

Rezension / Zusammenfassung zum Buch:

Kindheit ohne Strafen

Neue wertschätzende Wege für Eltern, die es anders machen wollen

Katharina Saalfrank (Beltz 2017)

Einleitung:

Um einem Missverständnis gleich vorzubeugen: Kindheit ohne Strafen bedeutet nicht, Kindern keine Grenzen und Führung zu geben! Ganz im Gegenteil. Es geht darum, die Kinder so zu erziehen, dass sie selbstbewusst werden, durchsetzungsstark, sozialkompetent und beziehungsfähig. Strafen und Sanktionen, so viel lässt sich mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit aus dem Stand der Säuglings- und Bindungsforschung, der Hirnforschung und der Entwicklungspsychologie ableiten, sind für diese Ziele kontraproduktiv. Die Autorin zeigt Alternativen zu Strafen und Sanktionen auf. Diese fassen auf einem beziehungsorientierten Ansatz, ganz ähnlich wie es auch Professor Sachse in seinem satirischen Ratgeberbuch „Kinder falsch erziehen – aber richtig!“ (vgl. die Zusammenfassung auf paarpraxis.ch) empfiehlt.

Es geht darum, individuelle Beziehungsgeflechte zu klären und zu verstehen – ein grosser Unterschied zur Verhaltenspädagogik mit Programmen wie Triple P, die nicht auf das Verstehen von Ursachen, sondern in erster Linie auf Symptombehandlung und Anpassung setzen. Auch das führt zugegebenermassen zum Ziel, die Kinder kommen dadurch „auf Spur“, allerdings mit dem Risiko eines hohen Preises, was die persönliche Entwicklung der Kinder betrifft. Das Buch zeigt auf, welche ungewollten, negativen Folgen Strafen und Sanktionen haben können, und weshalb sie die Erreichung des Ziels gefährden, die Kinder zu starken und beziehungsfähigen Persönlichkeiten zu erziehen. Die hauptsächlichen Risiken von Strafen und Sanktionen liegen erstens darin, dass die Beziehungsqualität zwischen Eltern und Kindern sehr stark belastet wird und die Kinder dadurch nicht lernen, sich in Beziehungen gut zurechtzufinden, und zweitens in einem stark angeschlagenen Selbstwert.

Die Autorin zeigt mit viel Verständnis auf, dass der Verzicht auf Strafen nicht einfach ist, und besonders dann zur grossen Herausforderung wird, wenn die Eltern in ihrer eigenen Kindheit ebenfalls mit Strafen und Sanktionen erzogen worden sind. Schnell werden dann Stimmen in uns wach, die alte Erziehungsgrundsätze in uns wecken: „Wer nicht hören will, muss fühlen!“, „Strafe muss sein!“, oder auch „Eine harte Strafe hat noch niemandem geschadet!“.

Aus Sicht der Forschung ist diese Haltung wenig verständlich! Gerne wiederhole ich an dieser Stelle, was ich bereits in der Zusammenfassung zum Buch von Andrea Jolander „Alle verrückt ausser Ich“ festgehalten habe: Von zentraler Bedeutung sind die Bindungserfahrungen, die das Baby und das Kleinkind bis ins Alter von circa 5 Jahre macht. Bis da ist das Stressverarbeitungssystem im Gehirn vollständig ausgebildet und verändert sich nur noch leichtgradig. Man weiss heute, dass man einen Säugling und ein Kleinkind nicht mit Zuwendung verwöhnen kann. Es ist aber problemlos möglich, seine Bedürfnisse zu frustrieren, indem man es zum Beispiel schreien lässt. Da damit über zentrale Bedürfnisse des Kindes hinweggegangen wird, und das Kind von seiner Hirnentwicklung her noch gar nicht in der Lage ist, „vernünftig“ zu handeln, steht das Kind dauerhaft unter Stress. Vergessen Sie also den Rat ihrer Oma oder gelegentlich sogar auch noch von manchen Autoren, man müsse einen Säugling auch mal schreien lassen. Aus Sicht der Bindungsforscher ist dieser Rat eine Katastrophe! Wenn Sie diesem Rat folgen, wird das Kind tatsächlich irgendwann aufhören zu schreien, aber nicht, weil es sich beruhigt hat, sondern weil es resigniert und die Hoffnung aufgegeben hat. Die Folge ist dauerhaft erhöhter Stress, also ein erhöhter Cortisolspiegel. Cortisol drosselt das Immunsystem. Dauerstress hat negativen Einfluss auf alle möglichen körperlichen Prozesse, von der Blutgerinnung bis zur Wundheilung. Eltern, die ihre Kinder strafen oder schreien lassen, proklamieren meist: „Die Welt ist ohnehin hart. Besser ist es doch, wenn das Kind so früh wie möglich kapiert, dass man hart sein muss, um da draussen zu überleben.“ Aus medizinischer Sicht ist das schlicht und einfach Schwachsinn! Ich bereite mein Kind am besten auf die harte und raue Welt vor, indem ich seinen Cortisolspiegel erhöhe und damit sein Immunsystem schwäche?

