



Sigrun Schmidt-Traub

Kinder liebepoll und konsequente erziehen

Ein Ratgeber für Eltern
und Erzieher

HOGREFE



Kinder liebevoll und konsequent erziehen

Kinder liebevoll und konsequent erziehen

Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher

von

Sigrun Schmidt-Traub

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI · SÃO PAULO

Dr. rer. pol., Dipl.-Psych., Dipl.-Soz. Sigrun Schmidt-Traub, geb. 1942. Studium der Psychologie und Soziologie in Tübingen, Hamburg, Berlin, Frankfurt und an der Yale University in New Haven (USA). 1974 Promotion. Ausbildung in Verhaltens-, Gesprächspsycho- und Hypnotherapie. Seit 1974 eigene psychotherapeutische Praxis und Lehrtätigkeit an Universitäten. Seit 1989 Dozentin und Supervisorin an verschiedenen Ausbildungsinstituten für Klinische Verhaltenstherapie.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz · Helsinki · São Paulo
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © Father and daughter hugging – getty images

Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrman.net

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

Print: ISBN 978-3-8017-2663-8

E-Book-Formate: ISBN 978-3-8409-2663-1 (PDF), ISBN 978-3-8444-2663-2 (EPUB)

<http://doi.org/10.1026/02663-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Für Henner

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einführung	11
1.1 Optimismus und Selbstfürsorge	13
1.2 Autonomie und Verantwortung	15
1.3 Gefühlskontrolle	15
2 Was beeinflusst Erziehungsverhalten?	18
2.1 Eigenschaften von Eltern und Erfahrungserfahrungen in der eigenen Kindheit	18
2.2 Eigenschaften von Kindern	22
2.3 Gesellschaftliche Einflüsse wie Erziehungsstile und Erziehungstrends	24
2.4 Erziehungsziele	27
3 Erziehungsmethoden	30
3.1 Zuwendung	32
3.1.1 Schädliche Zuwendung	34
3.1.2 Loben und positives Feedback	36
3.1.3 Anreize zur Stärkung von erwünschtem Verhalten	39
3.1.4 Gemeinsame Zeit mit dem Kind stärkt die Eltern- Kind-Beziehung	43
3.1.5 Vorausschauen und Vorbeugen gegen problematisches Verhalten	47
3.2 Forderungen stellen	49
3.3 Grenzen setzen	53
3.3.1 Nein sagen und Kritik üben	54
3.3.2 Unerwünschtes Verhalten unbeachtet lassen	57
3.3.3 Negative Folgen und Bestrafung	58
3.3.4 Auszeit	62
3.3.5 Familienregeln und Familiengespräche	68
3.4 Probleme erkennen und lösen	75
3.4.1 Verhaltensbeobachtung	77
3.4.2 Probleme lösen	82

3.5	Gesundheitsverhalten	85
3.6	Bleiben erzieherische Wirkungen aus	88
3.7	Vorsicht vor Rückfall in alte Erziehungsgewohnheiten..	90
4	Besondere Probleme im Erziehungsalltag	91
4.1	Tagesbeginn und Tagesende	91
4.2	Geschwisterrivalität	95
4.3	Ordnung	98
4.4	Schule – Hausaufgaben, Schulnoten und Schul- verweigerung	100
4.5	Medienkonsum	107
4.6	Unaufmerksames, hyperaktives, impulsives und oppositionelles Verhalten	110
4.7	Scheu, Ängstlichkeit, vermeidender Bewältigungsstil ..	117
4.8	Depressionen, Ritzen und Selbstmordneigung	122
4.9	Umgang mit pubertierenden Jugendlichen	127
4.10	Die Jugendlichen-Clique und falsche Freunde	141
4.11	Alkohol und Drogen	146
4.12	Sexualität	149
4.13	Doppelbelastung berufstätiger Mütter	152
4.14	Trennung durch Scheidung oder Tod	153
Anhang		
	Literatur	161
	Hilfe bei Übergewicht	164
	Progressive Muskelentspannung (PME)	165

Vorwort

Von Eltern und Lehrern wird erwartet, dass sie aus Schülern mündige Bürger machen. Der Weg dorthin verläuft nicht immer ebenmäßig und außerdem gibt es nicht nur *den einen* Weg, Kinder zu erziehen. Jeder Elternteil muss Wege finden, die er gehen kann und die ihm erzieherische Erfolge bringen.

