

Inke Hummel

NICHT ZU STRENG, NICHT ZU ENG

Dein sicherer Weg zwischen
Schimpfen und falschem Verwöhnen



So wird
dein Kind
glücklich und
befreit
groß

humboldt

Inke Hummel

NICHT ZU STRENG, NICHT ZU ENG

Dein sicherer Weg zwischen
Schimpfen und falschem Verwöhnen

humboldt

INHALT

Gebrauchsanleitung für dieses Buch	6
---	----------

Du bist auf dem richtigen Weg	8
--------------------------------------	----------

Du weißt, wie wichtig Bindung ist	8
Unsicherheit stresst dich	11
Du suchst Sicherheit	16
Die Bedeutung von Bindung und Beziehung	17
Von der Theorie zum Alltag	21
Zwischen Überbehüten und Härte	27
Auf der Suche nach der Mitte	30
Du bist mit deiner Unsicherheit nicht allein	31
Du findest endlich Sicherheit	33

Vier Wege der Erziehung	37
--------------------------------	-----------

Herrische Eltern	40
Abwesende Eltern	44
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern	47
Beziehungsorientierte Eltern	51

Alle Wege gehen	57
------------------------	-----------

Gedankenspiele	58
Die Kinder	58
Die Situationen	60
Elias, der Schüchterne	62
Herrische Eltern – Spielgruppe	62
Herrische Eltern – Supermarkt	64
Herrische Eltern – Hausaufgaben	66
Herrische Eltern – Was ist aus Elias geworden?	68

Abwesende Eltern – Spielgruppe	69
Abwesende Eltern – Supermarkt	71
Abwesende Eltern – Hausaufgaben	73
Abwesende Eltern – Was ist aus Elias geworden?	75
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Spielgruppe	76
Verwöhnende überfürsorgliche Eltern – Supermarkt	78
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Hausaufgaben	79
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Was ist aus Elias geworden?	82
Beziehungsorientierte Eltern – Spielgruppe	84
Beziehungsorientierte Eltern – Supermarkt	86
Beziehungsorientierte Eltern – Hausaufgaben	88
Beziehungsorientierte Eltern – Was ist aus Elias geworden?	91
Marie, die Wilde	92
Herrische Eltern – Spielgruppe	92
Herrische Eltern – Supermarkt	94
Herrische Eltern – Hausaufgaben	97
Herrische Eltern – Was ist aus Marie geworden?	99
Abwesende Eltern – Spielgruppe	100
Abwesende Eltern – Supermarkt	102
Abwesende Eltern – Hausaufgaben	103
Abwesende Eltern – Was ist aus Marie geworden?	106
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Spielgruppe	107
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Supermarkt	109
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Hausaufgaben	112
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Was ist aus Marie geworden?	114
Beziehungsorientierte Eltern – Spielgruppe	116
Beziehungsorientierte Eltern – Supermarkt	118

Beziehungsorientierte Eltern – Hausaufgaben	120
Beziehungsorientierte Eltern – Was ist aus Marie geworden?	123
Unterschiede verstehen	124

Erziehungsstile und sichere Bindung 127

Deine Erziehung bestimmt die Bindungssicherheit	128
Kenne die Bindungstypen	130
Suche dir Hilfe	136
Deine Beziehungsorientierung ist Schutz	139
Du und dein Kind im Miteinander	140

Sicherheit in deinem Alltag 142

Deine Schlüssel zur Beziehung	143
Vertrauen zu deinem Kind	144
Nähe zu deinem Kind	146
Spielraum für dein Kind	147
Dein Kind richtig loslassen	148
Zugewandte Führung	149
Gute Kommunikation	151
Deine Geschichte	153
Dein Optimismus	155
Dein Memo für den Alltag	156
Probleme im Alltag	157
Elias und Marie	157
Euer Familiensystem	158
Andere Familiensysteme	160

Sicherheit nach innen und außen	166
Du und die anderen	168
Deine Partnerschaft	170
Getrennte Eltern	178
Dein weiteres Umfeld	179
Pädagog*innen in Kita und Schule	182
Typischen Vorwürfen souverän begegnen	186
Sicherheit ist der Schlüssel	193
Mitwirkende	194
Danksagungen	195
Literatur	196
Weiterführende Links	199

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Dieses Buch funktioniert am besten, wenn du aktiv damit arbeitest. Deshalb halte Stift und Papier bereit oder mache dir digital Notizen. Vielleicht hast du ein besonders schönes Notizbuch, in dem du immer wieder gern blätterst, oder du arbeitest mit einer App, wenn dir das leichter fällt.

Je nachdem, wie viel Zeit dir zur Verfügung steht und welche Themen bei dir am drängendsten sind, kannst du dich auch (zuerst) auf einzelne Aspekte konzentrieren. Du musst nicht alles am Stück bearbeiten, kannst immer wieder Ergänzungen vornehmen, später vielleicht mit deinem Partner oder deiner Partnerin vertiefen – ganz wie es sich gut anfühlt.

Um dich wirklich in jedes Erziehungsverhalten einfühlen zu können und möglichst viel aus diesem Ratgeber für dich mitnehmen zu können, solltest du folgende Kapitel unbedingt und zuerst bearbeiten:

- Die Bedeutung von Bindung und Beziehung (S. 17)
- Auf der Suche nach der Mitte (S. 30)
- Vier Wege der Erziehung (S. 37)

Dir begegnen in diesem Ratgeber immer wieder der schüchterne Elias und die wilde Marie – die beiden Charaktere stehen für unterschiedliche Temperamente. So siehst du schneller, welcher Weg besser zu deinem Kind passt. Im Kapitel „Alle Wege gehen“ (S. 57) kannst du daher einfach die jeweiligen Passagen auswählen, falls du dich beispielsweise nur für das schüchterne oder nur für das wilde Temperament interessierst.

Die Kapitel „Sicherheit in deinem Alltag“ (S. 142) und „Sicher nach innen und außen“ (S. 166) schlagen dann den Bogen zurück zu deinem täglichen Elternsein. Für größtmögliche Sicherheit auf deinem Erziehungsweg solltest du auch diese beiden bearbeiten.

Immer wenn es darum geht, mitzuarbeiten und/oder dir Notizen zu machen, findest du einen Notizblock an der entsprechenden Stelle im Buch:



Fehlen dir Kraft und Zeit, dir intensiv Notizen zu machen, funktioniert das Buch aber auch, wenn du die Arbeitsaufträge überspringst und direkt die Lösungen liest. Die Erfahrung wird nur nicht ganz so intensiv sein.

Bitte beachte außerdem:

- Wenn von Eltern(teilen) die Rede ist oder in Grafiken Eltern als Mutter und Vater dargestellt werden, sind immer alle möglichen familiären Konstellationen und andere enge Bezugspersonen gemeint.
- Am Ende des Buches findest du eine umfangreiche Literaturliste, in der auch alle im Text empfohlenen Werke zu finden sind. (S. 196)
- Zusätzlich findest du dort eine Liste mit weiterführenden Links, die dich simpel per QR-Code auf die entsprechenden Seiten leiten. (S. 200)

DU BIST AUF DEM RICHTIGEN WEG

Bindung. Beziehung. Bedürfnisse. Es ist ein Segen, dass diese Begriffe heute fallen, wenn wir über Kindererziehung sprechen. Endlich gehen wir neue Wege. Früher fehlte so oft Mitgefühl. Die Generation unserer Groß- und Urgroßeltern sollte den Kindern bestimmte Verhaltensweisen austreiben und andere einpflanzen. Eltern hatten ihr Kind zur Not mit Gewalt zu formen, damit es in die Gesellschaft passte. Du machst es heute anders.

