



Machtkämpfe vermeiden

Theater beim Anziehen, Knatsch beim Essen und Diskussionen beim Zubettgehen – das muss nicht sein.

SICH gegen die Eltern aufzulehnen und den eigenen Willen durchzusetzen, gehört zur normalen Entwicklung aller Kinder. Die ersten Machtkämpfe erleben Eltern, wenn ihr Kind etwa 18 Monate alt ist. Das Kind beginnt zu trotzen, sagt zu allem nein und macht nicht mehr, was die Eltern wollen. Dieser Entwicklungsschritt hängt mit der Zunahme der Selbstständigkeit und der Selbstwahrnehmung des Kindes zusammen. Es will mitbestimmen. Damit haben viele Eltern Mühe. Sie sehen ihre Autorität in Frage gestellt und betonen diese nun speziell, was zu Machtkämpfen führt.

EIGENEN WILLEN ZULASSEN
Tägliche Machtkämpfe mit ihren Kindern bringen manche Eltern zur Verzweiflung. Die individualpsychologische Beraterin und zertifizierte STEP-Kursleiterin Liselotte Braun kennt solche Situationen aus ihrer Kurs- und Beratungstätigkeit. Sie erklärt: «Die Kinder möchten mit-

bestimmen. Indem die Eltern den Rahmen der Mitbestimmung festlegen, geben sie ihrem Kind eine Orientierung und setzen Grenzen.» Verlangt ein Kind vor dem Mittagessen zum Beispiel nach Schokolade, weil es Hunger hat, können ihm die Eltern die Wahl zwischen einem Stückchen Rüeblli und einem Stück Gurke lassen. Das Kind fühlt sich dadurch ernst genommen und darf mitbestimmen, hat am Mittagstisch aber immer noch Hunger.

MEHR «JA» ALS «NEIN»

Sich selbstwirksam fühlen ist wichtig für den Aufbau eines gesunden

Selbstwertgefühls und der Eigenständigkeit des Kindes. Versuchen Eltern permanent, das Kind einzuschränken, beeinträchtigt dies seine psychische Entwicklung. Grundsätzlich sollten Eltern mehr ja statt nein sagen. Das könnte dann so klingen: «Ja, du hast jetzt ganz fest Hunger. Schau, du kannst ein Stück Gurke oder Rüeblli haben.» Das «Nein» setzt man am besten sparsam ein – und zwar dort, wo es wirklich wichtig ist.

KOOPERATION FÖRDERN

Um Machtkämpfe zu vermeiden, empfiehlt Liselotte Braun folgendes

Vorgehen: «Die Eltern sollten ihrem Kind in Konfliktsituationen mitteilen, dass sie Verständnis für seine Frustration haben, ohne sich dabei auf Diskussionen einzulassen.» Um eine Eskalation des Konflikts zu vermeiden, sollten sie selber möglichst ruhig bleiben. Steigt die Wut trotzdem einmal hoch, ist es besser, den Raum kurz zu verlassen, als vor dem Kind Dampf abzulassen. Werden die Eltern laut oder sogar grob im Umgang mit dem Kind, führt dies zu Ängsten und Wut auf die Eltern. Das Kind fühlt sich zurückgestossen und bangt um die Liebe der Eltern. Auch in Konfliktsituationen muss ➔

Kinder sollen bei der Kleiderwahl mitbestimmen dürfen und sich baldmöglichst selbständig anziehen.





der Respekt vor dem Kind bewahrt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass die Eltern bei einem Streit immer nachgeben müssen. Ganz im Gegenteil, Kinder können sich am besten orientieren, wenn die Eltern eine klare Haltung vertreten. Von Time-outs (das Kind muss auf einem Stuhl sitzen oder wird in sein Zimmer gesperrt) hält die Expertin nichts, weil solche Massnahmen Machtkämpfe nur verschärfen. Sie rät Eltern, auf Kooperation statt auf Drohung, Bestrafung oder Belohnung zu setzen. Es bringt mehr, dem Kind zu sagen, was man erwartet, und ihm damit eine Orientierung zu geben sowie das Kind zu ermutigen, es richtig zu machen.

DER KAMPF UMS ANZIEHEN

In manchen Familien beginnen die Machtkämpfe zwischen Eltern und Kind schon frühmorgens, wenn es ums Anziehen geht. Nicht sinnvoll ist es, ein Kind anzutreiben und unter Druck zu setzen, nur weil man selber im Stress ist. Dann ist Trödeln eine ganz natürliche Reaktion. «Am besten geht es mit dem Anziehen, wenn man das Kind für die Mitarbeit gewinnt», rät Liselotte Braun. Die Eltern ermutigen es, indem sie ihm Kooperation zutrauen und sagen, dass sie in Eile sind und heute besondere Mithilfe brauchen. Die Kinder sind sehr hilfsbereit und ziehen sich je nach Alter auch selbständig an. Viele Dreijährige schaffen es zum Beispiel, Hosen oder Schuhe selber anzuziehen. Obwohl Kleinkinder noch kein ausgeprägtes Zeitverständnis haben, kann man mit dem Kind besprechen, was es noch alles zu tun gibt, um rechtzeitig bereit zu sein.

Schafft es das Kind, sollen die Eltern dies auch anerkennen, zum Beispiel mit der Aussage: «Es gelingt dir, rechtzeitig parat zu sein. Auf dich kann ich mich verlassen, du bist mir eine grosse Hilfe.» Schafft es das Kind nicht, verzichtet man besser aufs Schimpfen und sagt einfach: «Heute hat es noch nicht ganz geklappt, beim nächsten Mal wirst du es schaffen.»