Mit Partner, Freunden und Kollegen habe ich viel über kindliche Bedürfnisse und Erziehungswerte diskutiert. Beim Umgang mit unseren Kindern orientierten wir uns an einer Art *demokratischem Menschenbild* und sprachen schon früh Freiräume und Grenzen mit ihnen ab. Wir wollten verlässliche Eltern sein und die Kinder freundlich-respektvoll behandeln, in der stillen Hoffnung, dass sie uns darin nacheifern. Von klein auf sollten sie lernen, selbstständig zu handeln, vertretbare Risiken einzugehen und Grenzen zu akzeptieren. Wir bemühten uns, auf ihre Bedürfnisse zu achten, ihre Interessen zu fördern und sie beim Umgang mit Gleichaltrigen und anderen Erwachsenen zu unterstützen, um sie fit fürs Leben zu machen.

Natürlich haben wir immer wieder Fehler gemacht. In jedem Entwicklungsalter nehmen Kinder die Erziehungsangebote ihrer Eltern zudem unterschiedlich an. Schwierigkeiten gab es weniger bei der Festlegung der pädagogischen Ziele als vielmehr bei der *Umsetzung* dieser Ziele. Angesichts der verschiedenartigen Entwicklungsverläufe von Kindern habe ich mich deshalb entschieden, den *Schwerpunkt* in diesem Buch auf lernpsychologisch untermauerte *Erziehungsmethoden* zu legen. Dabei gehe ich vor allem der Frage nach, *wie* Erziehungsziele erreicht werden können.

Häufiger fragen mich angehende Kinder- und Jugendpsychotherapeuten (in verhaltenstherapeutischer Ausbildung), ob ich ihnen ein Buch über Erziehung für die Eltern ihrer Patienten empfehlen könnte. Obwohl es ungeheuer viele Bücher über Erziehung gibt, reagiere ich dennoch verhalten, weil ich nur vereinzelt Titel kenne, die für die lernpsychologisch und verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Elternarbeit in Frage kommen. In der Regel handelt es sich um Ratgeber für Eltern

von hyperaktiven und impulsiven Kindern. Ich möchte aber gerne alle Eltern ansprechen.

Nach einer kurzen Einführung in eine Auswahl von *erzieherischen Aspekten und Wertvorstellungen* (Kapitel 1) werden verschiedene *Einflussgrößen* auf das Erziehungsverhalten vorgestellt (Kapitel 2). Im Hauptteil (Kapitel 3) werden *wirkungsvolle Erziehungsmethoden*, die für Kinder aller Altersgruppen gelten, aufgezeigt und erläutert. Im abschließenden Kapitel 4 werden *pädagogische Problembereiche*, die häufig von Eltern angesprochen werden, ausführlicher behandelt und Hinweise zum Umgang mit diesen Problemen gegeben.

Mir ist es ein Anliegen, *Eltern* darauf hinzuweisen, dass sie ihren Kindern bestimmte Wertvorstellungen, soziale Fähigkeiten und Bewältigungsmöglichkeiten für Alltagsprobleme *vorleben*. Durch einen liebevollen Umgang und verlässlichen Austausch mit ihren Eltern entwickeln Kinder emotionale Sicherheit und Stärke. Es bekommt Kindern nicht gut, wenn sie immerzu im Mittelpunkt des Interesses stehen. Sie entwickeln sich zudem besser, wenn es ihren Eltern ebenfalls gut geht. Deshalb sollten Eltern auch liebevoll mit sich selbst umgehen und sich Zeit für Geselligkeit und Intimität nehmen.

Vielleicht tragen die Erziehungshinweise in diesem Buch dazu bei, dem Leser die Last der Erziehung zu erleichtern und das Familienleben freundlicher zu gestalten. Angesprochen werden (angehende) Eltern, die sich für Erziehungsfragen interessieren, und Eltern, die es schwer haben, mit dem problematischen Verhalten eines Kindes umzugehen.

Beim Schreiben habe ich mich sowohl auf die persönliche Erfahrung als Mutter als auch auf die berufliche Erfahrung als Psychologin und Verhaltenstherapeutin besonnen. Außerdem habe ich mich bemüht, die wesentlichen Aussagen auf Erkenntnisse der wissenschaftlichen Fachliteratur zu stützen. Ich hoffe, Eltern erhalten bei der Lektüre des Buches viele pädagogische Anstöße und entwickeln mehr Vertrauen in die eigene Erziehungsfähigkeit.

