

“Lob, Strafe und Konsequenzen – wie gehe ich bloß mit unerwünschtem Verhalten um“

22.7.2020

Vortragende: Mag.a Heike Podek

2009 waren es noch rund 50 Prozent, 2019 waren es zum Glück nur noch 24 Prozent, die eine gesunde Watschen für in Ordnung hielten. Das heißt von 2009 bis 2019, also in zehn Jahren hat sich “das“ halbiert im Grunde. Also das ist zum Glück weniger. Es ist immer noch erschreckend, also für mich ist es noch immer erschreckend hoch. Aber es hat sich halbiert und es geht in eine sehr gute Richtung. Und ich denk mir mal jedes Land und jede Kultur hat ihren eigenen Ausdruck für Kinder, die unerwünschtes Verhalten zeigen.

Hier in Österreich nennt man diese Kinder oft schlimm, das heißt da kategorisiert man oft in schlimm und brav. Und ich weiß ja gar nicht mehr – ich bin ja ursprünglich aus Deutschland - aber das wissen eh einige - und ich habe am Anfang immer so gar nicht verstanden warum - es gibt in Deutschland sicher auch einen Ausdruck, ich weiß gar nicht mehr, ich habe den vergessen ich bin schon zulange hier und mein Hirn oft so zwischen den deutschen und österreichischen Wörtern hin und her hampelt. Das heißt ich verwende gewisse deutsche Wörter immer wieder und einige sind mir dann nicht mehr so geläufig, da weiß ich dann oft nicht mehr was man dazu sagt. Aber so dieses “schlimm und brav“ war für mich als ich hergekommen bin so ganz markant, weil unsere große ist dann in den Kindergarten gekommen und dann hat, das weiß ich noch, die Pädagogin dann gesagt – die hat aber heute brav gegessen. Und ich habe dann gedacht, okay ich tu mich mit dem brav und schlimm sowieso so schwer, und hab mir gedacht was bedeutet das.

Und dann habe ich gefragt und gesagt ok, was heißt das? Hat sie alles aufgegessen, hat sie viel gegessen, hat sie wenig gegessen, ist sie nicht still sitzen geblieben, hat sie nicht geredet beim Essen, hat sie gepatzt beim Essen. Also was bedeutet es, wenn mein Kind brav ist oder wenn mein Kind schlimm ist. Und ich bin dann zu dem Ergebnis gekommen, dass es oft darum geht den Erwartungen von uns Erwachsenen zu entsprechen. Das heißt, viele Eltern kommen auch zu mir ins Coaching mit verschiedenen Verhaltenszielen. Die wollen, dass ihre Kinder Dinge, die sie sagen, tun oder dass sie halt ein unerwünschtes Verhalten unterlassen. Und wenn ich dann den Titel des heutigen Webinars anschau, dann seid ihr vermutlich aus einem ähnlichen Grund hier. Das heißt das ist das was Euch vielleicht auch interessiert. Und wenn Du jetzt hoffst genau da, also auf der Verhaltensebene von mir heute Tipps zu bekommen, dann bist Du heute Abend bei mir leider falsch. Also dann kannst

Du Dich gleich wieder ausloggen, weil die gibt es heute Abend hier nicht. Und wenn es Dein Ziel ist, dass Dein Kind sein widerspenstiges Verhalten ablegt, genau sowas, dass es ein freundliches Kind wird, das alles tut, was Du sagst, ja der so zu einem Befehlsempfänger wird und so einem Automaten gleicht – also ich nenn das gerne auch immer dressierter Affe – dann kann ich Dir sagen das funktioniert nicht. Ich arbeite im Coaching, in Workshops und auch in meinen Webinaren immer zwischen der Beziehung der Eltern und ihren Kindern, weil ich einfach glaube, dass es da einfach ganz wichtig ist, weil möchtest Du nicht auch, dass Dein Kind Dinge, die Du ihm sagst, oder um die Du sie bittest, dass es die tut, weil sie Dir vertraut. Ja weil es glaubt, dass irgendein Sinn dahintersteckt, was Du da gerade sagst. Dass es denkt – hey Mama und Papa die sagen da was das ist wirklich wichtig – das heißt die spüren das, dass es Dir wirklich wichtig ist.

Ja und wie Du diesem Ziel näherkommst und wie Du als Mama oder Papa dazu beitragen kannst darum wird es heute Abend gehen.

Herzlich willkommen zum Webinar

“Lob, Strafe und Konsequenzen – wie gehe ich bloß mit unerwünschtem Verhalten um“

Ich stell mich vielleicht erstmal vor, weil die einen oder anderen kennen mich vielleicht noch nicht. Mein Name ist Heike Podek und ich bin Mama von zwei sehr temperamentvollen Mädchen, ich bin Ehefrau und Coach für Eltern, Kinder und Familien. Hauptsächlich unterstütze ich Mamas von Kindern im Trotzalter, also so von 2 bis 5, weg von Wutanfällen und von Streit und schimpfen, hin zu Leichtigkeit und Harmonie im Familienalltag. Darüber hinaus ist es mir auch ganz wichtig, Eltern zu unterstützen, wieder in ihre Kraft zu kommen. Das heißt die Mama oder der Papa zu sein, die sie sein wollen das heißt ohne schreien, ohne strafen ohne ständige Diskussionen und ich denk dazu passt auch einfach das Thema heute Abend wirklich gut. Ja, um das zu können oder das zu tun oder dafür “Expertin“ sein zu dürfen habe ich Erziehungswissenschaften und Psychologie studiert. Ich habe diverse Fort- und Weiterbildungen gemacht - ja und ich habe, bin selber immer wieder geschockt darüber, zwanzig Jahre Berufserfahrung mit Kindern, mit Familien und mit Eltern auf dem Buckel. Das heißt ich habe immer an der Basis gearbeitet, auch mit sehr schwierigem Klientel gearbeitet und bin nun seit zehn Jahren selbstständig.

Was mir ein Anliegen ist, dass Du als Mama oder als Papa Spaß dran hast. Ich will, dass Du die Zeit mit deinen Kindern genießt, weil die Zeit wo sie klein sind geht so schnell vorbei und man weiß es oft erst, wenn man selbst Kinder hat, wie schnell die Zeit einfach rennt. Ich

möchte, dass Du Deine Kinder auf dem Weg begleitest, oder auf ihrem Weg begleitest in dem Vertrauen, dass der Mensch der in ihnen drinnen steckt oder die kleine Persönlichkeit, die in ihnen drin steckt sich entwickeln kann, dass die rauskommt und sich dann zu einer großen Persönlichkeit entwickelt.

So und bevor ich jetzt loslege, mag ich noch Danke sagen. Und zwar erst mal Danke an das Burgenländische Familienreferat, die mit mir die Kooperation für dieses Webinar eingegangen sind bzw. die mich gefragt haben ob ich mit ihnen und für sie dieses Webinar halten möchte. Und zwar ist das Webinar im Rahmen des Family Web, wo es darum geht Familien im Burgenland und auch darüber hinaus, also über die Grenzen des Burgenlandes hinaus Familien Bildung - also Elternbildung - zukommen zu lassen. Ich find das total praktisch, weil Du hast es nicht mehr an einem fixen Ort, sondern du hast es jetzt von mir aus bundeslandweit, du hast es sogar noch viel weiter. Du kannst zuhause sitzen, Du brauchst keinen Babysitter, Du musst nicht irgendwo hinfahren naja und Du kannst es einfach konsumieren über den Computer, Du kannst Fragen stellen und ich find das total nett. Und da, wirklich ein ganz herzliches Danke, dass ich Teil davon sein darf, also auch für das Vertrauen mir gegenüber. Dann noch zur Info für Alle. Das Webinar wird aufgezeichnet und spätestens am Ende der Webinar Reihe unter der Homepage des Familienreferates des Landes Burgenland unter www.familienland-bgld.at als Video zum Nachschauen zu finden sein.