Du weißt, wie wichtig Bindung ist

Wir müssen uns nichts vormachen: Auch heute noch wird leider zu oft mit Kindern so umgegangen, als seien sie weniger wert als Erwachsene. Doch du gehst mit vielen anderen einen Weg, der Kinder wertschätzt und Beziehung großschreibt. Das ist toll! Du weißt viel darüber, wann dein Kind welche Fähigkeiten entwickelt, womit du es in jungen Jahren noch überfordern würdest und wie du mit Herausforderungen gut umgehen kannst. Ein Glück für dein Kind.

Denn eine solche Begleitung schafft sichere Bindungen, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen für ...

- eine körperlich und seelisch gesunde Entwicklung
- Selbstliebe und Gelassenheit
- eine gelungene geistige Reifung
- Selbstständigkeit im Alltag

- Stärke in Lebenskrisen
- den Mut, Nein zu sagen und für sich einzustehen
- funktionierende Eltern-Kind-Beziehungen
- guten Beziehungsaufbau zu Gleichaltrigen
- funktionierenden Bindungsaufbau zwischen dem Kind und weiteren Bezugspersonen (von Erzieher*innen über Lehrkräfte bis hin zu Freund*innen und Lebenspartner*innen im Erwachsenenalter)
- ein gutes Einfügen in die Gesellschaft
- kluges Konfliktlösen
- geringere Aggressivität
- geringere Anfälligkeit für Suchtproblematiken
- zufriedenes, lebenslanges Lernen und einen erfolgreichen schulischen Weg
- und vieles mehr

Bestimmt geht es auch deiner Familie so: Ihr seid auf einem guten Weg. Dein Kind kann seine Persönlichkeit vermutlich deutlich gesünder und freier entfalten, als du es selbst durftest. Und du als Elternteil fühlst dich in vielem informierter, als deine Mutter oder dein Vater es gewesen sind.

Um dich herum gibt es heute viel Bunt (zum Glück!) und auch viele Graustufen in der Erziehung: autoritär, antiautoritär, passiv, aktiv, in Beziehung, in übergroßer Sorge ... Umwege, Stolpersteine, Sackgassen. Der Weg hindurch ist nicht immer leicht.

Etliche Eltern aus deiner Generation wollen bewusst anders erziehen und mit ihren Kindern leben, als es die Maximen der Vorgängergenerationen vorgaben: Statt auf autoritäres, kinderfeindliches, gewaltvolles Erziehen setzen du und viele mehr auf Bindung, Beziehung und Bedürfnisorientierung. Ihr eignet euch viel Wissen an, das euren Eltern noch nicht zur Verfügung stand. Du möchtest auf die Bedürfnisse deines Kindes achten, willst es nicht verbiegen und

wünschst dir eine lebenslange gute Beziehung zwischen euch. Und ganz sicher machst du das sehr bewusst und oftmals richtig gut.

Es gibt ja auch viel Hilfe und Inspiration und längst ist klar, dass auf diesem Weg keine Perfektion angebracht ist, sondern #gutgenug ausreicht. Dein Motto sollte sein: *Ich gebe mir Mühe, ich arbeite daran. Einen Schritt zurück, zwei vor. Miteinander!* Auch Elternsein muss man lernen.

Entlastung

Der von der Autorin und Journalistin Nora Imlau geprägte Hashtag #gutgenug geht zurück auf den britischen Kinderarzt Donald Winnicott, der vor über einhundert Jahren erstmals wissenschaftlich belegte, dass es für die Entwicklung eines Kindes sinnvoll ist, dauerhaft „ausreichend gut“ zu sein. Nora hat mir das genauer erläutert: „Kein Elternteil kann durchgängig zu hundert Prozent feinfühlig die Bedürfnisse eines Kindes erkennen und beantworten. Es würde dann stark schwanken zwischen perfekt und schlecht. Beständig ausreichendes Reagieren hingegen ist schaffbar und auch für die Kinder hilfreich, denn sie lernen durch die Fehler und Missverständnisse zwischen ihnen und uns.“

Aus dem ursprünglichen „good enough mothering“ von Winnicott wurde im englischsprachlichen Raum längst ein „good enough parenting“ und Nora machte daraus das simple #gutgenug: „Mir war es wichtig, diese Botschaft in alle Lebensbereiche von Familien zu tragen – Erziehung, Ernährung, Medien ... Es ist kein Freibrief für Ignoranz oder gar Gewalt, sondern ein Plädoyer dafür, hinzuschauen, wofür unsere persönlichen Ressourcen ausreichen und was uns überlasten würde. Denn auf diesem Weg sind wir unseren Kindern ein Vorbild. Verausgabung ist nicht nötig. Bindungssicherheit kann so sehr gut entstehen.“

#gutgenug ist für dich gemacht und verbindet die theoretischen Gedanken zum Erziehen in guter Beziehung mit den Möglichkeiten und Erfordernissen der modernen Welt. Aber auch #gutgenug musst du erst mal schaffen. Trotz alledem, was du schon gelesen und gelernt hast, spürst du vermutlich immer wieder **Verunsicherung**, weil dieser neue Weg nicht leicht ist. Besonders wenn dein Umfeld sich ständig

darüber wundert, wie du mit deinem Kind umgehst. Vor allem, wenn du diesen Weg gehen musst, ohne Vorbilder gehabt zu haben. Du weißt vielleicht, wie man eine tolle Schwarzwälder Kirschtorte backt, einen korrekten Obstbaumschnitt durchführt oder eine wunderschöne Ziernaht hinkommt, du sprichst mehrere Sprachen oder bist ein richtiges Organisationstalent. Weil du das alles ausgiebig lernen durftest und dabei einen Menschen an deiner Seite hattest, der dich durchs Lernen begleitet hat und dein Modell war. Doch beim Elternsein in guter Beziehung hatten viele von uns, die nun selbst Eltern sind, leider nur bedingt ein Vorbild. Du wahrscheinlich auch?

Achtung!

Bitte beachte, dass die Arbeit mit diesem Buch sehr herausfordernd sein kann. Gönn dir Pausen, such dir Gesprächspartner*innen, um deine Gedanken gut verarbeiten zu können, und frag professionelle Hilfe an, wenn du das Gefühl hast, die Themen, die du bearbeitest, sind zu fordernd. Zum Beispiel wenn du belastende Gedanken hast, sehr traurig wirst oder von den Inhalten nicht mehr loskommst.



Unsicherheit stresst dich

Gerade wenn du wenig bis keine Vorbilder hattest, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Denn alle in deiner Familie brauchen Sicherheit: dein Kind in Sachen Bindung und du in der Begleitung.