Die Autorin bringt immer wieder typische Situationen als Beispiel, die Eltern ihr in der Erziehungsberatung geschildert haben. Sie beschreibt sehr gut, auf welche Art Eltern häufig falsch reagieren, was diese Reaktionen für Konsequenzen haben können, und wie alternativ gehandelt werden kann.

Warum Eltern strafen

Eltern strafen, weil sie in ihrer Kindheit selbst Eltern oder Erziehungsberechtigte erlebt haben, die sie gestraft haben. Als Eltern wiederholen sie nun in ihren Beziehungen zu den eigenen Kindern unbewusst dieses Selbsterlebte sowie die erfahrenen Beziehungsmechanismen. Dies geschieht – wenn es nie reflektiert und hinterfragt wird – fast automatisch. Denn jemand, der selber in der Kindheit in Konfliktsituationen abgewertet, gedemütigt, kleingemacht und bestraft wurde, hat dadurch einen Reflex eingepflanzt erhalten. Diese Automatismen kommen bei Stress und Überforderung zutage. Bemerkung von Marco Ferrari: Eigentlich könnte man sagen, ist das eine sehr solidarische Leistung den eigenen Eltern gegenüber – deren Fehler werden in Ehren gehalten, indem sie von Ihnen wiederholt werden – wollen Sie das wirklich?

Wenn so geprägte Eltern in starke Konflikte mit ihrem Kind kommen (das Kind hört nicht auf sie, rebelliert, zwingt), fühlen sie sich nicht gehört und nicht ernst genommen. Ein Gefühl, das diese Eltern bestens aus ihrer Kindheit kennen. Emotional werden sie in einen als Kind erlebten emotionalen Zustand versetzt, sie schrumpfen. Der Elternteil fühlt sich gedemütigt, ohnmächtig und hilflos. Und diesen unangenehmen Zustand nicht fühlen zu müssen, passiert dann das: Die Eltern reagieren so wie die damaligen „Täter“ (Ihre Eltern), und reagieren mit Strafen. Denn dadurch

erleben sie statt Hilflosigkeit Macht. So gesehen ist das Verhängen von Strafen eine Form von innerer Fehlregulation unserer Gefühle und ein Ausdruck von früheren Verletzungen, die noch nicht überwunden sind.

Warum es sich lohnt, neue Wege zu gehen

Wenn Eltern am Anschlag sind

In der Regel ist nichts, was Kinder tun, direkt gegen die Eltern gerichtet. Trotzdem empfinden es viele Eltern so und lassen sich deshalb auf einen Machtkampf mit dem Kind ein. Sie beginnen dann häufig, das Kind zu bestrafen. Doch Strafen bergen Gefahren. Oft kann sich das Trotzverhalten sogar noch verstärken. Andere Kinder parieren vordergründig, ziehen sich zurück und verschliessen sich. Sie fallen dann zwar weniger auf, werden jedoch in ihrer emotionalen Entwicklung gehemmt, weil sie keine Verbindung zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen herstellen können.

