegenteil.

3.4. Flexibilität und Kreativität

Erziehung hat viel mit Kreativität zu tun. Konsequenz, Vorbild und Wertschätzung lassen viel Platz für Kreativität und Flexibilität.

Beispiel: Wenn Sie merken, dass eine Regel nicht (mehr) passt, müssen Sie so flexibel sein, sie zu ändern. Oder: Wenn Sie merken, dass Sie mit einer Strategie nicht weiter kommen, müssen Sie sich eine neue überlegen – zum Beispiel eine Glocke oder Sanduhr für trödelnde Kinder. Oder das Neinhorn für ständige Neinsager.

4. Wie verhalte ich mich bei „Klassikern“?

4.1. Das Einkaufszentrum

Konsequent und ruhig bleiben. Machen Sie Umstehenden freundlich klar, dass Sie keine Einmischung wünschen. Das geht aber nur, wenn Sie sich selbst sicher sind.

Wenn Sie in Hektik geraten oder Ihnen die Situation peinlich ist, merkt das Kind das und verdoppelt seine Anstrengungen. Dann ist es besser, Sie brechen den Einkauf ab, gehen mit dem Kind nach draußen (zur Not tragen), klären die Situation nach Möglichkeit und setzen den Einkauf später fort.

Wichtig ist, dass Sie nie nachgeben, wenn Ihr Kind etwas mit Zorn (oder auch Tränen) durchsetzen will – sonst verstärken Sie dieses Verhalten noch.

Bei manchen Kindern hilft es, wenn man ihnen vor Beginn des Einkaufs klar macht, dass man Ihnen auf keinen Fall Süßigkeiten/Spielzeug etc. kaufen wird – egal was Sie anstellen – dass es aber für Zornanfälle Konsequenzen gibt (kein gemeinsames Spiel am Nachmittag etc.).

4.2. Wutanfall ohne ersichtlichen Grund

Behalten Sie im Kopf: Wut und Trotz sind notwendige Verhaltensweisen in gewissen Entwicklungsphasen – Ihr Kind muss sich abnabeln.

Bleiben Sie selbst ruhig – meist sieht es schlimmer aus, als es ist. Wenn Sie es nicht aushalten, gehen Sie kurz aus der Situation raus. Ansonsten bleiben Sie nach Möglichkeit dabei, probieren Sie, ob Ihr Kind

Körperkontakt aushalten kann und warten Sie, bis es sich ausgetobt hat.

Wenn Ihr Kind wieder ansprechbar ist, nehmen Sie es in den Arm und sprechen Sie mit ihm über den Zornanfall, bauen Sie ihm Brücken.

4.3. Wutanfall bei Frustration

Beispiel: Ihr Kind schafft es trotz starkem Bemühen nicht, ein Kleidungsstück anzuziehen oder ein Puzzle zu legen und gerät darüber in Zorn.

Beruhigen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit, geben Sie ihm leichte Hilfestellung und ermuntern Sie es, selbst weiter zu machen – wenn klappt, hat es am Ende ein Erfolgserlebnis und wird das nächste Mal nicht mehr so zornig, wenn etwas nicht gleich klappt, sondern holt sich Hilfe.

Allgemein: Oft treten Zornanfälle bei Zeitnot auf – Kinder spüren so etwas. In diesem Fall ist es besser, ein paar Minuten zu investieren, um manche Dinge zu klären oder kurz zu helfen.

Das geht auf jeden Fall schneller, als mit einem ausgewachsenen Zornanfall zu jonglieren.

5. Zum Schluss

Ich hoffe, Sie haben auch in diesem Kurs gemerkt, dass es **die** perfekte Erziehung nicht gibt. Es gibt keine allgemeingültigen Rezepte, die für jede Situation und jedes Kind passen. Sie müssen selbst wissen, in welche Richtung Sie gehen wollen und wie Sie Ihre Ziele umsetzen möchten.

Sie haben nun ein paar Grundregeln gehört, die einzuhalten sich lohnt. Setzen Sie sich aber nicht zu sehr unter Druck – und lassen Sie sich auch von außen nicht unter Druck setzen.

Wichtig ist: Geben Sie auf keinen Fall auf in Ihren Bemühungen – irgendwann wird Ihre Erziehung sicherlich fruchten, auch wenn es bei manchen Dingen einfach etwas länger dauert.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg
und vor allen Dingen viel Spaß mit Ihrem Kind!

Daniela Hollrotter