SICHERE BINDUNG ZU DEN ELTERN

Sichere Bindung bedeutet, dass ein Kind Menschen um sich weiß, die es sensibel wahrnehmen und begleiten, wenn es Unterstützung oder aber auch freien Raum benötigt. Darauf kann es über kurz oder lang vertrauen, auch wenn sie nicht wirklich anwesend sind. Beide Elternteile sollten möglichst die ersten Bezugspersonen sein, die ihm eine derartige Sicherheit vermitteln.



Neue Wege machen unsicher

Im Austausch mit Eltern und in meinen Beratungen spüre ich immer eine mitreisende Unsicherheit, wenn Eltern sich auf den Weg machen, ihr Kind in guter Beziehung zu begleiten. Die Gründe sind nicht schwer zu finden:

1. Du wirst hinterfragt. Viele Menschen hinterfragen diesen Weg, der ihnen neu erscheint. Das irritiert. In fremden Köpfen sind oft andere goldene Regeln für Erziehung verankert. Das spürst du sicher häufig in Kindergärten oder Schulen, aber auch im Kontakt mit älteren und auch gleichaltrigen Menschen im Park oder im Supermarkt, wenn Sätze fallen wie: *„Warum darf Ihr Kind das nicht allein machen? Mussten wir früher auch.“* Oder aber: *„Warum darf Ihr Kind das schon allein machen? Es kann das doch noch gar nicht können!“*

2. Du hinterfragst dich selbst. Zum anderen ist der Weg in enger Eltern-Kind-Beziehung natürlich einer, der mit viel Nachdenken verbunden ist, weil du eben nicht stur an einer Regel festhältst. Wie alle Menschen, die sich intensiv mit ihrer Elternrolle auseinandersetzen, prüfst auch du immer wieder dein Verhalten. Vor allem wenn es sich im Alltag mit dem Kind nicht richtig anfühlt. Dazu gehört auch, sich Gedanken zu machen, ob dies oder jenes richtig war oder doch eher nicht. Während ein autoritärer, herrischer Erziehungsstil bedeutet, dass bitteschön das Kind sich anzupassen habe, siehst du es als deine Aufgaben, das kindliche Umfeld und auch dich selbst den Erfordernissen anzupassen. Gegen gefühlloses Machtgehabe setzt du den kinderorientierten Blick. Doch das ist anstrengend, fordernd, verunsichernd. Hinterfragen ist gut, aber bei zu starker Intensität auch zermürend. Und ständige Unsicherheit macht nervös.

Kennst du folgende Gedanken?

- Mache ich das richtig?
- Ist mein Kind glücklich?
- Kommt es mit seinen Mitmenschen gut zurecht?

- Halte ich diese Art der Begleitung langfristig durch?
- Ist die Kritik wohl berechtigt?
- Ist das Kind so anstrengend, weil ich etwas falsch mache?

Oft kommt die Kritik an der Erziehung aus der eigenen Familie: von den Großeltern oder sogar von deinem Partner oder deiner Partnerin. Das beunruhigt natürlich besonders und ist ein guter Grund, genauer hinzuschauen, um dich schließlich sicherer aufstellen zu können.

Du musst dabei unbedingt wissen, dass ihr als Elternteile euch nicht bei jeder Entscheidung einig sein müsst. Aber ihr braucht beide ein **Sicherheitsgefühl**, damit ihr euch sinnvoll darüber austauschen könnt, wie ihr die Kindererziehung angehen wollt. Ihr könnt beide besser diskutieren, wenn ihr euch der eigenen Argumente gewiss seid. Sichere Eltern sichern ihre Kinder!

Ungute Wege zu mehr Sicherheit

Wenn sich der Alltag gar nicht mehr gut anfühlt, kommen noch mehr Fragen:

- Wo läuft es nicht gut?
- Wie justiere ich nach?
- Sollte ich doch volle Härte zeigen? Strenger werden?
- Oder gar keine Auseinandersetzungen mehr suchen? Dem Kind mehr abnehmen und damit noch enger bei ihm sein?

Das ist häufig der Weg, den ich bei Beratungsfamilien wahrnehme: Aus Unsicherheit soll Sicherheit werden und dafür wird unter Umständen eine krasse Methode „gewählt“ (nicht immer absichtlich). Entweder Schärfe gepaart mit Herzlosigkeit und viel Geschimpfe. Oder auch überbordende Herzlichkeit ohne Mut und Kraft, Regeln zu setzen. **Zu streng oder zu eng! Der herrische Weg oder der verwöhnend überfürsorgliche.** Kennst du das?

Autor*innen von Büchern mit reißerischen Titeln und schwarzmalerischen Inhalten freuen sich. *Helikoptereltern*, *Tyrannenkinder*, *Arschlochkinder!* Üble Begriffe werden allzu gern in Texte über Familien gepackt. Die Autor*innen plädieren für ein Zurück zur alten Strenge. Das scheint den Umgang mit Kindern zu vereinfachen, dahinter steckt aber eine Haltung, die sie diskriminiert. Leser*innen, die sich mit Bindung und Beziehung noch nicht befasst haben, fühlen sich auf einem harten Weg bestätigt. Unsichere Eltern werden eingeschüchtert. Auch das ist dir bestimmt schon begegnet.

Ich finde diese Art der Darstellung hinderlich: Wer möchte sich mit seinem Verhalten auseinandersetzen, wenn am Anfang eine Beschimpfung steht? Wenn Ängste geschürt werden? Das führt nur zu einem klaren Schwarz-Weiß-Denken, aber nicht dazu, behutsam und in kleinen Schritten etwas zu verändern.

Grundsätzlich wollen sicher die meisten Eltern „das Beste“ für ihr Kind und den Weg dahin so gestalten, dass es sich für sie machbar und gut anfühlt. Es geht uns allen um **Sicherheit!**

VORSCHNELLE URTEILE GREIFEN ZU KURZ

Das Verhalten, das einige Menschen als „Helikoptern“ empfinden, hat oft nachvollziehbare Gründe, die Sinn ergeben. Du kennst vielleicht das Beispiel der Mutter, die ihrem Kind die Klobrille warm geföhnt hat, weil es sich auf die kalte nicht setzen wollte. Das Handeln der Mutter wurde in den sozialen Medien als Beispiel für besonders schlimmes Helikoptern heiß diskutiert und vor allem belächelt. Die Häme war groß. Dabei musste es sich sicher um ein total verwöhntes Kind handeln, eine sich selbst aufgebende Mutter ... Die Geschichte erfüllte wunderbar das Klischee von „modernen Eltern“, das als Ausrede herhalten muss, um Menschen wieder für die alten, strengen Methoden zu gewinnen.

