



Die 10 Gebote der Erziehung nach Laurence Steinberg

Ob für junge Eltern mit einem Kleinkind oder für stressgeplagte Väter und Mütter mit Jugendlichen - für jeden Bedarf haben Experten oder solche, die sich dafür halten, etwas geschrieben. Leider geben manche Werke nur die persönlichen Erfahrungen der Autoren wieder. Gelegentlich werden einseitig Problembereiche hervorgehoben. Dazu zählt in den letzten Jahren etwa das Thema Disziplin. Demnach scheinen Eltern schnell kleine Tyrannen großzuziehen, wenn sie nicht aufpassen.

Erkenntnisse der Wissenschaft

Gute Erziehungs-Bücher sind rar. Aber es gibt sie. Empfehlen möchte ich das Buch „Die 10 Gebote der Erziehung“ von Laurence Steinberg. Der Psychologe von der Temple University in Philadelphia befasst sich seit fast 40 Jahren mit Kindern und Jugendlichen. Seine Forschungsergebnisse hatten in der Vergangenheit großen Einfluss auf politische Entscheidungsträger. So bezog sich der Oberste Gerichtshof der USA auf Steinberg, als es um die Abschaffung der Todesstrafe für Jugendliche ging.

Steinberg's Buch beruht auf *wissenschaftlichen Erkenntnissen*. Es wurden viele tausend Studien berücksichtigt, die in den letzten Jahrzehnten in den großen Nationen durchgeführt wurden. Das Interessante dabei: die wichtigsten Erkenntnisse sind erstaunlich eindeutig und unter Experten allgemein anerkannt.

Prinzipien wichtiger als Vorschläge

Steinberg zeichnet mit geübter Hand eine „Philosophie gelingender Erziehung“. Er stellt Prinzipien vor, die auf unterschiedliche Erziehungs-Fragen und bei Kindern verschiedener Altersstufen anwendbar sind. Die Leitsätze gelten für die Erziehung von Jungen und Mädchen gleichermaßen. Sie sollen von Müttern und Vätern verstanden und beherzt angewendet werden. Dabei gilt jedoch, was der Zoologe Konrad Lorenz in einem anderen Zusammenhang einmal sagte: *„Gesagt ist nicht gehört. Gehört ist nicht verstanden. Verstanden ist nicht einverstanden. Einverstanden ist nicht durchgeführt. Durchgeführt ist nicht beibehalten.“*

Klaus Glas

Literatur-Tipp

Laurence Steinberg (2005). *Die 10 Gebote der Erziehung*. Düsseldorf: Patmos Verlag.



1. Gebot: Was Sie als Eltern tun, ist wichtig

„In der Gesellschaft gibt es keine wichtigere Aufgabe als die Erziehung, und niemand hat größeren Einfluss auf die Entwicklung von Kindern als ihre Eltern.“

Laurence Steinberg (10 Gebote, S. 198)

Blick in eine Familie

Vor einiger Zeit war ich mit meiner Frau auf einer Feier im privaten Kreis eingeladen. Man saß beisammen, aß und trank und hatte Spaß. Dann stieß ein Paar mit einem Kleinkind zu der Runde. Der Junge war sehr aktiv und erweckte sofort die Aufmerksamkeit aller. Da gab er einem Erwachsenen eine Ohrfeige. Dieser dachte, das sei aus kindlichem Übermut geschehen. Aber wenig später zog der Kleine einer Besucherin an den Haaren. Ein neuer Gast wurde an der Eingangstür mit einem Faustschlag in den Bauch begrüßt. Dieser nahm die Hände des Jungen fest in die Seinen und ließ nicht mehr los. Da weinte der Kleine. Jetzt erst reagierten seine Eltern, welche den Jungen die ganze Zeit über lächelnd gewähren ließen.

Prinzipien

Als Eltern sollten Sie sich um *Achtsamkeit* in der Erziehung bemühen. Damit ist gemeint, dass Sie nicht aus dem Bauch heraus entscheiden. Ihre Erziehungsgrundsätze sollten Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen sein, weil Sie unzählige Male mit Ihrem Ehepartner darüber gesprochen und manchen guten Artikel zu Erziehungsfragen gelesen haben.

Es gibt drei Kategorien von Eltern-Kind-Situationen, die Sie für Ihre Antworten haben.

1. Sie haben ausreichend Zeit zum Nachdenken

Ihre 10-jährige Tochter hat eine Empfehlung für die Realschule bekommen. Sie denken jedoch, dass sie das Zeug hat, ein Gymnasium zu besuchen. Welche Schule wäre wohl die geeignetste? Lassen Sie sich Zeit. Besuchen Sie Info-Abende der Schulen, die für Sie in Frage kommen. Beziehen Sie dann Ihr Kind mit ein und bewerben sich um einen Platz an dieser Schule.

2. Sie müssen schnell handeln, haben aber einen Augenblick zum Nachdenken

Ihre 16-jährige Tochter ruft nach der Schule an und teilt Ihnen mit, dass sie bei Ihrem neuen Freund übernachten wolle. Sie selber kennen den jungen Mann kaum und wollen das nicht. Widerstehen Sie der Versuchung, impulsiv zu antworten und mit Vorwürfen zu kommen. Wenn Sie achtsam sind, werden Sie Ihre Tochter anhören und ihr sagen, dass dies eine grundsätzliche Sache sei. So etwas regelt man nicht am Telefon. An diesem Tag soll sie bitte nach Hause kommen.

3. Sie müssen hier und jetzt handeln

Sie waren mit Ihren Kindern im Gottesdienst. Hernach unterhalten Sie sich mit einem befreundeten Paar. Ihr Junge nörgelt und zieht an Ihrer Hand „Mama, komm,



„Ich will nach Haus' - jetzt!“ In dieser Situation reagiert eine achtsame Mutter instinktiv richtig. Sie geht in die Hocke und sagt: „Tut mir leid für Dich. Dir ist langweilig, hm? Ich will noch kurz was bereden. Gib mir noch eine Minute, ja?“ Die Regeln gelingender Erziehung sind dieser Mutter in Fleisch und Blut übergegangen. Sie behandelt ihren Jungen mit Respekt und stellt ihn nicht bloß. Auch später, auf dem Heimweg, wird sie ihr Kind nicht fertig machen.

Schon gewusst?

Sicher habe Sie schon Beiträge in den Medien wahrgenommen, in denen man versucht hat, schwieriges Verhalten zu erklären. Ist etwa ADHS auf den Einfluss schlechter Gene oder auf falsche Erziehung zurückzuführen? Ist Schüchternheit angeboren oder hat ein Kind schlechte Erfahrungen mit Zurückweisung gemacht?

Heute wissen wir: selbst bei ungünstiger genetischer Ausstattung, können liebevolle Eltern vieles wettmachen bei ihrem Kind! Ob also ihr Kind aggressives Verhalten zeigt oder nicht, hängt mehr von der Erziehung ab als von den Genen. Wenn ihr Junge veranlagungsbedingt zu Wutausbrüchen neigt, braucht er von ihnen viel Zeit und Unterstützung. Sie können ihm helfen, dass er sich wieder beruhigen kann.

Kinder sind gute „Nachahmer“: sie machen mit Freude nach, was Sie ihnen vormachen. Die renommierte Psychologin Barbara I. Fredrickson berichtet in ihrem Buch „Die Macht der Liebe“, wie sie ihrem neugeborenen Sohn wenige Minuten nach der Geburt die Zunge herausstreckte. „Es dauerte nur den Bruchteil einer Sekunde, bis er mich spiegelte und mir ebenfalls die Zunge entgegenstreckte“, berichtet die junge Mutter begeistert (s. 50). Kinder haben tatsächlich eine ausgeprägte Fähigkeit, ihre Eltern zu imitieren. Sie können das schon wenige Tage nach der Geburt, wo noch gar kein bewusstes Lernen, wie bei Schülern, möglich ist.

