

Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann

Raus aus der Brüllfalle

Sicher fallen Ihnen sofort verschiedene Situationen ein, in denen es Ihnen immer wieder schwer fällt, sich bei Ihren Kindern Gehör zu verschaffen. Wie oft bitten Sie Ihr Kind sich vor dem Essen die Hände zu waschen, den Tisch zu decken, sein Zimmer aufzuräumen, endlich mit den Hausaufgaben zu beginnen oder sich die Zähne zu putzen? Wahrscheinlich sind auch Sie mit Ihrem Nachwuchs in diesen oder ähnlichen Situationen schon aneinander gerasselt - in vielen Familien passiert das täglich.

Überlegen Sie einmal, wie Sie sich in solchen Situationen in der Regel verhalten. Vielleicht etwa so:

- **Erster Versuch (liebevolle Stimme):** „Lea, Schatz, räum bitte vor dem Abendbrot noch dein Zimmer auf.“
- **Zweiter Versuch (Stimme freundlich-fordernd):** „Lea, wir essen gleich. Denk dran, Du musst noch dein Zimmer aufräumen.“
- **Dritter Versuch (Stimme scharf-gereizt):** „Lea, räum jetzt bitte endlich Dein Zimmer auf.“
- **Vierter Versuch (Stimme wütend-laut):** „Lea, letzte Verwarnung! Fang jetzt sofort an aufzuräumen.“
- **Fünfter Versuch (Stimme brüllend-drohend):** „Lea, wenn du jetzt nicht sofort anfängst, dann passiert was ...“

Jetzt sind Sie in die „Brüllfalle“ hineingetappt. Am Ende fühlen Sie sich vermutlich ziemlich mies. Sie fühlen sich ausgelaugt und machen sich vielleicht Vorwürfe, dass es wieder so weit gekommen ist.

Schreien und Drohen fördert aggressives Verhalten

Aber was können Eltern sonst tun? Viele Eltern machen die Erfahrung, dass sie erst so richtig aus der Haut fahren müssen, damit der Nachwuchs reagiert. Gegen freundliche Bitten und vernünftige Erklärungen („Wenn du das Fahrrad nicht wegstellst, kann es heute Nacht gestohlen werden“) sind Kinder in bestimmten Situationen immun.

Leider lernen Kinder auf diese Weise, dass sich Konflikte nur mit aggressivem Verhalten lösen lassen. Auch sie werden versuchen, Wünsche und Bedürfnisse gegenüber ihren Mitmenschen mit Anschreien und Drohungen durchzusetzen. Brüllen und Schreien verletzt auch die Seele - sowohl von Kindern als auch von Eltern.

Warum Kinder manchmal partout nicht hören

Wenn Kinder begeistert spielen oder sich mit etwas Fesselndem beschäftigen, tauchen sie intensiv in eine eigene „Kinderwelt“ ein. Sie widmen sich mit allen Sinnen dem Spiel oder ihrer Beschäftigung, und nehmen wenig vom dem wahr, was um sie herum passiert. Auch von Mama und Papa lassen sie sich nur sehr ungern stören. Wenn Mama oder Papa dann rufen („Hendrik, deckst du jetzt bitte den Tisch“) oder mahnen („Kai, du musst noch dein Fahrrad in den Schuppen stellen“), dann können Sie ihre Kinder kaum erreichen. Die Kinder sind wie von einem Schutzfilter umgeben. Elterliche Aufforderungen prallen daran wie an einer Wand ab. Wenn Ihr Kind nicht auf Sie reagiert, liegt es also nicht daran, dass Ihr Kind Sie nicht ernst nimmt oder sie gar verärgern will. Ihr Kind möchte einfach seine Beschäftigung nicht unterbrechen, da es davon im Augenblick total eingenommen ist.

Vielleicht schmunzeln Sie jetzt und denken: aber wenn ich rufe, es gibt Schokolade oder Eis, dann kann mich mein Kind sehr wohl hören. Sie haben Recht. Besonders angenehme und beliebte Dinge können den Schutzfilter ohne Probleme passieren.

Stattdessen: Kontakt herstellen

Wie aber können Eltern Konfliktsituationen mit ihrem Nachwuchs ohne Brüllen und Androhung von Strafen bewältigen? Statt Schreien, Brüllen und Drohen empfehlen wir Eltern, Kontakt zu ihren Kindern herzustellen. Worte allein sind zu schwach, um Ihr Kind in diesem Augenblick zu erreichen. Vertrauen Sie stattdessen auf Ihre Körpersprache! Wenn Sie etwas von Ihrem Kind wollen, unterbrechen Sie das, was Sie gerade tun. Widmen Sie sich in einem direkten Kontakt kurz und intensiv Ihrem Kind. Setzen oder stellen Sie sich neben Ihr Kind, schauen Sie ihm in die Augen, vielleicht berühren Sie es dabei auch kurz. Jetzt haben Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes. Ihr Kind kann nun erkennen, dass Ihr Anliegen für Sie wichtig ist. Sagen Sie Ihrem Kind dann in ruhigem Ton und mit einfachen und kurzen Sätzen, was Sie von ihm möchten („Ich möchte, dass du zuerst deine Jacke an die Garderobe hängst, bevor du mit dem Basteln anfängst“).

Sollten Sie beschließen, das „Kontakten“ selbst zu versuchen, dann lassen Sie sich nicht gleich entmutigen, wenn anfänglich etwas schief geht. Sie selbst und auch Ihr Kind brauchen etwas Zeit, um sich an den neuen Lösungsweg zu gewöhnen.

Ein Beitrag von
Dr. Dipl. Psych. Britta Zander