Ich könnte und ich werde Euch auch heute Abend ganz viel zu unerwünschtem Verhalten erzählen – aha einige schreiben die Seite geht nicht, ok ich werde das weiterleiten, weil die sollte auf jeden Fall gehen.

So, also ich könnte und werde Euch heute was zum Umgang mit unerwünschtem Verhalten erzählen. Ich werde Euch erzählen, dass Schimpfen, Strafen, Konsequenzen und Lob eher ungeeignete Methoden sind, um damit umzugehen und ich werde Dir auch sagen was Du stattdessen tun kannst. Aber nachdem ich nicht möchte, dass es so ist wie ein Fachbuch lesen oder im Internet schauen, weil da einfach so viel verloren geht, das heißt wo Du letztendlich sagst ja das ist schön, dass ich das jetzt gelesen hab, aber wirklich geholfen hat es mir nicht. Würde ich gerne das Webinar, so gut es geht, interaktiv gestalten. Das heißt Ihr könnt Euch das durch das Beantworten meiner Fragen und Ihr könnt euch durch das Einbringen eigener Fragen selbst miteinbringen. So die Chatfunktion habt Ihr eh schon genutzt also das heißt das ist ur super. Also da könnt ihr wirklich jederzeit reinschreiben und ich bemühe mich, wir sind heute relativ viele, wirklich alle Fragen zu beantworten bzw. einfließen zu lassen.

Ok, so den ersten Punkt den frage ich immer, was ist heute Dein Anliegen und warum bist Du heute Abend da. Ja, das heißt was interessiert Dich am Thema, worüber machst Du Dir Gedanken und worüber machst Du Dir wirklich Sorgen. Und das mein ich wirklich so, weil es ist mir wichtig, dass Du um 19 Uhr den Computer ausmachst und Dir denkst, oder wenn Du aus meiner Praxis oder meinem Seminarraum rausgehst, dass Du einfach denkst, ok diese Stunde war jetzt echt gut investierte Zeit. Die habe ich mir genommen und ich möchte aus der Stunde rausholen was geht und deshalb schreibt mir gerne in den Chat – warum bist Du heute Abend da? Was ist Deine Sorge? Was sind so Deine Punkte oder Fragen. Und wie gesagt, schreib mir auch zwischendurch, wenn Du etwas nicht verstehst oder direkt eine Frage dazu hast, was ich sage. Ich bemühe mich da mitzulesen, alle Fragen zu beantworten und das hinzukriegen. Das heißt da schau ich zwischendurch immer wieder in die Ecke rein. Ich habe da nämlich keinen zweiten Menschen sitzen, viele machen das so bei Webinaren, dass einer sitzt und die Fragen beantwortet und der andere redet, das mach ich alleine das heißt ich bin eine “one women show“, aber das kriegen wir irgendwie hin.

Ja, starten wir aber jetzt richtig durch. Also unerwünschtes Verhalten kann ja ganz unterschiedlich sein. Es gibt so gesellschaftliche Erwartungen an Kinder wie sie sich zu benehmen haben, da fällt so beispielsweise rein, Kinder sollen nicht laut schimpfen, sollen im Restaurant halbwegs normal essen, auch so Wutanfälle mit auf dem Boden werfen und durch den ganzen Supermarkt schreien werden nicht gerne gesehen, zumindest bei Kindern die schon größer sind. Also bei den Kleineren verzeiht man es noch, aber bei den Größeren wird es nicht so gerne gesehen.

Und dann gibt es auch einfach so unerwünschtes Verhalten zuhause und da sind sich viele einig und manche sagen mir, macht das gar nix aber für mich ist es furchtbar. Das kann beispielsweise das Thema Geschwisterstreit sein, was wir vor zwei Wochen im Webinar hatten, das kann auch einfach schreien sein, das kann auszucken sein, das kann hauen sein. Das kann sein, dass die Kinder Schimpfwörter benutzen, dass sie einfach nicht hören, das heißt da gibt es ganz viele Sachen die unerwünschtes Verhalten für Dich bedeuten. Und die meisten Eltern verwenden Machteinsatz um unerwünschtes Verhalten abzustellen und ihre Kinder dazu zu bewegen das zu tun.

Und ich mag jetzt gar nicht so eine Diskussion aufmachen so - haben wir als Eltern Macht und sollten wir die ausüben oder nicht, weil ich glaube natürlich haben Eltern prinzipiell Macht über ihre Kinder, ja, und manchmal ist es auch die einzige Möglichkeit der Verantwortung als Eltern gerecht zu werden. Zum Beispiel, wenn mein eineinhalb oder zweijähriges Kind auf die Straße läuft, dann geht es nicht mit Diskutieren, sondern dann setze ich meine körperliche Macht ein,

geh hin nimm das Kind und halte es fest. Also ich habe das mit unserer Kleinen, mit unserer inzwischen Vierjährigen so gemacht, aber als die zwei war, war das ein ständiger Begleiter. Die ist ständig auf die Straße, also wirklich spontan Richtung Straße gerannt, wo sie halt hinwollte und das wäre nicht anders gegangen, weil da halt auch viel Gefahrenpotential darin liegt. Und wenn eine Gefahrensituation ist setze ich natürlich meine "körperliche Macht" ein. Nicht mit weh tun, aber indem ich sie nehme und packe.

Ebenso nutzen wir, wenn die Kinder noch klein, sind unsere soziale Macht. Das ist beispielsweise, wenn wir bestimmen ob die Kinder in den Kindergarten gehen und in welchen Kindergarten sie gehen. In welche Schule sie gehen, das ist vor allem bei der Volksschule noch sehr Usus, dass wir das bestimmen. Das heißt es gibt bestimmte Situationen wo wir als Eltern unsere Macht anwenden.

Und Konflikte zwischen Eltern und Kindern entstehen immer dann, wenn unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander knallen und das in Bereichen wie essen, Schlaf, Kindergarten, Schule, Hausaufgaben, Kleidung ist auch ein beliebter Punkt. Ordnung, Hygiene, wenn es um Waschen und Zähneputzen geht. Und wenn wir als Eltern dann unsere Macht einsetzen um das Verhalten, die Gefühle und auch die Reaktion unserer Kinder in eine Richtung zu kriegen, die für uns angenehm ist, dann missbrauchen wir eigentlich unsere Macht. Das heißt weil dann ist Machteinsatz ganz oft mit Angst verbunden. Oh, es hat noch gar niemand geschrieben heute Abend – doch da kommt jetzt was von einem Teilnehmer "Ich habe Angst, dass unser elfjähriger den Anschluss verliert, weil er in vielen Bereichen noch nicht so selbstständig ist wie wir es gerne hätten. Er will eigentlich nur zuhause mit dem Handy spielen". Mhhhh, ok, ja Handy, Handy ist ein totales Thema in dem Alter und ich glaube da kommen wir oft nicht hinten nach, so wie unserer Eltern, ich weiß nicht wie alt Du bist, aber bei mir war das oft so, dass meine Eltern als die ersten PC kamen, ich hab so angefangen mit dem ersten C 64 Computer noch, und da sind meine Eltern oft schon nicht mitgekommen und haben das oft nicht verstanden, dass man da überhaupt spielt und ich glaub wir haben jetzt da auch sowas wo wir nicht mehr mitkommen, wo sich Kommunikation, Freundschaft, soziale Kontakte sich so verändern. Aber ich sag gerne nachher noch was zum Handy allgemein – behalte das im Hinterkopf.