Das Verhalten der Kinder ist im Ergebnis, jedenfalls auf lange Sicht, immer ein Ergebnis dessen, was für eine Beziehung Eltern anbieten (können). Die Eltern sind für die Beziehung verantwortlich! Es ist unsere Aufgabe, die Beziehung zu unseren Kindern zu gestalten – sie selbst wären hier völlig überfordert. Kleinkinder werden häufig bestraft, wenn sie auf Argumente nicht eingehen. Eltern sollten aber hinschauen und prüfen, was wirklich hinter dem „trotzigen“ Verhalten und der Verweigerung ihres Kindes steckt. Damit das gelingt, braucht es die Kenntnis einiger entwicklungspsychologischer Aspekte. Die Einstellung, dass Kinder aufsässig seien und sich gegen uns stellen, ist unbewusst noch in uns verankert. Sie ist ein Überbleibsel aus der Geschichte der Kindererziehung, wie sie in den zurückliegenden Jahrzehnten und Jahrhunderten praktiziert wurde. Man hatte die Vorstellung, dass Kindern eine gewisse Widerständigkeit angeboren sei, die durch Erziehung unterbunden oder aberzogen werden müsse. Vieles deutet aber darauf hin, dass der Mensch ein angeborenes Bedürfnis nach Bindung und Beziehung zu anderen Menschen hat, und somit von Natur aus eher auf Kooperation denn auf Widerstand gepolt ist. Kinder sind grundsätzlich zur Zusammenarbeit mit uns Erwachsenen bereit. Wir sollten sie in ihrer Verweigerung deshalb zunächst verstehen und ihr Verhalten ergründen. Kinder verweigern sich nämlich nicht, um uns zu ärgern, oder um einen Machtkampf mit uns auszutragen, Kinder können dann einfach nicht anders! Kinder verweigern sich nur dann, wenn 1) sie emotional überfordert sind, oder wenn 2) sie gekränkt sind und ihr Vertrauen in die Beziehung stark beschädigt ist oder ihnen abhanden gekommen ist. Am Anfang einer Eltern-Kind-Beziehung ist es immer emotionale Überforderung. Und dann sind die Kinder auf Erwachsene angewiesen, die ihre Überforderung wahrnehmen und nicht Unmögliches von ihnen verlangen. Kinder wollen sich eigentlich an unsere Wünsche anpassen und es uns recht machen. Wenn Kinder „ausrasten“ und sich nicht mehr beruhigen lassen, sind sie emotional überfordert. Wenn Eltern dann mit Argumenten auf sie einreden, und beim Nichtbefolgen eine Strafe verhängen, übergehen sie erstens die Überforderung des Kindes und fügen ihm darüber hinaus noch eine Kränkung zu.

Eltern kommunizieren mit ihren Kindern oft ausschliesslich über die Vernunftebene, also mit rationalen Erklärungen. Wenn das Kind frustriert ist, geht es aber nicht darum, den Ärger des Kindes wegzuarargumentieren, sondern darum, die entstandene Frustration und die Gefühle des Kindes **auszuhalten**. Die emotionalen Hirnbereiche (Wut, Freude, Trauer) reifen früher und deutlich vor den

kognitiven Bereichen. Das heisst, bei Babys und Kleinkindern dominiert das emotionale Gehirn noch sehr stark. Sie sind also sehr stark mit der emotionalen Entwicklung beschäftigt und intensiv in ihren Gefühlen verhaftet. Wir können sie also viel eher über das Gefühl als über die Vernunft erreichen. Gerade in Stresssituationen übernimmt der emotionale Bereich die Führung. Auch bei Erwachsenen ist nachgewiesen, dass das kognitive Denken und die Kommunikation unter starkem Stress einen Einbruch erleiden. Bei Kindern ist das noch stärker der Fall. Sie sind in diesen Momenten auf der auf der kognitiven, vernünftigen Ebene schlicht nicht erreichbar!

Einzig sinnvoll ist es also, wenn Eltern mitfühlen können, ohne dass sie ihre Entscheidung (Bsp.: Es gibt kein Eis) infrage stellen. Das Kind darf traurig und frustriert sein. Eltern dürfen ihrem Kind signalisieren, dass sie verstehen, dass das Kind frustriert, traurig oder wütend ist, weil es jetzt kein Eis mehr gibt, und gleichzeitig zu ihrer Entscheidung stehen. Was also helfen kann, ist das Kind auf der emotionalen Ebene anzusprechen und die Emotion des Kindes zu spiegeln „Du ärgerst dich ganz schön, und poah, du bist ganz schön erschöpft.“ Das heisst aber noch lange nicht, dass sich das Kind dann beruhigt. Wir steigen jedoch nicht in den Machtkampf ein und giessen nicht auch noch Öl ins Feuer, indem wir Strafen verhängen „Wenn du jetzt nicht aufhörst, dann gibt es heute keine Gutenachtgeschichte.“, „Du hast nicht aufgehört, jetzt hast du die Gutenachtgeschichte verspielt, das hast du jetzt davon!“.

Zur Deeskalation trägt auf jeden Fall bei, wenn Eltern sich nicht persönlich angegriffen fühlen, sondern in ihrer klaren Haltung bleiben, die Gefühle des Kindes aushalten und verständnisvoll spiegeln. Das Kind macht dadurch extrem wichtige emotionale Erfahrungen, die sich tief und nachhaltig positiv verankern. Es lernt zum Beispiel:

- Ich bin mit meiner Überforderung nicht allein und gut aufgehoben.
- Meine Eltern bewahren Ruhe, haben den Überblick und geben mir Sicherheit.
- Auch wenn ich jetzt so fühle, ist das in Ordnung.
- Meine Grenze wird nicht übertreten, und die Beziehung nicht infrage gestellt, auch wenn ich gerade völlig ausser mir bin.

