



## Erziehen ohne Strafen

*Im folgenden Gespräch erklärt Madeleine Rickenbach, weshalb Kinder Orientierung und Verständnis statt Strafen brauchen.*

### Wie wirken Strafen auf Kinder?

Wenn Erwachsene ihre stärkere Position ausnutzen und ihr Kind schlagen, anschreien, beschimpfen, ins Zimmer sperren oder ihm das Dessert streichen, weil es nicht gehorcht hat, respektieren sie seine Würde nicht. Das Kind fühlt sich ungeliebt, unverstanden, wertlos und alleingelassen. Strafen haben eine starke Wirkung, die aber genau in die falsche Richtung geht. Sie entmutigen und schwächen Kinder, erzeugen Widerstand oder führen zu einem Übermass an Anpassung. Dabei wünschen wir uns doch mutige, selbstbewusste und kooperative Kinder. Besonders bedauerlich ist, dass Strafen vor allem unserer Beziehung zum Kind schaden und wir uns immer weiter von ihm entfernen.

### Aber Kinder brauchen doch Orientierung, um sich zurechtzufinden.

Ja, das ist so, denn sie werden ohne Wertesystem geboren und müssen die Ge- und Verbote, die in unserer Kultur gelten, erst kennenlernen

und verstehen, wie die Welt funktioniert. Das gibt ihnen Sicherheit. Manche Eltern versuchen ihre Regeln auf steife und starre Art durchzusetzen. Doch Kinder brauchen innerhalb eines Rahmens Freiraum. Andere lassen ihre Kinder die Grenzen zu wenig spüren, oder eine Regel gilt nicht immer gleich. Dadurch können sich die Kinder nicht orientieren, werden unsicher, unruhig oder eben grenzenlos. Die Kunst ist es, den Rahmen dem Alter entsprechend nicht zu eng, aber auch nicht zu lasch zu setzen.

### Wie kann das gelingen?

Am besten überlegen wir uns als Eltern gemeinsam, was uns in der Kindererziehung wirklich wichtig ist, und einigen uns auf wenige Regeln, die wir authentisch und konsequent, aber respektvoll vertreten. Wenn die Eltern die Werte, an denen ihnen viel liegt, mit den Kindern gemeinsam leben, werden aus Regeln Rituale. Dazu zählt zum Beispiel, dass am Esstisch jeder reden darf, aber auch den anderen zuhört.



### Interview

Madeleine Rickenbach,  
Erziehungsberaterin  
aus Adliswil  
[www.heranwachsen.ch](http://www.heranwachsen.ch)



### Wie reagieren wir denn am besten, wenn das Kind eine Regel nicht einhält?

Je nach Situation können wir ein kleines Kind von einem Ort wegführen oder ihm etwas nicht mehr geben. Wenn die Eltern dies in immer gleicher Weise tun, wird es sich mit der Zeit anders verhalten, weil es keine Nachteile in Kauf nehmen will. Es kann aber die Gründe für die Regel noch nicht verstehen und unsere Erklärungen nicht aufnehmen. Solche Situationen müssen Eltern dann auf ruhige, aber bestimmte Art wiederholt mit dem Kind üben.

### Was können Eltern tun, wenn ihr Kind seinen Willen durchsetzen will?

Eine Möglichkeit besteht darin, die natürliche Folge seines Verhaltens zuzulassen. Wenn ein Kind sich zum Beispiel weigert, eine Jacke anzuziehen, obwohl es draussen kalt ist, und die Eltern ihm die Folge zumuten können, müssen sie nicht eingreifen. Das Kind wird frieren und merken, dass seine Entscheidung nicht besonders klug war. Dasselbe gilt auch, wenn das Kind am Morgen trödelnd und sich zu spät auf den Weg zum Kindergarten macht. Kommt es tatsächlich zu →

Auch wenn ein Kind eine Regel missachtet hat, sollten die Eltern es respektvoll behandeln.

spät, wird es sich am nächsten Tag früher bereitmachen wollen. Vielen Eltern fällt dieses Vorgehen allerdings schwer, und sie greifen ein, indem sie ihr Kind zigmal ermahnen oder seine Aufgaben übernehmen. Dadurch übergeben sie dem Kind die Verantwortung für sein Handeln nicht und verhindern eine Lernerfahrung.

#### In welchen Situationen müssen wir eingreifen?

Wenn das Kind zu jung ist, um die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen, und seine Sicherheit oder seine Gesundheit auf dem Spiel steht. Will es zum Beispiel beim Fahrradfahren keinen Helm tragen, können wir die Regel wiederholen, die lautet: «In unserer Familie tragen wir auf dem Velo alle einen Helm. Sobald du ihn aufsetzt, kannst du losradeln.» Möglich wäre auch, dies so zu formulieren, dass das Kind die Wahl hat: «Möchtest du den Helm aufsetzen und weiter velofahren, oder möchtest du ihn nicht aufsetzen und etwas anderes spielen?» Bei dieser Formulierung erkennt das Kind den Zusammenhang zwischen seiner Entscheidung und den Folgen. Oft kooperieren Kinder besser, wenn sie eine Wahlmöglichkeit haben, zum Beispiel entscheiden dürfen, ob sie die Spieldecke vor oder nach dem Abendessen aufräumen.