Eine weitere Teilnehmerin "Möchte nicht zu Schreien beginnen oder immer Nein sagen"
Mhh, ja genau, da kommt jetzt auch noch was dazu. Genau, dass was wir versuchen ist oder dann, wann wir Macht einsetzen ist es eigentlich, um unsere Kinder zu bewegen, das zu tun was wir halt wollen. Ganz bekannte Methoden für Machteinsatz sind zum Ersten, und da seids vielleicht einige wirklich geschockt, Belohnung. Belohnung ist ein Mittel, um Macht einzusetzen

und Belohnung ist aber in zweierlei Hinsicht schwierig. Zum einen zeigen Kinder ein bestimmtes Verhalten, weil sie Angst haben die Belohnung nicht zu bekommen. Das heißt wenn ich jetzt sage, du pass auf, wenn du jetzt dein Zimmer aufräumst, dann darfst du nachher noch fernsehen. Dann denken die sich, ok dann räum ich das Zimmer lieber auf sonst darf ich nachher nicht fernsehen. Das heißt die haben einfach Angst, dass sie keine Belohnung nachher kriegen. Das heißt die machen das nicht, weil sie sich denken – hey das ist super, ich würde eigentlich gerne das Zimmer aufräumen damit ich Ordnung habe. Oder Mama und Papa das macht Sinn, weil sonst setzt sich da alles nieder und ich find nix mehr. Zu dem Punkt kommen sie gar nicht, wenn Du mit Belohnung arbeitest. Das heißt es ist im Grunde der reine Angstmechanismus der hier wirkt. Also wirklich die Angst diese Belohnung nicht zu bekommen.

Der zweite Punkt ist unser Belohnungssystem das sitzt im Gehirn und das ist ganz schnell gesättigt. Das ist nicht wie ein Fass, dass dann immer wieder leer wird, also nicht wenn Du dem Kind sagst, da bekommst du ein Zuckerl, da ist nicht das Zuckerl und das ist dann wieder weg und dann kommt das nächste. Sondern es sagt, oh Zuckerl die sind cool, da will ich mehr, da will ich jetzt richtig was haben. Viele von Euch kennen vielleicht diese Pickerllisten. Also ich habe die am Anfang auch noch gehabt oder hab damit gearbeitet, als ich angefangen hab zu arbeiten, noch wirklich jung und mit Familien und dann gab es oft diese Themen Hausübung machen. Oder „Mein Kind soll aufs Klo gehen“ und wie mach ich das, wie krieg ich das hin und dann habe ich halt auch mit den Familien mit den Pickerllisten gearbeitet. Das heißt wir haben letztendlich gesagt, wenn du das zehnmal schaffst, zehnmal aufs Klo gehst, zehnmal deine Hausaufgabe schaffst, kriegst du für jedes Mal ein Pickerl und bei zehn Pickerl kriegst du was Cooles. Für die Größeren war das beispielsweise eine Zeitschrift für die Kleineren ein Pixibuch also was immer das war. Das Ding ist das funktioniert eine Weile bei vielen Kindern sehr gut. Nur dann hast Du diese Pickerlliste einmal durch und dann ist die Zeitschrift, das Pixibuch der Ausflug oder sonst was vereinbart war da und das ist toll. Nur dann musst Du die erste durch und dann musst Du die zweite machen nur das Sättigungszentrum ist voll und dann will das mehr haben. Du wirst es vielleicht nicht glauben, aber ich habe tatsächlich eine Familie gehabt in den letzten Jahren, da war das wirklich schon so weit, da war bei dem elfjährigen die Reise nach London schon angedacht. Und das nimmt dann Ausmaße an, dass ich dann den Eltern gesagt habe, wenn ihr jetzt nicht Stopp macht wo seits ihr dann. Also dann seid ihr bei zwölf bei einer Weltreise und dann bei einem eigenen Auto also was kommt dann noch. Und das musste immer mehr sein. Das ist ganz, ganz gefährlich und deshalb rate ich von Pickerllisten, Belohnungen, ganz, ganz, ganz massiv ab.

Eine Teilnehmerin schreibt "Ich bin sehr interessiert an Erziehungsthemen und kann mir immer was für mich mitnehmen. Habe eine zweijährige Tochter" Schön, ja nimm Dir alles mit was Du benötigst, was Du brauchen kannst.

Eine andere Teilnehmerin schreibt "Wie kann ich mich verhalten, wenn meine vierjährige Tochter zuhause oder auch woanders losbrüllt, wenn sie nicht bekommt was sie will. Bin immer total gestresst, besonders wenn die Leute rundherum stehen die Köpfe schütteln und gute Ratschläge – früher hat es die gesunde Watschen gegeben – geben." Ohm, mah da kann ich Dir ganz viel dazu sagen, weil das ist das ist ein eigenes Thema. Mit vier ist deine Tochter so wirklich im Trotzalter drin, wobei ich nenns ja nur ungern Trotzphase, ich nenn es Autonomiephase, weils das für mich einfach klarer macht. Und diese Trotzanfälle in der Öffentlichkeit sind echt ungefähr so das Schwierigste was es gibt. Also da kann ich Dir mehrere Sachen zu sagen – schau mal in meinen Podcast, da gibt's ganz viel Informationen dazu. Und das zweite was ich Dir dazu sagen kann, ist ein Geheimtipp und den verrate ich Dir jetzt schon mal, da greif ich vielleicht schon ein bisschen vor auf das Webinar was noch kommt, aber es kommt dann im August noch ein Webinar zum Thema Trotzphase. Aber jetzt schon mal der kleine Tipp – Überlege Dir was Du sagen kannst. Weil, dass was viele Leute sagen, ich mein jetzt nicht die die sagen „früher hats die gesunde Watschen gegeben“ ich mein die zeichne ab unter deppert. Schau, überleg Dir immer die Leute schauen oft, weil sie wissen wollen, wie machst Du das. Die denken sich, super, super, super da ist jetzt diese Mutter und das Kind macht genau das, was meins auch macht, und jetzt schau ich mir das mal an, ob ich da was lernen, abschauen kann. Hoffentlich hat die jetzt die optimale Lösung. Das heißt leg Dir einfach ein paar Sätze zurecht – also ich sag beispielsweise es ist schön, wenn man nicht alleine damit ist oder sie kennen das sicher auch oder sie hoffen jetzt, dass ich die ultimative Lösung für Sie habe, dass sie das mit ihrem Kind auch anwenden können. Und das macht was, das nimmt Dir den Druck raus. Die Leute fangen an zu lachen, schauen weg oder sagen naja das ist schon schwierig. Und dann kannst Du Dich in Ruhe um Deine Tochter kümmern. Also ganz kurzer Schwenker.

"Kenn mich technisch recht gut aus und mach am Handy dann ein Zeitlimit ist das Machtmissbrauch?" schreibt ein Teilnehmer. Ja, ist es. Wobei beim Handy, da versteh ich das und das ist nochmal was Anderes. Kann Dein Kind schon damit umgehen oder musst Du sagen, ich check das für dich, weil du kannst das noch nicht allein in deinem Alter damit umzugehen. Ich find das ist was anderes, aber die Grenzen sind da sehr schwammig und fließend.

Eine andere Teilnehmerin "Weil ich nicht weiß welches Verhalten richtig ist. Wie ich mich bei meiner dreijährigen verhalten soll. Sie spuckt und haut und schlägt um sich." Genau da sag ich gleich noch was dazu. Also da komm ich auf jeden Fall noch darauf zurück.