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Niemals kündigen Kinder von sich aus die Zusammenarbeit mit den Eltern auf. Nie geschieht eine Verweigerung grundlos. Wenn Kinder sich verweigern, ist das immer auch ein Ausdruck dafür, dass sie überfordert sind oder dass in der Beziehung zum Elternteil etwas in Schieflage geraten ist. Strafen zeigen zwar häufig kurzfristig den gewünschten Effekt – und sind deshalb so verführerisch. Strafen verstärken aber die Überforderung und Kränkung noch, die Kooperationsbereitschaft der Kinder nimmt dadurch ab und kann auch langfristig beeinträchtigt sein. Strafen stören die Entwicklung einer sicheren Bindung, denn sie machen Angst und lassen Zweifel an der Zuverlässigkeit der Bindung zu den strafenden Eltern aufkommen. Statt Vertrauen herrscht Angst, und Angst erzeugt Stress. Strafen stören ausserdem die Herausbildung von Empathie, Einfühlung und Mitgefühl. Damit wiederum ist der Zugang zu den eigenen Gefühlen erschwert.

Da die Gefühle uns auch Zugang zu unseren Bedürfnissen vermitteln, ist es wichtig, dass das Kind die ganze Palette der Gefühle kennenlernt. Wir brauchen also auch die Erfahrung mit negativen Gefühlen wie Wut, Trauer, Enttäuschung, Scham und Schuld. Es ist wichtig, dass wir sie erfahren, dass wir sie verbalisieren und ausdrücken können. Dieser Prozess dauert 16-17 Jahre, und es sind dabei fünf Schritte wesentlich:

1. Gefühle wahrnehmen
2. Gefühle erkennen
3. Gefühle benennen
4. Gefühle regulieren (und kontrollieren)
5. Gefühle selbst beeinflussen

Die elementare Bedeutung von Bindung

Das Bedürfnis, enge und intensive Beziehungen einzugehen, scheint eine evolutionär verwurzelte Anlage in uns zu sein. Eine sichere Bindung ist das Ziel und die Voraussetzung dafür, als Erwachsener ein glückliches Leben mit gelingenden Beziehungen zu führen (Ich habe mich mit den verschiedenen Bindungsstilen in der Zusammenfassung zum Buch „Alle verrückt ausser Ich“ beschäftigt, Sie finden es auf paarpraxis.ch). Das weiss man heute, aber das Wissen hat sich noch lange nicht durchgesetzt. Sehr lange Zeit wurde das ganz anders gesehen. In der Erziehung der Generationen vor uns wurden Gefühle in der Regel unterdrückt und verdrängt. Heute wissen wir, dass Menschen dadurch in ihrer emotionalen Entwicklung gehemmt werden und in der Folge sogar Störungen entwickeln können. Vielfältige wissenschaftliche Studien aus der Psychologie und der Psychotherapie belegen, dass das Verleugnen und Verdrängen von Gefühlen den Menschen krank machen kann – von Angststörungen über Depressionen bis hin zu Bindungs- und Beziehungsstörungen (Persönlichkeitsstörungen).

Wie sich Bindung über verschiedene Entwicklungsphasen hinweg ausdrückt:

- Im ersten Lebensjahr – über Körperkontakt
- Im zweiten Lebensjahr – über Gleichzeit (so sein wollen wie Mama oder Papa, Imitationen)
- Im dritten Lebensjahr – über Zugehörigkeit und Loyalität („meine Mama“, „unsere“ Rutsche)
- Im vierten Lebensjahr – über Wertschätzung und Anerkennung („Mama, guck mal!“)
- Im fünften Lebensjahr – über Liebe (Liebeserklärungen und kleine Gesten der Kinder)
- Im sechsten Lebensjahr – über Vertrautheit (alle Erlebnisse teilen wollen, keine Geheimnisse)

Eltern können unter anderem so mit dem Kind Bindung herstellen:

- Bewussten Blickkontakt aufnehmen
- Geborgenheit vermitteln
- Bei Schmerz oder Frustration Trost spenden, Sicherheit geben, da sein.
- Etc.

