

Rezension / Zusammenfassung zum Buch:

Kinder falsch erziehen – aber richtig!

Rainer Sachse – Jana Fasbender (Klett-Cotta 2016)

Einleitung:

Professor Rainer Sachse ist der Begründer des Psychotherapieansatzes „Klärungsorientierte Psychotherapie“. Er führt zu diesem Therapieansatz ein renommiertes Ausbildungsinstitut für psychologische Psychotherapie in Deutschland, und er hat bereits mehr als 50 Bücher geschrieben, die sich überwiegend an Therapeuten richten. Neben den Fachbüchern hat er aber auch einige Ratgeber für psychologische Laien geschrieben. So auch einige satirische Ratgeber wie das hier diskutierte Buch.

Im Erwachsenenalter auftretende Schwierigkeiten in Beziehungen führen die Menschen im besten Fall in eine Beratung oder Therapie. Um eine nachhaltige Besserung zu erreichen, ist es dabei oft nicht ausreichend, mit dem Klienten am aktuellen Problem zu arbeiten, sondern die frühen Erfahrungen und Prägungen mit den Eltern oder Erziehenden müssen geklärt und bearbeitet werden. Besonders eindrücklich ist der Zusammenhang zwischen biographischen Prägungen und der Entwicklung von psychischen Problemen bei den sogenannten „Persönlichkeitsstörungen“. Menschen mit Persönlichkeitsstörungen weisen meist erhebliche interaktionelle Schwierigkeiten im Bereich von Beziehungen auf, weshalb man diese Störungen auch als Beziehungsstörungen auffassen kann. Selbstverständlich weist nicht jedes Problem in Beziehungen auf eine Persönlichkeitsstörung hin! Aber wir alle haben einen Persönlichkeitsstil, der in sehr ausgeprägter Form als eine der Persönlichkeitsstörungen diagnostiziert werden kann (Vgl. dazu die Buchzusammenfassung auf paarpraxis.ch zum Buch „Spas an der Arbeit trotz Chef – Persönlichkeitsstile verstehen“).

Ganz sicher wird es Eltern nie gelingen, *alles* richtig zu machen. Das ist auch gar nicht nötig, Sie können sich also entspannen und in Ruhe das Buch geniessen. Es reicht vollkommen, wenn wir uns dafür sensibilisieren, dass bestimmte negative Erziehungsstrategien, wenn sie konsequent durchgezogen werden und regelmässig vorkommen, die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sie Ihrem Kind schaden könnten. Es ist nie zu spät, Dinge zu ändern, wenn man sie erkennt und ändern möchte.

Was mir sehr wichtig scheint ist, dass die Autoren den Ratgeber ausschliesslich auf der [Ebene der Beziehung](#) betrachten, also in Bezug auf die Frage, wie Eltern die Beziehung zu ihrem Kind gestalten können.

Beziehungsgestaltung und Beziehungsmotive

Sachse unterscheidet in seinem Konzept der klärungsorientierten Psychotherapie (KOP) sechs Beziehungsmotive (Beziehungs-Grundbedürfnisse). Jeder Mensch hat alle sechs Beziehungsmotive, aber nicht jedes ist gleich hoch in der Hierarchie. Als Grundsatz gilt, dass jedes Motiv, das in der Biographie frustriert wurde, später im Erwachsenenalter zentral ist; Die Person braucht entsprechende Rückmeldungen positiver Art und sie ist sehr empfindlich auf jede Art von Frustration dieses Motivs.

Anerkennung

Weist eine Person als zentrales Motiv Anerkennung auf, dann möchte sie positives Feedback über die eigene Person erhalten: Sie möchte hören, dass sie ok ist, dass sie liebenswert ist, dass sie als Person positive Eigenschaften aufweist, dass sie intelligent ist, kompetent, leistungsfähig, erfolgreich, dass sie gut aussieht, besondere Ausstrahlung hat, etc. Die Person ist sehr empfindlich auf Kritik und Abwertungen.