Also erster Punkt – bekannte Methode ist Belohnung und zweite bekannte Methode für Machteinsatz sind logische Erklärungen oder Strafen. Und da komm ich wieder auf die Frage von dem Teilnehmer mit dem Handy, also ein bisschen in den Bereich wo es auch so schwammig wird. Im Grunde geht's bei logischen Konsequenzen oder Strafen darum, dass Dein Kind ein Verhalten zeigt oder nicht zeigt aus Angst vor einer möglichen Konsequenz. Das heißt Dein Kind räumt das Zimmer auf, weil es Angst hat, dass es danach nicht fern schauen kann, dass es keine Belohnung bekommt oder dass es sein Handy gar nicht bekommt. Der Begriff Strafe wird inzwischen total ungerne benützt und der wurde eigentlich ausgetauscht durch den Begriff Konsequenz. Das heißt mit Hilfe von Konsequenzen sollten Kinder lernen, sich in die Gemeinschaft einzufügen. Sie sollen Regeln und Grenzen akzeptieren und in Wahrheit besteht aber kein Unterschied. Und wie gesagt diese Grenzen sind, und das ist jetzt wichtig für die Frage mit dem Handy, ganz, ganz fließend. Letztendlich bedeutet aber Kinder zu strafen oder ihnen Konsequenzen aufzuerlegen etwas für sie Unangenehmes zu tun oder sie daran zu hindern etwas Positives zu erleben, mit dem Ziel ihr Verhalten zu verändern. Das heißt ich bin einfach die ganze Zeit darauf aus – ich will das Verhalten verändern und das mach ich indem ich ihnen Angst einflöße oder indem ich ihnen was Positives wegnehme. Das heißt es dreht sich letztlich alles um Angst. Ich könnte jetzt mit Euch über den Unterschied zwischen Konsequenzen und Strafen hin und her diskutieren und das kann ich lange machen und das nimmt die ganze Zeit und ich habe mich dazu entschieden dies nicht zu machen. Also wer auf die Diskussion Lust hat kann gerne auf meinem Blog nachschauen, da ist das sicher nochmal gut erklärt oder wir kommen irgendwann zu einer Diskussionsrunde zusammen, wo es dann nur darum geht.

Das problematische an Strafen oder logischen Konsequenzen sind drei große Punkte:

1. Vorbildfunktion. Das heißt als Eltern sind wir immer die ersten und die stärksten Vorbilder für unsere Kinder. Also Du hast bestimmt schon gehört, dass Kinder vielmehr das tun, was wir ihnen vorleben als das, was wir ihnen sagen. Ja, das ist tatsächlich so, dann sagen wir was und dann merken wir manchmal selber wie wir uns da nicht daranhalten. Und dann denken wir uns Puh, unser Kind macht genau das gleiche. Durch unser Vorleben und unsere Vorbildfunktion lernen unsere Kinder viel, viel mehr. Und wenn ich aber mit Strafen arbeite, dann merken sie sich, dass mit Gewalt eine angemessene Form ist vorzugehen und so Probleme zu lösen. Das heißt ich weiß jetzt

nicht was ich machen soll, du hörst nicht auf mich, du tust nicht was ich dir sage und deshalb packe ich dich jetzt und verbiete dir jetzt mal was. Und somit wende ich verbale Gewalt oder/und Gewalt in Strafe an, Kann man auch diskutieren was besser oder schlechter ist. Ich glaube einfach, dass das alles kein guter Weg ist, weil das einfach nicht auf Vertrauen passiert.

2. Der zweite Punkt ist Wirksamkeit

Wenn Kinder älter werden, ist es immer schwieriger etwas ausreichend Unangenehmes zu finden, was man als Konsequenz oder Strafe zufügen kann. Und das ist zum einen wissenschaftlich nachgewiesen worden. Das heißt da gibt es irgendwo auch eine Studie dazu. Zum anderen ist das aber auch die häufigste Erkenntnis von Eltern, die zu mir ins Coaching kommen. Und ich habe gerade gesehen, also zumindest sind ein paar Eltern dabei, die ältere Kinder haben, das heißt die wissen das auch. Irgendwann da weiß man einfach nicht mehr, was mach ich den jetzt. Also ich habe das mal gehabt bei Eltern von einem fünfzehnjährigen Mädels, die hat dann kein Geld mehr gehabt, kein Handy mehr gehabt, die hat keinen Fernseher mehr gehabt, die durfte nicht mehr fortgehen. Ja und was mach ich dann? Irgendwann sagt die dann auch jetzt ist mir alles wurscht, dann hauts halt einfach ab und geht und dann kannst Du halt wirklich nichts mehr tun. Dann bist Du dem ausgeliefert. Und auf diese Machtspiele sich gar nicht einzulassen, das geht dann auch nicht. Und darum gilt es schon früher, wenn die Kinder noch klein sind zu beginnen und sich zu sagen – da mag ich eigentlich nie hinkommen. Das heißt je mehr ich Strafe einsetze desto mehr verringert sich auch, dass unsere Kinder mal auch darüber nachdenken was sie da eigentlich gemacht haben. Das heißt, das was sie tun, sie sind beschäftigt mit der Wut über sich selbst. Wenn ich da jetzt sage du, wenn du dein Zimmer da nicht selbst aufräumst, dann ist fernsehen heute gestrichen, dann sind sie sauer darüber, weil sie nicht fernsehen schauen dürfen und sie finden mich ziemlich doof. Sie sind gefangen darin, dass Mama blöd ist, dass sie sich nicht gesehen fühlen, nicht gehört fühlen, ihr Bedürfnis ist irgendwie total überflüssig und sind eigentlich nur stinkig. Anstatt eigentlich darüber nachzudenken, was eigentlich das macht. Dass das blöd ist, wenn man keine Ordnung schafft und dass es vielleicht wichtig ist. Aber über das können sie gar nicht nachdenken. Oder dass wenn sie spucken, hauen und treten halt auch andere verletzen und über Grenzen drüber gehen.

3. Und letztendlich ist der wichtigste Punkt warum das irgendwie nicht sinnvoll ist, ist – Kinder, die von ihren Eltern bestraft werden, können ihren Eltern kaum als liebevolle Führungspersonen wahrnehmen. Und ich glaube aber, das ist total wichtig für eine

gesunde Entwicklung von Kindern. Das ist total notwendig, dass sie von uns Eltern Schutz und Sicherheit garantiert bekommen. Dass sie sich in unserem Schutzraum Familie ausprobieren dürfen, dass sie sich frei entwickeln können, dass sie wissen, auch wenn sie einen Blödsinn machen, etwas tun was sie nicht in Ordnung ist, haben wir sie trotzdem lieb und unterstützen sie trotzdem und wir begleiten sie trotzdem. Ich glaube, das ist einfach so wichtig. Wenn wir aber mit Angst arbeiten und mit Bestrafung arbeiten, dann erleben Kinder uns eher als Menschen, denen man lieber aus dem Weg gehen soll, wo man eigentlich das Gefühl hat – nein mit denen mag ich nichts zu tun haben.

Und der Grund warum viele Eltern denken, naja ich muss ja was tun, ich muss ja meine Kinder bestrafen, ich muss ja Konsequenzen setzten, ich kann die ja nicht einfach tun lassen, das liegt oft in den eigenen Ängsten begründet. Die Angst als Eltern zu versagen, da kommt dieses Gefühl von sich machtlos zu fühlen – dieses ja ok, ich weiß nicht was soll ich machen, wenn mein Dreijähriger mich haut, stößt, andere Kinder vielleicht stößt oder hinspuckt. Im Supermarkt spuckt oder andere Leute beschimpft - irgendwas muss ich ja tun. Was mach ich denn, wenn der das nicht macht, jetzt habe ich ihm das schon das fünfte Mal gesagt und er macht es immer noch nicht. Dann muss ich ja irgendwas tun. Das heißt es kommt dann das Gefühl sich machtlos zu fühlen und das ist furchtbar, das halten wir als Erwachsene oft nur sehr schwer aus und deshalb denken wir, wir müssen da irgendwas tun.

Oder auch weil wir von der Gesellschaft, von Freunden, von Bekannten oder auch der Familie bewertet werden. Die sagen dann, du was du da machst das passt nicht oder, wenn du so weiter machst dann wirst schon sehen, wo du mit deinen Kindern hinkommst. Ja oder, weil wir Angst haben unsere Kinder nicht genug aufs Leben vorzubereiten, weil wir dann denken, die schaffen es dann da draußen nicht, wie soll das werden, wie sollen die zu Erwachsenen werden, die sich an die Regeln halten. Bullshit – ja ist auch wieder ein Wort, wo ich nicht weiß, ob ich es hier sagen darf. Ja aber es ist so – es ist Bullshit.