Alleine einschlafen – aus evolutionsbiologischer Sicht nicht sinnvoll

Weil wir es in der Paarpraxis immer mal wieder als Konfliktthema zwischen den Eltern erleben, hier kurz ein paar Überlegungen der Autorin zu diesem Thema. Ohne Schutz eines Erwachsenen einzuschlafen, hätte in der menschlichen Frühzeit den sicheren Tod bedeutet. Dieses Programm von automatischer Angst beim alleine einschlafen ist auch heute noch aktiv und wird ausgelöst, sobald ein Kind sich alleine und schutzlos fühlt. Das bedeutet: Selbstständiges Einschlafen muss erst gelernt werden. Voraussetzung dafür ist, dass das Kind sich entspannen kann, sich warm, satt, geschützt,

geborgen und frei von Angst fühlt. Ist diese Atmosphäre nicht gegeben, wird der Schlaf verhindert. Kinder erleben beim Zubettgehen eine Trennungssituation. Allein dies kann schon Ängste hervorrufen und führt zu Stress. Dies macht nachvollziehbar, warum Kinder am liebsten bei ihren Eltern im Bett schlafen und auch nachts immer wieder bei ihnen Unterschlupf suchen. Sie wachen auf, fühlen sich allein, ihr Nervensystem wird von Stresshormonen überschwemmt und lässt ihren Bindungsimpuls aktiv werden. Um entspannen zu können, suchen die Kinder instinktiv nach Körperkontakt, durch den Oxytocin ausgeschüttet und die Stresshormonproduktion gehemmt wird. Also haben Sie Geduld! Ein Kind muss erst die immer wiederkehrende Erfahrung machen, dass es nicht alleine ist und die Eltern es nicht alleine lassen. Das gelingt leider nicht über kognitive Erklärungen wie „Wir sind doch da“ oder „Du bist nicht alleine“. Dieser Prozess dauert oft Jahre. Das Kind kann in den ersten Lebensjahren seine Emotionen wie Angst noch nicht selber regulieren. Es ist dann auch die Eltern angewiesen, damit sie ihm helfen, sich zu beruhigen.

So gelingt das Schlafen im eigenen Zimmer:

- Bringen Sie das Kind erst zu Bett, wenn es wirklich müde ist. Es ist wichtig, den individuellen Schlafbedarf des Kindes zu beachten.
- Bleiben Sie in räumlicher Nähe zum Kind und seien Sie für die Beruhigung immer ansprechbar. Das heisst vor allem viel Körperkontakt geben und Ruhe ausstrahlen.
- Gehen Sie öfter ins Zimmer und vermitteln Sie über Körperkontakt die Sicherheit, dass Sie da sind.
- Schaffen Sie eine reizarme Atmosphäre, also kein wildes Spielen vor dem Zubettgehen. Ruhiges Reden, ruhige Bewegungen, so dass insgesamt Stille und Beruhigung einkehren kann.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Verabschieden und finden Sie hier Rituale.
- **Lassen Sie ihr Kind niemals allein, wenn es schreit!**

Es ist ein grosser Irrtum zu glauben, Eltern würden ihre Kinder verwöhnen, wenn sie es beruhigen. **Verwöhnen kann man nur jemanden, der selbst für sich sorgen kann!** Unsere Babys und Kleinkinder können das aber noch nicht – weder körperlich noch emotional.

Selbstregulation

Die Fähigkeit zur Selbstregulation entsteht in den ersten drei Jahren. Sie umfasst die Fähigkeit:

- Sich bei emotionaler Aufruhr selbst zu beruhigen
- Sich zu erholen und zu entspannen
- Die Aufmerksamkeit zu richten und zu halten
- Impulse zu fühlen, zu kontrollieren und gegebenenfalls zurückzustellen
- Mit Frustrationen umzugehen
- Absichten zu verwirklichen und Ziele zu verfolgen.

Sind die Kinder noch klein, sind sie darauf angewiesen, dass die Eltern sie bei der Selbstregulation noch stark unterstützen, also quasi die Emotionen co-reguliert.

Gefühle erkennen lernen

Wenn es aufgeregt ist, kann man mit einem drei Jahre alten Kind unmöglich einen Kompromiss finden. Es kann toben, richtig laut werden, immer wütender werden und nicht mehr aufhören zu schreien. Was macht man da als Eltern?

Viele Eltern sind in dieser Situation verständlicherweise komplett überfordert, und werden dann selber wütend und laut. Dadurch macht das Kind aber folgende Erfahrung:

- Mein Zustand fühlt sich nicht gut an.
- Wenn ich so fühle, bin ich unerwünscht.
- Wenn ich so fühle, werde ich damit allein gelassen und abgelehnt.
- Ich bin eine Belastung für andere.

Mit der Zeit wird das Kind versuchen, diesen Zustand zu vermeiden und die Gefühle nicht mehr zuzulassen. Es beraubt sich so aber der Basis, einen guten Zugang zu seinen Gefühlen und Beziehungsbedürfnissen zu lernen.