Wichtigkeit

Weist eine Person als zentrales Motiv Wichtigkeit auf, dann möchte sie positive Rückmeldungen über ihre persönliche Bedeutung für den andern. Sie möchte im Leben des andern eine wichtige Rolle spielen und merken, dass sie ihm wichtig ist. Dazu braucht sie ganz zentral: Aufmerksamkeit. Dazu gehört: ernst genommen werden, gehört werden, wahrgenommen werden. Sie möchte Rückmeldungen erhalten der Art von „Ich vermisse dich.“, „Du bist eine Bereicherung für mein Leben.“, am liebsten: „Ohne dich kann ich nicht leben.“ Die Person ist sehr empfindlich auf jede Art von Aufmerksamkeitsentzug, darauf übersehen oder nicht ernst genommen zu werden und auf alles, was infrage stellen kann, dass sie dem Interaktionspartner wichtig ist.

Verlässlichkeit

Weist eine Person als zentrales Motiv Verlässlichkeit auf, dann braucht sie in grossem Masse Sicherheit und Rückmeldungen, dass die Beziehung stabil ist, beständig, belastbar und dass sie auf keinen Fall verlassen wird. Die Person ist sehr empfindlich auf Trennungsdrohungen und hat eine dauernde Angst, jederzeit verlassen zu werden, verbunden mit dem Gefühl, alleine nicht zurecht zu kommen. Für Kinder ist wichtig, dass die Beziehung zu den Eltern jederzeit stabil wirkt, auch wenn es mal Streit gibt oder „dicke Luft“ herrscht. Das Kind muss sich jederzeit darauf verlassen können, dass die Beziehung von den Eltern nicht „gekündigt“ wird.

Solidarität

Solidarität ist das Bedürfnis, Unterstützung zu erhalten, wenn man sie benötigt. Die Person braucht Informationen darüber, dass der Partner sich um sie kümmert, wenn es ihr schlecht

geht, sie unterstützt, wenn sie Hilfe braucht, sie verteidigt gegen andere und ihr auf keinen Fall in den Rücken fällt, indem sie sich mit andern gegen sie solidarisiert. Kinder brauchen von ihren Eltern ganz stark das Gefühl „Wenn ich dich brauche, dann kommst du.“

Autonomie

Autonomie ist das Bedürfnis, auch innerhalb einer Beziehung eigene Bereiche definieren zu können, in denen die Person eigenständig entscheiden kann, zum Beispiel, welche Freunde sie hat, wofür sie ihr Geld ausgibt, was sie in der partnerfreien Freizeit macht, wie sie ihre Arbeit erledigt. Sie ist empfindlich gegen jede Art von Vorschriften und Einmischungen.

Grenzen

Ist das Bedürfnis, seine eigenen Grenzen körperlich und psychologisch bestimmen zu dürfen und dass der Interaktionspartner dies respektiert. Die Person ist empfindlich auf jede Handlung, bei der sie den Eindruck hat, andere treten ihr zu nahe. Auch Kinder haben das Bedürfnis (und das Recht), in ihrem Lebensbereich eigene Territorien zu definieren: mein Körper, mein Schreibtisch, mein Spielzeug, mein Zimmer, mein Tagebuch.

Das ist ganz wichtig: Eltern sollten herauszufinden versuchen, welches Motiv bei ihrem Kind besonders zentral ist. Man muss also die richtigen Motive füttern und nicht wahllos „Nahrung“ verteilen. Ein verbreiteter Denkfehler ist: Man denkt meist, dass andere Personen auf die gleichen Signale positiv reagierten müssten, auf die man selbst positiv reagiert. Man kann aber nicht von sich auf andere schliessen. Auch die eigenen Kinder sind anders als man selbst und sie sind gar nicht so leicht zu verstehen!

Konsequenzen der Beziehungsgestaltung

Die Art und Weise, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind gestalten, hat gravierende Auswirkungen auf das Kind. Ihr Kind ist faktisch und emotional von Ihnen abhängig. Es gibt allem, was Sie tun und sagen, eine extreme Bedeutung, es orientiert sich an Ihnen und lässt sich extrem durch Sie definieren und leiten. Wenn Sie eine bestimmte Art von Beziehung realisieren, geben Sie dem Kind damit eine Fülle von Informationen: Das Kind zieht unbewusst Rückschlüsse daraus, wie Sie es sehen und beurteilen. Daraus zieht es Konsequenzen, wie es sich selbst sehen und beurteilen soll und wird. Sie geben ihm elementare Informationen darüber, wie Beziehungen funktionieren (es kennt ja nur eine und generalisiert diese auf alle!). Sie legen die Grundlage dafür, ob es sich und anderen vertraut oder misstraut; ob es selbstsicher wird oder unsicher; ob es selbständig wird oder unselbständig; ob es sich auf Beziehungen einlassen kann oder nicht.