Aber Marktschreierei hilft nicht dabei, einen guten, ausgewogenen Weg zu finden. Du musst genau hinschauen:

- Vielleicht ist diese Mutter allein mit dem Kind, muss morgens pünktlich los, und das kalte Klo ist täglich ein kräftezehrender Streitfaktor. Die Klobrille zu föhnen ist ihre momentane Lösung. Warum nicht? Vielleicht sind dafür Anziehen, Frühstück und Zähneputzen ohne weiteres Trara möglich?
- Vielleicht hat das Kind eine Wahrnehmungsstörung und braucht diese Hilfe, um gut in den Tag zu starten?
- Vielleicht hat diese Mutter nicht viel Zeit, Geld, Möglichkeiten oder andere Ideen, um ihrem Kind etwas Gutes zu tun. Diesen kleinen (Herzens-)Wunsch kann sie ihm aber erfüllen. Ist das weniger okay als ein neues Lego-Set oder abendliches Vorlesen?

Darf man dem Kind das Frühstücksbrot schmieren? Die Regenjacke bringen? Das Essen als lustiges Gesicht anrichten? Auf der langen Urlaubsfahrt nur Kinderlieder hören? Den Pullover auf der Heizung anwärmen? Auch Zehnjährigen noch beim Haarewaschen helfen?

Verwöhnen und einander einen Gefallen tun sind verschiedene Dinge. Ja, vielleicht verwöhnt diese Mutter ihr Kind. Damit und mit tausend anderen Sachen. Vielleicht ist dieses Verwöhnen nicht hilfreich, weil die Mutter ihr Kind so daran hindert, sich abzunabeln, selbstständig zu werden, Dinge anzunehmen und auszuhalten.

Wir wissen es nicht. So oder so ist es wichtig, genau hinzuschauen, was hinter einem Verhalten steckt. Auch in Bezug auf Eltern und ihre Erziehung!

Ich wünsche dir, dass du nicht vorschnell verurteilt wirst. Und ich wünsche dir und mir, dass wir andere nicht vorschnell verurteilen. Darum soll es auch in diesem Buch nicht gehen, sondern rein um Hinsehen, Begreifen und Lernen.



Du suchst Sicherheit

Wir können auf ganz unterschiedlichen Wegen an Sicherheit gewinnen – guten und schlechten. Dieses Buch liefert dir Informationen, geht verschiedene Gedankenspiele mit dir durch und blickt genau auf deinen und euren Alltag. Die Arbeit damit wird emotional und intensiv, doch genau das hilft dir, sicher zu werden. Unterwegs wirst du merken, woher du dir bislang deine Sicherheit holst, und wirst dein Verhalten ändern können, wenn nötig.

Warum solltest du mit diesem Buch arbeiten?

- Damit du deine erzieherische Haltung absichern kannst für die fordernden Momente zwischen Esstisch und Mathebuch.
- Damit du dein Verhalten verändern kannst, wenn du erkennst, dass du irgendwo zu streng oder zu eng handelst.
- Damit du letztendlich mit gestärktem Rücken zu deinem Weg stehen kannst – gegenüber dir selbst und auch gegenüber Kita-erzieher*innen, Lehrkräften, Ärzt*innen, der Verwandtschaft und eventuell auch dem eigenen Partner oder der eigenen Partnerin.
- Damit du deinem Kind in Sicherheit eine stimmige Begleitung geben kannst. Sein guter Weg beginnt mit deinem.

Ich helfe dir dabei!

Den Weg, den dieses Buch geht, sind schon viele Eltern, Pädagog*innen und Psycholog*innen in Gesprächen und Fortbildungen mit mir gegangen. Er beginnt bei John Bowlby, dem Begründer der Bindungstheorie in den 1940er- und 1950er-Jahren, die wahrscheinlich die Zeit deiner Großeltern war, und schlängelt sich durch die folgenden Jahrzehnte. Aber keine Sorge: Auch im kommenden Rückblick wird es nicht zu theoretisch, sondern immer an deinem Alltag orientiert.

VIER WEGE DER ERZIEHUNG

Du willst Bindung sicher gestalten und alle Bedürfnisse in der Familie in Einklang bringen. Aber das ist nur ein Schwerpunkt von vielen. Erziehung kann auch ganz anders aussehen, ganz andere Ziele verfolgen und Kinder anders beeinflussen.

Dir fallen sicher sofort Eltern ein, die ganz anders erziehen als du. Wenn man den Schwerpunkt auf Beziehung setzt, nennt die Pädagogik das „Demokratisches Erziehen“. Das gilt unter Wissenschaftler*innen tatsächlich als sinnvollste Variante, da es für die Entwicklung der meisten Kinder am gesündesten zu sein scheint. Die Mischung aus elterlicher Autorität und liebevoller Zuwendung, aus Achtung des kindlichen Temperaments und Ansporn zum Selbstermächtigen. Sind das die Beschreibungen, die du auch für dich auswählen würdest oder wenigstens als Zielsetzung hast? Das ist gut.

Was machen die Demokrat*innen unter den Eltern genau?

- Sie gehen mitfühlend in Beziehung und geben Sicherheit.
- Sie berücksichtigen flexibel die kindlichen und die eigenen Bedürfnisse.
- Sie lassen ihr Kind an Entscheidungen teilhaben und selbst aktiv werden.
- Sie übergeben dem Kind Mitverantwortung.
- Sie sind nicht grenzenlos, sondern bieten Orientierung, auch zur Integration in die Gesellschaft.

Sie begleiten ihr Kind **beziehungsorientiert**. Daher wähle ich diesen Begriff für die weitere Arbeit im Buch. Damit arbeiten Pädagog*innen wie Eltern aktuell ohnehin am ehesten.

Damit du wirklich verstehen kannst, was die Beziehungsorientierung von anderen Wegen unterscheidet, zeige ich dir, wie Alternativen aussehen können. Dann kannst du auch gut einschätzen, ob du wirklich schon diesen Weg gehst.

Für ein besseres Verständnis vereinfache ich und lege mich auf vier Möglichkeiten fest. (Je nach Literatur gibt es noch eine detailliertere Aufteilung.)

Das bedeutet zum einen, dass dir vielleicht Eltern einfallen werden, die sich in keinem Bereich wirklich wiederfinden lassen. Vereinfachung ist es zum anderen, weil kein Elternteil es im Alltag schafft, seine Haltung stets konsequent an einen Weg anzupassen. Wir alle schwimmen zwischen den verschiedenen Erziehungsstilen hin und her, haben aber einen **Schwerpunkt**. Und um den geht es hier.

„Ich schaffe es noch zu selten, mir Zeit für mich zu nehmen, um meine Kraftreserven aufzutanken. Wenn ich selbst nicht gut auf mich achte, kommt es leider vor, dass ich die Kinder anmote und auch mal laut werde. Manchmal schaffe ich es, mich dann zurückzuziehen, und sage den Kindern, dass ich kurz eine Pause brauche und gleich wieder für sie da bin. Eigentlich sehe ich meinen Erziehungsstil als möglichst zugewandt an.“

Ulla, 38

Die Stile lassen sich an mehreren Aspekten festmachen, die wir mit folgenden Fragen herausarbeiten können:

- Wie geht der Elternteil mit dem Kind um?
- Woher nimmt er sich Sicherheit?
- Welche Rolle spielt Mitgefühl?
- Wie viel Orientierung gibt es für das Kind?
- Wie engagiert ist der Elternteil?
- Und zusätzlich interessant ist die Frage: Warum sind Eltern gerade so? (Die vielfältigen Ursachen kann ich hier nur anreißen, aber die Frage ist dennoch wichtig.)