Achten Sie also darauf, wie Sie sich geben. Gehen Sie als Paar liebevoll miteinander um. Streiten Sie nicht vor Ihren heranwachsenden Kindern. Eltern sind immer wieder überrascht, wenn ihr Mädchen „Vater-Mutter-Kind“ spielt und dabei böse schimpft und dem Puppenbaby einen Klaps auf den Po gibt. Woher mag das Kind das haben? Kinder ahmen nun mal den Erziehungsstil ihrer Eltern nach.

Leitsatz

Interessiert Euch als Mutter um Vater für Eure Kinder. Der Einfluss der Erziehung ist wichtiger als der Einfluss der Gene. Von den Personen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben (Erzieherin, Lehrer, Freunde, Priester), haben Eltern den größten Einfluss.



2. Gebot: Alles aus Liebe tun

„Das Schönste aber hier auf Erden ist: lieben und geliebt zu werden.“

Wilhelm Busch (in: Schein und Sein)

Blick in eine Familie

Eine junge Frau unterhält sich mit einer Freundin. Beide haben kürzlich ihr erstes Kind zur Welt gebracht. Das Gespräch kreist um das nächtliche Schreien der Kleinen. Man ist sich *nicht* einig, wie man reagieren soll. Die eine Mutter behauptet „Jedes Kind kann schlafen lernen“, das habe sie gelesen. Folgerichtig lässt sie das Kind schreien, wenn sie die Windel gewechselt und die Brust gegeben hat. Die andere Mutter ist überzeugt, man müsse auf sein Kind in liebevoller Weise eingehen. Sie nimmt ihr Baby in den Arm, läuft mit ihm umher und redet beruhigend mit ihm. Manchmal summt sie ein Lied, bis sich das Kleine beruhigt hat und eingeschlafen ist.

Prinzipien

Verhaltenstherapeuten hatten jahrzehntelang behauptet, man verstärke ein problematisches Verhalten, wenn man als Mutter sein schreiendes Kind beruhigt. Das Dogma wurde lange nicht hinterfragt – bis sich die Psychologen mit der Bindungsforschung auseinandersetzten. Heute weiß man: „Babys schreien, wenn sie nachts aufwachen, weil sie sich nicht orientieren können und deshalb Angst bekommen“, so der Entwicklungspsychologe Laurence Steinberg. Kinder haben kein Zeitgefühl wie wir Erwachsene. Sie bekommen im Dunkeln schnell Angst und: Sie können sich noch nicht selber beruhigen! Sie brauchen zur Beruhigung verständnisvolle Eltern: „Wenn man sie tröstet, fühlen sie sich geborgen und können schließlich besser einschlafen“, so Steinberg.

Man weiß heute mehr über das, was im Körper der Beteiligten vor sich geht. Sowohl in der Trost spendenden Mutter als auch im Kleinkind wird Oxytocin ausgeschüttet. Dieses „Kuschelhormon“ bindet Mutter und Kind aneinander und stärkt das unsichtbare Band, das langsam zwischen den beiden über Jahre wächst.

Die Psychologin Barbara Fredrickson verweist in diesem Zusammenhang auf zwei Grundvoraussetzungen der Liebe: Sicherheit und Verbundenheit.

Kinder fühlen sich, evolutionsbedingt, schnell bedroht. Allein gelassen sein, Dunkelheit und Lärm lösen Angst aus. Deshalb müssen Kleinkinder die Gewissheit haben, dass Vater oder Mutter in der Nähe sind. Kürzlich konnte ich im Wartezimmer eines Arztes beobachten, wie ein Kind langsam auf die interessante Spielzeugkiste zu krabbelte, aber sich mit Blicken immer wieder rückversicherte, ob die Mutter noch da sei. Als diese kurz den Raum verließ, um die Arzthelferin zu fragen, wann sie an der Reihe sei, fing das Kind sofort an zu weinen.



Verbundenheit wird durch *freundlichen Augenkontakt* hergestellt. Ein Kind reagiert unmittelbar auf das Lächeln seiner Eltern. Allerdings darf es kein gequältes oder gekünsteltes Lächeln sein. Nur auf das sogenannte *Duchenne-Lächeln* reagiert man mit dem Gefühl der Verbundenheit. Bei diesem Lächeln sieht man deutlich die Lachfalten um die Auge herum. Ein Baby spürt intuitiv: „Das ist echt, das ist ernst gemeint, *Ich* bin gemeint!“

In einer Vielzahl von Studien konnten Psychologen den engen Zusammenhang von elterlicher Zuwendung und Lebenserfolg der Kinder aufzeigen. Liebe, die Kinder in den ersten drei Lebensjahren erhalten, ist insofern die beste Lebensversicherung, die man für ein Kind abschließen kann. Heute zerbrechen sich viele junge Eltern den Kopf darüber, wie sie ihre Kind intellektuell fördern können. So kommen etwa in einer Hamburger Kindertagesstätte schon sechs Monate alte Babys in den Genuss von naturwissenschaftlicher, künstlerischer und sprachlicher Bildung.

Die Psychologin Lieselotte Ahnert kritisiert „Jubelmeldungen über Intelligenzsteigerungen dank Mozart-Musik“ und die „reichlich skurrilen Versuche von Eltern, ihrem Nachwuchs in kürzester Zeit möglichst viel beibringen“ zu wollen.

„In Wirklichkeit hat Ihr Kleinkind wesentlich mehr davon, wenn sie mit ihm auf dem Fußboden herumtollen, als von einem hübschen Mobile über dem Bettchen oder einer Stunde mit Lernkarten für Fremdsprachen oder das Einmaleins“, fasst Steinberg seine Erkenntnisse aus 40 Jahren Forschung von Eltern-Kind-Interaktionen zusammen.

Schon gewusst?

„Nicht berühren!“ stand auf den Brutkästen der Frühgeborenen. Schlimm für die Kleinen, denn sie weinten auch, wenn sie keinen Hunger hatten. Aber den Krankenschwestern war es untersagt, die Kleinen aus dem Bettchen zu nehmen, weil man Angst hatte, sie könnten sich mit Krankheitserregern infizieren. Trotz bester Ausstattung machten die Babys kaum Fortschritte. Auf einer Station jedoch entwickelten sich die Neugeborenen außergewöhnlich gut. Nach Recherchen der Klinikleitung stellte sich heraus: eine Nachtschwester dieser Station hatte Mitleid mit den Babys – und streichelte sie regelmäßig. Dieses Ereignis aus den 1980er Jahren zeigt: liebevoller Körperkontakt ist notwendig für die körperliche und seelische Entwicklung unserer Kinder. Warme Hände sind wichtiger als eine Wärmelampe!

Leitsatz

Kinder entwickeln sich besser, wenn sie von ihren Eltern liebevoll und freundlich berührt werden. Körperkontakt regt das Wachstum an, vermindert Stress und verbessert das Immunsystem.



3. Gebot: Nehmen Sie Anteil am Leben Ihrer Kinder

*„Wenn Kinder als junge Erwachsene von zuhause ausziehen, werden Sie nicht sagen: »Ich wünschte, ich hätte meiner Arbeit mehr Zeit gewidmet.«
Sie werden sagen, Sie wünschten sich, Sie hätten mehr Zeit mit Ihrem Kind verbracht.“*

Laurence Steinberg (Die 10 Gebote der Erziehung)

Blick in eine Familie

Ein Kinder- und Jugendpsychologe drückt einem Elternpaar einen Fragebogen in die Hände. Auf dem Blatt stehen diese Fragen: a) Kennen Sie die Namen der Lehrer Ihres Kindes? b) Wissen Sie, was Ihr Sohn im Unterricht durchnimmt? c) Kennen Sie die besten Freunde Ihres Sohnes? d) Wissen Sie, welches Buch Ihr Sohn gerade liest? e) Können Sie die Lieblingsstars, -filme und -songs Ihres Kindes aufzählen? f) Wissen Sie, wie Ihr Teenager die Abende nach der Schule verbringt? g) Wissen Sie, wofür Ihr Kind sein Taschengeld oder den Lohn vom Ferienjob ausgibt? h) Wissen Sie, ob Ihr Sohn glücklich oder traurig, beliebt oder einsam ist?