Der Beziehungskredit

Wenn Sie die Beziehung zu jemandem über lange Zeit gut, also motivbefriedigend, gestalten, wird die Beziehung immer solider, tragfähiger, belastbarer, haltbarer und vertrauensvoller. Rainer Sachse hat dafür die Metapher des „Beziehungskredits“ kreiert. Ist der Kredit hoch, kann man sich in der Beziehung „immer mehr leisten“: Den anderen kritisieren und ihn auch einmal frustrieren, ohne dass die Beziehung Schaden nimmt. Auf diese Weise können Eltern, die eine gute Beziehung zu ihrem Kind haben, das Kind auch mal kritisieren, ihm realistisches Feedback geben, ihm Grenzen setzen, „mal ein ernstes Wort mit dem Kind reden“, ihm deutlich machen, dass bestimmte Verhaltensweisen von Ihnen *nicht* akzeptiert werden. Ein Elternteil, der bei seinem Kind über einen hohen Beziehungskredit verfügt, kann somit hohen Einfluss auf das Kind ausüben:

- Das Kind nimmt Feedback von dieser Person ernst und setzt sich damit auseinander.
- Das Kind möchte dem Feedback auch stark entsprechen, bemüht sich, die gute Beziehung „nicht auf's Spiel“ zu setzen.

Eine gute Beziehung ist damit die beste und wirksamste Methode der Einflussnahme auf das Kind!

Gestalten die Eltern die Beziehung zum Kind dagegen nicht überwiegend motivfütternd, passiert das Gegenteil: Das Kind nimmt ihnen das übel, wird sauer, beleidigt und reaktant (d.h. es macht genau das Gegenteil von dem, was es soll). Eltern, die sich auf Machtkämpfe einlassen und dem Kind regelmässig und überwiegend negative Situationen in Bezug auf seine Motive beschere, verlieren völlig den Einfluss auf ihr Kind: jeder Versuch von noch mehr Druck, noch mehr Drohung und Strafe macht es immer schlimmer. Es entsteht ein Teufelskreis: Eltern bemerken, dass sie Einfluss verlieren; ihr Kind folgt ihnen nicht mehr. Dann setzen sie mehr Druck auf, üben mehr Kontrolle aus und reagieren mit mehr Kritik. Daraufhin macht das Kind noch weniger von dem, was sie wollen. Daraufhin reagieren die Eltern mit noch mehr Druck, Sanktionen und Kritik usw.

Wie man das Leben eines Kindes langfristig ruinieren kann

Eine systematische Frustration zentraler Beziehungsmotive wirkt sich leider nicht nur fatal auf die Beziehung aus, sondern hat bedauerlicherweise auch massive Konsequenzen für das Kind: Es beeinflusst die Bildung zentraler Schemata (Grundüberzeugungen) und darauf resultierender psychischer Prozesse. Da das Kind mich als zentrale Informationsquelle über sich selbst betrachtet, nutzt das Kind diese Information dazu, sich selbst zu definieren. Das bedeutet: Wenn ich das Kind abwerte, dann wertet es sich später auch selbst ab. Wenn ich das Kind für inkompetent halte, dann hält es sich später selbst auch für inkompetent. Das Feedback, das ich dem Kind über sich gebe, definiert also, welche Art von Selbstschemata (Grundüberzeugungen über sich selber) das Kind ausbildet.

Besonders unangenehm ist, wenn Eltern dem Kind signalisieren:

- Du störst.
- Deinetwegen musste ich ... (zum Beispiel meine Karriere aufgeben).

- Du hast mich krank gemacht.
- Etc.

Daraus entwickeln sich Annahmen der Art:

- Wegen mir geht es anderen schlecht.
- Ich bin eine Belastung für andere.
- Ich treibe andere aus der Beziehung.

Als Erwachsener gebe ich dem Kind aber nicht nur Informationen über sich selbst, sondern ich lebe ihm durch die Gestaltung der Beziehung zu ihm und durch die Gestaltung der Beziehung zu meinem Lebenspartner auch vor, wie Beziehungen funktionieren und wie man in Beziehungen behandelt wird. Diese Informationen führen zur Ausbildung von Beziehungsschemata (Grundannahmen wie Beziehungen funktionieren und wie man in Beziehungen behandelt wird).

