

# Schauplatz

## SPZ



Papier Nr. 8 | 8/2016

## Grenzen setzen und strafen

Vorbemerkung: Untersuchungen zeigen, dass Lob und Belohnung, Kinder nachhaltiger motivieren können, neue Verhaltensweisen zu erlernen, als Bestrafung. Grundsätzlich gilt deshalb: **Konzentrieren Sie sich zunächst darauf, gewünschte Verhaltensweisen Ihres Kindes mit Hilfe von Loben und Verstärkung zu unterstützen. Bemühen Sie sich also, Anreize zu geben, zu loben und Anerkennung zu vermitteln.**

Strafe führt oft dazu, dass Kinder lernen, wie sie Strafe vermeiden können. Oder Kinder entwickeln Verhaltensweisen (z. B. Lügen, Verstecken), um Strafe aus dem Weg zu gehen. Außerdem gewöhnen sich Kinder an bestimmte Formen und Intensitäten von Strafe und reagieren weniger oder nicht mehr darauf.

Wenn es nur wenig Wärme in Ihrer Beziehung zu Ihren Kindern gibt, ist es sehr wahrscheinlich, dass Strafen nur zu aktivem Widerstand von Ihrem Kind beitragen.

Strafen als Möglichkeit, das Verhalten von Kindern und Jugendlichen zu beeinflussen, wird insbesondere dann aber wichtig, wenn dieses unerwünschte Verhalten „eingebaute“ Selbst-Verstärkungen hat – also eine eigene Attraktivität besitzt. (typische Beispiele wären Hausaufgaben-Verheimlichen, Schule-Schwänzen, auch viele „erfolgreiche“ aggressive Verhaltensweisen, Rauchen).

In diesem Papier geht es nicht um Strafen im Sinne körperlicher Strafe (also, dem Kind körperlichen Schmerz zuführen). Es

geht um Strafe, so wie sie in der Verhaltenstherapie verstanden wird – die Kopplung von Verhaltensweisen und unangenehmen Reizen; und das müssen nicht unangenehme körperliche Reize sein.

Wenn Sie Strafe einsetzen, sollte die **Strafe unverzüglich und milde** sein. Ihr sollte **ein schnelles Vergeben** folgen, wenn eine Verhaltensänderung des Kindes erkennbar ist. Verhalten ändert sich nur langsam, auch wenn Sie Bestrafungs-„Techniken“ benutzen. In der Regel benötigen Sie einige Wochen, Monate, bis sich stabilere Verhaltensänderungen abzeichnen. Denken Sie an das Sprichwort: Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht.

### 1.

#### **Beobachten Sie sich, während Sie strafen.**

Entscheidend sind die Gefühle bei Ihnen selbst. Wenn Sie extrem hart, voller Ärger und gefühlsmäßig sehr weit „oben“ sind, werden Sie selber eher aus Rache heraus Ihr Gegenüber verletzen wollen. So wird sich wahrscheinlich das Missverhalten Ihres Kindes noch weiter steigern; es kommt dann womöglich zu einer Eskalation. Machen Sie sich Ihre negativen Gedanken bewusst. Achten Sie auf Ihre Stimme: bleiben Sie ruhig und fest. Wenn Sie zu aufgeregt sind, sorgen Sie für eine **Unterbrechung**: Sagen Sie sich innerlich „Stopp“ und/oder gehen Sie aus der Situation heraus und warten – wenn möglich – ein bis zwei Minuten ab.

#### **Gehen Sie raus aus der Ärger-, Wut- und Rache-Falle!**

Sie selber brauchen Fähigkeiten, Ihre Wut und Ihren Ärger effektiv regulieren können. Genau das wünschen Sie sich ja auch von Ihrem Kind. Sind Sie dann also auch ein gutes Modell: **Lassen Sie sich Zeit**. Verlangsam Sie sich und Ihre Verhaltensweisen.

Ein alter Trick hierzu ist es, innerlich bis 30 zu zählen, bevor Sie etwas erwidern.

Bedenken Sie: In Konflikten kommt es oft zu einer starken Tempoverschärfung bei der Informationsverarbeitung. Dies fördert wiederum den Rückgriff auf automatisierte, alte und unnachgiebige Verhaltensmuster, die Sie ja überwinden wollen. Um ein altes Muster erkennen zu können, brauchen Sie **Zeit**. Wenn Sie es erkannt haben, können Sie es besser ändern.

Ein weiterer ‚Trick‘ ist, eine andere Körperhaltung einzunehmen. Die kann dann nach und nach eine Erinnerungstütze werden, außerhalb des Ärgers zu strafen. Sie sollten möglichst nicht ärgerlich sein, wenn Sie strafen.