Also, schauts, zuhause geht's um Bindung und um Beziehung und Vertrauen. Und da draußen in der Gesellschaft habe ich das aber nicht. Da habe ich keine Bindung, da habe ich keine Beziehung. Das heißt wenn ich jetzt dann da rausgehe und ich fahr mit dem Auto nach Hause und ich fahr zu schnell und bekomme einen Strafzettel, habe ich zu dem Polizisten keine Beziehung, ja und vor allem meist keine gute. Ganz im Gegenteil die meisten Erwachsenen, die ich kenne ärgern sich darüber, wenn sie geblitzt werden. Die schimpfen über den Polizisten, der sie aufgehalten hat, die schimpfen darüber wo die

Polizei gerade steht, weil die Stelle ist ganz ungeeignet und es ist eh nur Abzocke und Geldmacherei. Oder die sagen, ich habe das gar nicht gesehen, ich habe es so eilig gehabt. Aber da kommt nicht irgendwie diese Einsicht. Du weißt aber die Regel, die ist dreißig, fünfzig, siebzig oder hundert und Du hast Dich nicht darangehalten. Und die Strafe da draußen, wurscht ob gesellschaftlich angemessen, ob das jetzt wichtig ist oder ob wir sonst als Gesellschaft im Chaos versinken würden oder nicht - darum geht's nicht - aber die führen nicht dazu, dass wir Einsicht haben. Das was ich wirklich noch nie gehört hab, dass wenn jemand geblitzt wurde derjenige gesagt hat, ja stimmt ich bin zu schnell gefahren, ich habe einen Blödsinn gebaut. Allenfalls ist es so, man denkt sich, so ein Mist jetzt bin ich wieder zu schnell gefahren – ja ist halt so. Aber in der Regel gibt es viel extremere Diskussionen und da ärgert man sich und da kommen Emotionen auf und nicht dieses Denken. Das heißt die Strafen bewirken nicht das, was sie bewirken sollen und sie führen auch nicht dazu, dass wir Erwachsene uns daran halten und es unterlassen. Gerade das zu schnell fahren ist ein super Beispiel dafür. Obwohl es das gibt halten wir uns nicht daran, ganz, ganz viele. Das heißt das wir fühlen uns nicht gesehen und wir halten uns nicht daran.

Um das geht es aber in der Familie. In der Familie geht es um echte Beziehung, da geht es drum, dass Du da bist für Dein Kind, da geht's drum, dass Vertrauen da ist, dass Beziehung da ist, dass ich vermitteln will, mir ist das wichtig und ich will nicht, dass du das tust, weil es gefährlich ist, weils nicht ok ist, weil ich es nicht will. Das heißt was ist jetzt – genau. **Eine Teilnehmerin schreibt, was tun, wenn das reden nicht mehr hilft.** DANKE Du bist genau an dem Punkt an dem ich gerade ansetzen wollte. Das heißt was ist jetzt die Alternative, was mach ich wenn jetzt wenn mein Kind trotzdem nicht macht was ich will, wenn das irgendwie schwierig ist.

Ich glaub der erste wichtige Punkt ist, wir müssen wegkommen von dem Gehorsamsprinzip, das heißt von dem was ich sage, musst du machen. Also es gibt ganz wenig Sachen, wo das wichtig ist. Gefahrensituationen, aber da diskutiere und rede ich auch gar nicht. Ich meine das ist irgendwie klar.

Und der zweite wichtige Punkt ist, es geht auch nicht darum, Kindern irgendwelche Grenzen aufzuzwingen oder aufzusetzen, um einfach Grenzen zu haben, weil das hat meine Oma und meine Mama schon so gemacht und das mach ma halt weiter so. Sondern es geht darum, dass Du als Mama oder Papa mit Deinen eigenen Grenzen sichtbar wirst - ganz individuell. Und die sind bei allen anders und in einigen Sachen überschneiden sie sich vielleicht und da sagen wir, hey das ist von mehreren die Grenze, das ist für viele nicht

ok. Und bei einigen unterscheidet es sich. Da sagt beispielsweise einer oh für mich ist das ok und ein anderer meint das geht für mich gar nicht und das ist ein totales Tabu.

Das heißt das, was Grenzen tun, sie bringen zum Ausdruck was man will und was man nicht will. Die bringen zum Ausdruck, worauf man sich einlässt und worauf nicht. Oder auch, was man für sich und auch für die anderen gut findet und was eben nicht. Das heißt, das was unheimlich wichtig ist, dass Du Dir im Klaren bist, wo Deine eigenen ganz individuellen Grenzen liegen. Und warum das so ist. Und dieses Warum ist deshalb so wichtig, weil wenn Du sorgfältig darüber nachgedacht hast, kannst Du sie viel besser vertreten. Also zum Beispiel, wenn ich jetzt sage ich will das meine Kinder die Schuhe ausziehen, wenn sie reinkommen, weil das ist mir total wichtig, weil ich nicht den ganzen Dreck im Haus verteilt haben will, weil ich nicht fünfzehnmal am Tag herauswischen möchte, weil ich den Dreck unter den Füßen grauslich finde, was auch immer. Aber wenn ich darüber nachgedacht hab und das ist etwas, was mir total wichtig ist, da gibt's eine Grenze und das halt ich nicht aus. Und ich habe darüber nachgedacht und ich kann drei bis vier Punkte sagen und deshalb ist mir das so wichtig, dann kann ich das Ganze ganz klar vertreten.

Haben wir im Moment mit Corona Händewaschen ist wichtig und da gibt es im Moment auch keine Diskussion. Da diskutiert keiner – ich meine unsere Kinder zuhause schon noch – aber grundsätzlich wir Erwachsenen wir diskutieren nicht mehr über das Händewaschen, wir diskutieren auch nicht darüber sich da jetzt an bestimmte Sachen zu halten. Das heißt das ist einfach ganz, ganz klar. Und je weniger klar Du Dir da bist, desto mehr Ansatzpunkt lieferst Du da Deinem Kind da irgendwie endlos zu diskutieren. Das was Kinder einfach nicht haben, also die kleinen – die elfjährigen natürlich schon – die haben noch keine Vorstellung davon, das wir Eltern auch ganz bestimmte persönliche Grenzen haben. Das heißt, die sich auch von denen des Kindes unterscheiden.- das heißt das vor allem kleine Kinder permanent unsere Grenzen überschreiten. Durch das verbale und nonverbale Feedback, das sie von uns bekommen lernen sie etwas. Also – keine Ahnung – als Beispiel. Kleines Kind, das kann noch nicht laufen kann, krabbelt auf die Steckdose zu und geht mit dem Finger in die Steckdose rein. Das, was ich mache, ich gehe hin, ich sage nein und ich nehme vielleicht auch das Kind und lenk es ab oder pack es von der Steckdose dort weg, damit es in eine andere Richtung krabbeln kann. Ich lenk halt die Aufmerksamkeit weg von der Steckdose hin zu mir. Das heißt Sie bekommen einmal verbales Feedback durch mein nein und einmal nonverbales, indem ich sie packe und in eine andere Richtung lenke oder sie ablenke. Das heißt, das ist ganz klar und da könnte ich Euch

jetzt zahlreiche Beispiele nennen, auf die Straße rennen, stehen bleiben, wenn ein Auto kommt, und, und, und. Ganz viele Sachen wo wir alle ich und Ihr die ihr da zuhört und einig sind, dass das ganz klar ist.