#### Was funktioniert sonst noch gut?

Kleine Kinder können wir wunderbar ablenken, ihre Energie umlenken oder sie spielerisch zu etwas bewegen, wenn sie nicht mitmachen wollen. Mag ein Kind zum Beispiel nicht die Zähne putzen,

wird die Zahnbürste zum Helikopter. Wenn es nicht aufräumen will, ertönt ein Kommando aus dem Weltall, so dass alle gemeinsam für Ordnung sorgen. Wir können auf unerwünschtes Verhalten auch gar keine Reaktion zeigen. Dadurch sinkt beim Kind die Motivation, dieses Verhalten zu wiederholen.

#### Wie können wir erwünschtes Verhalten verstärken?

Indem wir unserem Kind eine positive Rückmeldung geben, wenn es sich bemüht oder hilft. Am besten unmittelbar, wenn es etwas tut, zum Beispiel: «Schön, wie sorgfältig du jetzt den Tisch deckst» oder «Ich sehe, dass du gerade sehr geduldig bist mit deinem Bruder.» So wird die Handlung zusammen mit der positiven Zuwendung im Gehirn als gute Erfahrung gespeichert, die das Kind wieder erleben möchte. Dadurch verstärken wir die Motivation für erwünschtes Verhalten. Allzu oft reagieren wir nur auf unerwünschtes Verhalten, zum Beispiel mit Schimpfen oder einem bösen Blick. Das ist auch eine Form von Zuwendung – allerdings eine negative.

#### Was empfehlen Sie, wenn ein Kind unsere Aufforderungen überhört?

Kleine Kinder wollen uns gefallen und von uns liebevoll geführt werden. Sie brauchen keine Predigten oder lange Erklärungen, sondern bevorzugen klare Formulierungen, an denen sie sich orientieren können, wie «Bitte schliess die Tür» oder «Gib mir den Teller». Wenn ein Kind ins Spiel vertieft ist und unser Rufen nicht hört, müssen wir zu ihm hingehen, uns auf Augenhöhe begeben, es berühren, warten,



bis es uns anschaut, und dann freundlich, aber bestimmt sagen: «Ich möchte, dass du jetzt zum Essen kommst.»

#### Was können Gründe für schwieriges Verhalten sein?

Häufig stecken Eifersucht, Minderwertigkeitsgefühle oder Entmutigung dahinter. Hier ist es wichtig, dass die Eltern sich in die Situation ihres Kindes versetzen und sich überlegen, ob die Welt für es in Ordnung ist. Kindern, die sich schwierig verhalten, hilft es nicht, wenn wir auf ihr Verhalten mit Strenge reagieren. Die Situation verbessert sich eher, wenn wir ihnen mit Verständnis und Liebe begegnen. Kinder wollen sich zugehörig, bedeutsam und angenommen fühlen.

#### Wann legen Kinder am ehesten ein schwieriges Verhalten an den Tag?

Häufig, wenn das Kind einen Entwicklungsschritt macht oder Veränderungen stattfinden. Das kann stark verunsichern, zum Beispiel wenn ein Geschwister auf die Welt kommt. Viele reagieren darauf mit Eifersucht, weil sie meinen, dass

Mama und Papa sie nicht mehr liebhaben. Das kann schon passieren, wenn die Mutter das Baby auf dem Wickeltisch kitzelt und dabei lacht. Ältere Geschwister brauchen jetzt warmherzige und präsent Eltern, die sie in den Arm nehmen und ihnen zeigen: «Ja, das ist nicht leicht für dich, aber du gehörst dazu und wir lieben dich.»

#### Geht es ganz ohne Strafen?

Ja, auf jeden Fall. Zentral ist, die Kinder mit unseren Erwartungen nicht zu überfordern und beharrlich an Lösungen zu arbeiten. Gleichzeitig müssen wir aber auch sicherstellen, dass unser Kind den Rahmen versteht, den wir ihm stecken, also genau weiss, was wir von ihm erwarten. Wir handeln nicht gegen ein böses Kind, sondern nur gegen sein schwieriges Verhalten. Die Folgen müssen deshalb immer mit der «Tat» verknüpft und angemessen sein.

Wenn die Sprache dabei klar und freundlich bleibt und wir dem Kind mit Respekt begegnen und seine Würde achten, werden daraus gute Lernerfahrungen fürs Leben. ☺

Manche Kinder zeigen ein schwieriges Verhalten, wenn ein Geschwisterchen zur Welt kommt.



## {Info}

### Körperstrafen

In der Schweiz werden Kinder zwischen zweieinhalb und vier Jahren häufiger körperlich bestraft als in jedem anderen Alter. Knaben sind Körperstrafen öfter ausgesetzt als Mädchen. Grund für diese Gewalt ist die Tatsache, dass viele Eltern nicht wissen, was sie in einem bestimmten Alter von einem Kind erwarten können. Besonders gefährdet sind Kinder, die sich in einzelnen Bereichen oder generell nicht altersgemäss entwickeln.

## Gute Frage ?

### Wie sollen wir reagieren, wenn unser Kind etwas kaputt macht?

Anstatt mit dem Kind zu schimpfen oder es für das Malheur zu bestrafen, erwarten wir von ihm eine Wiedergutmachung. Wenn es ein Glas Milch verschüttet hat, holen wir den Lappen und lassen es aufwischen. Kommentare wie «Jetzt pass doch einfach mal besser auf» sind nicht hilfreich.