Wenn Sie ruhiger sind, ist es besser.

Jetzt in dem Moment, ist es Ihnen klar. Machen Sie für sich ein persönliches Zeichen, ein Code-Wort oder was auch immer aus, damit Sie sich im Moment der Eskalation, der eigenen inneren Wut daran erinnern können.

## 2.

**Bleiben Sie strategisch!**

Bedenken Sie, Sie wollen die Kontrolle über die Situation behalten.

**Benutzen** Sie Bestrafung nur bis zu dem Punkt, wo Sie dann wieder auf Anerkennung, Lob und Verstärkung "umschalten" können.

Versuchen Sie, Ihre negativen Gedanken über Ihr Kind runterzuschrauben. Machen Sie sich in Ihrem Kopf klar, dass vieles, was passiert, einen ganz normalen Konflikt zwischen Eltern und Kinder darstellt. Sie und Ihre Familie sind nicht die einzigen, die solche Konflikte meistern müssen.

Versuchen Sie, sich an Situationen zu erinnern, wo bestimmte Dinge geklappt haben. Oder: schauen Sie in die Zukunft und machen Sie sich klar, dass Ihr Kind mit der Zeit neues Verhalten lernen wird.

Ein Vater berichtete, dass für ihn der Satz „Was wirst du in 2 Jahren über deine Reaktion jetzt gerade im Moment denken?“ sehr hilfreich war.

Er konnte sich so klar machen, dass er als Erwachsener weitaus mehr die Verantwortung für die Situation trägt als sein Kind. Auch wenn das Verhalten der Kinder oft massiv beleidigend, kränkend und enttäuschend ist, sind sie doch weiterhin die Kinder. Und die brauchen Orientierung von uns, den Großen.

Wenn Sie selber massiv aggressiv o. ä. Ihrem Kind gegenüber reagieren, geben Sie Ihrem Kind keine gute Orientierung.

Versuchen Sie, der Falle zu entgehen, Ihrem Kind bestimmte Absichten zu unterstellen (insbesondere die Absicht, Sie zu ärgern).

Ersparen Sie daher Ihrem Kind alle überflüssigen Kränkungen, Demütigungen und Bloßstellungen. Bleiben Sie letztendlich in Ihren Strafen eher mild. Milde Strafen sind auch besser durchführbar und kontrollierbar.

Geben Sie milde Strafen nicht nach 2 Malen wieder auf, wenn sich nichts ändert. Es bedarf vielleicht mehrerer „Durchgänge“, bis Ihr Kind versteht, dass Sie es ernst meinen.

Wenn Sie Ihr Kind zu zweit erziehen, ist es hilfreich, wenn derjenige Elternteil der aktuell am *wenigsten* wütend ist, den Konflikt führt und die Konsequenzen setzt.

## 3.

**Halten Sie ein 1-zu-4-Verhältnis bei:**

**eine** Bestrafung sollte durch **vier authentische**, echte Liebe, vier Anerkennungen etc. ausgeglichen werden.

## 4.

**Meinen Sie, was Sie sagen, und sagen Sie, was Sie meinen.**

Sagen Sie nichts, was unrealistisch, allgemein etc. ist. Bleiben Sie klar und fest. Stellen Sie alle Drohungen ein, die Sie nicht umsetzen wollen oder können.

## 5.

**Antworten Sie persönlich.**

Sie können einerseits kurz sprachlich widerspiegeln, dass Sie das Bedürfnis des Kindes (nach xy) wahrgenommen haben. Stellen Sie dann Ihr gegenwärtiges Bedürfnis dagegen. Weder das Kind noch Ihr Verhältnis zu dem Kind nehmen dadurch Schaden.

## 6.

**Bleiben Sie ganz genau.**

Sagen Sie dem Kind ganz genau, was Sie von ihm erwarten. Strafen Sie **sofort** und strafen Sie möglichst **jedes Mal**, wenn das ungewünschte Verhalten auftritt. Wenn Sie einmal strafen, ein anderes Mal aber nicht,

führt dies nur dazu, dass Ihr Kind zu raten anfängt „komme ich *jetzt* durch oder nicht?“

## 7.

Vermeiden Sie es, Fragen zu stellen.

Stellen Sie **klare, konkrete, positive Aufforderungen**. Die einfachste Maßnahme, der einfachste Strafreiz ist das Wort „Stopp!“ Vermeiden Sie lange „Predigten“ oder Erklärungen.

