



Fünf Grundsätze für ein entspanntes Familienleben und nette Kinder

Viele Eltern sind heutzutage verunsichert, wenn es um Erziehungsfragen geht. Man möchte nicht „streng“ sein aus Angst, den Kindern damit nicht gerecht zu werden. Tatsächlich ist für Kinder jedoch eine klare Führung unabdingbar, um Urvertrauen entwickeln zu können. Dies bedeutet nicht, stets „autoritär“ zu erziehen. Selbstverständlich kann ich dem Kind *nach und nach* den Raum geben, sein eigenes Ich zu entwickeln, Interessen verhandeln zu lernen und Nein-Sagen zu üben. Aber *zuerst* müssen sie lernen, uns Erwachsenen zu folgen, „Ja“ zu sagen und gute Formen im Kontakt zu entwickeln.

Als Eltern können wir viele Fehler machen, unklug handeln, naiv oder ungerecht sein, wenn wir unsere Kinder ins Leben begleiten. Kinder können dies gut verkraften, wenn wir uns ihnen gegenüber als Erwachsene verhalten und ihnen damit Vertrauen und Halt geben. So ist ein Kind, das die eigenen Eltern mit schlechtem Benehmen oder Aggression tyrannisiert, ein verzweifelter Kind, da es keine Führung hat. Es spürt zwar genau, dass sein Handeln nicht richtig ist, findet aber keinen Halt und keine Hilfe, wieder ein „gutes“ Kind zu sein.

Hierzu sind wir als Eltern da: dem Kind zu helfen, in der Generationenfolge seinen richtigen Platz – nämlich *als Kind* – einzunehmen.

Folgende fünf Grundsätze helfen, eine soziale Grundordnung in die Familie zu bringen. Eine solche Grundordnung entlastet sowohl Eltern als auch Kinder, da sie beide in die *richtigen Rollen* führt.

1. ⇒ Kinder folgen ihren Eltern

Folgen heißt, **vertrauen** können. Es gibt viele Situationen, in denen das Kind aufgrund seines Entwicklungsstandes bzw. seiner noch wachsenden Erfahrungen nicht selbst entscheiden kann oder in denen das Kind die Folgen seines Tuns nicht abschätzen kann. Eine Anordnung oder ein Verbot der Eltern zeigen dem Kind, dass der Erwachsene weiß, wo es langgeht.

Folgen gibt dem Kind **Sicherheit**. Es schafft Halt und Orientierung.

Kinder, die ihren Eltern folgen, fühlen, dass sie sich richtig verhalten und können so ein gutes **Selbstwertgefühl** aufbauen. Den Eltern folgen heißt, den richtigen Platz einzunehmen und damit **gemeinschaftsfähig** zu werden.

2. ⇒ Anordnungen der Eltern werden befolgt – nicht diskutiert

Je jünger das Kind, umso weniger erkläre ich. Das kindliche „Aber“ oder „Warum“ ist oft ein Versuch, die eigenen Kräfte und die Kräfte der Eltern zu überprüfen. Es ist jedoch unabdingbar, dass der Erwachsene mehr Kraft hat, um dem Kind Sicherheit (s. Punkt 1) zu geben. Diskutieren wir als Eltern die eigenen Entscheidungen, so macht dies Kinder haltlos.

Die ersten Jahre müssen Kindern folgen lernen. Erst mit zunehmendem Alter begreifen Kinder Erklärungen und Begründungen von Erwachsenen auch vollständig und richtig. Sie sind dazu bereit, wenn sie vertrauensvoll folgen können.

Zuhören ⇒ Fragen stellen ⇒ Mitdenken ⇒ eine eigene Meinung entwickeln ⇒ Einwände formulieren: Dies ist die Lernfolge, die zu einem **angemessenen Sozialverhalten** führt. Zuhören und Fragen stellen sind dabei die Grundformen für guten Kontakt. Wenn ich dem anderen aufmerksam zuhören kann und in seiner Logik verstehen lerne, dann handle ich respektvoll. Wenn ich das beherrsche, bin auch ich mit meiner Meinung wertvoll für andere.

