



Nörgeln, Schimpfen, Machtkämpfe – das muss nicht sein. Es geht auch anders.

Entspannt erziehen

«**J**ETZT mach schon vorwärts! Du kommst zu spät in den Kindergarten!», «Sprich nicht mit vollem Mund!» oder «Sitz anständig am Tisch!» – Die meisten Eltern ertappen sich dabei, dass sie ihr Kind mehrmals pro Tag zurechtweisen, was auf die Stimmung in der Familie drückt. Die Erziehungsberaterin und STEP-Elternkursleiterin Liselotte Braun ist davon überzeugt, dass ständiges Nörgeln nichts bringt: «Im Gegenteil, Nörgeln erzeugt passiven Widerstand, – die Kinder stellen auf Durchzug – oder aktiven Widerstand, sie werden aggressiv.» Wenn Eltern ihr Kind immer wieder kritisieren, fühlt es sich nicht angenommen, wird entmutigt oder ist manchmal auch überfordert. Fällt die Kritik harsch aus, kann dies das Selbstwertgefühl des Kindes massiv schädigen.

Für ein harmonisches Miteinander braucht es laut Liselotte Braun Kooperationsbereitschaft: «Basis dafür ist eine gute Beziehung zwischen den Eltern und ihrem Kind, bei der sich alle vertrauen und aufeinander verlassen können.» Klare

Regeln sind dabei eine grosse Hilfe, denn so weiss das Kind, was von ihm erwartet wird. Häufiges Nörgeln führt nur zu Spannungen in der Eltern-Kind-Beziehung, und das Kind kooperiert schliesslich erst recht nicht mehr.

FOKUS AUF POSITIVES

Die Fachfrau erlebt in ihren Kursen immer wieder, dass Eltern, die viel nörgeln, nur noch das Negative im Alltag mit ihrem Kind sehen. Sie ermutigt sie, sich immer wieder ins Bewusstsein zu rufen, welche positiven Eigenschaften ihr Kind hat und was schon gut läuft: «Auf eine negative Bemerkung sollten mehrere po-

sitive kommen.» Grundsätzlich wollen Kinder dazugehören und von den Eltern geliebt werden. Wenn ein Kind also am Morgen nicht vorwärtsmacht oder seine Jacke einfach auf den Boden fallen lässt, wenn es von draussen reinkommt, steckt dahinter keine böse Absicht. Kinder leben in ihrer eigenen Welt und haben in den ersten Lebensjahren noch kein Gefühl für die Zeit. Manches, worauf wir Erwachsene Wert legen, ist ihnen einfach nicht wichtig. Erst mit etwa vier Jahren ist ein Kind in der Lage, die Gefühle seines Gegenübers gedanklich zu erfassen. Es gibt aber auch Situationen, in denen Kinder

durch negatives Verhalten Aufmerksamkeit erlangen möchten oder einen Machtkampf mit den Eltern aufnehmen, um so deren Zuwendung zu bekommen – in solchen Momenten ist ihnen negative Zuwendung lieber als gar keine.

KLAR FORMULIEREN

Kinder müssen wissen, was ihre Eltern von ihnen erwarten, um sich daran orientieren zu können. Die Psychologin Stefanie Rietzler empfiehlt Eltern, auf Reizwörter wie «immer», «nie», «ständig» oder «schon wieder» zu verzichten und stattdessen klar zu formulieren, was sie wünschen: «Am besten wirken →

Eine gute Beziehung zwischen den Eltern und ihren Kindern ist eine wichtige Voraussetzung für einen harmonischen Familienalltag.



Hilfe in Ihrer Nähe 

Auf der Website www.instep-online.ch finden Sie Adressen von zertifizierten STEP-Trainerinnen und -Trainern, die Elternkurse und Beratung zu Erziehungsfragen anbieten. STEP setzt auf einen demokratischen Erziehungsstil, gegenseitigen Respekt, Wertschätzung und Kooperation zwischen den Familienmitgliedern.



Tipps

zur Erziehung

- Halten Sie sich immer das vor Augen, was Sie an Ihrem Kind besonders schätzen, anstatt den Fokus auf Negatives zu richten.
- Begegnen Sie Ihrem Kind mit Respekt.
- Kommunizieren Sie in ruhigem Ton mit ihm.
- Äussern Sie Anweisungen kurz und klar, am besten als Ich-Botschaft.
- Formulieren Sie Kritik zukunftsgerichtet.
- Nörgeln Sie nicht permanent an Ihrem Kind herum, sondern erklären Sie ihm in einem ruhigen Moment, was Sie von ihm erwarten.
- Beziehen Sie Ihr Kind bei der Lösungsfindung ein.
- Seien Sie liebevoll und konsequent.
- Vergessen Sie Ihren Humor nicht.
- Gönnen Sie sich regelmässig Auszeiten, um Ihre Batterien aufzuladen.

kurze und positive Anweisungen in Ich-Form.» Die Kooperationsbereitschaft des Kindes ist also höher, wenn die Eltern sagen: «Ich möchte, dass du deine Jacke aufhängst, wenn du reinkommst», als wenn sie fordern: «Lass deine Jacke nicht immer auf dem Boden liegen, wenn du reinkommst.» Liselotte Braun fügt an, dass Kinder in den ersten drei Lebensjahren Negationen kaum verstehen können. Unter Anweisungen wie «Renn nicht auf die Strasse» verstehen Kinder in diesem Alter «Renn auf die Strasse».