Es gibt immer wieder Eltern, die zu mir kommen und sagen – Naja da kann aber nicht so klar sein von meinen Grenzen her. Und dann sag ich dann, was ist denn wenn dein Kind Alkohol trinken will – Das geht ganz sicher nicht! - Siehst du und diese Klarheit brauchst du in anderen Bereichen auch. Das heißt in den Bereichen wo es wirklich Deine persönliche Grenze erreicht, geht es darum diese Klarheit zu haben die Du hast, wenn Dein Kind Dich fragt kann ich Alkohol trinken. Die Antwort ist NEIN – ist uns allen klar, brauchen wir auch gar nicht zu diskutieren. Aber die Klarheit brauch ich auch bei meinen anderen wirklich persönlichen Grenzen und das sind nicht tausend viele. Nein das sind vielleicht ein paar, eine Handvoll.

Ja und dann gibt es auch noch persönliche Grenzen, die sind flexibel, die sind veränderbar. Und das find ich auch von Vorteil, denn so persönliche Grenzen haben im Vergleich zu allgemeinen, die halt so irgendwie sind und die man irgendwann aufgesetzt hat, ja die sind veränderbar. Das heißt an einigen Tagen geht's uns auf die Nerven, wenn – lasst mich kurz überlegen, wenn das Kind an der Gitarre zupft da nervt es. Und an anderen Tagen, da ist es in Ordnung und da lachen wir darüber. Ja oder unsere beiden Mädels hören mit Vorliebe Hörspiele mit Bibi und Tina, also ich weiß nicht die Mamas fühlen vielleicht mit mir, und es gibt Tage, wo es total ok ist und ich auch meine Sachen nebenbei mache, und es gibt Tage, da druck ichs nicht, da mag ich nicht schon wieder Bibi und Tina hören. Und da biete ich ihnen dann Alternativen an und da ist halt an dem Tag die ganz klare Grenze im Wohnzimmer nicht, weil ich drucks heute einfach nicht. Und da bin ich dann auch ganz klar und mit dieser Klarheit ist das kein Problem. Eine Möglichkeit mit diesen persönlichen Grenzen sichtbar zu werden ist halt diese persönliche Sprache. Das heißt, das was wir oft verwenden, ist die sogenannte soziale Sprache. Das ist etwas das wir gut gelernt haben, Kinder sagen das noch ganz klar – ich will das – und dann sagen wir – da heißt ich möchte das gerne- und bringen den kleinen Kindern eine soziale Sprache bei, die auch da draußen super funktioniert. Ich gehe zum Bäcker hin und sage, ich hätte bitte gerne drei Semmeln. Was aber für die eigenen Grenzen und die Klarheit manchmal nicht gut funktioniert, weil es oft so Fragen impliziert.

Das heißt hör auf Deinem Kind zu sagen – die Mama hätte jetzt gerne, dass Du jetzt das Zimmer aufräumst – denn, wenn Du Pech hast sagt Dein Kind dann – ja aber der

Daniel will das nicht. Und dann denken wir und was jetzt? Oder der sagt dann – Na dann soll die Mama das bitte machen. Oder wenn Du Fragen stellst – könntest Du bitte Dein Zimmer aufräumen- dann sagt das Kind.- Nein. Und dann muss ich aber wieder drüberfahren und dann muss ich was tun. Das heißt es ist viel besser von Dir selbst zu sprechen. Fang mit ich an, mir ist wichtig, ich will, ich will nicht und brich das runter. Das heißt je kleiner das Kind, desto weniger brauchst Du erklären. Auch bei den Großen, erklär nicht endlos, Ihr verstrickt Euch in Diskussionen, da werdet Ihr wahnsinnig. Das heißt wenn ich den Kernsatz hab – du ich will dass du aufräumst, dann bleib ich bei dem Aufräumen, dann sag ich vielleicht noch die zwei Sätze warum ich das will. Aber wenn ich da ins Diskutieren rein komme, dann bin ich wieder in einem Spielchen drinnen. Vergiss es, weil beim Diskutieren überragen uns unsere Kinder. Man weiß in der Diskutiererei weicht man ja von seinem eigentlichen ab, das heißt du entfernst Dich von Dir und von dem was Dir wichtig ist. Und dann fangst Du noch andere Sachen an, die auch noch und auch noch und auch noch wichtig sind. Und dann kommen Vorwürfe – du hast doch letzte Woche doch schon nicht dein Zimmer aufgeräumt und außerdem schaust Du zu viel fern - und da sind wir dann ganz schnell woanders als bei dem worum es eigentlich geht. Das heißt versuch wirklich ganz klar bei Deinem Punkt zu bleiben, es geht wirklich um Deine innere Klarheit, die ist irgendwie ganz, ganz wichtig.

Der zweite ganz wichtige Punkt ist – gib Deinem Kind einen Vertrauensvorschuss. Das Ding ist wir suchen immer sooft nach Konsequenzen, oder wir überlegen schon - was wäre wenn- nur dieses überlegen nach möglichen Konsequenzen schafft so ein großes Misstrauen. Ich habe mir bei der Vorbereitung zu diesem Webinar ein Beispiel überlegt, weil ich das so prägnant finde. Und zwar habe ich einmal eine Familie betreut - eine Mama mit einem elfjährigen Sohn und der wollte abends länger fortbleiben. Das grundsätzliche Problem war immer Hausübungsthema. Und die haben dann einen Deal gemacht – er macht die Hausübung und die Mama lässt ihn abends bis zwanzig Uhr fortbleiben. Der Deal war aber auch an eine Bedingung geknüpft und zwar, wenn die Hausübung nicht gemacht ist, muss er früher heimkommen. Das heißt da ist von vorn herein beim Ausmachen des Deals wurde das Vertrauen zum Kind schon in Frage gestellt. Das war schon klar wir bedenken mit was ist denn, wenn das alles nicht passiert. Umgekehrt wurde aber nicht in Erwägung gezogen was passiert, wenn die Mama sich nicht an die Vereinbarung hält. Also der Bub macht die Hausübung und die Mama sagt dann aber du musst heute Abend schon früher zuhause sein, weil ich habe mir überlegt wir machen heute ein gemütliches Familienessen oder was auch immer. Das heißt gib Deinem Kind wirklich einen Vertrauensvorschuss, wenn das nicht

funktioniert kann man sich immer neu zusammensetzen und nach einer anderen Lösung suchen. Aber dieses vorab schon Konsequenzen einzubauen, weil ich denke – naja ich weiß nicht ob das funktioniert – ist immer eine komische Geschichte und macht kein gutes Gefühl. Und das ist einfach auch was, was wir mit unserem Partner nie machen würden, die meisten machen es nicht zum Glück. Naja wir würden da nicht sagen – du willst ja mit mir nächste Woche fortgehen, also räumst du bitte jeden Abend die Spülmaschine aus sonst wird das nichts. Ja lachst Du vielleicht jetzt, aber würden wir nicht machen. Oder – du hast heute den Müll nicht raus getragen für dich ist heute Abend fernsehen gestrichen, du gehst ab ins Bett und ich schau unten alleine am Sofa fernsehen. Nein das würden wir nicht machen, sondern da gehen wir anders damit um. Wenn wir uns was ausgemacht haben mit unserem Partner, der soll den Geschirrspüler ausräumen, den Müll rausbringen und der macht das nicht, dann machen wir im deutlich, dass das nicht in Ordnung ist. Das heißt wir sagen ich bin sauer, ich finde das blöd, du haltest dich nicht an Abmachungen, das nervt mich. Also was auch immer wir machen das klar, aber wir würden unserem Partner keine Konsequenzen oder Strafen androhen. Da haben wir auch das Gefühl kein Recht dazu zu haben. Aber bei den Kindern machen wir das ganz automatisch. Und da passiert auch nichts anderes. Also was da jetzt von einem Erwachsenen also, wenn ich meinem Partner sage bring den Müll runter und der macht das nicht habe ich den vollen Mistkübel dastehen. Wenn ich jetzt meinem Kind sage es soll jetzt irgendwie das Zimmer aufräumen und es macht es nicht, dann hat es ein unordentliches Zimmer und mehr passiert auch nicht. Das heißt es passiert nicht ganz was Schlimmes – und Nein Dein Kind wird es auch nicht jedes Mal machen, weil es wird Dir nicht, weil Du es einmal hast durchgehen lassen immer auf der Nase herumtanzen. Also warum sollte es das tun, was gibt es da für einen Grund. Es geht darum sich zusammen zu setzen und darüber zu sprechen. Und da gibt es ganz tolle Strategien dazu wo man tolle Lösungen für alle Beteiligten finden kann. Da empfehle ich Dir wirklich eine Streitlösestrategie für solche Fälle anzuwenden und zu nutzen. Es macht auf jeden Fall Sinn sich für sich selbst eine zu überlegen aber das geht halt nicht mal eben so zack.