Denkst du beim Lesen der Aspekte schon darüber nach, wie es bei dir ist? Oder fallen dir Menschen in deinem Umfeld ein, für die du die Fragen beantworten möchtest? Dann mach dir gerne erste Notizen und schau genauer hin, was dir auffällt.



Für jeden der vier von mir ausgewählten Erziehungstypen beantworte ich die oben aufgeführten sechs Fragen. Auch bei der Beschreibung der Typen nutze ich Vereinfachungen, damit das spätere Arbeiten damit sinnvoll möglich ist und du dich gut in jeden hineinversetzen kannst.

WIR ALLE GEBEN UNSER BESTES

Bitte beachte, dass keine Beschreibung als Verunglimpfung zu lesen ist, auch wenn manches überzeichnet wird und abwertend klingt. Alle Eltern, die bei der folgenden Arbeit mit dem Buch durch deinen Kopf geistern werden, haben Gründe für ihr Verhalten. Fast jeder oder jede von ihnen ist erst einmal überzeugt, sein oder ihr Bestes zu geben. Alle suchen **Sicherheit!**



ZU STRENG**Herrische Eltern**

Der „Autoritäre Erziehungsstil“ ist der Typ, den herrische Eltern umsetzen. Es ist auch der, den Bowlby kannte und der ihn animierte, umzudenken: der typische Stil der Generationen unserer Großeltern und Urgroßeltern. Heute will in der Regel niemand mehr seine Kinder zu perfekten Befehlsempfänger*innen, zu kleinen Soldat*innen machen. Nur noch wenige Kinder wachsen hier bei uns in einem Umfeld auf, in dem ihnen schon im Babyalter keine Bezugsperson zur Verfügung steht, wie es kurz nach dem Zweiten Weltkrieg leider häufiger der Fall war. Doch die Grundzüge dieses Erziehungsstils und auch die dahinterliegende Haltung sind auch heute noch zu finden.

**Was macht herrische Eltern aus?**

Sammle auf einem Blatt erst einmal deine Gedanken zu dem Begriff. Wer war so in deinem Leben? Wen kennst du heute noch, die oder der sich so verhält? Was, denkst du, macht das mit einem Kind?

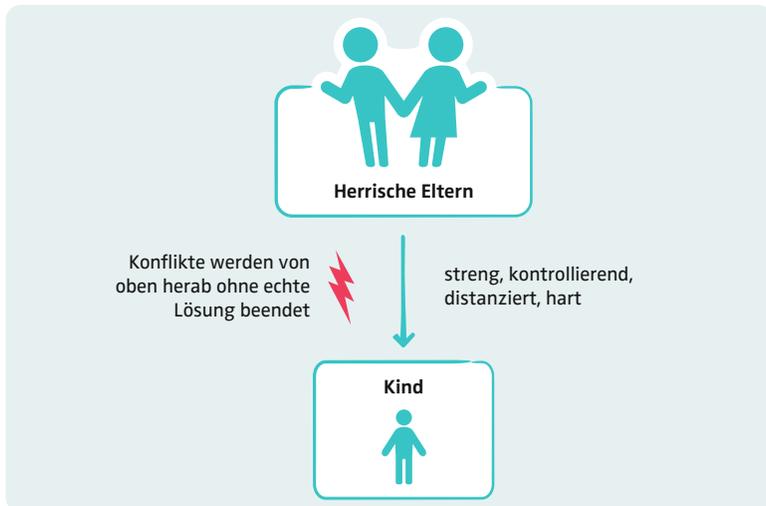
Verhaltensweisen herrischer Eltern

- Sie sind sehr streng, pochen strikt auf das Einhalten von Regeln und bestrafen nötigenfalls. Läuft es gut, gibt es auch mal ein Lob. Insgesamt herrscht viel Druck.
- Sie legen eine kühle Überfürsorglichkeit an den Tag.
- Kritik erfolgt von oben herab, beschimpfend und niedermachend, nicht helfend oder ermutigend. Fehler sind ein Drama. Sie arbeiten mit Angst.
- Sie misstrauen dem Kind und seinem Können tendenziell.
- Die Beziehung ist unpersönlich und distanziert. Es fehlt Wertschätzung dem Kind gegenüber. Die Erwachsenen stehen über ihm.
- Herrische Eltern suchen ein Gefühl von Sicherheit durch Macht.
- Gefühle haben nicht viel Raum. Dem Kind wird kein Mitgefühl entgegengebracht.

- Sie suchen die Schuld oft beim Kind.
- Es gibt Orientierung durch eine Vielzahl von Regeln. Willkür und Härte bei der Durchsetzung schaffen jedoch eher Desorientierung und Unsicherheit im Kind.
- Die Eltern sind engagiert, aber nicht bemüht um das kindliche Wohl, sondern zielen eher auf Leistung und Anpasstheit.

Vielleicht haben sie selbst als Kind nichts anderes erfahren und keinen guten Zugang zu ihren Gefühlen. Eventuell sind sie auch durch äußere Umstände sehr gestresst und ihnen fehlen Kapazitäten für einen kindzentrierten Umgang.

Minderwertigkeitsgefühle und Ängste, aber auch Aggressionen beim Kind sind möglich. Neueste Forschungsergebnisse zeigen sogar, dass diese Art der Erziehung ohne Mitgefühl die Entwicklung eines Kindes tiefgreifend schädigen kann, da bestimmte Bereiche des Gehirns in einigen Fällen infolgedessen schrumpfen. Dies betrifft insbesondere die Gefühls- und Angstverarbeitung.



Herrische Eltern und ihr Kind



Ergänze deine Notizen eventuell. Kannst du dich einfühlen in solch eine Familie?

Wie diese Haltung sich im Alltag auswirken kann, verdeutlicht das folgende Beispiel:

PROBLEMLÖSUNG HERRISCHER ELTERN

Anne hat gestohlen und niemandem davon erzählt. Sie wollte so gerne die leuchtend rote Tasche haben, die ihre Freundin Luisa hat. Doch ihre Eltern haben ihr Kaufversprechen zurückgenommen, nachdem sie in der Mathearbeit nur eine 3 geschafft hatte. Da hat sie die Tasche der Freundin geklaut. Als Luisas Mutter vor der Tür steht und Annes Eltern zur Rede stellt, folgen schlimme Tage für Anne: Sie wird beschimpft, zu einer sofortigen Entschuldigung gezwungen, muss von ihrem Taschengeld eine Wiedergutmachung für Luisa kaufen und bekommt Hausarrest aufgebremmt. Die Mutter spricht drei Tage lang kein Wort mit ihr, denn sie ist entsetzt über solch ein Verhalten. Anne fühlt sich schlecht, schämt sich vor Luisa und denkt immer noch an die schöne Tasche. Als keiner hinschaut, schneidet sie ihrer Mutter ein kleines Loch in die Handtasche und hofft, sie wird so etwas Wichtiges verlieren.