Je nach der Art ungünstiger Beziehungsgestaltung durch die Eltern entwickeln sich negative Beziehungsschemata der Art:

- In Beziehungen wird man kritisiert und abgewertet.
- Alles, was ich sage, kann gegen mich verwendet werden.
- Beziehungen sind nicht verlässlich, ich kann jederzeit verlassen werden.
- In Beziehungen wird man nicht ernst genommen.
- Etc.

Wie das Bedürfnis nach Anerkennung frustriert und dem Kind geschadet werden kann:

Die Botschaft „Du bist ok und liebenswert so, wie du bist!“ ist für ein Kind besonders zentral. Man kann Kinder praktisch nie genug in diesem Punkt bestärken oder loben! Wer sagt: „Nichts gesagt, ist genug gelobt.“, „Ich habe mein Kind schon gestern gelobt, es weiss ja, was ich von ihm halte!“, hat noch nicht verstanden, dass es sich beim Lob nicht um eine Information, sondern um „Futter“ handelt.

Schädliche Strategien der Abwertung sind dagegen beispielsweise:

- Lob vermeiden: Immer auf die möglichen Verbesserungen hinweisen, es ist noch nicht perfekt!
- Dem Kind fast nie sagen, dass Sie es lieb haben.
- Wenn das Kind in einer Klassenarbeit eine gute Note nach Hause bringt, deutlich machen, dass es noch besser geht und Vergleichsfragen stellen „Was haben denn die anderen?“, um dann zu noch mehr Leistung anzuspornen: „Trotz dem vielen Üben nur eine 5? Das kannst du doch besser!“
- Dem Kind regelmässig die Botschaft senden, dass es Ihre Erwartungen nicht erfüllt: „Du kriegst ja nie etwas auf die Reihe!“, „Das ist ja wieder typisch für dich, aus dir wird nie was!“, „Wenn du so weiter machst, landest du noch in der Gosse!“
- Auch Kritik ist gut geeignet, zum Beispiel, wenn Sie für Ihr Kind definieren, was richtig oder falsch ist und was Ihr Kind „wollen soll“. Damit fangen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Ihr Kind wird einerseits im Selbstwert frustriert und wird sich nicht

mehr daran orientieren, was es selbst eigentlich möchte. Später wird es nicht mehr wissen, was es mag und gut findet und mit einem latenten Gefühl von Unsicherheit durch die Welt gehen. Besonders schädlich ist es, wenn Eltern das Gefühl haben, sie wüssten besser, was für das Kind gut ist, denn dann übernimmt es diese Standards. Es lebt dann permanent an den eigenen Motiven vorbei, die es nicht einmal kennt.

- Besonders schlimm ist es auch, wenn diese Strategien mit Wutausbrüchen kombiniert werden. Und dem Kind dann auch noch die Schuld dafür gegeben wird. So kann nachhaltig dafür gesorgt werden, dass das Kind auch als Erwachsener noch mit Leichtigkeit in beliebigen sozialen Situationen massive Schuldgefühle entwickeln wird.

Es mag Sie vielleicht überraschen, dass gerade der Ansporn zu Höchstleistungen eine Frustration des Anerkennungsmotivs bewirkt. Förderung ist natürlich wünschenswert, sollte sich aber an den Möglichkeiten und Leistungsgrenzen des Kindes orientieren. Wenn das Kind immer wieder am Anschlag ist, sei es intellektuell, oder von seinen emotionalen oder körperlichen Kräften her (Müdigkeit), und Sie trotzdem auf weiterer Leistung beharren, wird es irgendwann denken, dass Sie es erst dann richtig toll finden, wenn es Höchstleistungen erbringt.

Wie das Bedürfnis nach Wichtigkeit frustriert und dem Kind geschadet werden kann:

Das Wichtigkeitsmotiv wird noch einfacher frustriert als das Anerkennungsmotiv. Beim Anerkennungsmotiv schaden erst negative Informationen und hohe Erwartungshaltungen; beim Wichtigkeitsmotiv reicht es leider schon, nichts zu tun. Mit nichts zu tun ist gemeint, dass man das Kind ignoriert, sich nicht um kümmert, ihm nicht aufmerksam zuhört, nicht auf seine Argumente eingeht und nicht für es da ist. Damit wird dem Kind signalisiert, dass es den Eltern relativ egal ist.