Prinzipien

Eltern glauben manchmal, sie müssten den o.g. Fragenkatalog fast wörtlich Ihren Kindern vorlegen, um etwas über deren Alltag zu erfahren. Das stimmt aber nicht. Es ist viel wahrscheinlicher, dass Eltern quasi nebenbei Wichtiges mitbekommen: Sie bringen beispielsweise Ihre 5-jährige Tochter ins Bett und fragen wie üblich »Was war schön und was war doof heute?« und erfahren dabei, dass ein älterer Junge sie an den Haaren zog und sie deswegen Angst hat, anderntags in den Kindergarten zu gehen. Oder: Sie fahren ihren 17-jährigen Sohn mit dem Auto zum Bahnhof, und er erwähnt beiläufig, dass seine „erste Liebe“ mit ihm Schluss gemacht hat.

Versuchen Sie als Eltern, regelmäßig Zeit mit ihren Kindern zu verbringen und zwar persönlich – nicht per „WhatsApp“ oder „Skype“. Dann steigen die Chancen, dass Sie mitbekommen, was sich im Leben Ihrer Kinder tut. Das gilt auch für außerhäusliche Aktivitäten. Besuchen Sie Fußballspiele Ihres Sohnes, gehen Sie zur Aufführung des Theaterstücks Ihrer Tochter. Sprechen sie regelmäßig mit den Lehrern. Das führt oft dazu, dass Ihr Kind vom Lehrer mehr beachtet und – unbewusst - mehr gefördert wird! Tatsächlich schneiden Schüler aller Altersstufen schulisch besser ab, wenn sich ihre Eltern für die Ausbildung engagieren.

Nicht einfach, aber wichtig: Sprechen Sie am Arbeitsplatz auch von Ihrer Familie und Ihren Kindern. Die Vorgesetzten müssen wissen, dass die Familie für Sie wichtig ist. Trauen Sie sich, wegen der Krankheit Ihrer Kinder kurzfristig frei zu nehmen. Leider haben Chefs manchmal wenig Verständnis, vor allem gegenüber Vätern, obwohl sie



oft selbst Väter sind. Seien Sie ein moderner Mann und nutzen Sie die heutigen Möglichkeiten zur Elternzeit, wenn Sie ein Baby bekommen haben. Kümmern Sie sich lieber um ihr Kind statt um die komischen Kommentare einiger Kollegen.

Nachweislich verbringen Väter in Elternzeit auch hinterher mehr Zeit mit ihren Kindern. Sie beteiligen sich mehr an Haushaltsarbeiten und haben eher den Wunsch nach einem weiteren Kind. Außerdem weisen moderne Männer-Väter eine bessere Gesundheit auf. Ihre Ehen sind zudem stabiler und zufriedener: gegenüber einer Vergleichsgruppe liegt die Scheidungsquote um 30 Prozent niedriger, so das Ergebnis einer neueren Studie aus Schweden.

„Elternsein ist keine Teilzeitbeschäftigung“, gibt Steinberg zu bedenken. Er verweist darauf, wie schnell die Kinder heranwachsen. Er habe noch nie gehört, dass Eltern von volljährigen Kindern sagen würden: „Hätte ich doch mehr Zeit in die Arbeit investiert!“ Die meisten berufstätigen Eltern äußerten dagegen später mit Bedauern: „Hätte ich doch mehr Zeit mit meinen Kindern verbracht!“

Schon gewusst?

Heute gibt es eine Vielzahl von Spiel- und Lernmaterialien. Als Mutter bzw. Vater will man „quality time“ mit seinem Kind verbringen und es nach bestem Wissen fördern. Dabei wird vergessen: Die Qualität der Familienzeit wird durch Ihre innere Haltung bestimmt - nicht durch die *Art* der Beschäftigung. Seien Sie achtsam. Versuchen Sie, voll für Ihr Kind da zu sein: Legen Sie Ihr Tablett zur Seite und lassen Sie den Rasenmäher kurz stehen.

Lesen Sie am Abend Ihren Kindern vor - täglich! Seien Sie nicht gelangweilt, selbst wenn Sie eine Geschichte das x-te Mal vortragen sollen. Es lohnt sich: Sie fördern ganz beiläufig kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen ihrer Kinder und tragen dazu bei, dass diese „sich zu vielseitig interessierten, aktiven und offenen Menschen entwickeln“. Darauf weisen die Autoren der „Vorlese-Studie 2011“ hin.

Reservieren Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und Aktivitäten. Selbst Ihre mittlerweile volljährigen, auswärts studierenden, Kinder schätzen es, wenn Sie an einem Wochenende im Sommer gemeinsam einen Hochseil-Garten besuchen und anschließend in einem Biergarten „gediegen speisen“ gehen, wie es ein mir gut bekannter 20-Jähriger einmal ausdrückte.

Leitsatz

Kinder mit achtsamen und engagierten Eltern haben mehr Selbstbewusstsein, leiden weniger unter emotionalen Problemen, tun sich in der Schule leichter, gehen seltener Risiken ein und geraten nicht so leicht in zwischenmenschliche Schwierigkeiten.



4. Gebot: Passen Sie Ihren Erziehungsstil dem Kind an

„Jedes Kind hat seine eigene Persönlichkeit. Helfen Sie Ihren Kindern, ihre eigenen Talente zu entfalten. Nur das entwickeln, was in ihnen ist. Denken Sie daran: von einem Birnbaum kann man keine Pflaumen bekommen!“

P. Josef Kentenich

Blick in eine Familie

Ein junges Elternpaar hörte einen Vortrag über Temperamente. Der Psychologe sprach über *ich-starke*, *schüchtern-gehemmte* und *impulsiv-unbeherrschte* Kinder. Hinterher sagten sie dem Referenten: „Wir haben von jedem Temperament eines zuhause.“ Der Psychologe lächelte weise und sagte, dass dies nicht ungewöhnlich sei. Er ermunterte die Eltern, ihre Erziehung an die Persönlichkeit ihrer Kinder anzupassen. Aufmüpfigkeit und Widerspruchsgeist seien mit zunehmendem Alter zu erwarten. Sie sollten diese „Zeichen des Erwachsenwerdens“ positiv bewerten und unfruchtbare Kämpfe mit den Kindern über Kleidung und Haare vermeiden.

Prinzipien

Sie können als Vater ihrem Sohn ein Erziehungsprinzip wie einen nassen Waschlappen um die Ohren hauen. Das sollten Sie aber nicht tun! Reichen Sie ihm einen Grundsatz wie eine warme Jacke, in die er hinein schlüpfen kann.

Gelingende Erziehung ist vor allem flexibel. Das Leben selbst ist immerwährend im Fluss. Passen Sie sich als Eltern diesem Lebensprinzip an. Kämpfen Sie nicht mit Ihren Kindern. Sie sitzen doch alle im selben Boot. Handeln Sie nach dem Grundsatz von *Josef Kentenich*: „Freiheit so viel als möglich, Vorschriften nur so viel als nötig!“

Fangen Sie schon bei Ihren kleinen Kindern an. Erlauben Sie diesen, unter verschiedenen Dingen zu wählen. „Möchtest Du, wo es heute so kalt ist, lieber die blaue oder die rote Jacke anziehen?“ Seien Sie locker und grämen Sie sich nicht über die knallroten Haare Ihrer Tochter oder die Musik Ihres Sohnes, die Sie selber nur als Lärm empfinden.

Jedes Kind ist anders. So wie ein Komponist einen neuen Song bei der GEMA anmeldet und dort hinterlegt, legt Gott in die Seele Ihres Kindes ein originelles Lied. Tonart und Dynamik seines Lebensliedes sind bereits voreingestellt. Ob Ihre Tochter als Wirbelwind durch's Leben eilt, hat zunächst gar nichts mit Erziehung zu tun. Die Entwicklungspsychologie bestätigt dieses Schöpfungsprinzip in ihrer Sprache: Das Temperament eines Kindes ist angeboren. Sie kommen als kleine Persönlichkeiten auf die Welt und unterscheiden sich in ihrem Temperament durch drei große „A“: Affekt (positive bis negative Grundstimmung), Aktivierung (introvertiert bis extravertiert) und Angpassungsfähigkeit (verträglich bis eigensinnig).