Was ist hier passiert? Anne fühlte sich nicht gesehen in ihrem Wunsch. Ihre Eltern haben ihr die Ablehnung nicht nachvollziehbar erklärt, sondern mit ihrem angeblichen Versagen begründet, was ihrer Tochter ein sehr schlechtes Gefühl machte. Anne fühlte sich nicht nur übersehen, sondern auch niedergemacht. Hilflös tat sie das Einzige, was ihr in den Sinn kam, um ihren Wunsch zu erfüllen: Sie beklautete die Freundin.

Als alles ans Licht kam, reagierten Annes Eltern ohne jedes Einfühlungsvermögen. **Sie schauten nicht hinter das Verhalten** und versuchten nicht, zu verstehen, warum die Tasche Anne so wichtig war, sondern bestrafte ihr Kind. Die Mutter übte durch ihr Schweigen, das einer Beziehungsverweigerung gleichkommt, sogar **psychische Gewalt** auf Anne aus, was häufig noch schädlicher ist als Bestrafung. Dies kann in Kindern Schamgefühle erzeugen und langfristig die Beziehung zu den Eltern, aber auch zu anderen Mitmenschen schädigen. Denn die Erfahrungen, die Kinder mit ihren Eltern machen, nehmen sie auch mit in andere Beziehungen. Das passiert nicht beabsichtigt, sondern ganz automatisch. Und sie benötigen dann viel Kraft und Ausdauer, um sich langfristig statt mit Scham und Angst mit Vertrauen und Sicherheit in Beziehungen zu begeben. Doch zurück zu unserem Beispiel.

Die Tochter konnte nichts für sich mitnehmen: keine Unterstützung für den Umgang mit der Schulfreundin, keine Lösung und nicht mal Verständnis für ihren Taschenwunsch, keine Inspiration für eine nicht beschämende Lösung der Situation mit Luisa, keine Beziehungserfahrung. In ihr ist Wut auf die Eltern entstanden. Und sie hat keine Möglichkeit, sich konstruktiv mit ihrem eigenen Fehler zu befassen: Was kann sie für die Zukunft aus der Situation lernen? Wie kann sie mit der Freundin umgehen?

Erkennst du eventuell bestimmte Handlungsabläufe davon bei dir selbst gegenüber deinem Kind wieder? In welchen Situationen erlebst du das besonders? Was wäre anders, wenn du deinem Kind mehr Mitgefühl zeigen könntest?



Zumuten ohne Zugewandtheit!

ALLE WEGE GEHEN

*Die folgenden Gedankenspiele haben bereits etliche Eltern, Erzieher*innen, Lehrkräfte und andere Menschen, die mit Kindern arbeiten, durchgeführt. Sie können sich dadurch noch besser in das einfühlen, was sie in der Beziehung zu Kindern wollen und was sie nicht wollen. An diesen Punkt wirst du auch kommen. Außerdem hilft dir die Reise dabei, dein Kind selbst besser zu verstehen und hinter seine Verhaltensweisen zu blicken. Denn sehr viel hängt nicht nur vom Wesen des Kindes ab, sondern auch davon, welche Begleitung und Unterstützung es bislang erfahren hat. Anders ausgedrückt: welchem Erziehungsstil es begegnet ist.*

Für die Arbeit in diesem Kapitel brauchst du Ruhe, Zeit, Papier und Stift. Du kannst einzelne Kapitel bearbeiten oder alles in einem Rutsch. Du kannst dich nur für einen Erziehungsstil entscheiden oder nur für ein kindliches Temperament. Wichtig ist, dass du zuvor auf jeden Fall die vier Wege im vorangegangenen Kapitel bearbeitet hast und die Notizen dazu verwenden kannst. An wichtige Eckpunkte erinnere ich dich aber auch im jeweiligen Arbeitsschritt.

ES GIBT KEINE GARANTIE, ABER WAHRSCHEINLICHKEITEN

Denk daran: Um die möglichen positiven und negativen Auswirkungen des Erziehungsverhaltens zu verdeutlichen, habe ich die Situationen vereinfacht. Niemand kann voraussagen, welche „Ergebnisse“ ein Erziehungsstil konkret bringt, aber wir können über Wahrscheinlichkeiten und Tendenzen reden.

Gedankenspiele

Marie und Elias – so heißen die beiden sehr verschiedenen Kinder, deren Entwicklung wir uns in Abhängigkeit von den vier verschiedenen Erziehungsstilen nun genauer anschauen werden.

Marie ist ein wildes Kind, Elias ein schüchternes. Je nachdem in welchem Umfeld sie aufwachsen, entwickeln sie sich wahrscheinlich in bestimmte Richtungen und zeigen vermutlich spezielle Probleme. Schau mit mir hin, ob sie bekommen, was sie brauchen, und wie sie reagieren!

Die Kinder

Elias kommt mit einem schüchternen Temperament zur Welt. Man merkt ihm schon als Baby an, dass er eher zögerlich reagiert, wenn er in ein neues Umfeld gelangt, zu viele Personen anwesend sind oder er etwas Neues ausprobieren könnte. Er braucht ...

- die Sicherheit einer guten Bezugsperson und vermehrt Zeit für seine Entwicklungsschritte.
- mit steigendem Alter ein feinfühliges Schubsen, um Herausforderungen anzugehen und immer besser eigenständig lösen zu können.
- zugewandtes Zumuten!

ZUGEWANDT „SCHUBSEN“

„Schubsen“ ist hier immer als sensibles, zugewandtes Zumuten zu verstehen. Als ein Ermöglichen von kleinen Herausforderungen und Gelegenheiten für ein Kind, damit es lernt, die Welt zu erkunden.

Schubse niemals mit Härte oder ohne Mitgefühl. Formuliere motivierend: „Wir probieren das gemeinsam aus!“ statt verurteilend „Jetzt stell dich nicht so an!“

Marie ist ganz anders als Elias. Sie ist bereits im Krabbelalter eindeutig forsch und mutig. Es können gar nicht ausreichend Reize auf sie einströmen. Sie möchte überall dabei sein, geht manchmal etwas grenzenlos auf andere zu und ist vielen Menschen immer mal wieder ein wenig zu ungestüm. Ein wildes Kind! Marie braucht ...

- ebenso wie Elias eine sichere Bezugsperson, die sie begleitet. Aber sie benötigt natürlich keine Schubser.
- vor allem Hilfe bei der Regulation: Wie kann sie gut auf andere zugehen? Wie kann sie ihre Gefühle ausleben, ohne andere zu bedrängen? Wie kann man ihr helfen, wenn sie durch Schreien oder Weinen zeigt, dass sie sich zu viele Reize zugemutet hat?
- aktives Annehmen!

Insgesamt zeigt Marie auch etwas mehr Selbstsicherheit und Bewältigungskraft als Elias, kann also Ablehnung und Unsicherheit besser bewältigen und sich beispielsweise eher eine andere Bezugsperson suchen, wenn die bevorzugte nicht verfügbar ist.

Erinnert dich eine der Beschreibungen an dein Kind? Dann kannst du dich ruhig zuerst auf diesen Weg konzentrieren.

Zum Weiterlesen

Du möchtest grundsätzlich mehr darüber wissen, wie die Begleitung eines schüchternen oder eines wilden Kindes aussehen sollte? Dann lies in meinen Ratgebern „Mein wunderbares schüchternes Kind“ beziehungsweise „Mein wunderbares wildes Kind“ nach.