Botschaften, die zu massiver Frustration des Wichtigkeitsmotivs führen, sind:

- Anderen Dingen im Leben Priorität geben: Dem Beruf, Ihren Freundinnen, Ihren Hobbys; Kinder müssen so nebenher laufen.
- Wenn das Kind Ihnen etwas zeigen will (zum Beispiel ein selbst gemaltes Bild), kaum Zeit oder Interesse dafür haben, vielleicht mit einem kurzen Kommentar „Sehr schön.“ Damit wird ignoriert, dass es dem Kind um einen Beziehungsaspekt geht, und nicht um den Inhalt des Gezeigten.
- Wenn Sie nicht nachfragen, wie der Tag für das Kind war, oder auf Ihre Frage einsilbige Antworten wie „Wie immer“ oder „normal“ durchgehen lassen. Mit der Zeit wird das Kind gar nichts mehr erzählen, weil es davon ausgeht, dass Ihnen Politik oder die Beschäftigung mit dem Smartphone wichtiger sind als seine Erzählungen.
- Das Kind nicht ansehen und die Tätigkeit nicht unterbrechen, wenn es mit Ihnen spricht.
- Das Kind gar nicht erst zu Wort kommen zu lassen, sondern nur von sich selbst zu erzählen.
- Wichtige Ereignisse wie Schulaufführungen, Abschlussfeiern und Ähnliches verpassen.

- Dem Kind nicht explizit mitteilen, dass es Ihnen wichtig ist, und eine grosse Bereicherung für Ihr Leben.

Massiv schädliche Strategien sind solche, die dem Kind zeigen, wie sehr es sie nervt, sie belastet und Ihnen schadet:

- Wenn Sie dem Kind deutlich machen, dass es sie massiv stört, und sie Störungen mit strengen Regeln verbieten.
- Ein Wutausbruch: er zeigt dem Kind eindrücklich, dass es eine Belastung für Sie ist. Auch ein ständig genervter Gesichtsausdruck, Augenrollen oder das Bekunden in Gegenwart anderer, dass Ihr Kind besonders schwierig und anstrengend ist, frustriert Ihr Kind nachhaltig.
- Dem Kind für alles die Schuld geben. Das geht im Alltag sehr gut, wenn Sie zum Beispiel die Schlüssel nicht finden, den hat sicher Ihr Kind wieder verlegt. Besonders schlimm sind Schuldzuschreibungen wie „Papa ist weggegangen, weil du immer so nervig bist.“, oder „Nur weil ich mit dir schwanger war, hat dein Vater mich verlassen.“, oder: „Du machst mich krank!“
- Die Krone können Sie dem Ganzen aufsetzen, indem Sie Ihrem Kind sagen, dass es „kein Wunschkind“, „ein Versehen“ oder gar „ein Unfall“ war, dass Sie es gar nicht wollten und dass es Ihnen seit der Geburt nur Probleme macht.

Wie das Bedürfnis nach Verlässlichkeit frustriert und dem Kind jede Sicherheit genommen wird:

Besonders wichtig im Sinne der Motivbefriedigung wäre es, dem Kind im Streit niemals mit Beziehungsabbruch zu drohen. Nach einem Streit sollten es zudem immer die Eltern sein, die wieder auf das Kind zugehen und ihm signalisieren und sagen, dass die Beziehung nie infrage gestellt ist.

Besonders schädlich sind demnach Handlungen wie:

- Dem Kind damit zu drohen, es in ein Heim zu geben.
- Dem Kind mit Beziehungsabbruch zu drohen, wenn es „nicht spurt“. Dem Kind zu drohen, es zu verlassen, oder dies sogar stunden- oder gar tageweise zu tun.
- Nach einem Streit das Kind völlig ignorieren und für einige Zeit jegliche positive Beziehungsgestaltung unterlassen.
- Versprechungen machen und diese nicht einhalten.
- Die Meinung in Dingen ändern, die für das Kind wichtig sind.

Wenn es zu einer Trennung der Eltern oder mit Stiefeltern kommt, dann wäre es wichtig, mit den Kindern angemessen darüber zu reden:

- Reden Sie mit den Kindern offen über die Probleme und die Trennung (ohne die genauen Inhalte der Probleme zu besprechen, die gehen nur die Eltern etwas an); bereiten Sie die Kinder frühzeitig auf die mögliche Trennung vor.
- Machen Sie den Kindern deutlich, dass die Trennung mit dem Kind nichts zu tun hat, sondern an den Problemen der Erwachsenen liegt.