Das Temperament Ihres Kindes mag für Sie unbequem sein, aber - so Professor Steinberg - „von ihm zu erwarten, dass es seinen angeborenen Charakter umkrepelt, ist ebenso unsinnig wie die Hoffnung, Ihre Tochter möge ihre Augenfarbe ändern, damit sie zu dem Outfit passt, das Sie schick finden.“

Einem Kind mit schwierigem Temperament müssen Sie Zeit widmen. Versuchen Sie als Eltern Situationen zu schaffen, in denen die angeborenen *Stärken* Ihres Kindes von Vorteil sind. Ihre Aufgabe ist es, Ihrem Kind dabei zu helfen, *seine* Lebensmelodie zum Klingen zu bringen – ganz gleich, ob diese mit Ihren Vorlieben übereinstimmt oder nicht! Vermeiden Sie solche Situationen, in denen das Kind seine Schwächen überdeutlich zu spüren bekommt.

Helfen Sie einerseits Ihrem Kind, mit seinen negativen Emotionen, wie Ärger und Angst, umzugehen. Nehmen Sie seine Gefühle ernst und laden Sie dazu ein, eine Entspannungsmethode zu erlernen. Seien Sie andererseits voll da, wenn Ihr Kind Ihnen von schönen Dingen und Erfolgen erzählt. Feiern Sie mit ihm das Positive durch die Freude und den Stolz, den sie zum Ausdruck bringen. Der Einsatz, den Sie dafür über viele Jahre mit viel Geduld erbringen, lohnt sich.

Schon gewusst?

Die Persönlichkeit Ihres Kindes wird nicht allein von den Genen beeinflusst. Die Psychologen *Terrie Moffitt* und *Avshalom Caspi* konnten in langjährigen Studien in Neuseeland zeigen, dass bei Kindern mit „unvorteilhaften“ Erbanlagen elterliche Fürsorge und Förderung Wandlungs-Wunder bewirken können: Kinder, die von ihren Eltern geliebt und unterstützt wurden, zeigten als Erwachsene weniger Stress-Reaktionen und mehr positive soziale Verhaltensweisen als Kinder, um die sich keiner richtig kümmerte.

Mütterliche Fürsorge in den ersten Lebensjahren führt zu bleibenden positiven Effekten: im kindlichen Gehirn wachsen bei liebevoller Zuwendung mehr Glukokortikoid-Rezeptoren, an denen Stresshormone andocken können. Dadurch wird eine überschießende Stress-Reaktion verhindert. Der Jugendliche behält so in schwierigen Situationen des Lebens einen kühlen Kopf und kann souveräner reagieren.

Leitsatz

Das Temperament Ihres Kindes legt in gewisser Weise seine Anpassungsfähigkeit (hoch bis niedrig), seine Aktivität (extrovertiert bis schüchtern) und seinen Affekt (positiv bis negativ gestimmt) fest. Akzeptieren sie die unterschiedlichen Temperamente Ihrer Kinder und fördern Sie deren Stärken und Talente.



5. Gebot: Setzen Sie Grenzen, geben Sie Struktur

„Die Struktur, die durch Regeln und Grenzen geschaffen wird, weckt bei Kindern keine negativen Gefühle. In Wirklichkeit gilt sogar das Gegenteil: Struktur gibt Kindern Sicherheit.“

Laurence Steinberg

Blick in eine Familie

Karla wünscht sich zum 16. Geburtstag Geldgeschenke. Als ihre Eltern fragen, was sie vorhat, meint sie: „Ich will mir ein Tattoo stechen lassen.“ Die Mutter atmet tief durch und sagt: „Weißt du, dafür möchten wir als Eltern *jetzt* kein Geld geben. So ein Tattoo bleibt ein Leben lang, vielleicht gefällt es Dir in ein paar Jahren nicht mehr! Wenn Du 18 bist, kannst Du das entscheiden.“ Die Tochter wirft wortlos die Tür zu und verkriecht sich in ihr Zimmer. Kurz vor ihrem 19. Geburtstag kommt sie mit dem gleichen Anliegen. Diesmal antwortet der Vater: „OK, aber ich möchte, dass Du zu einem Studio gehst, das einen Namen hat, wo das richtig gemacht wird, ja?“

Prinzipien

Erziehung braucht wenige, aber gute Prinzipien. Die Liebe zu den Kindern ist die Grundlage aller Erziehungsbemühungen. Erzieher sind Liebende, die in schwierigen Situationen ihre Liebe dem Kind nicht entziehen. Das haben charismatische Pädagogen, wie Don Bosco und P. Josef Kentenich, immer wieder betont.

Das zweite Prinzip besteht darin, dem Kind Struktur zu geben. Das geschieht zum einen durch einen regelmäßigen Wach-Schlaf-Rhythmus und durch die Gestaltung des Tagesablaufes. Zum anderen, indem Eltern Rituale einführen und Regeln aufstellen. „Es klingt zwar widersprüchlich, aber gerade dadurch, dass Kinder die Spielregeln der Eltern einhalten, lernen sie mit der Zeit, sich selbst zu kontrollieren“, betont der Psychologe Laurence Steinberg.“ Kinder, denen man vorlebt, wie man das Leben gut gestalten kann, sind später fähig, das auch zu tun. Psychologen sagen: Elterliche Kontrolle ist die Voraussetzung für eine gute Selbstkontrolle des Kindes.

Es ist normal, dass Kinder und Jugendliche sich aufregen, wenn es nicht nach ihrem Willen geht. In der Regel legt sich die Wut aber schnell wieder; Gefühle halten sich bei Jugendlichen nicht so lange wie bei Erwachsenen. Wenn Sie eine Regel aufstellen, geht es nicht darum, dem Kind zu zeigen, wer der Boss ist! Bemühen Sie sich als Eltern um Fairness und Gerechtigkeit. Es ist sinnvoll, Regeln von Zeit zu Zeit auf den Prüfstand zu stellen. Statt Regeln um ihrer selbst Willen anzuwenden, sollten Sie bedenken, dass es letztlich um das Wohl Ihres Kindes geht.



Wenn Sie Kinder haben und diese außer Haus unterwegs sind, sollten Sie wissen:

- *Wo ist mein Kind?*
- *Was macht mein Kind?*
- *Wer ist mit meinem Kind zusammen?*

Problemverhalten, wie Rauchen, Drogenkonsum oder frühzeitige sexuelle Erfahrungen, können so meist verhindert werden.

Wenn Ihre 14-Jährige nach der Schule zu ihrer Freundin will, fragen Sie, ob ein Erwachsener zuhause ist. Selbst Teenies aus gutem Elternhaus gehen ohne Anwesenheit eines Erwachsenen leichter Risiken ein. Eine Mutter erzählte, ihre Tochter sei betrunken gewesen, als sie diese bei ihrer Freundin abholte; die Teenager hatten eine Flasche Sekt auf nüchternen Magen getrunken. Die beiden Mädchen wurden übermütig, weil kein Erwachsener im Hause waren.

Schon gewusst?

Psychologen konnten in Studien zeigen, dass eine allzu sorglose Einstellung der Eltern mit Verhaltensproblemen bei Jugendlichen einhergeht. Heranwachsende brauchen Regeln als Geländer, damit sie nicht abstürzen.

Konflikte gehören in Familien zum Alltag. Achten Sie als Erwachsene darauf, zwischenmenschliche Probleme auf gute Weise zu lösen. Ein autoritärer Erziehungsstil hat sich genauso wenig bewährt wie ein Laisser-faire-Stil, bei dem die Kinder den Eltern auf der Nase herumtanzen. Das Ideal ist der freiheitlich-dialogische Stil; dabei bleiben Sie als Familie im Dialog und lassen Freiheit in Grenzen zu.

Die Grenzen werden mit zunehmendem Lebensalter des Kindes weiter gesteckt. Wenn Sie nach gemeinsamen Problemlösungen suchen, sind alle zufrieden. Ihre Kinder fühlen sich ernst genommen.