WENN KINDER WÄHLERISCH WERDEN

Viele Kinder machen eine Phase durch, in der sie partout nicht das anziehen wollen, was die Eltern vorschlagen. Hier kann es sinnvoll sein, das Kind zwischen zwei Pullis oder Hosen wählen zu lassen. Dadurch kann das Kind mitbestimmen und entwickelt auch einen Geschmack für Kleidung. Oft lassen sich Eltern aus Angst davor, was die Leute denken, wenn ihr Kind mit einer gewagten Farbkombination draussen herumläuft, auf einen unnötigen Machtkampf ein. Dabei könnten sie sich über die klaren Kleidervorstellungen ihres Kindes freuen!

FRIEDEN AM TISCH

In vielen Familien gehören Streitereien ums Essen zum Alltag. «Beachten Eltern ein paar Grundregeln, lässt sich dies vermeiden», erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta, die sich auf Kinderernährung spezialisiert hat. Wichtig sei die Erkenntnis, dass gute Tischmanieren nicht anerzogen, sondern vorgelebt werden. Die Fachfrau sagt dazu: «Hier fängt das Problem oft an. Manche Eltern sitzen zwar mit ihrem Kind am Tisch, essen aber nicht mit. Dadurch fehlt

es dem Kind an Vorbildern, und die Eltern konzentrieren sich zu sehr auf ihr Kind. Sie kritisieren es, wenn es nichts oder nicht schön isst, oder sie füttern es, obwohl es eigentlich selber essen könnte.»

Eltern sind dafür verantwortlich, was auf den Tisch kommt. Die Menge, die es zu sich nehmen will, soll hingegen das Kind bestimmen dürfen, denn Kinder verfügen über ein ausgeprägtes Sättigungsgefühl, das es zu respektieren gilt. Viele Kinder haben am Tisch keinen Hunger mehr, weil sie zwischen den Mahlzeiten zu viele Snacks essen.

GUTE ESSER

Manche Mütter kochen Extramahlzeiten, aus Angst, dass ihr Kind sonst zu wenig isst. Davon rät Marianne Botta ab, da dem Kind dadurch eine Machtposition gegeben wird. Sinnvoll ist es, wenn die Eltern Neugier aufs und Freude am Essen bei ihren Kindern schon früh wecken. Ein Kind soll zum Beispiel alles auf dem Tisch probieren dürfen, was es will, auch wenn die Eltern vielleicht denken, dass es Oliven oder Schafskäse nicht mag. Pflegen die Eltern eine positive Grundhaltung gegenüber dem Essen, wird sich dies meist auf das Kind übertragen. Meckert ein Elternteil oder ein älteres Geschwister hingegen, weil es Broccoli oder Zucchini nicht mag, wird das Kind es schon bald imitieren. Ab etwa zwei Jahren können die Eltern ihr Kind beim Einkaufen und beim Kochen einspannen. So kann man es zum Beispiel Tomaten aussuchen lassen oder zusammen mit ihm überlegen, welche Früchte Mama oder Papa besonders gerne mag. Indem es eine

Salatsauce anrührt, kann schon ein zwei- bis dreijähriges Kind einen Beitrag zum gemeinsamen Essen leisten.

Manche Eltern verlangen von ihren Kindern, dass sie am Tisch bleiben, bis alle gegessen haben. Für ein Kleinkind sollte das gemeinsame Essen maximal 15 bis 20 Minuten dauern. Danach soll es spielen dürfen. Dies ermöglicht den Eltern, in Ruhe einen Kaffee zu trinken.

SÜSSE TRÄUME OHNE STRESS

Zu Machtkämpfen zwischen Eltern und Kind kommt es oft, wenn es ins Bett muss. Häufig beginnen die Diskussionen schon beim Zähneputzen oder beim Pyjama-Anziehen. Da viele Eltern abends selber müde und angespannt sind, übertragen sie diese Machtkämpfe schlecht. Liselotte Braun empfiehlt: «Am besten legen die Eltern einen Zeitpunkt fest, wann sie das Kind im Bett haben möchten.» Dann sollten sie genügend Zeit einplanen, damit es beim Zähneputzen oder beim Ausziehen das selber erledigen kann, was altersgemäss schon möglich ist. Wichtig ist auch hier, dass die Eltern auf Kooperation und nicht auf Konfrontation setzen. Wenn ein Machtkampf ausbricht, dehnt sich das Zubettgehen zum Ärger der Eltern in die Länge. Spielerisch und mit Humor lässt sich ein Ausweg aus der Sackgasse finden. Ideal ist es, schon früh ein Ritual einzuführen wie zum Beispiel Lieder singen oder Geschichten vorlesen. Rituale geben dem Kind Sicherheit und vermitteln Geborgenheit, mit dem Resultat, dass es besser einschlafen kann. ☺



Buchtipps

Kinderernährung – gesund und praktisch. Marianne Botta, Beobachter edition, 2008.



Gute Frage ?

Was können wir tun, wenn unser Kind beim Zubettgehen trödelt?

Sagen Sie ihm nicht, dass Sie ihm nun zur Strafe keine Geschichte vorlesen. Besser ist es, wenn Sie feststellen: «Heute hast du lieber gespielt, nun ist es spät, wir werden morgen wieder eine Geschichte lesen.» Das Kind versteht, dass es selber gewählt hat und morgen anders entscheiden kann.

Haben Sie gewusst,

dass ein Kind ein neues Lebensmittel bis zu 16 Mal im Mund gehabt haben muss, bis es den neuen Geschmack mag? Wenn Ihr Kind etwas nicht auf Anhieb mag, geben Sie also nicht sofort auf. Zwingen Sie es aber nicht, etwas zu schlucken, das es nicht gern hat. Es reicht schon, wenn es das neue Lebensmittel im Mund gehabt hat und sich die Geschmacksnerven auf seiner Zunge damit vertraut machen konnten.