- Machen Sie den Kindern deutlich, dass die Trennung nicht durch sie verursacht wird, sie also keine Verantwortung tragen.
- Ziehen Sie die Kinder nie in einen Streit mit hinein, denn das bringt die Kinder in massive Loyalitätskonflikte.

Umgekehrt kann eine Trennung der Eltern für die Kinder zu einem richtig traumatisierenden Ereignis werden, nämlich dann, wenn Sie das Gegenteil der vorangehenden Ratschläge machen. Schauen Sie zu diesem Thema auch in die Buchempfehlung mit Zusammenfassung auf paarpraxis: Hans Jellouschek – Trennungsschmerz und Neubeginn.

Wie das Bedürfnis nach Solidarität frustriert werden kann:

Bevor dargelegt wird, wie das Bedürfnis frustriert werden kann, vorab die ernst gemeinten Ratschläge. Wenn Sie das Bedürfnis des Kindes nach Solidarität füttern wollen, können Sie:

- Ihr Kind liebevoll versorgen, wenn es sich verletzt hat, **und zwar auch wenn es dabei etwas getan hat, was Sie verboten hatten!** Sie senden damit das Signal: Beziehung ist wichtiger als Regeln.
- Ihrem Kind beistehen, wenn es angegriffen oder kritisiert wird.
- Ihr Kind zunächst einmal für unschuldig halten und ihm glauben.
- Ihr Kind auch gegen Nachbarn, Lehrer, Verwandte etc. verteidigen und ihm zeigen, dass Sie zu ihm stehen.

Die Botschaft ist: Ich stehe an deiner Seite und die Beziehung ist wichtiger als andere Personen oder gesellschaftliche Regeln.

Das Bedürfnis nach Solidarität wird dagegen nachhaltig frustriert:

- Wenn Eltern davon ausgehen, dass sich ein Kind Solidarität verdienen muss: Man kann erst zum Kind solidarisch sein, wenn es gut funktioniert, sich an Regeln hält und Anweisungen befolgt. Tut es das nicht, hat es das Recht auf Solidarität „verspielt“.
- Wenn Eltern das Kind bei Traurigkeit nicht trösten, sondern ihm sagen, dass es keinen Grund gäbe, traurig zu sein. Auf diese Weise wird das Kind dann seinen eigenen Emotionen nicht mehr trauen.
- Erwachsenen ohne weitere Überprüfung glauben, wenn sie das Kind kritisieren, und in solchen Situationen grundsätzlich nicht dem Kind glauben.

Solche Einstellungen haben oft Eltern, die selber hochgradig normorientiert oder zwanghaft sind: durch ihre eigenen, diesbezüglich schlechten, Erfahrungen in der Kindheit haben Sie die Überzeugung entwickelt, dass Regeln wichtiger seien als Beziehungen. Solche Handlungen führen dazu,

- Dass das Kind glaubt, dass Beziehungen nicht solidarisch sind und in Beziehung nicht mit Hilfe und Unterstützung zu rechnen ist.
- Dass das Kind annimmt, dass es allein auf sich gestellt ist. Dies löst ein Gefühl von Einsamkeit, Verlassensein und Trauer aus.
- Dass die Person als Erwachsener sich nie sicher fühlt und sich auch nicht auf Beziehungen einlassen kann. In Therapien sehen wir oft, dass daraus eine „Flucht in

die Autonomie“ resultiert. Es führt zu Einstellungen wie „Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner!“.

Autonomie: Wie Eltern verhindern, dass das Kind selbständig wird

Beim Beziehungsbedürfnis Autonomie geht es um Selbstbestimmung und darum angemessen zu lernen, selbständig für sich sorgen zu können. Die Selbstbestimmung einer Person steht immer dann in Frage, wo die Selbstbestimmung einer anderen Person beginnt. Dort müssen dann Verhandlungen beginnen: Gerade in Beziehungen geht es nämlich nicht, dass der eine einfach „seine Autonomie auslebt“, da dies sehr schnell auch zu Verletzungen des Partners führen wird. Auch in der Eltern-Kind-Beziehung müssen solche Autonomiebestrebungen beständig ausgehandelt werden. Sicherlich können Eltern nicht jede Art von Autonomievorstellung ihres Kindes akzeptieren; sie können jedoch grundsätzlich die Wichtigkeit von Selbstbestimmung akzeptieren und fair verhandeln. Kleinkinder müssen zu ihrem Schutz natürlich weit mehr eingeschränkt werden als Jugendliche. Eltern schränken jedoch die Autonomie eines Kindes manchmal aus egoistischen Gründen oder aus übertriebener Angst und Sorge ein, obwohl es keine wirklich guten Gründe dafür gibt.