Eine gute Reaktion der Mutter wäre: Die Gefühle des Kindes nicht verdrängen, sondern ihnen Raum geben und konstruktiv mit ihnen umgehen. Den Ärger des Kindes also erkennen und ihn auch so benennen. Ebenfalls entscheidend ist, das Kind mit diesem Gefühl nicht alleine zu lassen, sondern es mit ihm auszuhalten und es nicht für sein Gefühl zu verurteilen. So lernt das Kind, dass sein innerer Zustand ein Gefühl ist und einen Namen hat und wie man dies ausdrücken kann, und dass es als Person trotzdem ok ist, wenn es dieses Gefühl hat, und schliesslich, dass das Gefühl die Bindung zur Mutter nicht beschädigt.

Konflikte lösen

Gerade wenn es darum geht, Konflikte zu lösen, ist es wichtig, die Gefühle eines Menschen (ob gross oder klein) zu beachten, ernst zu nehmen und zu verstehen. Für Eltern ist es eine besondere Herausforderung, wenn die Geschwister sich streiten, denn alle Kinder möchte ja Wertschätzung und Unterstützung. Häufig lösen Eltern den Konflikt, indem sie das ältere der Geschwister massregeln.

Ein Beispiel: Hannah hat mit ihrem kleinen Bruder Paul gespielt. Dann kommt es zum Streit zwischen den beiden und die Mutter hört das Geschrei. Hannah: „Ich habe ihm gesagt, dass er mich in Ruhe malen lassen soll, aber er hat einfach nicht aufgehört, mir den Stift weggenommen und mich auch noch gehauen.“ Mutter: „Und dann?“ Hannah: „Habe ich ihm sein Pferd weggenommen und ihn geschupst.“ Mutter: „Paul ist kleiner als Du! Wir wollen uns doch nicht wehtun! Du musst dich jetzt auf die Treppe setzen und dort kannst du dir überlegen, was dabei herauskommt, wenn du unsere Regeln nicht beachtest!“

In der Situation findet die emotionale Ebene keine Berücksichtigung. Die Gefühle der beiden Geschwister werden nicht thematisiert. Die Autorin hatte in der Anfangszeit ihrer öffentlichen Arbeit als „Supernanny im TV“ die sogenannte „Auszeit“ als Massnahme angewandt. Sie geht zurück auf

eine bis heute in Fachkreisen anerkanntes Erziehungsprogramm (Triple-P), das stark auf Verhaltensanpassung setzt: Ein „Problemverhalten“ soll durch bestimmte Massnahmen sehr schnell durch erwünschtes ersetzt werden. Auch in pädagogischen Ratgebern wird die „Auszeit“ noch als sinnvolle Massnahme angepriesen, zum Beispiel von Annette Kast-Zahn in ihrem Buch *Jedes Kind kann Regeln lernen*: „Vielen Kindern hilft der „Stille Stuhl“, sich wieder an die Familienregeln zu erinnern. Deshalb ist der stille Stuhl eine sanfte und trotzdem effektive Konsequenz“. Für die Autorin, und wir von Paarpraxis schliessen uns hier an, hat diese Methode pädagogisch und entwicklungspsychologisch gesehen vor allem destruktive Aspekte: Das Kind wird nicht nur massiv in seiner Autonomie eingeschränkt, sondern auch gekränkt, abgewertet und gedemütigt. Kinder, die aggressiv werden, fühlen sich ohnehin schon nicht anerkannt. Deshalb wirken solche Botschaften verstärkend auf den Konflikt. Weiterer Ärger ist schon vorprogrammiert.

Eine gute Begleitung im vorigen Beispiel mit Hannah und Paul besteht also nicht darin, das Verhalten von Hannah zu bewerten und zu sanktionieren und ein Kind zu demütigen, kleinzumachen oder abzuwerten. Auch nicht darin, den Kindern eine Lösung vorzuschlagen. Sondern darin, dass die Mutter die Gefühle der beiden benennt (Ärger und Wut), ihnen Verständnis entgegenbringt, und so den dahinter liegenden Bedürfnissen Raum gibt. Die Autorin beschreibt im Buch zu diesem (und zu vielen weiteren) Beispielen einen Musterdiallog, wie der Konflikt gelöst werden kann.