Die Situationen

Du begleitest Elias und Marie durch ihre ersten Lebensjahre und schaust ihnen in verschiedenen Momenten zu:

- Zuerst siehst du sie im Alter von etwa neun Monaten in einem Eltern-Kind-Kurs, in dem sie sich ihrem Wesen entsprechend verhalten.
- Dann begegnest du ihnen wieder im Alter von vier Jahren: bei einem Wutanfall im Supermarkt. Hier spürst du immer noch ihr Temperament, aber auch die Erfahrungen, die sie schon gemacht haben.
- Und schließlich triffst du zu Beginn der Grundschulzeit erneut auf beide Kinder: an einem Tag, an dem ihnen die Hausaufgaben so gar keine Freude machen wollen.

Je nachdem, was für ein Elternteil Elias oder Marie gegenübersteht, fällt die Reaktion anders aus: Ein herrischer Elternteil wird anders reagieren als ein abwesender und der verwöhnend überfürsorgliche wird dem Kind etwas anderes anbieten als der beziehungsorientierte. Das Kind wird sich entsprechend seiner Möglichkeiten und seines Temperaments dieser Art des Erwachsenen möglichst anpassen, denn es möchte die Beziehung nicht gefährden. Mit steigendem Alter ist das Verhalten dann immer eindeutiger und gefestigter.

ANPASSUNG

Beachte auf dem Weg mit Elias und Marie, dass es ganz normal ist, dass sie sich ihren Eltern anpassen.

Kennst du das noch von dir als Kind? Ein Erwachsener verhielt sich unangenehm, unerwartet, unsicher oder erschreckend und du hast versucht, dich dieser Art anzugleichen? Beim polternden Lehrer warst du eher still, bei der abwesenden Tante hast du vorsichtig

versucht, in Kontakt zu kommen? Kinder wollen Bezugspersonen, denn sie brauchen sie für ihren Lebensweg. Sie sind sozial kompetent und darauf gepolt, dies möglichst nicht zu gefährden. Sie passen sich an, besonders zu Hause, an das elterliche Erziehungsverhalten und die Erwartungen. Auch Elias und Marie.

Warum gibt es dann dennoch Kinder, die ausflippen, brüllen, Spielzeugautos werfen oder in der Buchhandlung wegrennen? Wenn der Stress durch diese Anpassung zu groß wird, können sie sich nicht mehr anpassen und wählen eine heftige Lösungsstrategie. Je jünger ein Kind ist, desto kürzer ist die Zündschnur bis zu diesem Punkt. Und wenn Anpassungsleistungen zu intensiv und Stressreaktionen dauerhaft heftig ausfallen, nimmt ein Kind Schaden in seiner Entwicklung. Es lernt keine guten Strategien für den Umgang mit Herausforderungen und hat keinen Raum, seine Persönlichkeit gesund zu entfalten.

Denk daran, wenn du die Wege mitgehst. Denn manchmal erleben Elias und Marie genau das.



Selbstverständlich lässt sich nie voraussagen, welchen Weg die Entwicklung eines Kindes tatsächlich nehmen wird. Dafür sind in der Realität zu viele Faktoren beteiligt, die hier nicht sinnvoll berücksichtigt werden können. Wir sprechen über Wahrscheinlichkeiten bei den Entwicklungsverläufen der Kinder. Aber das Erziehungsverhalten der Eltern ist natürlich ein stark wirkender Faktor.

Hinweis!

Bitte nimm dir Zeit, die Situationsbeschreibung jeweils genau zu lesen. Der gesetzte Rahmen ist jeweils ähnlich und manches wiederholt sich, im Detail gibt es aber doch wichtige Unterschiede. Das immer wieder neue Nachlesen hilft dir dabei, dich genauer einfühlen zu können.



Elias, der Schüchterne

Herrische Eltern – Spielgruppe

Elias und seine Mutter gehen seit einiger Zeit einmal pro Woche in eine Spielgruppe. Hier sind acht weitere Kinder mit je einem Elternteil. Die Gruppenleitung hat in einer Turnhalle aus Motorik-Elementen einen kleinen Parcours aufgebaut. Mittig stehen mehrere Lochkartons, aus denen die robbenden und krabbelnden Kinder Bauklötze und andere Dinge herausholen oder zurücksortieren können. Alle teilnehmenden Kinder sind zwischen acht und zehn Monaten alt.

Elias ist seit Kurzem in der Fremdelphase. Seine Mutter empfindet das als außergewöhnlich anstrengend, weil weder ihr Mann noch die Großeltern ihr das Kind auch nur kurz abnehmen können, ohne dass er herzzerreißend nach ihr schreit. Heute erhofft sie sich eine Pause durch das ablenkende Spielmaterial in der Gruppe.

Sie kommt in den Raum, als schon einige Eltern und Kinder dort sind. Die Babys spielen bereits an den Aufbauten. Sie streift ihre Schuhe ab, setzt Elias in die Mitte der Spielzeuge und geht an den Rand zu einer Bekannten, um zu erzählen, wie es ihr gerade geht.

Elias blickt sich um und fühlt sich unwohl. Seine Mutter ist zu weit weg, die anderen Kinder wirken aufdringlich auf ihn. Ihm fehlt die nötige Sicherheit, um auf Entdeckungstour zu gehen. Elias fängt an zu weinen und krabbelt zu seiner Mama, die gleich die Augen verdreht: „*Da bist du ja schon wieder!*“

SICHERHEIT IN DEINEM ALLTAG

Du hast verstanden, was an deinem Erziehungsverhalten noch besser werden kann. Jetzt kannst du beginnen, dich selbst zu verändern. Das kannst du ganz allein angehen, auch wenn dein Umfeld das (noch!) nicht gut verstehen kann oder dich kritisiert.

Es kann wehtun, anderen Eltern dabei zuzusehen, wie sie mit ihrem Kind ganz anders umgehen, als dein Kopf und Herz es für richtig halten. Gleichzeitig erscheint es einfacher, anderen ihre vermeintlichen Fehler aufzuzeigen und ihnen zu erklären, wie es besser geht, als auf dich selbst zu schauen. Doch beides bringt dich und dein Kind nicht weiter. *Keine Beratung ohne Auftrag!* Sich daran zu halten, fällt Laien und auch Profis oft schwer, aber der Satz kann dir ein gutes Stoppschild sein im Umgang mit anderen Eltern. Das bedeutet, nicht ungefragt anderen Eltern deine Haltung und Ansichten zu erklären, sondern vorsichtig ins Gespräch zu gehen und vielleicht im Gespräch zu fragen: „*Kann ich dazu etwas sagen?*“, „*Möchtest du eine Rückmeldung/einen Gedanken dazu?*“ Das lädt andere Eltern dazu ein, ja oder nein zu sagen und macht offener dafür, auch andere Ansichten zu durchdenken und vielleicht anzunehmen.

Konzentrier dich auf deinen Weg. Du möchtest nicht zu streng und nicht zu eng handeln. Wie kannst du das schaffen?