Ratsam ist es deshalb:

- Dem Kind dort so viel wie möglich Autonomie geben, wo es bereits angemessen damit umgehen kann.
- Die Autonomie des Kindes also gezielt fördern, also ihm neue Aufgaben übertragen und seine Selbstbestimmung loben.
- Dem Kind Autonomie aber auch nicht aufdrängen. Wenn es keine will, muss es keine bekommen. Man kann ihm aber deutlich machen, dass mehr Selbständigkeit wünschenswert wäre.

Zu einer nachhaltigen Frustration des Autonomiemotivs und zur Gefahr, dass das Kind auch als Erwachsener unselbständig bleibt, oder umgekehrt sich von niemandem mehr irgendetwas vorschreiben lässt, wird beigetragen, wenn Eltern:

- Dem Kind nichts zutrauen und denken, dass man sowieso alles besser weiss.
- Das Kind ständig kontrollieren und überwachen.
- Dem Kind Sanktionen auferlegen in Form von Hausarrest oder Zimmerarrest. Bedenken Sie, dass das Kind irgendwann einen so grossen Freiheitsdrang entwickelt, dass Sie Gefahr laufen, dass es z.B. wie Harry Potter durchs Fenster flieht und ewig das Weite sucht. Sehr viele früh von zuhause ausziehende Kinder flüchten vor übertriebenen Autonomieeinschränkungen ihrer Eltern – und entziehen den Eltern damit jegliche Einflussmöglichkeit.
- Sämtliche Entscheidungen für das Kind treffen.
- Dem Kind den Umgang mit bestimmten Freunden verbieten.
- Bestimmen, wofür sich das Kind interessieren soll.
- Am besten planen Sie, wenn Ihr Sohn zehn Jahre alt ist, schon seinen gesamten beruflichen Werdegang, wobei Sie ihm natürlich durch Vitamin B „alle Wege ebnen“.
- Wenn Eltern mit vielen Verboten und Regeln arbeiten, insbesondere ins hohe Jugendalter hinein.

Die Folgen dieser Strategien haben es in sich und führen zu folgenden negativen Konsequenzen:

- Massive Reaktanz, also die Tendenz, genau das, was man tun soll, auf keinen Fall zu tun: Das Kind wird, wenn es klein ist, sehr trotzig, und wenn es gross ist, bricht es aus der Kontrolle aus und tut genau das Gegenteil von dem, was die Eltern möchten – und damit macht es aber auch nicht das, was es selber eigentlich möchte!
- Anpassung: Die Person weiss nicht mehr, was sie will, fügt sich anderen, ordnet sich unter, setzt sich nicht mehr durch und trifft keine eigenen Entscheidungen mehr.
- Es bildet wahrscheinlich die Annahme, dass man in Beziehungen kontrolliert und bevormundet wird.

Im Grunde hat starke Kontrolle und Autonomie-Einschränkung im Wesentlichen eine dieser zwei Konsequenzen: Massive Anpassung oder massive Verweigerung. Beide Formen haben extreme Alienation zur Folge: Die Personen haben nicht die leiseste Ahnung, was sie eigentlich wollen und leben damit an ihren Motiven vorbei.

Grenzen: Wie Eltern dem Kind jegliche Privatsphäre nehmen

Das Beziehungsmotiv Grenzen/Territorialität bedeutet, dass ein Kind bestimmte physikalisch definierte Bereiche als seinen eigenen Bereich definieren will, wo es selbst bestimmen und tun und lassen kann, was es will. Das wesentlichste Territorium ist dabei der Körper. Das Kind will bestimmen, wer es berühren, küssen, etc. darf. Und natürlich ist es eine absolute Grenzüberschreitung, wenn Eltern Kinder schlagen! Der grösste Schaden entsteht durch sexuellen und durch Gewalt-Missbrauch. Aber auch andere Arten von Territorien sind wichtig: Mein Spielzeug, mein Zimmer, mein Schreibtisch, mein Tagebuch, mein Handy, etc. Eltern sollten sich aus diesen Territorien heraushalten. Was genau zu den Territorien des Kindes gehört, müssen Eltern manchmal mit ihren Kindern verhandeln.