3. ⇒ Eltern dürfen sich jederzeit irren

Dies ändert nichts an den beiden ersten Grundsätzen! Wenn **ich** als Erwachsener nach einer Entscheidung feststelle, dass sie unpassend oder unklug war, so kann **ich** sie zurücknehmen und mich dafür auch entschuldigen. Findet mein Kind eine Entscheidung nicht richtig, so wird sie noch lange nicht revidiert! Das gibt dem Kind die Möglichkeit zu erkennen, dass Eltern tun, was sie selber wollen und nicht von den „Kleinen“ willkürlich steuerbar sind. Sie lernen, dass das die erste Ordnung ist und dass die Großen die Kleinen führen – und nicht umgekehrt. Und ebenso lernen sie, dass Fehlentscheidungen dazugehören. Dies **reguliert kindliche Selbstüberschätzung** und bewahrt (beide) vor allzu heftigen narzisstischen Kränkungen.

4. ⇒ Konsequent sein

Wenn mein Kind sich nicht an die Anordnungen oder Verbote der Erwachsenen hält, hat dies Folgen. Am besten ist es, sich – am besten mit dem Partner gemeinsam – **sinnvolle** Folgen für Ungehorsam zu überlegen. Mein Kind lernt, dass Handeln immer (bestimmte) Konsequenzen hat. Dies beruhigt nicht nur uns Eltern, weil wir wissen, wie es weitergeht, sondern ist auch für das Kind hilfreich. Wächst mein Kind heran, gebe ich die Folgen vorher bekannt. Dadurch erhält mein Kind die Gelegenheit, zwischen zwei Möglichkeiten zu wählen – es erlebt also Freiheit! Werden die benannten Folgen dann auch konsequent eingehalten, erfährt mein Kind, dass ich **zuverlässig** bin. Sind die Konsequenzen erledigt, wird es immer wieder seelisch frei sein (Wiedergutmachung).

5. ⇒ Eltern sind kein „Unterhaltungsprogramm“

Die erste und wichtigste Pflicht von Eltern ist, für das Leben, für die Grundbedürfnisse der Familie zu sorgen: Essen, ein Dach über dem Kopf, Schlafplatz, Kleidung, Kindergarten- und Schulbesuch. **Solange Eltern diese „Gattungspflicht“ erfüllen, gibt es keinen Grund für Schuldgefühle gegenüber ihren Kindern!** Kinder müssen nicht ständig „unterhalten“ werden! Dies können Sie auch mit anderen Kindern oder alleine. Dies bedeutet natürlich nicht, dass Sie sich nicht mit ihrem Kind beschäftigen sollen! Es geht vielmehr um das Motiv: Sie brauchen kein Animationsprogramm bieten oder andere Dinge tun, wenn sie dazu keine Lust haben. Eltern, die gegen ihr eigenes (Wohl-)Gefühl Kinderspiele spielen, tun dies aus Schuldgefühl. Dies spürt ihr Kind. Es merkt, wenn sich Eltern „verbiegen“. Ihr Kind kommt besser mit dem Leben zurecht, wenn es lernt, sich geeigneter Spielkameraden zu suchen oder sich allein zu amüsieren. Solcherart Kinder klagen gemeinhin auch viel seltener – wenn überhaupt – über Langeweile. Eltern, die nicht spielen möchten und es trotzdem tun, verwischen die Unterschiede zwischen Erwachsenen und Kindern. **Spielen Sie also bitte mit Ihren Kindern nur dann, wenn Sie selber Lust dazu haben.** Das ist dann für alle schön!

Erziehung heißt für *Eltern*:
Führen können, **Vorbild** sein, **Sicherheit** geben

Erziehung heißt für *Kinder*:
Folgen können, **Vertrauen** aufbauen, **Selbstbewusstsein** entwickeln