So jetzt muss ich da mal gucken – Ihr habt schon wieder so viel geschrieben.

Eine Teilnehmerin schreibt- **Kind eineinhalb will bestimmen wann wir vom Spielplatz heimgehen. Wirft sich auf den Boden, auf die Straße und brüllt los. Noch mehr Tränen und Krokodils Tränen gibt es, wenn andere Kinder mit ihren Sachen spielen wollen. Was mache ich?** Schau mit eineinhalb ist Dein Kind einfach noch sehr klein und da kommen so die ersten Frustrationsäußerungen. Das heißt wenn Du die Zeit hast melde Dich an für das nächste Webinar im August – “Trotzphase“ – weil da wird es zum einen

genau um solche Sachen gehen. Grundsätzlich mit eineinhalb versteht die einfach ganz viele Sachen noch nicht und ich glaub, also da kannst Du noch keine Strategien anwenden wie noch zehn Minuten, weil die haben noch kein so gutes Zeitgefühl. Da geht es eher mehr darum sie zu begleiten und zu trösten, wenn die Frustration und die Wut kommt – also von der Straße aufheben, etc. Wie man das macht dazu explizit im nächsten Seminar. Also da mag ich jetzt nicht einfach zu weit vorgreifen und ich hoffe das ist ok für Dich.

Mit den anderen Spielsachen ist das ähnlich. Das heißt die Kinder schaffen das noch nicht, die sind noch so in ihrem „alles ist meins alles gehört mir“ und ich glaub, also ich habe immer versucht einen Kompromiss zu finden. Also es gibt Spielsachen wo Du weißt, die sind Deinem Kind wichtig und die darf es auch ganz alleine haben. Und dann gibt es noch Spielsachen die sind für die Allgemeinheit. Ich habe das immer so gemacht, wenn meine Kinder besuch hatten durften sie ihr „heiliges Spielzeug“ immer wegräumen, das hat der Besuch nicht gehabt, aber das mussten sie auch nicht teilen und die die unten im Wohnzimmer oder im allgemeinen Spielraum sind für alle. Und da geht's halt auch darum zu begleiten und zu trösten und auszuhalten, dass das halt gerade jetzt Frust macht. Also und wirklich bleib da dran. Und zu dem „Wie macht man das“ also dann wirklich im „Trotzphase“ Webinar.

“Streitlösestrategien – wo finde ich diese?“ – erkundigt sich eine Teilnehmerin. Diese findest Du nirgends so konkret. Muss ich Dir ganz ehrlich sagen. Und das aus dem Grund, schau ich habe festgestellt, bei der Geschwisterstreitstrategie da geht es echt noch ganz gut, die so zu verallgemeinern, dass ich die rausgeben kann und die kannst Du dann als Eltern anwenden und kannst sie ausprobieren. Bei meiner Streitlösestrategie mag ich das nicht, weil das einfach da ganz, ganz wichtig ist, dass Du da den ganz individuellen Ansatz kriegst. Das heißt deshalb gebe ich meine nicht öffentlich raus. Du findest natürlich was von meinen in anderen Büchern, es gibt den Thomas Gordon den Familienrat, also da gibt es einiges.

Ich habe aus meinen zwanzig Jahren Berufserfahrung eine eigene Streitlösungsstrategie entwickelt, und mir ist es da ganz wichtig dazu sagen ich pass die individuell an die Familien an, da muss man einfach schauen wie alt sind die Kinder, was brauchen die Kinder, was bist Du für ein Typ, worum geht es da. Du kannst mich aber gerne nochmal anschreiben, also schreib mir an office@beziehungorientiert.at also ich schau ob ich ansatzweise was finde was man auch allgemein machen kann.

Eine Teilnehmerin fragt “wie kann ich das bei Kleinkindern anwenden?“ Nun bei Kleinkindern ist es oftmals wirklich Frust, da geht es wirklich dranzubleiben. Da geht es um viel, viel

Ausdauer- die lernen und die lernen von Deinem verbalen und nonverbalen Feedback. Da kannst Du noch nicht so viel diskutieren, aber Du kannst da den Weg schon ebnen und ganz zu Beginn anfangen. Das heißt Du kannst da von ganz klein anfangen – nein ich will das nicht, hör auf damit, schau jetzt machen wir das. Also du hast bei den Kleinen zwar manchmal den Nachteil, dass sie es sprachlich noch nicht so schaffen, aber auch den Vorteil das sie für viel mehr Sachen zu begeistern sind. Letztendlich musst Du es ausprobieren, wie es für Euch passt und dann kann man immer wieder anpassen.

Eine weitere Teilnehmerin: **“Meine Kleine ist sechs und die Standardantwort ist NEIN!”** Ja die fällt da auch noch rein, was Du vielleicht machen kannst – ein ganz kurzer Tipp, ist auch einer tatsächlich aus meiner Streitlösestrategie, versuch einmal sie zu fragen - “was brauchst Du, damit Du ja sagen kannst.“ Also zum Beispiel Du willst, dass sie ihr Zimmer aufräumt und sie sagt nein. Dann fragst Du, was brauchst Du damit du aufräumen kannst. Mir ist das jetzt wirklich wichtig, was brauchst Du damit Du aufräumen kannst. Schau mal ob Du damit weiterkommst.

Eine Teilnehmerin bedankt sich. Eine Andere schreibt **“hab auch schon versucht ich möchte, ich hätte gerne – hat nicht funktioniert.“** Wenn ich möchte, ich hätte gerne nicht reicht, dann werde noch klarer und sag ich will das. Das verstehen die Kinder total gut. Also das ist ganz klar, sag ich will das. Das haben wir auch letzte Woche schon bei der Streitstrategie gehabt. Die Kinder sind da ganz nah am Punkt – ich will das und ich will das – ok wie kommen wir da ganz schnell zusammen. Diese Streitlösungsstrategie findet ihr in meinem Podcast unter Geschwisterstreit aber die könnt Ihr auch bei Eltern und Kinder als Basis nutzen. Man muss es halt ein bisschen anpassen und ins Detail gehen. Auch da kannst Du es wirklich versuchen – ich will das, was willst du. Je nachdem wie das Kind schon spricht. Ok, Deine Tochter ist sechs, was sagt sie denn dann? – Sie sagt gar nix, schweigt sie? Also wenn Du sagst Du willst, dass sie ihr Zimmer aufräumt sagt sie nein – sie fängt zum Schreien an- OK, dann warte ich halt bis sie fertig ist mit schreien und dann sag ich halt OK jetzt hast du dich gerade über was aufgeregt, oder ärgerst dich gerade. Was brauchst du jetzt damit du dein Zimmer aufräumen kannst? Sie haut und kratzt dann – ok da distanziere ich mich und sag ich will das nicht. Also Du schreibst gerade das dauert dann schon mal eine Stunde. Also wenn das wirklich eine Stunde dauert und so intensiv ist und so extrem ist, dann glaube ich das sich bei Euch ein Muster eingeschliffen hat. Also, dass das schon so was Eingeschliffenes ist, das schon so extrem geworden ist, da kommst Du mit kleinen Tipps nicht mehr nach und da würde ich Dir raten Dir irgendwas zu suchen, dass ihr aus dem Muster rauskommt.