Berlin, März 2015

Sigrun Schmidt-Traub

1 Einführung

Das Neugeborene ist kein unbeschriebenes Blatt. Vielmehr wird es mit einer *genetischen Ausstattung* geboren, zu der bestimmte körperliche Eigenschaften, Intelligenz und Temperament gehören. Diese Eigenschaften treten in Wechselwirkung mit der Umwelt und es kommt zu einer Art Programmierung von Bewusstsein und Verhalten durch Umwelteinflüsse. Gesellschaft und Familie legen die Lebensbedingungen von Kindern fest und beeinflussen ihre Entwicklung. Mit dem ersten Kind lernen Mütter und Väter, Eltern zu sein, und bemühen sich, die Bedürfnisse des Kindes zu befriedigen. Zu den wichtigsten kindlichen Bedürfnissen gehören Ernährung und Fürsorge, Nähe und Geborgenheit sowie Zuwendung und Anerkennung. Grundlage jeder Erziehung ist eine liebevolle, feste Bindung, in der sich das Kind als *soziales Wesen* erlebt. Kinder sind glücklich, wenn sie die uneingeschränkte Liebe und Wertschätzung ihrer Eltern erfahren.

Erziehung legt entscheidend fest, was aus Kindern wird. Sie ist immer wechselhaften Einflüssen und dem „Zeitgeist“ ausgesetzt. „Wie der Zweig gebogen wird, so neigt sich der Baum“, hieß es schon in der frühen Aufklärung (Alexander Pope). Trotz aufklärerischer Visionen war in jener Zeit schwarze Pädagogik noch üblich: Selbst Jean Jacques Rousseau, der große Pädagoge der Aufklärung, und seine Lebensgefährtin Thérèse gaben ihre Kinder in ein Pariser „Findelheim“. Vollends umgesetzt wurden die damals aufgekommenen humanistischen Ideen zum pädagogischen Umgang mit Kindern eigentlich erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Durch die rasante Veränderung von pädagogischen Wertvorstellungen und Erziehungspraktiken ist in den 1960er und 1970er Jahren des vergangenen Jahrhunderts viel Irritation entstanden. Nach der 1968er Studentenrevolte, in der autoritäre Strukturen der Gesellschaft und somit auch vorherrschende Erziehungswerte und -methoden infrage gestellt wurden, bemühten sich viele Eltern um eine (oft falsch verstandene) *anti-autoritäre Erziehung* und gewährten ihren Kindern maximale Freiheiten, anstatt mit ihnen im Sinne einer *begründeten* Autorität gemeinsam Regeln zu vereinbaren, die alle einzuhalten hätten. Das führte kei-

neswegs zu den erwünschten Erfolgen und einige Kinder verwilderten regelrecht. Auseinandersetzungen zwischen Müttern und Vätern und erst recht zwischen den Generationen nahmen zu. Opas und Omas schüttelten nur so den Kopf und meinten, ihre Erziehungsmethoden wären strenger gewesen und deshalb auch wirkungsvoller.

In allen Epochen ist die Rede von *Elternliebe*. Aber der Ausdruck von Liebe erweist sich auch als wandelbar. Autoritäre Erziehung ebenso wie Erziehung aus dem Bauchgefühl heraus ist heute eher verpönt. Gegenwärtig wollen die meisten Eltern ihren Kindern Wärme, Zuwendung und Sicherheit bieten. Nicht wenige übertreiben es damit und lassen ihre Kinder nicht mehr aus den Augen, überwachen jeden ihrer Schritte (per Handy) und fahren sie überall hin. So gut es überbesorgte Eltern meinen, sie schränken die Erfahrungsmöglichkeiten ihrer Kinder ein und erschweren es ihnen, sich autonom und couragiert zu verhalten und selbstbewusst zu werden.

Experten empfehlen heute, *behutsam und gewaltfrei* mit Kindern umzugehen, sie jedoch auch zu *begrenzen*. Das ist aber noch lange nicht gängige Praxis. Zahllose pädagogische und psychologische Ratgeber sowie Experten in den Medien bieten Erziehungshilfen an. Die *Informationsflut über richtiges Erziehungsverhalten* verunsichert etliche Eltern, die daraufhin befürchten, folgenschwere Fehler zu begehen.

Die Mehrzahl der Eltern ist zu nachgiebig in der Erziehung. Der kleinere Teil *misshandelt* Kinder, obgleich „das Züchtigungsrecht“ für Eltern und Erzieher seit 2001 gesetzlich verboten ist: „Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig ... Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung“ (§ 1631 Bürgerliches Gesetzbuch). Dieses Gesetz gilt als eine Art Gesellschaftsvertrag und signalisiert Eltern, dass sie gegen die Menschenrechte verstoßen, wenn sie ihre Kinder gewalttätig behandeln. Eine neuere Studie an 6- bis 16-Jährigen zeigt, dass etwa 22 % der Kinder und Jugendlichen von ihren Eltern manchmal bis oft geschlagen werden. Dieser Befund belegt eine erschreckend hohe *Gewaltbereitschaft bei Eltern*. Werden Kinder mit physischer oder psychischer Gewalt erzo-

gen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie sich ihrerseits beim Umgang mit anderen aggressiv verhalten.