Manchmal machen Kinder ihrem Ärger ungefiltert Luft: „Du bist doof, Mama! Ich habe dich gar nicht mehr lieb!“ Auch wenn wir es oft nicht gut aushalten können: Für die Beziehung sind solche Momente äusserst wichtig. Wichtig ist auch hier, zunächst das Gefühl des Kindes zu spiegeln. Ergänzung von Marco Ferrari: Bei solchen Abwertungen gegen die Eltern ist zudem wichtig, dass Eltern auch ihre eigenen Grenzen schützen, bzw. dem Kind sagen, dass sie nicht möchten, dass es so mit ihnen spricht. Dabei ist entscheidend, dass der Elternteil seine eigene Verletzung benennt, wenn das Kind so mit ihm spricht. Schlussendlich kann dem Kind gesagt werden, dass einem die Beziehung zu ihm sehr wichtig ist, dass man es sehr lieb hat, dass man aber trotzdem nicht akzeptiert, von ihm abgewertet oder unter Druck gesetzt zu werden. Die Botschaft ist: ich verstehe deinen Ärger und deinen Versuch, mich zu beeinflussen, aber er ist komplett zwecklos, und doch bleibe ich dir die ganze Zeit zugewandt. Es geht also darum, sich wertschätzend zu positionieren, und dem Kind auch zu lernen, dass andere auch Grenzen haben, die geschützt werden sollen.

Solche Situationen bedeuten für fast alle Eltern grossen Stress. Sie geraten in eine absolute Überforderung. Nicht etwa, weil sie als Mutter unfähig wäre, sondern weil Überforderung zum Muttersein (zu Familie insgesamt) einfach dazugehört. Für kleine Kinder zu sorgen, Verantwortung zu haben, daneben noch im Beruf aktiv zu sein, plus Haushalt, und die Bedürfnisse aller im Blick zu behalten ist quasi Überforderung mit Ansage. Der Stress der Eltern ist also ganz normal. Leider führt Stress dazu, dass wir nicht mehr so einfühlsam und liebevoll agieren können.

Wutanfälle des Kindes in der Autonomiephase

Das Kind ist in dieser Phase in seiner Zielplanung noch sehr starr im Gehirn. Flexibel ist definitiv anders! Wenn es von Wut gepackt wird, wird es mit aller Wucht von diesen Gefühlen übermannt. Es kommt zu einem „emotionalen Kurzschluss“, einer Art „innerer Systemzusammenbruch“. Das Kind

sieht „rot“ und weiss weder ein noch aus. Man kann das durchaus mit einem Nervenzusammenbruch vergleichen. Das ist die Phase des Wutanfalls, in der wir Eltern kaum eine Chance haben, an unser Kind heranzukommen. Wichtig ist nun: Das Kind muss seine Gefühle kennenlernen dürfen. Und damit das passieren kann, ist wichtig, dass Eltern in dieser Zeit mitfühlen, die Gefühle benennen und spiegeln und insgesamt viel mit dem Kind sprechen. Natürlich reagiert das Kind dann nicht darauf, indem es sagt: „Ahaaa, danke Mama! Jetzt verstehe ich also: Das Gefühl, das ich habe, ist Ärger!“ Nein, aber das Kind hört uns trotzdem, und das Ziel ist nicht, dass es sich sofort beruhigt. Sondern, dass es mit seiner Wut nicht alleine ist. Recht machen kann man es dem Kind in dieser Situation nicht. Was Eltern oft tun, aber auf keinen Fall tun sollten: Sie erwarten Verständnis vom Kind für ihre Grenzsetzung, dafür dass sie „Nein“ gesagt haben. Sie haben das Kind frustriert, das war nicht zu vermeiden und wichtig, und es darf nun auch sein Gefühl leben. Eltern sollen und können also selbstbewusst bleiben. So ist das eben.

Was können Eltern tun? Es gibt eigentlich nur zwei Möglichkeiten:

- 1) Ausharren in der Situation und abwarten
- 2) Das Kind nehmen und mit ihm die Situation verlassen

Die Lösung der Autorin bei ihren eigenen Kindern war immer die zweite, insbesondere in der Öffentlichkeit. Also mutig auf das Kind zugehen, die Sätze sagen: „Ja, ich sehe, du ärgerst dich! Das kann ich verstehen!“ Zack, hochnehmen, weitergehen, Bewegung reinbringen! Köpfchen streicheln, wahrnehmen und benennen, dass es nicht will, wieder das Gefühl spiegeln, den Ärger benennen, den Frust verstehen, in Kontakt bleiben. Es geht nicht darum, dass das Kind aufhört zu toben. Es geht darum, dass wir das Toben mit ihnen durchstehen, zugewandt bleiben, aber auch konsequent und sie auch in ihrer Wut aushalten. Das Kind braucht in dieser Situation einen Elternteil, der klar und entschlossen ist. Jemand, der vermittelt: So ist das jetzt!