## 8.

Benutzen Sie die **10er-Methode**:

Sie stellen eine kleine Belohnung in Aussicht. Bei jedem unerwünschten Verhalten zählen Sie von 1 bis 10 – wenn Sie bei 10 ankommen, erhält das Kind die Belohnung nicht mehr. Unerwünschtes Verhalten kostet das Kind also etwas .

## 9.

Arbeiten Sie mit **Verstärker-Entzug**:

Stellen Sie ein Gefäß gut sichtbar in der Wohnung auf. In diesem Gefäß liegen kleine symbolische Gegenstände, die Privilegien symbolisieren sollen (z.B. eine Figur steht für 5 Minuten zusätzliches Fernsehen o. ä.). Jedes Mal, wenn Sie eine Regelübertretung bestrafen wollen, entfernen Sie ohne weitere Kommentare eine Figur aus dem Glas. Die verbleibenden Figuren symbolisieren z.B. die Zeit, die heute noch zum Fernsehen zur Verfügung steht.

Oder: schreiben Sie auf einem Pappschild ein Verhaltensziel, das Ihr Kind erreichen soll und die Belohnung, die es dafür erhalten kann. Stecken Sie um dieses Schild herum Wäscheklammern. Immer dann, wenn ein Kind deutlich von seinen Bemühungen abweicht, sich dem Verhaltensziel zu nähern, können Sie eine Wäscheklammer entfernen. Sind alle Wäscheklammern entfernt, entfällt auch die Belohnung. Streichen Sie die Belohnung durch (ähnlich wie bei einem Verkehrsschild).

## 10.

Führen Sie - wenn möglich - nur solche **Strafen** durch, die vorher mit Ihrem Kind auch **abgesprochen** waren, d.h. Ihr Kind

weiß bereits **im Vorfeld**, welche Konsequenz auf welches problematisches Verhalten folgen wird.

Führen Sie - zusammen mit Ihrem Kind - Unterschiede zwischen leichten, mittleren und schweren Vergehen ein (zu den schweren sollten Lügen, Stehlen, schwerwiegende körperliche Attacken, schwere Verhaltensprobleme in der Schule, nicht nach Hause kommen etc. gehören). Führen Sie dann analog leichte, mittlere und schwere Konsequenzen ein. Beispiele für schwere Konsequenzen könnten sein: 1 Tag Auszeit im leer (!) geräumten Zimmer; Rückzahlung des doppelten Wertes des gestohlenen Gegenstandes, an den Geschädigten; kein Fernsehen und kein Computer über 4 Wochen; insgesamt 8 Std. Tätigkeiten für die Wohnung, Gemeinschaft etc. Das Entscheidende wird sein, dass Ihr Kind erlebt, dass es selber seine alten Privilegien wie Rausgehen können, Fernsehen-, Telefon- oder Computernutzung sich wieder *zurück verdienen* muss.

Für den Bereich kleinerer „Vergehen“, können Sie einen „Buß-Katalog“ entwerfen. Dort ist festgehalten, welche „Vergehen“ (z.B. Musikinstrument nicht geübt) mit welchen „Strafpunkten“ geahndet werden und wie diese „Strafpunkte“ in Aufgaben für die Gemeinschaft (z.B. Einkaufen, Säubern u. ä..) umgerechnet werden. Diese Aufgaben sollten möglichst gut zu überprüfen sein.

## 11.

Führen Sie **logische** oder **natürliche Folgen** ein. Das bedeutet, dass man dafür sorgt, dass das Kind die natürlichen Folgen seines Verhaltens selbst erfahren darf und muss.

Das heißt: Eltern ziehen sich zurück, damit die logischen Folgen wirksam werden. Sie als Elternteil müssen dann aber auch bereit sein, die logischen Konsequenzen auszuhalten. Bsp. Das Kind hat etwas kaputt gemacht und muss nun selber den Schaden wieder gut machen. Oder: das Kind weigert sich, seine Hausaufgaben zu machen. Dann muss es in Kauf nehmen, dass der Lehrer am nächsten Tag schlechte Noten vergibt oder Strafarbeiten (hier sind manchmal Absprachen mit der Schule nötig). Der An-

satz der natürlichen oder logischen Konsequenzen funktioniert allerdings nur dann, wenn die Folgen, die eintreten können, *zeitlich gesehen nicht so weit entfernt* sind. Dies gilt insbesondere für junge Kinder, z.B. Vorschulkinder und Kinder der ersten Klassen. Manchmal müssen sich Eltern dann selber eine passende logische Folge ausdenken, die „schneller“ kommt.. Bsp.: ein Kind, das morgens beim Anziehen trödelt, muss eventuell im Schlafanzug zur Kita – seine Anziehsachen werden mitgenommen.