Laurence Steinberg vergleicht den Umgang mit Regeln und Grenzen mit einer Autofahrt auf vereisten Straßen: Man darf nicht abrupt beschleunigen, bremsen oder die Richtung wechseln. Wenn Sie als Eltern neue Freiheiten gewähren, bleiben Sie etwa ein Jahr dabei, bevor Sie neue Änderungen vornehmen.

Leitsatz

*Regeln sind wichtig im Umgang mit Kindern und Jugendlichen: sie geben Sicherheit. Ohne Regeln würde das Leben der Kinder haltlos sein. Bleiben Sie als Eltern aber gleichzeitig flexibel und suchen Sie nach gemeinsamen Lösungen. Sagen Sie Ihren Kindern, dass Sie wissen möchten, **wo** sie sind, mit **wem** sie zusammen sind, und **was** sie zusammen machen.*



6. Gebot: Fördern Sie die Unabhängigkeit Ihres Kindes

„Dass Ihr Kind Ihre Autorität in Frage stellt, ist ein gutes Zeichen, kein schlechtes. Es zeigt, dass Ihr Kind erwachsen wird. Bewahren Sie sich Ihren Sinn für Humor und vergessen Sie nicht, dass auch diese Zeit vorübergeht.“

Laurence Steinberg

Blick in eine Familie

Der zweijährige Max möchte der Mutter helfen. Diese räumt gerade das Essgeschirr aus der Spülmaschine in den Küchenschrank. „Ich auch“, sagte der Kleine und greift beherzt nach der Teekanne aus Porzellan. Der Mutter rutscht vor Schreck das Herz in die Hose, als sie ihren Jungen mit dem Erbstück sieht. Schnell schnappt sie die Kanne und sagt: „Oh, vielen Dank!“ Dann reicht sie ihrem Kind Plastikgeschirr und später einige Porzellantassen, die er auf dem Tisch zwischenlagern soll. Schnell ist alles ausgeräumt und verstaut. Max schaut zufrieden - und seine Mutter auch.

Prinzipien

Für den emeritierten Psychologie-Professor Klaus Schneewind ist Erziehung ein schwieriges, aber lohnendes Geschäft. Er hat mit seiner Mitarbeiterin Beate Böhmert das Erziehungskonzept „Freiheit in Grenzen“ entwickelt. Es beruht auf den drei Grundpfeilern „Elterliche Wertschätzung“, „Fordern und Grenzen setzen“ und „Fördern von Eigenständigkeit“.

Eltern, die Selbständigkeit gewähren und fördern, nehmen die Bedürfnisse und Ansichten ihrer Kinder ernst. Sie pflegen einen freiheitlich-dialogischen Erziehungsstil, das heißt: Sie sind mit ihren Kindern im Gespräch und bleiben stets kompromissbereit. Mit wachsendem Alter lassen sie ihre Kinder selber Erfahrungen machen und vertrauen dabei auf „natürliche Konsequenzen“: Wer im Herbst seine Jacke auf dem Weg zur Schule nicht anziehen will, muss eben mit einem Schnupfen klarkommen. Die Konsequenzen des Lebens graben sich oft leichter ins Gedächtnis ein als elterliche Warnungen.

Der Entwicklungspsychologe Laurence Steinberg empfiehlt bei der Förderung von Selbständigkeit auf fünf Punkte zu achten:

1. *Machtkämpfe vermeiden.* Bei Klamotten und Haarfarbe sollten Eltern entspannt sein. Meist sind es nur die Scham und die Sorge, was andere Eltern denken könnten, wenn das Kind auffallend anders herumläuft.
2. *Wahlmöglichkeiten anbieten.* Schon bei Kindergarten-Kindern kann man die Entscheidungsfreiheit fördern, indem man fragt: „Magst Du die rote oder die blaue Jacke anziehen?“ P. Josef Kantenich entwickelte den bekannten Erziehungs-Grundsatz „Freiheit so viel als möglich, Grenzen nur so viel als nötig!“



3. *Das Kind für die getroffene Wahl loben.* Versichern Sie ihrem Kind, dass ihm die ausgesuchte Jacke besonders gut steht. Auch Jugendlichen sind für *ehrliches* und *informatives* Lob empfänglich: „Es ist gut, dass Du Physik als Leistungsfach gewählt hast. Für Naturwissenschaften hast Du dich ja schon als Kind interessiert. Hast Du eigentlich noch Deinen alten Physikbaukasten?“

4. *Dem Kind bei seiner Entscheidung helfen.* Weisen Sie ihre Kinder beispielsweise darauf hin, dass sie nicht billig, sondern *günstig* kaufen sollen. Gerade bei Käufen im Internet kann man ganz schön reinfallen. Die Folgekosten für ein vermeintliches Schnäppchen, etwa für den Rückversand, übersteigen dann schnell den Preis für ein qualitativ hochwertigeres Produkt. Vom Ärger, der damit verbunden ist, einmal ganz abgesehen.

5. *Auf natürliche Konsequenzen vertrauen.* Wenn Sie ihre Tochter darauf hingewiesen haben, dass gute Schuhe bei dem Rockfestival am Wochenende nützlich seien, diese aber partout nur ihre Flip-Flops mitnehmen will, lassen Sie sie gehen. Kinder lernen am besten aus „natürlichen“ Konsequenzen: kalte Füße, ein Schnupfen oder die kritische Bemerkung eines Kameraden über ein auffallendes T-Shirt wirken oft besser als elterliche Ermahnungen.

Schon gewusst?

Erfahrene Eltern bewerten oft den *Beginn der Pubertät* als schwierigste Lebensphase. Teenager erweisen sich - wie Kleinkinder - als besonders streitlustig. Bei den Kleinen geht es um die richtige Kleidung und kindgerechte Spielsachen. Bei den Jugendlichen stehen „ewige“ Probleme auf der Tagesordnung, wie die Ordnung im eigenen Zimmer, die Bedeutung von Hausaufgaben und den Zeitpunkt des abendlichen Nachhausekommens. Jugendliche stellen sich im Grunde nicht gegen ihre Eltern, sondern streiten *für* mehr Autonomie.

Nach Steinberg hören viele Machtkämpfe um das 15. Lebensjahr herum auf. Wenn Teenager aber noch rebellieren, wenn sie die 10. Klasse besuchen, sollten Sie eine Erziehungsberatungsstelle aufsuchen. Im Internet finden Sie die Adresse der nächsten Anlaufstelle (Stichworte „Erziehungsberatungsstelle“ und den Namen ihres Wohnortes).

Leitsatz

Kinder und Jugendliche stellen sich vordergründig oft gegen ihre Eltern, wenn es um Streitthemen geht. Tatsächlich sind die Kinder aber daran interessiert, mehr Freiheit und Selbständigkeit zu erlangen. Um eine starke Persönlichkeit zu werden, brauchen Kinder Freiraum, den Sie als Eltern gewähren sollten. Handeln Sie nach dem Kantenich-Motto „Freiheit so viel als möglich - Grenzen nur so viel als nötig!“



7. Gebot: Konsequenz und Ausdauer sind wichtig

„Am leichtesten lernt ein Kind, sich richtig zu verhalten, wenn das Benehmen zu einer Gewohnheit wird, über die man gar nicht mehr nachdenken muss. Und das geschieht durch konsequente Erziehung im Alltag.“

Laurence Steinberg

Blick in eine Familie

Der 16-jährige Martin möchte das neueste iPhone haben. Was man damit alles machen kann, wie einen die Kameraden bewundern werden... Weil sein Taschengeld nicht reicht, bittet er den Vater, ihm Geld vorzustrecken. Dieser besitzt ein älteres Handy, das für ihn nur ein Nutzgegenstand ist. Er sagt seinem Sohn, er werde ihm jetzt und auch künftig *kein* Geld für Luxusgüter vorstrecken. Martin möchte nur vier Wochen überbrücken, dann bekommt er Geld von seinem Arbeitgeber, bei dem er einen Nebenjob hat. Aber der Vater bleibt hart.