Was Strafen bewirken

Eine im Jahr 2012 durch die Zeitschrift Eltern in Auftrag gegebene Studie kam zum Schluss, dass 40% der Eltern ihren Kindern den „Hintern versohlen“, und weitere 10% Ohrfeigen verteilen. Die Hälfte der Eltern greift also zu körperlicher Gewalt. Meist suggerieren die strafenden Eltern, dass die Kinder selbst schuld an der Strafe seien. Damit übernehmen die Erwachsenen aber keine Verantwortung für ihr Handeln. Besonders schädlich sind körperliche Züchtigungen. Dazu gehört bereits der berühmte „Klaps“. Wird ein Kind geschlagen, so werden seine körperlichen Grenzen massiv verletzt und missachtet, und es werden ihm körperliche und emotionale Schmerzen zugefügt. Diese Handlungen der Eltern sind aber illegal und klar verboten: „Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Massnahmen sind unzulässig (Art. 1631 Abs. 2 BGB Deutschland).

Auch Worte und nonverbales Verhalten können seelische Verletzungen verursachen. Hierzu gehören: ein schlechtes Gewissen machen, psychisch verletzen beziehungsweise kränken, auslachen, anklagen, ironisieren, herabsetzen, drohen, gehässig kritisieren, triumphierend provozieren, ausschimpfen, ein verächtliches Gesicht machen (Augenrollen etc.).

Körperliche und seelische Strafen wirken auf die Psyche. Sie belasten die Beziehungsüberzeugen, die ein Kind ausbildet, viel stärker als wir meinen und können Bindungsmuster langfristig und nachhaltig negativ beeinflussen. Besonders fatal ist, wenn die Eltern nicht nur das „Fehlverhalten“ verurteilen, sondern auch noch die durch die Bestrafung verursachten Tränen. Dies stellt eine weitere Kränkung des Kindes dar. Es empfängt folgende Botschaft: Nicht nur mein Verhalten war verkehrt, auch mein Gefühl, die aufkommende Trauer, ist falsch und wird negativ bewertet.

Bereits frühe Erfahrungen mit Stress, die ein Kind macht (Abwertung, Missachtung, Strafen, Sanktionen), können langfristig das Stressverarbeitungssystem im Gehirn beeinflussen. Bei emotional oder körperlich vernachlässigten oder missbrauchten Kindern konnte gezeigt werden, dass frühe Stresserfahrungen die Stressfunktion im Gehirn nachhaltig schädigen, und zwar in Richtung einer Über- oder einer Unterfunktion.

Kinder, die bestraft werden, sind ohnmächtig und hilflos. Sie haben die Erfahrung gemacht, selbst keine Kontrolle zu haben und der Grenzüberschreitung durch die Eltern ausgeliefert zu sein. Als Folge entwickeln sie sich zu Menschen, denen Kontrolle sehr wichtig ist, um dem Gefühl des Ausgeliefertseins von früher nie wieder begegnen zu müssen. Oder sie verdrängen die erlebten Demütigungen und glauben, sich an eine gute Kindheit zu erinnern. Dennoch wirken die Erfahrungen nach und zeigen sich dann wieder in Schwierigkeiten in eigenen Beziehungsmustern in Partnerschaften oder auch in der Beziehung zu den eigenen Kindern, oft durch unbewusste Wiederholung des schädigenden Erziehungsstils. Sie sind häufig gar nicht in der Lage, gelingende Beziehungen einzugehen, weil sie sich bereits in Menschen verlieben, deren Beziehungsstruktur genauso ungesund ist wie jene der Eltern in der Kindheit.

Die gute Nachricht zuletzt: Es ist nie zu spät für eine Veränderung! Sie können die Muster, die Sie aus der eigenen Kindheit kennen und die Sie vielleicht bereits am wiederholen sind, durchbrechen. Es geht zuerst darum, sich selbst besser zu verstehen und sich dadurch besser positionieren zu können, besser zu wissen, was Sie wirklich wollen. Dies kann einer der positiven Ergebnisse sein, wenn Sie sich zu Beziehungsthemen psychologische Unterstützung gönnen. Sie machen es für sich selbst, aber es wirkt sich auch unmittelbar positiv auf Ihre Kinder aus! Wir alle haben in der Kindheit unguete Erfahrungen gemacht, keine Eltern sind perfekt, das ist völlig normal und soweit auch gar nicht schlimm. Aber alles, was wir davon für uns verstanden, bearbeitet und gelöst haben, geben wir nicht an die nächste Generation weiter.