Achten Sie aber darauf, dass die logischen Konsequenzen, die Sie setzen, **nicht entwürdigend oder demütigend** sind. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind möglichst bald wieder Gelegenheit hat, sich neu zu bewähren.

Wenn Sie logische Folgen verwenden, machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie es nicht zwingen können, XY zu tun. Sie sind aber bereit, Grenzen aufzustellen. Kinder akzeptieren logische Folgen oft mit weniger Groll als andere Strafen. Je weniger die Eltern über die Folgen sprechen, desto weniger werden sie dann den Kindern als Strafe erscheinen, der man Widerstand leisten muss. Achten Sie darauf, dass Ihre Erwartungen an Ihr Kind altersangemessen sind. Setzen Sie keine natürlichen Konsequenzen ein, wenn sich Ihr Kind dadurch verletzen könnte.

Noch einmal: Manche Leute glauben, dass Strafen umso wirksamer sind, je härter und lang andauernder sie sind. Das Gegenteil ist aber wahr.

### 13.

#### Keine Diskussionen während der Strafe, im Konflikt!

Diskussionen mit dem Kind während des Konflikts führen zu nichts! Im Konflikt gibt es in der Regel eine Übererregung auf Seiten des Kindes und bei Ihnen. In dieser Zeit ist der Zugang zu abstrakteren Wissen und zu Problemlösefähigkeiten für alle blockiert. Besonders Kinder können während starker Wut und Erregung weder ‚normal‘ sprechen, denken oder zuhören.

Hilflose Eltern drohen, erklären, raten, flehen. oft. Dieses Reden wird zu einer Art „Hintergrundrauschen“. Die Kinder gewöhnen sich daran und überhören es mit der Zeit. In den Augen der Kinder werden die Eltern sogar immer weniger wert. Es ist besser, wenn Erwachsene sich ernst nehmen, anstatt Kinder über den Ernst der Lage zu belehren. Predigen ändert kein Verhalten! Sagen Sie daher nur **einmal** kurz und prägnant **einen** Satz (max. 10 Wörter) Die Kommunikationsforschung hat herausgefunden, dass sich mehr als 50% der Kommunikation über Körpersprache wie Mimik oder Gestik, knapp 40% über den Klang der Stimme und nur ca. 7% über den Inhalt des gesprochenen Wortes vermittelt.

Vermeiden Sie alle „großen eskalierenden Gefühle“. Vermeiden Sie alle Debatten. Versuchen Sie alle negativen Kommentare wegzulassen. Gerade in dem Moment, wo unsere Kinder unangenehmes, unerwünschtes Verhalten zeigen, sollten wir möglichst höflich und neutral in unserem Verhalten sein.

Wenn wir konsequent bei unseren Entscheidungen bleiben, wissen unsere Kinder bald, dass wir es ernst meinen. Je **weniger** Sie sagen, desto genauer hören Kinder zu

### 14.

**Außerhalb eines Konflikts** können Sie klar, deutlich, offen und sehr intensiv Ihre Betroffenheit, Ihre Nachdenklichkeit, Ihre Gefühle zeigen (Ich-Botschaften senden!).

Zeigen Sie Ihrem Kind ganz klar, dass Sie nicht bereit sind, vor den Aggressionen, vor dem Trotz etc. des Kindes zurückzweichen.

Zeigen Sie intensiv und beharrlich:

- **Ich gebe nicht auf!**
- **Du kannst mich nicht abschütteln. Ich bleibe da!**
- **Auch wenn es mir selber sehr schwer fällt und du mir dann leid tust: Aber es kann sein, dass ich sehr ernsthafte Konsequenzen in Erwägung ziehen muss, um dich auf einem guten Weg zu halten.**

Nutzen Sie die Zeit außerhalb des Konflikts aber auch, intensiv Ihrem Kind zuzuhören.

## 15.

### Ihr Kind wird Sie in dem Moment nicht lieben.

Ihr Kind wird in dem Moment, wo Sie es strafen, nicht dankbar sein. Es wird mit Wut, Ärger, Enttäuschung, Traurigkeit, Distanz, Vorwürfen, Druck reagieren. Auf Eltern kommt dann die Aufgabe zu, diese Distanz auszuhalten. Kindern sollte man an dieser Stelle Zeit geben, um ihre Frustration zu verarbeiten und ihr Gesicht zu wahren.

Kommentieren Sie nicht in irgendeiner Weise das Verhalten des Kindes. Und versuchen Sie auch nicht, den Widerstand des Kindes mit Drohungen oder Bestechungen sofort und auf der Stelle zu unterbinden.