Fazit: Insgesamt gesehen hat sich jedoch das Leben der meisten Kinder hierzulande in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert.

1.1 Optimismus und Selbstfürsorge

In Europa wird viel zurückgeblickt und die Gegenwart als Endpunkt einer langen Geschichte von Katastrophen und Entbehrungen gesehen. In anderen Kulturkreisen sind die Menschen zuversichtlicher und blicken mit mehr Optimismus in die Zukunft. In den angelsächsischen Ländern ist diese Grundhaltung beispielsweise besonders verbreitet und die Menschen dort haben einen etwas sonnigeren Ausblick aufs Leben. Sie erkunden auch gerne, was im Alltag besonders gut funktioniert. Eine derartige Haltung, meinen Erziehungsexperten, werde von einem *wissenschaftlichen Zukunftsglauben* getragen, der „Selbstoptimierung“ fördert. Dieser Glaube ist auch ein wesentlicher *Motor der Verhaltenstherapie*.

Der *Optimist* glaubt, dass er sein Leben im Griff hat und das meiste von dem, was er anpackt, auch erfolgreich bewerkstelligen kann. Er ist hoffnungsvoll, hat Zutrauen in seine Mitmenschen und fühlt sich überwiegend gut. Der *Pessimist* hingegen meint, er bringe prinzipiell kaum etwas zustande, denn er glaubt nicht an eine rosige Zukunft und beruft sich gerne auf seine schlechten Erfahrungen. Dadurch ist sein Blick aber für vieles verstellt, das unkompliziert und reibungslos verläuft.

Optimismus und *Pessimismus* sind *nicht angeboren*, sondern werden von nahestehenden Personen übernommen. Eltern und Erzieher haben großen Einfluss darauf, wie Kinder ihre Welt sehen. Aber nicht nur Erziehung, sondern auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen (wie Armut), persönliche Erfahrungen (z. B. Pech in der Schule) und indi-

viduelle Persönlichkeitseigenschaften (vgl. Kapitel 2.1) bestimmen, ob Kinder eher optimistisch oder pessimistisch werden.

Solche weitgehend gelernten Erwartungshaltungen nehmen großen Einfluss auf unser Leben und unser Erfolgsstreben. Pessimistische und optimistische Gedanken haben eine starke *Suggestivkraft* und beeinflussen das Verhalten. Studien belegen eindrucksvoll, wie verhängnisvoll sich eine pessimistische Grundhaltung auswirkt, weil sie mit negativer Selbsteinschätzung („Ich schaffe das nicht“) einhergeht. Bei Herausforderungen begünstigt dies tendenziell ein Scheitern.

Glücklicherweise lassen sich *negative Gedanken und Fantasien* (in der Fachsprache *Kognitionen* genannt) *verändern*. Sie müssen nicht ein für alle Male bestehen bleiben. Weil der Blick auf förderliche Aspekte so wichtig ist, trainieren viele Sportler, Musiker, Manager, ja sogar Wöchnerinnen entsprechend optimistische, erfolgsorientierte Kognitionen.

Machen Sie bei sich die Probe und schauen Sie, worauf Sie bei Ihrem Kind stärker achten, mehr auf das von Ihnen erwünschte Verhalten, über das Sie sich freuen, oder doch eher auf das *unerwünschte* Verhalten, das Sie nicht so gut finden. Beeinflussen Sie die Entwicklung einer optimistischen Grundhaltung bei Ihrem Kind, indem Sie viel loben und wenig kritisieren (vgl. Kapitel 3.1.2), und fördern Sie auch seine Neigungen und Begabungen. Das stärkt seinen Glauben an sich und sein Selbstwertgefühl.

Eltern, die in ihrem Elternhaus überwiegend positive Erfahrungen gemacht haben, fällt es häufig leichter, Kinder wohlwollend und respektvoll zu behandeln. Wenn sie zusätzlich auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und gut für sich sorgen, sind sie auch eher in der Lage, die Bedürfnisse ihrer Kinder stärker zu beachten. Zu einer *guten Selbstfürsorge* für Eltern gehört:

1. Freundlich mit sich umgehen,
2. sich weniger Selbstvorwürfe machen, wenn in der Erziehung einmal etwas schief läuft,
3. sich zugestehen, dass Unvollkommenheit und Fehler normale menschliche Erfahrungen sind,
4. unerfreuliche Erlebnisse hinnehmen und verdauen, ohne übermäßig emotional zu reagieren.