ZUKUNFT ZÄHLT

Oft bezieht sich die Kritik der Eltern auf Vergangenes. Typische Sätze sind: «Jetzt bist du schon wieder zu spät dran!» oder «Musst du deine dreckigen Gummistiefel immer mitten im Eingang liegen lassen?!» Solche Kritik weckt laut Stefanie Rietzler beim Kind den Wunsch, sich zu rechtfertigen. Ihre Erfahrung aus der Elternberatung zeigt: «Wenn der Fokus der Kritik auf der Zukunft liegt, können Kinder besser darauf eingehen.» «Ich möchte, dass du morgen gleich ins Bad gehst, wenn du aufstehst» oder «Ich wäre froh, wenn du deine dreckigen Gummistiefel nächstes Mal draussen stehen lässt» erhöhen die Kooperationsbereitschaft.

LIEBEVOLLE KONSEQUENZ

Um Veränderungen zu erzielen, müssen Eltern liebevoll und konsequent sein. Liselotte Braun rät Eltern, ihrem Kind in ruhigem Ton klar mitzuteilen, was sie von ihm erwarten. Sie ergänzt: «Am besten gehen die Eltern zu ihrem Kind hin, schauen ihm in die Augen oder be-

rühren es zum Beispiel an der Schulter. So versteht es die Anweisung besser, als wenn die Mutter von der Küche aus ruft.» Auf keinen Fall sollten Eltern die Aufgaben, die ihr Kind trotz Anweisung nicht erfüllt hat, für es erledigen. Denn so lernt das Kind: «Mami macht das dann schon für mich.»

DER TON MACHT DIE MUSIK

Kinder verdienen gleich viel Respekt wie Erwachsene – das gilt auch in der Kommunikation. Liselotte Braun fragt Eltern, die Kurse bei ihr besuchen, wie sie reagieren würden, wenn zum Beispiel ihr Chef oder eine Freundin ihnen im gleichen Ton Anweisungen erteilen würde, wie sie dies gegenüber ihren Kindern tun. Viele Eltern werden laut, wenn sie ihr Kind auffordern, etwas Bestimmtes zu tun. Die Erziehungsfachfrau wertet dies als Zeichen für Stress und sagt: «Wenn Eltern laut werden, erhöhen sie damit die Kooperationsbereitschaft ihres Kindes nicht. Das Kind sträubt sich oder befolgt die Anweisung nur aus Angst. Zudem lernt es, dass man mit Schreien weiterkommt.»

SCHNELLER HANDELN

Wenn Kinder nicht kooperieren, lassen Eltern sich manchmal auf endlose Diskussionen ein, zum Beispiel wenn es darum geht, ins Auto einzusteigen, um zur Kita zu fahren. Gerade bei Kleinkindern führen solche Diskussionen meist nicht zum Ziel. Liselotte Braun empfiehlt Eltern deshalb, schnell zu handeln statt lange zu diskutieren. Wichtig sei jedoch, dass Eltern in solchen Stresssituationen ruhig bleiben und klar, aber respektvoll handeln.

GEMEINSAM LÖSEN

Kinder können die Nerven ihrer Eltern manchmal ziemlich strapazieren, ohne sich dessen bewusst zu sein. Stefanie Rietzler rät Eltern, darauf zu achten, welche Situationen regelmässig zu Stress oder Streit in der Familie führen. Bei einem Gespräch in einem ruhigen Moment fallen Eltern und Kindern oft sehr gute Möglichkeiten ein, wie sich solche Konflikte im Vorhinein entschärfen lassen. Gute Fragen dazu sind: Was ist dem Kind in diesem Moment wichtig? Was erwarte ich als Mutter oder Vater? Gibt es einen Kompromiss, bei dem beide Seiten gewinnen können? Vielleicht merken die beiden ins Indianerspiel vertieften Rabauken nämlich gar

nicht, wie sehr das Getrampel und Kampfgeschrei im Wohnzimmer stört, wenn die Mama eigentlich in Ruhe einen Anruf erledigen möchte. In einem kurzen Gespräch vorab könnte mit den Kindern überlegt werden, wie sowohl Mutter als auch Kinder in dieser Situation auf ihre Kosten kommen. Vielleicht möchten die Jungs während des Telefonats draussen Fussball spielen oder bei geschlossener Tür im Nebenzimmer ein wenig zocken. Stefanie Rietzler weiss: «Wer solche Streitfallen früh anspricht, eigene Wünsche klar äussert und den Kindern die Möglichkeit gibt, ihre Lösungsvorschläge einzubringen, erlangt mehr Gelassenheit im Erziehungsalltag.» ☺

Webtipp

Wie der Alltag ohne Nörgeln und Machtkämpfe gelingen kann, zeigt der Kurzfilm «Konstruktive Kritik» des Psychologenteams Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund und Nora Völker. Sie finden das kostenlose Video und weitere Tipps rund um den Erziehungsalltag unter: www.biber-blog.com

OMIDA® Zahngel¹ und Zahnchügel² können bei **Zahnungsbeschwerden von Kleinkindern** eingesetzt werden. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung/Packungsbeilage.

1) Medizinprodukt 2) Arzneimittel