In diesem „Widerstand“ Ihres Kindes drückt sich keine Ablehnung Ihnen gegenüber als Person aus. Heulen, Schreien und Schimpfen sind insbesondere die Mittel des kleinen Kindes, seinen Kummer auszudrücken. Das bricht oft nicht steuerbar aus dem Kind hervor. Es ist nichts, was gegen Sie gerichtet ist.

Erinnern Sie sich, dass Sie sich vielleicht früher Ihren Eltern gegenüber ähnlich verhalten haben. **Nehmen Sie in dem Moment die Dinge nicht persönlich.**

Lassen Sie das Kind lieber „links“ liegen, achten Sie nicht darauf, was es sagt, und sprechen Sie es später wieder an. Lassen Sie es „blubbern“. Oder – besonders wenn Ihr Kind noch jung ist – probieren Sie die alte Methode der Ablenkung.

Diese negativen Gefühle Ihres Kindes werden wieder vergehen.

Ein „Ich hasse dich“ gilt nur für den Augenblick und war ein Teil der Herausforderung des Kindes an Sie, sich auf einen unnützen Machtkampf einzulassen.

Trotz alledem: Wichtig kann es sein, dass Sie als Eltern Ihrem Kind am Ende des Konflikts ein klares Versöhnungssignal senden.

## 16.

### Strafen nutzen sich ab.

Bedenken Sie bitte, dass häufig benutzte Strafreize mit der Zeit ihre Wirksamkeit einbüßen. Kinder gewöhnen sich an den strafenden Ton Ihrer Stimme; sie entwickeln „Gegenstrategien“, um die Strafe abzuschwächen. Strafreize haben für Ihr Kind dann mehr Wirkung, wenn sie seltener auftreten.

Achten Sie auch darauf, dass Sie nicht immer wieder ins gleiche Verhaltensmuster (z.B. gleiche Redewendungen; gleiche Stimmlage; gleiche räumliche Bedingungen etc.) hineinrutschen.

Auch hier treten schnell **Gewöhnungseffekte** auf. Gleiche Redewendungen („ich habe dir schon 100 Mal gesagt ...“) führen dazu, dass Sie Ihr Kind daran erinnern, dass Sie sich auch beim letzten Mal (also beim 99. Mal) nicht haben durchsetzen können.

## 17.

### Wenn Sie die Frage „warum“ (machst du das?) stellen dann seien Sie konsequent und hören Ihrem Kind zu, wenn es antwortet.

Wenn es nämlich antwortet und Sie daraufhin sofort mit einem „Ja, aber ...!“ reagieren, trainieren Sie lediglich Ihr Kind dazu, weniger offen mit Ihnen zu reden.

Wenn Ihr Kind Ihnen mitteilt, was aus seiner Sicht Gründe für sein Verhalten darstellt, dann sollten Sie zu *diesem* Zeitpunkt Einfühlungsvermögen zeigen und zuhören.

Zuhören bedeutet tatsächlich - mit Zeit und Ruhe - zuzuhören. Sie brauchen nicht in Sorge sein, dass *Zuhören* automatisch mit *Zustimmen* gleichzusetzen ist. Ihre Sichtweisen können Sie immer noch - später - vortragen.

### **Erste Priorität hat das Zuhören – erst Verstehen, dann Verstanden-Werden.**

## 18.

### Schimpfen, Kritisieren, Herumnörgeln und ständiges Ermahnen sollten Sie vermeiden.

Für einen Teil der Kinder stellt dieses Verhalten Zuwendung dar, und sie werden daher ihr Verhalten nicht ändern.

Dieses Verhalten der Eltern überfordert Kinder emotional. Sie verstehen ihre Eltern

nicht und reagieren eher mit Wut, Hilflosigkeit oder mit dem Gefühl, von den Eltern ausschließlich abgelehnt zu werden.

## 19.

### **Folgende negative Konsequenzen empfehlen sich in dieser Reihenfolge, je älter Ihr Kind ist:**

1. 5-Minuten-Strafarbeiten im Haushalt (Liste ‚unangenehmer‘ Tätigkeiten erstellen).  
Begleiten Sie diese negativen Konsequenzen, die Sie setzen, nicht mit hässlichen Kommentaren: Es geht nicht um Rache oder Recht haben – es geht um effektive Formen, Verhalten bei Ihrem Kind zu ändern.

Nicht alles, was wir meinen,  
dass es als Strafe wirkt,  
wirkt auch tatsächlich als Strafe.

Vieles hängt auch von den Interpretationen  
meines Gegenübers ab.