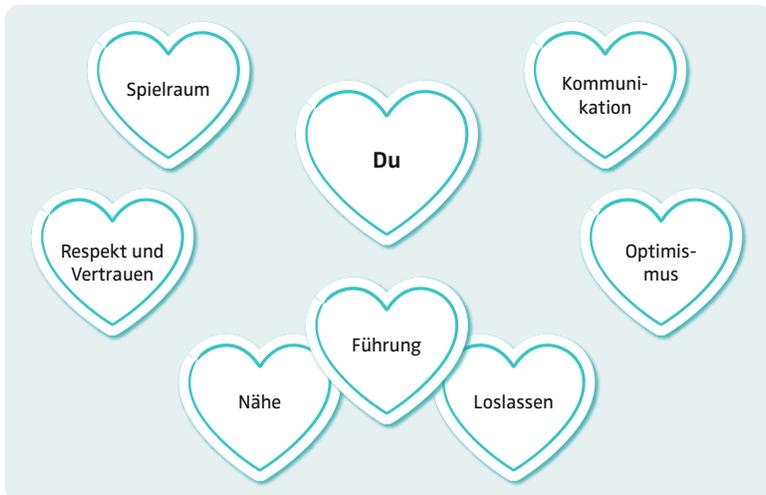
Deine Schlüssel zur Beziehung

Du musst im Alltag auf verschiedene Bereiche gut achten, um mit deinem Kind in Beziehung zu sein. Ich zeige dir ...

- welche das sind,
- was sie ausmacht,
- welcher Satz dich im Alltag daran erinnern kann (also dein Glaubenssatz werden kann),
- wie du an ihnen arbeitest bzw. auf welchen Bereich du noch genauer schauen musst, wenn es an einer bestimmten Stelle hakt und
- wie du erkennst, dass du in einem Bereich zu streng oder zu eng mit deinem Kind bist.

(„Zu streng“ umfasst hier und im ganzen Kapitel sehr oft nicht nur herrisches Erziehungsverhalten, bei dem die Eltern dem Kind etwas „antun“, sondern teilweise auch abwesendes Verhalten, bei dem das Kind allein gelassen wird, was oft noch schlimmer wirkt.)

Hier kommt dein Erste-Hilfe-Set:



Beziehungsschlüssel



Notiere dir beim Lesen der folgenden Abschnitte für alle Bereiche, wo du im Moment stehst, damit du weißt, wo du aktiv werden solltest.

Vertrauen zu deinem Kind

Akzeptiere dein Kind als gleichwertig. Weder Niedermachen noch Abhärten oder Ignorieren sind Umgangsformen, die du mit einem Erwachsenen pflegen würdest. Gerade dein Kind hat es verdient, dass du dich um einen anderen Weg bemüht. Dazu gehört auch Straffreiheit. Erwachsene sind mächtiger und geben den Rahmen vor, in dem Kinder aufwachsen. Diese natürliche Macht sollte jedoch nicht ausgenutzt werden. Kinder lernen dieses Modell von ihren Eltern und drehen es irgendwann um, sodass es spätestens in der Pubertät zu Machtkämpfen kommt, die Eltern kaum mehr beherrschen können. Jugendliche machen dann „was sie wollen“. Noch mehr Härte der Eltern führt zu einem Teufelskreislauf aus Macht, Ohnmacht, Kontrolle und dementsprechend zu keiner wertschätzenden Beziehung.

Statt über Strafen und Angst sollte dein Kind über Mitfühlen lernen, wo die Grenzen der anderen liegen. Es braucht mehr Kraft und Zeit, deinem Kind zu zeigen und zu erklären, was ein eher unsoziales Verhalten in anderen Menschen auslöst. Aber nur so können in ihm Verständnis und Motivation reifen, auch ohne Strafen und ganz aus sich heraus sein Verhalten zu verändern.

Zum Vertrauen gehört auch, dass du deinem Kind zeigst, dass es gebraucht wird: in der Familie, im sozialen Netz, aber ebenso, um seinen persönlichen Weg zu bestreiten. Lass dein Kind aktiv werden.

Deine Erinnerungssätze: „Wir schaffen das gemeinsam!“ und „Du kannst das!“

Biete deinem Kind einen gemeinsamen Weg an. Miteinander, nicht gegeneinander. Ihr geht zusammen, als Team. Das Kind fühlt sich gesehen.

Wenn du das Gefühl hast, es nutzt dein Vertrauen aus, zeig ihm in Beziehung, was das mit dir macht. Versuche, in deinem Kind Mitgefühl für dich zu wecken. Und probiere auch, hinter sein Verhalten zu schauen: Welchen guten Grund hat dein Kind, genau in dieser Situation so zu handeln? Ist es zu müde? Ist ihm die Sache besonders wichtig? Kann es das gewünschte Verhalten in seinem Alter überhaupt schon zeigen?

Vorwürfe helfen euch nicht weiter, einander verstehen aber schon! Bleib zugewandt. Nutze die Tipps aus dem Kapitel → **Gute Kommunikation.**

→ Du hast das Gefühl, dein Kind will dir etwas antun, und behandelst es deshalb feindschaftlich? Du nimmst sein Verhalten persönlich? Du reagierst hart oder bist infolgedessen eher abwesend?

ZU STRENG

→ Du lässt zu, dass dein Kind nicht neben, sondern unreguliert über dir steht und sich geradezu ein umgedrehtes Machtgefälle ergibt? Du vertraust dir selbst nicht?

ZU ENG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1662-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-1663-9 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1664-6 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i.d.OPf.
Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover
Covergestaltung: ZERO, München
Covermotiv: Getty Images/Elva Etienne
Abbildungen: stock.adobe.com – oksanaoo: Gühbirnen
Alle übrigen Illustrationen: PER MEDIEN & MARKETING GmbH
Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Sicher und in guter Beziehung

Du willst zu deinem Kind nicht zu streng sein, es aber auch nicht falsch verwöhnen? Das richtige Maß zwischen Härte und Überbehüten zu finden, ist manchmal gar nicht leicht! Inke Hummel zeigt dir anhand konkreter Alltagssituationen, welche elterlichen Reaktionen schaden und welcher Erziehungsweg gut zum jeweiligen Kind passt und seine gesunde Entwicklung fördert. Sie gibt dir wertvolle Tipps, um eine starke Eltern-Kind-Bindung zu schaffen, die der ganzen Familie Sicherheit und Beziehungsstärke bietet – auch in stürmischen Zeiten. So gelingt eine liebevolle Erziehung, die weder zu streng noch zu eng ist. Der perfekte Ratgeber für alle Eltern, die aktiv eigene Unsicherheiten überwinden und an ihrer Beziehung zu ihrem Kind arbeiten möchten.



Der praktische Wegweiser zu einer bindungsorientierten Erziehung

INKE HUMMEL ist Autorin, Pädagogin, Inhaberin der Familienbegleitung „Achtsam Hummel“ und Bloggerin. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelungenen Eltern-Kind-Bindung. Im Verein „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und Pädagogen die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie hat drei Kinder im Teenageralter.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1662-2



9 783842 616622 18,00 EUR (D)