Prinzipien

Regeln, die man aus Erziehungsprinzipien ableitet, müssen über Jahre durchgehalten werden. Oft fehlt den Eltern die Geduld dafür. Schuld daran ist zumeist der Alltags-Stress; bei innerer Anspannung gibt man den Kindern schneller nach. Was erleichtert es den Eltern, konsequent zu bleiben? Ein geregelter Tagesablauf! Feste Essenszeiten, Rituale beim morgendlichen Ankleiden, die Hausaufgaben, die Gute-Nacht-Geschichte und das anschließende Abendgebet geben Kindern und Eltern Sicherheit. Gemeinsame Wanderungen können Neues erschließen. So mancher Ort im Wald kann zu einem Lieblingsplätzchen werden, an den sich Kinder später noch gerne zurück erinnern.

Wenn die Kinder in das Jugendalter kommen, kann eine gemeinsame Mahlzeit am Abend sinnvoll sein. Wenn es darum geht, wann die Kinder ins Bett gehen, soll man zunehmend locker lassen. Denn zwischen 15 und 25 Jahren werden Jugendliche zu „Eulen“: Der Schlaf-Wach-Zyklus ist bei ihnen nach hinten verschoben, sodass sie erst weit nach Mitternacht die Augen zumachen. Von den neun Stunden Schlaf, die sie eigentlich benötigen, gehen so schnell ein, zwei Stunden pro Nacht verloren. Die Folge: Jungen und Mädchen sind unter der Woche müde und am Wochenende bis zum Mittagessen abwesend, weil sie den Schlaf der Gerechten nachholen. Einige US-amerikanische Highschools haben auf das Eulen-Phänomen reagiert und den Unterrichtsbeginn auf 9:00 Uhr verschoben.

Vor allem im Kindergarten- und Grundschul-Alter ist es wichtig, dass Kinder ihre Eltern als ein Team erleben. Im Alter von 11, 12 Jahren verstehen Kinder, dass man



unterschiedliche Ansichten haben kann, ohne sich gleich böse zu sein.

Meinungsverschiedenheiten sollten nicht vor den Kindern ausgetragen werden. Orientieren Sie sich an diesen Entscheidungshilfen:

- *Im Zweifel vorsichtiger.* Wenn die besorgte Mutter drängt, die 16-jährige Tochter solle mit dem Auto von der Party abgeholt werden statt nachts mit dem Zug nach Hause zu kommen, sollte der Vater darauf eingehen.
- *Entscheiden Sie zugunsten des Elternteils, dem das Anliegen wichtiger ist.*
- *Entscheiden Sie aufgrund der größeren Sachkenntnis eines Elternteils.*
- *Entscheiden Sie nach der Hauptlast.* Wenn die Mutter von einer Entscheidung mehr betroffen ist, weil der Vater beruflich oft unterwegs ist, sollte das bei der Entscheidungsfindung berücksichtigt werden.

Schon gewusst?

Wenn Sie sich für oder gegen eine Sache entschieden haben, ist es wichtig, dass sie einander unterstützen. „Heimliche Allianzen zwischen dem Kind und der Mutter oder dem Vater sind schädlich, weil sie entweder die Autorität des anderen Elternteils untergraben oder beim Kind Schuldgefühle wecken“, so Professor Steinberg.

Konsequenz in der Erziehung orientiert sich auch am Leben. Das Alter des Kindes, eine akute Krankheit oder eine Familienfeier können Gründe dafür sein, vom Grundsatz abzuweichen. Familie Maier nimmt ihre Mahlzeiten immer am Küchentisch ein; die Kindern dürfen nicht im Wohnzimmer vor dem Fernseher essen. Bei der Fußball-Weltmeisterschaft aber sitzen alle mit einer Familienpizza im Wohnzimmer und feuern ihre Mannschaft an.

Legen Sie als Eltern nur wenige „Eiserne Regeln“ fest. Das sind Punkte, die ihnen so wichtig sind, dass sie diese in jedem Falle durchsetzen. Bei anderen Punkten sollten Sie aber flexibel sein und die Dinge locker sehen (z.B. Haartracht, Kleidung, Ordnung im Jugendzimmer). Wenn Ihr Kind aus *verständlichen* Gründen gegen eine Regel verstoßen hat, sollten Sie als Eltern verständnisvoll reagieren. Wichtiger ist in diesem Fall weniger die Tat an sich, als vielmehr das gute Motiv, das dahinter steckt. Und: wenn sich eine Regel als falsch erwiesen hat, schaffen Sie diese ab. Sie sind als Eltern dann nicht inkonsequent, sondern vernünftig.

Leitsatz

Als Eltern sollten Sie Ihre Autorität mit Liebe und Weisheit ausüben - nicht mit Macht. Mit Ritualen und einigen Regeln schaffen sie ein Klima, das den Kindern Sicherheit und Halt gibt. Seien Sie konsequent im Grundsatz, aber flexibel in der Anwendung.



8. Gebot: Keine harten Strafen

„Das habe ich nie haben können, die Art, wie ich erzogen wurde, und da habe ich mir gesagt: Nein, so darf man nicht erziehen!“

P. Josef Kentenich (1885 – 1968) besuchte ein strenges Jungen-Internat

Blick in eine Familie

Die alleinerziehende Mutter macht mit ihrem 7-jährigen Sohn Urlaub in einer Familienferienstätte. Mittagessen im großen Speisesaal. Der unruhige Junge wackelt – trotz Ermahnungen der Mutter – auf seinem Stuhl hin und her. Da kippt der Stuhl nach hinten um, und der volle Teller fällt hinterdrein. Die Mutter schreit ihren Sohn an und verpasst ihm vor allen Leuten eine schallende Ohrfeige. „Dein Essen ist vorbei. Und bis heute Abend kriegst du nichts mehr zu trinken!“, herrscht sie den Jungen an. Unter Tränen wird der Junge aus dem Speisesaal gezerrt.

Prinzipien

Harte Strafen, die mit körperlicher Züchtigung und Liebesentzug einhergehen, sind verboten! Denn demütigende Strafen und Äußerungen von Eltern zeigen sowohl kurz- als auch langfristig negative Wirkungen. So fühlt sich der Junge in unserem Beispiel unmittelbar bloßgestellt und verletzt. Als Erwachsener wird er sich an dieses negative Erlebnis wahrscheinlich erinnern und es der Mutter vorhalten.

Strafen haben durchaus ihre Berechtigung und können - Studien zufolge – recht wirksam sein. Sie sollten jedoch nur im äußersten Notfall angewendet werden. In Ordnung sind Auszeiten und Entzug von Privilegien. Tabu sind dagegen: Schläge, Beschimpfungen und verletzende, verbale Abwertungen.

Wenn Eltern schon eine Strafe anwenden, **wie** soll diese aussehen?

1. Die Strafe muss für das Kind unangenehm sein, aber nicht verletzend.

Wenn Sie Ihrem Kind ein Spielzeug für eine bestimmte Zeit wegnehmen, muss es sich um einen Gegenstand handeln, den es wirklich mag.

2. Strafen müssen konsequent verhängt werden.

Wenn Ihr Kind Schimpfwörter benutzt, muss die Strafe regelmäßig und nicht nur gelegentlich erfolgen. Ziehen Sie konsequent für *jedes* Schimpfwort einen bestimmten Geld-Betrag von seinem wöchentlichen Taschengeld ab.

3. Strafen müssen sofort zum Einsatz kommen.

Je schneller eine Strafe einem Vergehen auf den Fuß folgt, umso besser. Das ist vor allem für Grundschulkinder wichtig. Wenn Ihre 5-jährige Tochter das Sofa mit Filzstiften bemalt, müssen Sie die Stifte *sofort* für drei Tage einziehen.



Schon gewusst?

Eine repräsentative Umfrage des Forsa-Instituts aus dem Jahre 2011 zeigt, dass immer noch viele Eltern ihre Kinder schlagen. So gaben rund 30 Prozent der Befragten an, sie hätten ihrem Kind in den zurückliegenden 12 Monaten ein- bis zweimal einen Klaps auf den Po gegeben. Bei einem weiteren Prozent setzt es diese körperliche Strafe sogar regelmäßig alle paar Tage! Eltern rutscht die Hand leichter aus, wenn externer Stress - meist vom Arbeitsplatz - auf die Familie überschwappt. Auch setzt es mehr Hiebe, wenn das Kind ein schwieriges Temperament hat.