2. Geld kürzen
3. Möglichkeit, zu Hause zu telefonieren, kürzen
4. besonders beliebte Kleidungsstücke für begrenzte Zeit fortnehmen
5. bestimmte Privilegien wie z.B. Fernsehen; abends länger aufbleiben oder fortbleiben, für eine *begrenzte* Zeit wegnehmen
6. bestimmte Gegenstände (wie CDs, Computer, Gameboy, Nintendo DS, Fahrrad, Handy etc.) für begrenzte Zeit wegnehmen.

### **Die generelle Regel zum Privilegien-Entzug lautet: kurz, mild und kontrollierbar.**

Ein Satz zur beliebten Methode des *Stubenarrests*: Wenn Sie Haus- oder Stubenarrest als Strafe nutzen, sollten Sie es *nie länger als einen Tag* verhängen. Sie können es in der Regel nicht über einen längeren Zeitraum effektiv kontrollieren. Ausgedehnter Stubenarrest ist keine gute disziplinarische Maßnahme, da Ihr Kind in dieser Zeit keine Bewährungsprobe, keine Gelegenheit zum neuen Lernen bekommt. Wenn Sie Stubenarrest verhängen, sollte

dies möglichst am Wochenende stattfinden.

Stubenarrest sollte auf jeden Fall beinhalten: kein Fernsehen, kein Telefon, kein Computer/Gameboy etc., keine Stereoanlage u.ä., keine Freunde an diesem Tag.

## 20.

### **Nicht jede Grenze, jedes ‚Nein‘ begründen**

Eltern setzen oft eine Grenze, sagen ‚Nein‘ zu etwas. Nahezu im gleichen Atemzug wird das ‚Nein‘ dann begründet. Eltern versprechen sich dann höhere Folgsamkeit und Einsicht des Kindes. Die tatsächlichen Folgen einer Begründung sehen oft anders aus: die Kinder widersprechen der Begründung der Eltern, und es gibt wieder die „ewigen“ Diskussionen.

Offenbar fühlen sich Kinder durch eine Begründung eher eingeladen zu widersprechen. Möglicherweise legt die sofortige Begründung eines ‚Neins‘ durch die Eltern bei den Kindern den Schluss nahe: wenn ich die Begründung widerlege, kann ich damit auch das ‚Nein‘ auflösen. Und das ist für fast alle Kinder ein Ansporn.

Ohne es zu wollen, laden also Eltern mit einer sofortigen Begründung dazu ein, ihre Aufforderungen, Grenzen etc. zu hinterfragen.

Wenn Sie eine Begründung gegeben haben, bleiben Sie bei einem Satz. Nutzen Sie die Technik der „Schallplatte mit Sprung“.

Diskussionen über Begründungen sollte man möglichst *außerhalb* des aktuellen Konfliktes führen.

## 21.

### **Geben Sie sich und Ihrem Kind Zeit.**

Erwarten Sie keine sofortige „Wunderwirkungen“ von Grenzsetzungen oder Strafen. Besonders wenn dies eine neue Maßnahme ist, wird Ihr Kind einige Versuche unternehmen zu prüfen, wie „ernst“ Sie es meinen. Wirkungen brauchen Zeit! Als Minimum sollten Sie davon ausgehen, dass es ca. 30 Tage dauert, eine schlechte Verhaltensweise ansatzweise zu verändern. Sollten innerhalb von 30 Tagen ernsthaften

Bemühens von Ihrer Seite keine auch nur ansatzweisen Veränderungen bei Ihrem Kind auftreten, läuft sehr wahrscheinlich etwas schief. Kontaktieren Sie dann einen Profi.

## 22.

**Versuchen Sie, Ihre inneren Maßstäbe zu überprüfen!** Ärger und Zorn sind oft begleitende Gefühle in den Momenten, wo Eltern ihre Kinder strafen. Machen Sie nicht jeden Fehler Ihres Kindes zu einem Kampfplatz oder zu einer Frage des Gewinnens und Verlierens. Ein Hintergrund für unseren Ärger über bestimmte Verhaltensweisen unseres Kindes kann es sein, dass wir uns gelegentlich Träumen und Phantasien in Bezug auf unser geliebtes Kind hingeben. Wir werden dann zornig, wenn das Kind unserer Idealvorstellung nicht entspricht. Dies wäre ein geeigneter Zeitpunkt zu schauen, ob wir unsere Maßstäbe gegenüber unserem Kind nicht ändern sollten. Gehen Sie innerlich folgende Fragen durch: Ist das Problem, das sie mit Strafe behandeln wollen, wirklich wichtig? Könnte man das Problem nicht auch einfach so lassen? Was würde passieren, wenn Sie zunächst einfach nur abwarten? Was verlieren Sie, wenn sie nichts unternähmen? Je mehr man einem Kind befiehlt oder Anforderungen gibt, umso mehr gerät man in Gefahr, dass man etwas wieder zurück nehmen muss. Bedenken Sie: Forschung hat gezeigt, dass normale Kinder ca. zu einem Drittel (!) nicht die Anweisungen etc. ihrer Eltern befolgen. Widerstand kann auch ein gesunder Ausdruck von Eigenständigkeit und Autonomie sein. Verzichten Sie darauf, Forderungen (auch berechnete) an Ihr Kind zu stellen, die Sie nicht durchsetzen können (z.B. in der Öffentlichkeit).