Ich habe noch eine einzige Frage und ich weiß, ich bin mit der Zeit schon sehr knapp, aber ich habe diese Frage schon im Vorfeld zugesandt bekommen und es ist eine sehr spezifische Frage. Eine Kindergartenpädagogin hat mich angeschrieben und erklärt, dass sie ein Kind in der Gruppe hat das permanent versucht die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Dabei schlägt das Kind die anderen Kinder und schimpft sie auch. Jedoch wenn sie sich mit ihm alleine beschäftigt ist das überhaupt kein Problem, da kann sich das Kind auch auf den Spielprozess auch einlassen. Sobald sie aber von dem Kind abweicht passiert das halt wieder – das unbenannte Verhalten. Das Kind läuft, stößt die anderen Kinder, lacht und die Kindergartenpädagogin versucht ihm die Gefühlslage zu erklären aber irgendwie bringt das alles nichts. Das Gruppenklima ist schon sehr belastet. Und es gibt noch die Möglichkeit, und das finde ich total toll, die haben in dem Kindergarten ein Timeout gebastelt. Das heißt das Kind hat einen eigenen Rückzugsraum wohin er sich zurückziehen kann – da meine größte Hochachtung, dass so was Tolles gelungen ist! Ich kenne es von vielen Kindergärten, nur bei den meisten müssen die Kinder den Raum verlassen und sich draußen auf Bänke setzen, was ich gar nicht ok finde, weil die da ganz alleine sind, weiß aber auch, dass es oft wegen Personalmangel nicht anders geht. Ich will da jetzt auch gar keine Kritik äußern, sondern einfach nur sagen, wie toll ihr das gelöst habt und dass dieser im gleichen Raum sein kann und die Pädagogin auch schreibt, dass dieser vom Kind sehr gut angenommen wird und er einfach runterfahren kann. Genau. Zuhause ist die Situation auch so, dass wenn Besuch kommt mit anderen Kindern er die dann beißt, schubst, etc. Es ist eine ganz komplexe Situation. Ich muss dazu eines sagen – es ist extrem schwierig dir dazu was zu sagen, weil ich das Alter des Kindes nicht weiß und auch keine Details zu der Geschichte habe. Das heißt ich kann Dir da keine genaue Antwort dazu sagen. Aber ich möchte doch was dazu sagen – geh weg von der Ursachenforschung, da hat er was, und da hat er auch irgendwas. Nimm den Focus und setze ihn, auch für die Eltern, was braucht das Kind jetzt in dieser Situation. Das heißt geht er vielleicht zu den anderen Kindern und haut sie, weil er vielleicht nicht weiß, wie er sie zum Spielen auffordern soll. Viele Kinder machen das – das ist eine unglückliche Form Kontakt aufzunehmen. Und dann kann man das Kind einfach fragen – du magst du jetzt vielleicht mit dem anderen Kind spielen. Und das Kind sagt ja und du sagst ihm dann frag ihn doch einfach einmal – Sag zu ihm Hey magst du mit mir spielen. Da kann man das Kind unterstützen, natürlich kommt es da aber auch auf das Alter an. Oder braucht er vielleicht ganz klare Ansagen, weil es ihm noch nicht gelingt sich selbst zu beschäftigen. Braucht er klare Aufträge – setzt dich da hin, hol mir das, etc. Also was Du beschrieben hast da braucht das Kind noch viel mehr, Ergotherapie, Sensorische Integration. Was Du dabei noch machen kannst, du kannst ihm erklären, dass er andere Kinder nicht hauen, etc., darf das ihr das dort nicht macht und ihn auch mal fragen was er von Dir in solcher Situation braucht – was brauchst du von mir damit du mit den anderen Kindern gut spielen kannst. Also ich würde den Focus

da auch wieder auf das legen – was braucht das Kind. Wenn Du noch mehr von mir brauchst, noch mehr Informationen haben möchtest dann bitte melde Dich bei mir. Aber da brauch ich dann einfach noch mehr Informationen um die Situation einfach besser in den Griff zu kriegen.

Genau, eine andere Teilnehmerin schreibt - **Mein Sohn ist achtzehn Monate beißt uns auch immer ich habe Angst, dass das so bleibt.** Hier darf ich Dir sagen, dass dies nur in den allerseltensten Fällen so ist. Das Alter von achtzehn Monaten ist ziemlich normal für beißen. Die Frage ist beißt er andere oder beißt er “nur“ Euch, was schon mal ein Vorteil ist, weil so in Kindergruppen macht das echt Stress, wenn andere Kinder gebissen werden. Das weiß ich, weil unsere Tochter ist mal als sie noch sehr klein war von einem anderen Kind auf dem Spielplatz gebissen worden und das war eine sehr dramatische Verletzung. Das gleicht einem Hundebiss, dass sollte man gar nicht glauben. **Andere Kinder würde er auch beißen, wenn wir nicht aufpassen.** Also mit achtzehn Monaten fängt er gerade an aus dem Nahbereich der Eltern raus zu gehen und beginnt so seine Eigenständigkeit zu entdecken. Also für Dich könnte das Webinar Trotzphase auch interessant sein. Also wenn Du Dich noch nicht angemeldet hast mach das – ich glaub das ist auch für Dich sehr spannend. Und was dann halt auch noch dazukommt ist der Frust und mit achtzehn Monaten kann er den noch nicht ausleben, da er einfach auch noch nicht die Sprache so hat und fängt er, wie viele in seinem Alter, mit dem Beißen an. Das heißt das Beißen ist so eine Art Vorstufe vom verbalen Frustabbau und wenn Du das begleitest hört das meist mit dem Erwerb der Sprache und sich dadurch gut ausdrücken können auf. Das heißt beißen ist was ganz Normales und geht auch wieder weg, da fehlen einfach die sprachlichen Möglichkeiten. Da habe ich auf meiner Homepage noch einen separaten Blog dazu – Hilfe mein Kind beißt.

Genau, ja wir sind schon ein bisschen darüber und ich sehe das Thema ist für viele ein spannendes. Mir tut es ein bisschen Leid, weil ich habe das Gefühl ich konnte es heute nur anreißen und ich würde Euch gerne noch so mehr geben und ich würde Euch gerne noch so konkretere Sachen sagen. Und irgendwie rennt uns einfach die Zeit davon. Aber was ich Dir sagen möchte, wenn Du jetzt sagst das war Super aber ich hab mir das bestimmt nicht alles so gemerkt – dann höre Dir wie gesagt meine Podcast an, es gibt zwar noch nicht zu diesem Thema speziell einen aber vielleicht bald, schau ihn Dir einfach mal an unter www.beziehungsorientiert.at bzw. komm in unsere Facebook Gruppe <https://www.facebook.com/beziehungsorientiert-elternsein> wo Du mit anderen Eltern Dich austauschen kannst, Dir Tipps holen kannst, u.v.m.

Und wenn Du jetzt sagst das alles reicht mir nicht, weil Du extra Hilfe benötigst, weil ich ein ganz eigenes Thema hab, dann vereinbare Dir gerne ein kostenloses Elterngespräch. Dieses

ist unverbindlich und wir können dort schauen wie ich Dich am besten unterstützen kann was Du tun kannst.

Ja und ansonsten wünsche ich Euch noch einen wunderschönen Abend, genießt den Sommer! Wir sehen uns Ende August wieder, einige schon einige vielleicht auch nicht. Ansonsten sehen wir einander vielleicht auf Facebook.

DANKE für das viele sehr liebe Feedback - DANKE es war wirklich toll mit Euch!!

Bis bald, tschüs, Heike