Als Eltern sollten Sie solche Domänen respektieren und es halten wie die Polizei: Durchsuchungen sollten nur in sehr gut begründeten Ausnahmefällen und nur bei konkretem Verdacht von Selbstschädigung oder kriminellen Handlungen berechtigt sein.

Manche Eltern haben die Haltung: „Wir haben keine Geheimnisse voreinander!“ Die Grundidee, man habe in Beziehungen keine Geheimnisse voreinander, ist aus Sicht der Autoren eine der grossen Absurditäten, die Paare und Eltern realisieren können: Die Idee ist aber äusserst wirksam, wenn es darum geht, sich eine Legitimation zu verschaffen, Grenzen und Territorien von Kindern nachhaltig zu verletzen.

Zu einer Frustration des Grenzmotivs führen Handlungen oder Haltungen der Eltern wie:

- Das Kind gar nicht als eigenständige Person, sondern als Teil des elterlichen Territoriums ansehen.
- Da das Kind in der Wohnung der Eltern lebt, die Einstellung entwickeln, dass die Eltern deshalb das Recht haben, alles zu durchsuchen und zu kontrollieren.
- Das Zimmer des Kindes ohne anzuklopfen betreten; insbesondere dann, wenn das Kind bereits pubertiert.

- Das Tagebuch des Kindes lesen.
- In Abwesenheit des Kindes in sein Zimmer gehen, umräumen und Dinge wegwerfen, von denen Sie denken, dass sie nicht mehr gebraucht werden oder sinnlos sind.
- Regelmässig Gast sein als zusätzliche Aufsichtsperson bei Klassenfahrten und Schulausflügen des Kindes.

Grenzüberschreitungen haben auch mit Machtmissbrauch und Machtdemonstration zu tun. Tatsächlich gehören Grenzverletzungen zu den schlimmsten Traumatisierungen, die man jemandem zufügen kann. Das Gefühl, seine eigene Domäne, Intimität und Privatsphäre nicht schützen zu können, führt zu starken Verunsicherungen, zu einem anhaltenden Bedrohungsgefühl bis hin zum Gefühl der Verunsicherung der eigenen Identität.

Das Kind wird Schemata entwickeln der Art:

- Ich kann mich nicht schützen.
- Andere Menschen respektieren meine Grenzen nicht und überschreiten meine Grenzen.
- In Beziehungen bin ich nicht sicher.

Diese Schemata erzeugen ein hohes Mass an Misstrauen und Ängstlichkeit. Das Kind wird sich auch noch als Erwachsener schnell bedroht fühlen, Beziehungen gegenüber erhebliches Misstrauen haben und sehr empfindlich auf Grenzüberschreitungen reagieren.

Schlussbemerkungen

Ich hoffe, es ist in der Zusammenfassung deutlich geworden, was Sie als Eltern tun können, um die Beziehung zu Ihren Kindern so zu gestalten, dass diese gestärkt werden und eine hohe Beziehungsfähigkeit entwickeln können. Und was Sie unterlassen können, damit die Beziehungsfähigkeit Ihrer Kinder nicht gefährdet wird. Mir ging es beim Lesen des Buches so, dass einige eigene Kindheitserinnerungen wach wurden, aber auch, wie ich einzelne Fehler bei unseren mittlerweile erwachsenen Söhnen wiederholt hatte. Für eine solche Selbstreflektion ist das Buch auch sehr gut geeignet. Die satirisch, recht bissig erteilten paradoxen „Ratschläge“ kommen erst im Buch richtig rüber. In der Zusammenfassung habe ich versucht, die Satire möglichst rauszunehmen und die Do's und Dont's „trocken“ zu beschreiben. Das Buch selber ist dagegen alles unterhaltsam geschrieben, und kann – die Fähigkeit zur Selbstironie vorausgesetzt - mit einem Schmunzeln und hoffentlich mit häufigem Kopfschütteln gelesen werden. Die das Kopfschütteln auslösenden Beispiele im Buch, die zu Motivfrustrationen führen, sind im Übrigen nicht erfunden, sondern entsprechen allesamt den Schilderungen von Klienten aus deren Biographie.