## 23.

Schauen Sie nicht nur auf das Verhalten des Kindes. **Denken Sie** – außerhalb des Konfliktes – für sich, zusammen mit Ihrem Partner, oder mit guten Freunden, über folgende Frage nach: **Gibt es wichtige Bedürfnisse meines Kindes, die nicht im ausreichenden Maße befriedigt werden können? Zeigt mein Kind durch sein**

## **„Fehlverhalten“, dass wichtige Bedürfnisse von ihm zu kurz kommen?**

Die wichtigsten Bedürfnisse: Kontakt und Bindung zu Ihnen als Eltern; ausreichende psychische Stimulation und Anregung; emotionale Sicherheit, ausreichende Struktur im Alltag; Platz und Zeit, zu reden, sich darzustellen, sich auszudrücken *und* wahrgenommen zu werden.

Über diese Gedanken kommen Sie auch auf die Frage, ob die vielen Wutausbrüche und Jähzorn-Anfälle Ihres Kindes eher Stress-Symptome Ihres Kindes darstellen, mit denen es signalisiert, dass es Ihre Hilfe braucht.

Oder: handelt es sich um echte Jähzorn-Attacken, wo es darauf ankommt, dass Sie als Elternteil konsequent bleiben, nicht nachgeben?

Nehmen Sie sich Zeit für diese Überlegungen. Und: vielleicht gelingt es Ihnen, ehrlich auf diese Fragen zu antworten.

## 24.

Folgendes sollten Sie möglichst *nicht* tun: **Strafen Sie Ihr Kind nicht, wenn es beim Lernen etwas falsch gemacht hat.**

Die Gefahr ist groß, dass Ihr Kind Angst vor Fehlern bekommt und so sein Lernprozess blockiert werden kann. Angst ist eine schlechte Lehrmeisterin. Angst mindert die Leistungsfähigkeit unseres Arbeitsgedächtnisses bedeutsam. Und damit (= blockiertes Arbeitsgedächtnis) ist der Grundstein für viele Lernprobleme gelegt. Fehler beim Lernen sollte man vielmehr als wichtige Bestandteile eines Entwicklungsprozesses sehen.

Fehler sind ein natürlicher Teil des Lebens.

Ganz deutlich formuliert:

**Fehler sind Freunde!**

Wenn wir als Eltern Fehler des Kindes akzeptieren, ermutigen wir das Kind, etwas zu riskieren, zu lernen und sich anzustrengen. Stress und Angst sind beim Lernen schädlich.

Bei den meisten Menschen stellen Fehler eher etwas Entmutigendes dar und schmälern den Übungserfolg. Zusätzliche Strafe beim Fehler kann katastrophale Folgen für weiteres Lernen haben.

*„Es gibt Menschen, die gar nicht irren, weil sie sich nichts Vernünftiges vorsetzen“.*  
(Goethe, Maximen und Reflexionen)

Ein Satz, den ich von einer 13-jährigen Patientin gelernt habe:  
*„Schlechtes ist immer noch besser als gar nichts“.*

### **Schlagen Sie Ihr Kind nicht.**

Wenn Sie selber maximal wütend sind, kann das Kind die Situation nicht mehr kontrollieren und beeinflussen; es fühlt sich hochgradig hilflos.

Sehr wahrscheinlich ist diese Hilflosigkeit, die mangelnde Kontrolle über die Situation das, was traumatisiert und schädigt. Das Erlebnis von Schutzlosigkeit, von Ausgeliefertsein, das Gefühl der Ohnmacht lähmt und erstickt jede Lebensfreude.

Wenn ich aber selber etwas kontrollieren kann, ertrage ich Stress weitaus besser, als wenn ich keinerlei Kontrolle und Einfluss habe und einer Situation nur ausgeliefert bin.

### **Benutzen Sie keine massiven Strafen.**

Bestrafungen müssen nicht schwer oder hart sein, damit sie Wirkung zeigen. Eltern brauchen kleine, wirksame Strafen für kleinere, alltägliche „Missetaten“, damit sich große Krisen und „Missetaten“ möglichst gar nicht erst ereignen. Massive Strafen „nützen“ evtl. kurzfristig, fördern aber keinen – sinnvollen und realistischen – mittleren Maßstab.