Körperliche Züchtigungen schaden *nachweislich* der kindlichen Entwicklung. Kinder, die häufig körperlich bestraft werden, sind mit der Zeit aggressiver als ihre Altersgenossen. Gewalttätige Kinder wiederum werden von ihren Klassenkameraden abgelehnt. Sie weisen deutliche Defizite im sozialen Bereich auf.

Erwachsene, die als Kinder beschimpft wurden, haben noch häufiger psychische Probleme als körperlich misshandelte Kinder! Eine Klientin erzählte, ihre Mutter habe sie einmal in Wut geschrien: „Ich wollte, ich hätte dich damals abgetrieben!“ Solch eine abwertende Äußerung vergisst ein Mensch nicht. Sein Selbstwertgefühl ist kräftig angeknackst. Das führt oft dazu, dass die Beziehung zum Ehepartner belastet ist - weil man von anderen nicht viel Gutes erwartet.

Bei Erregung ist schnell etwas Böses gesagt, denn Ärger will immer den anderen angreifen. Geben Sie diesem Handlungsimpuls nicht nach. Um Ärger unter Kontrolle zu bekommen, atmen Sie einige Male tief in den Bauch ein und aus. Dann sagen Sie sich: *„Ich bin nicht die Wut, ich habe nur Wut!“* Sagen Sie Ihrem Kind: *„Ich bin momentan so aufgewühlt, dass ich jetzt nicht darüber sprechen kann. Wir reden später darüber.“* Sobald Sie sich beruhigt haben, sagen Sie dem Kind, was es falsch gemacht hat und erklären ihm die Folgen seines Verhaltens.

Legen Sie eine Strafe fest (bei der 5-jährigen Tochter: z.B. Entzug eines Spielzeugs, beim 18-jährigen Sohn: z.B. Verbot, mit ihrem Auto zu fahren). Machen Sie Ihre Erwartung deutlich, was das (jugendliche) Kind beim nächsten Mal besser machen soll. Einen Schaden vom Kind wieder gut machen zu lassen, kann eine sinnvolle Strafe sein.

Leitsatz

Nehmen Sie sich vor, Ihre Kinder niemals zu schlagen! Schläge auf den Hinterkopf, Ohrfeigen und andere körperliche Strafen sind verboten. Auch Beschimpfungen und abwertende Äußerungen sollten Sie vermeiden, da diese psychische Probleme beim heranwachsenden Kind hervorrufen können.



9. Gebot: Machen Sie Ihre Regeln transparent

„Das Erklären Ihrer Regeln und Entscheidungen ist von großer Bedeutung. Ob Sie wollen oder nicht, Eltern müssen im Laufe der Zeit viel erklären, weil Kinder stets „Warum?“ fragen.“

Laurence Steinberg

Blick in eine Familie

Der 18-jährige Martin geht, wie die meisten seiner Klasse, nach Mitternacht zu Bett. Oft kommt er spät Abends noch in die Küche, um etwas zu essen. Am nächsten Morgen findet die Mutter dann Wurst, Käse, Brotkrümel und Ketchup-Spritzer auf dem Küchentisch. Sie ist darüber verärgert. Als sie mit dem Sohn allein ist, erklärt sie ihm, was sie von ihm erwartet: er solle direkt nach seiner Mahlzeit die Lebensmittel wieder in den Kühlschrank räumen, weil Keime sich schnell in offenen Speisen vermehren. Sie wolle nicht, dass jemand aus der Familie Durchfall-erkrankungen bekomme. Auch erwarte sie, dass der Tisch abgewischt wird: „Hinterlasse die Küche bitte so, wie du sie vorgefunden hast, ja?“

Prinzipien

Nach Klaus Grawe gibt es psychische Grundbedürfnisse, die für alle Menschen wichtig sind. Dazu zählt das *Bedürfnis nach Klarheit und Kontrolle*; jeder braucht in seinem Leben Durchblick. Jugendliche wollen wissen, was man von ihnen erwartet. Das schafft Sicherheit und verhindert unnötigen Streit in der Familie.

Oft ist den Eltern selbst nicht klar, was sie eigentlich wollen. Wie viel kann/darf man von den Kindern erwarten, ohne autoritär zu erscheinen? Kann man von der 15-jährigen Tochter erwarten, dass sie gegen 22 Uhr drei Kilometer vom Bahnhof zu Fuß - durch teils unbewohntes Gebiet - nach Hause läuft oder wäre das verantwortungslos? Ein 14-jähriger Jugendlicher will am Wochenende bei einem Klassenkameraden übernachten. Dessen alleinerziehende Mutter ist während dieser Zeit aber nicht zuhause; sie verbringt das Wochenende bei ihrem neuen Freund.

Sprechen Sie zuerst als Elternpaar miteinander. Klären Sie Ihre Erwartungen ab. Sagen Sie offen, wo Ihre persönlichen Schmerzgrenzen liegen. Nach Steinberg brauchen Kinder *aller* Altersstufen ausführliche Anweisungen. Checklisten zum Abhaken und Wochenpläne, auf denen die Haushaltsdienste der Kinder verzeichnet sind, können hilfreich sein. Dabei sollten die Kinder von Anfang an mit einbezogen werden und den Dienstplan selber auf dem PC erstellen und ausdrucken.

Ihre Erwartungen sollten klar und angemessen sein. Anforderungen sollten auf das Lebensalter des Kindes zugeschnitten sein. Am meisten lernt ein Kind, wenn man die Anforderungen ein bisschen höher setzt als bisher.



Schaffen Sie eine Situation, die Ihr Kind erfolgreich bewältigen kann und die es an der Kante des Möglichen fordert.

Sie denken, Ihre Tochter sei alt genug ist, um eine Weile allein zuhause zu bleiben? Den ersten Versuch in diese Richtung machen Sie am besten tagsüber. Sagen Sie dem Kind, wie lange Sie bei der Nachbarin zum Kaffee trinken sind und wann Sie wiederkommen. Halten Sie sich unbedingt daran und kommen Sie nach 30 Minuten wieder. Nur so kann das Kind sich sicher fühlen und Vertrauen aufbauen.

Schon gewusst?

Kleinkinder denken anders über Regeln als Teenager. Kinder im **Vorschul-Alter** brauchen einfache Erklärungen. Es macht keinen Sinn, kleinen Kindern zu erklären, welches Prinzip Ihrer Regel zugrunde liegt. Wenn Ihre 4-Jährige fragt, warum Sie die zwei Möhren essen soll, sagen Sie einfach, dass Karotten gesund sind.

Im **Grundschul-Alter** muss eine Erklärung vernünftig und einsehbar sein. Sagen Sie ihrem 9-jährigen Sohn, dass er nasse Fußball-Klamotten nicht unters Bett werfen soll, weil das Trikot sonst verschimmelt. Erwarten Sie aber nicht, dass er beim nächsten Regen seine nassen Sachen in die Waschmaschine gibt. Kinder in diesem Alter sind noch im Konkreten verhaftet und können noch *keine* allgemeinen Prinzipien ableiten („Nasse Kleidung stets sofort in die Waschmaschine geben!“)

Ab dem 12. Lebensjahr müssen Ihre Erklärungen im Einklang mit dem stehen, was Sie tun. Wenn Sie wollen, dass Ihre 14-jährige Tochter im Sommer nicht mit enger, tief ausgeschnittener Bluse in die Schule geht, sagen Sie als Mutter: *„Ich möchte nicht, dass Du in dieser aufreizenden Kleidung zur Schule gehst. Die Lehrer denken, du bist mehr an Jungs als am Unterricht interessiert!“* Wichtiger ist allerdings Ihr Verhalten; Sie sollten selber in angemessener, schicklicher Kleidung ins Büro gehen.