Sofort nach einer massiven Strafe mag es zu schnellen „Besserungen“ kommen. Aber schon bald danach treten wieder Rückfälle auf, die wieder massiv vergolten werden etc. Massive Strafen führen zu Angst, und mit Angst kann man nicht nachhaltig erziehen.

### **Strafen ist keine Rache.**

Körperliche Strafen sind nach § 1631 Absatz 2 BGB unzulässig. (Kinder haben das Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen

und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.)

**Benutzen Sie keine Trennungsdrohungen,** um Ihr Kind zu disziplinieren. Auch dadurch erzeugen Sie nur Angst bei Ihrem Kind.

Entwürdigende Erziehungsmaßnahmen sind unzulässig. Sie führen nicht zum gewünschten Erfolg. Sie werfen darüber hinaus die Gefahr auf, dass die Haltung „Später, wenn ich groß bin, werde ich mich auch auf diese Weise durchsetzen“ gefördert wird. Oder: „Bei Schwächeren kann ich draufhauen, bei Starken muss ich kuscheln“.

## **25.**

### **Nach der Strafe: Vergessen und Vergeben!!**

Nehmen Sie den ganzen Vorfall nicht so wichtig. Gehen Sie wieder zur normalen Tagesordnung über und machen Sie kein Aufheben. Schmieren Sie Ihrem Kind nicht noch zusätzlich was „aufs Butterbrot“. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass nach der Strafe alles wieder normal und o.k. ist. Zeigen Sie ihm, dass die Beziehung zu Ihnen nicht in Frage gestellt ist. Seien Sie – ohne nachzugeben – wieder nett und freundlich.

### **Wenn Sie mit den hier vorgeschlagenen Maßnahmen keinen Erfolg hatten, überprüfen Sie folgende Punkte:**

- Das, was von Ihrer Seite als negative Maßnahme gedacht war, wurde vom Kind wider Erwarten als positiv empfunden, hatte also ungewollte Nebeneffekte. (Bsp. Sie haben sich zu sehr aufgeregt – das Kind hatte es – unbewusst – darauf abgesehen).
- Es ist manchmal nicht möglich, sofort (also im Zeit-„Fenster“ von 3 bis 4 Sekunden) die Strafmaßnahme zu setzen. Die zeitlich zuerst auf das problematische Verhalten des Kindes folgende Situation (z.B. „Anerkennung“ von anderen) kann manchmal für das Kind wichtiger als die Spätfolgen sein, die Sie mit Ihrer Strafe setzen. Die von Ihnen gesetzten Konsequenzen können nicht mit dem Gewinn konkurrieren, den Ihr Kind aus dem von Ihnen unerwünschten Verhalten zieht.

- Möglicherweise ist Ihr Kind überfordert und verfügt nicht über ausreichende Handlungsalternativen. Die Strafe hilft dann nicht, sondern verschärft lediglich die Situation. Dann ist es entscheidend, dass Sie Ihrem Kind mittels positiver Modellvorgaben, kleinschrittigem Vorgehen und positiver Verstärkung helfen.
- Die Strafe ist für Ihr Kind entwertend oder wird von Ihnen in ungünstiger Form vorgebracht (z. B. ironisch, abwertend etc.)
- Die Strafandrohung wird vom Kind nicht wahrgenommen (mangelnde Aufmerksamkeit). Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind aufmerksam ist.
- Sie sind in Ihren pädagogischen Aktionen überwiegend auf Strafen konzentriert. Ohne dass Sie es wollen, erhält Ihr Kind von Ihnen – unausgesprochen – zu oft die Botschaft „Du bist nicht in Ordnung, so wie du bist“. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es wahrnehmen, dass Sie seine Bedürfnisse nach Kontakt, Nähe etc. erkennen. Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten und benutzen Sie auch Belohnungen, Verstärkungen und positive Modellvorgaben *ohne* viele Erklärungen
- Es kann sein, dass Sie aufgrund eigener Probleme emotional für Ihr Kind nicht erreichbar sind. Es könnte hilfreich sein, solche persönlichen Probleme mit einer Person Ihres Vertrauens *unabhängig* von den Problemen um Ihr Kind zu besprechen.
- Bedenken Sie, dass Sie bezogen auf Strafen, aber auch bezogen auf Belohnungen, immer wieder experimentieren müssen. Jedes Kind ist anders und einzigartig. Und das, was heute mit meinem Kind funktioniert, muss in ein paar Monaten nicht immer noch funktionieren.