Vermeiden Sie den Satz „Weil ich es sage!“ Sie vermitteln damit Ihrem Kind, dass Sie keinen vernünftigen Grund für Ihre Forderung haben. „Sobald das Kind Fragen über die Welt stellt, sollten Sie versuchen, die bestmöglichen Antworten zu geben!“, rät der Kinderpsychologe Laurence Steinberg. Hören Sie sich die Meinung Ihres Kindes an. Wenn Sie die Meinung Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes von sich aus einholen, können Sie viel lernen. Und: Geben Sie zu, wenn Sie etwas falsch gemacht oder etwas unterstellt haben. Entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind. So schaffen Sie eine Atmosphäre des Freimutes und des Vertrauens.

Leitsatz

Speisen Sie Ihr Kind nicht mit der Floskel ab „Weil ich es sage!“ Erklären Sie altersgemäß Ihre Erwartungen und Forderungen.



10. Gebot: Behandeln Sie Ihr Kind mit Respekt

„Wenn Sie Kinder freundlich und gerecht behandeln, sich aufrichtig um ihr Wohlergehen sorgen und ein halbwegs gutes Rollenvorbild sind, dann werden Sie auch Respekt ernten.“

Laurence Steinberg

Blick in eine Familie

Der 18-jährige Tim hatte kurz nach dem Führerschein einen Unfall mit dem Auto seiner Mutter. Er war auf einer Party und fuhr angetrunken nach Hause. Dabei setzte er den Wagen in einer Kurve in den Graben. Glücklicherweise passierte ihm selber nichts. Auch keine andere Person kam zu Schaden. Aber das Auto war schrottreif. In der Folgezeit wurde gegenüber Freunden zwar über den Unfall gesprochen, über die Trunkenheit des Sohnes hielten die Eltern jedoch Stillschweigen. Dieser war ja schon beschämt und bestraft genug.

Prinzipien

Wenn Kinder heranwachsen, nehmen manche Eltern eine kumpelhafte Haltung diesen gegenüber ein. Das ist jedoch nicht gut. Auch gegenüber volljährigen, zu Hause lebenden Kindern sollte man als Autorität auftreten. Für junge Erwachsene ist es schwer zu ertragen, wenn der Vater an einem Tag als „bester Kumpel“ auftritt und am anderen Tag in aller Strenge die Einhaltung von Regeln fordert.

Ein respektvoller Umgang zeigt sich darin, dass Sie Ihre Kinder mit derselben Rücksicht behandeln wie andere Mitmenschen. Lästern Sie also nicht im Beisein von anderen über ihr Kind. Entschuldigen Sie sich bei ihrem Kind, wenn sich herausstellt, dass Sie mit ihren Vermutungen offensichtlich falsch gelegen haben. Ein Vater unterstellte seiner - etwas unzuverlässigen - Tochter, sie habe den Autoschlüssel „verschlampft“. Tatsächlich fand sich dieser einige Tage später in der Handtasche der Ehefrau. Noch am gleichen Tag reichte der Vater seiner Tochter die Hand zur Entschuldigung.

Psychologen haben Kinder und Jugendliche befragt, was sie gerne in der Familie ändern würden. Ganz oben auf der Liste stand der Wunsch nach gemeinsamen Gesprächen. Die meisten Eltern denken interessanterweise, ihre Kinder wollten *weniger* mit ihnen reden. Dem ist aber nicht so! Ein Grund für die elterliche Fehleinschätzung ist die mangelnde Unterscheidung zwischen *Belehrung* und *Gespräch*. Viele Kinder erleben ihre Eltern einseitig als Lehrmeister, die auf sie einreden, damit sie dieses tun oder jenes unterlassen.



Wie unangenehm und nervend Heranwachsende diese „*emotionale Aufdringlichkeit*“ empfinden, können Sie vielleicht erahnen, wenn Sie sich folgendes vorstellen: Sie leben in einem Haushalt mit einem Mitbewohner, der Sie unaufhörlich überwacht und kritisiert. Dieser Jemand belehrt Sie fortwährend und nörgelt selbst dann noch an Ihnen herum, wenn Sie ruhig vor dem Fernsehapparat sitzen.

Ein gutes Gespräch setzt Reziprozität (Gegenseitigkeit) voraus. Wenden Sie zuhause die von Psychologen empfohlenen Zuhörer- und Sprecher-Regeln an.

Zuhörer-Regeln

1. *Aktives Zuhören*: Machen Sie während des Gesprächs nichts nebenbei im Haushalt. Schauen Sie Ihr Kind an und hören Sie ihm zu. Nicken Sie und ermuntern Sie es, weiter zu erzählen.
2. *Zusammenfassen*: Geben Sie mit eigenen Worten wieder, was Sie verstanden haben. Fragen Sie Ihr Kind, ob Sie seine Anliegen richtig wiedergegeben haben.
3. *Offene Fragen*: Stellen Sie W-Fragen, auf die Ihr Kind ausführlicher antworten kann: *Was ist Dir durch den Kopf gegangen, als...? Wie hast Du Dich gefühlt? Wie sollen wir denn bei diesem Problem jetzt weitermachen? Was erwartest Du von mir?*

Sprecher-Regeln

1. *Ich-Gebrauch*: Vermeiden Sie Vorwürfe und Beleidigungen. Sprechen Sie nur von sich und Ihren Gedanken und Gefühlen: „*Ich* möchte, dass Du die Lebensmittel wieder in den Kühlschrank räumst, wenn du spätabends noch etwas isst.“
2. *Gefühle äußern*: „*Ich habe Angst um Dich, wenn Du ohne Helm Moped fährst, auch wenn Du nur zum Briefkasten fährst, wie Du sagst.*“
3. *Bei einem Thema bleiben*: Sprechen Sie ein Thema an und vermeiden Sie es, alle möglichen weiteren Dinge, die Sie stören, aufs Tablett zu bringen.

Schon gewusst?

Stellen Sie als Eltern nicht ständig die Frage „Warum respektiert mich mein Kind nicht?“, sondern fragen Sie sich: „Warum macht mein Kind das?“ Denn Jugendliche, die ihren Eltern Kontra geben, tun dies nicht aus Mangel an Respekt. Vieles spricht dafür, dass Heranwachsende mit Beginn der Pubertät ein Entwicklungsstadium durchlaufen, in dem sie durch Widerspruchsgeist ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit von den Eltern behaupten wollen.

Leitsatz

Reden Sie nicht auf Ihre Kinder ein, und reden Sie nicht schlecht über sie vor anderen Leuten. Suchen Sie regelmäßig das gute Gespräch und wenden Sie dabei die Zuhörer- und Sprecher-Regeln ein. Zuhören ist oft wichtiger als Sprechen!



Buchempfehlung

Steinberg, Laurence (2005). *Die 10 Gebote der Erziehung*. Düsseldorf: Patmos Verlag.

Literatur

Crone, Eveline (2011). *Das pubertierende Gehirn*. Wie Kinder erwachsen werden. München: Droemer.

Fredrickson, Barbara Lee (2013). *Die Macht der Liebe*. Ein neuer Blick auf das größte Gefühl. Frankfurt: Campus Verlag.

King, Herbert (Hrsg.) *Joseph Kentenich. Ein Durchblick in Texten; Bd. 2: Getragen von der Grundkraft der Liebe*. Vallendar-Schönstatt: Patris Verlag.

Medina, John (2009). *Gehirn und Erfolg. 12 Regeln für schule, Beruf und Alltag*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Medina, John (2013). *Brain Rules für Ihr Baby. Wie neurowissenschaftliche Erkenntnisse helfen, dass Ihr Kind schlau und glücklich werden kann*. Bern: Huber.

Steinberg, Laurence (2014). *Age of Opportunity*. Lessons from the new science of adolescence. New York: HMH.

Steinberg, Laurence (2011). *You and Your Adolescent: The Essential Guide for Ages 10 - 25*. New York: Simon & Schuster.

Streit, Philip (2014). *Wilde Jahre – gelassen und positiv durch die Pubertät*. Ein Leitfaden für Eltern. Freiburg: Kreuz Verlag.

Klaus Glas