

## Erziehung: Alternativen zu Bestrafung

### Theorie: kurzer historischer Rückblick

- Seit dem Jahr 2000 sind in Deutschland körperliche Strafen verboten – damit ist Deutschland relativ spät dran gewesen
- Schweden als erstes Land hat es schon 1979 eingeführt – dort hat der Staat es mit einer Informationskampagne verknüpft und das Recht auf eine gewaltfreie Erziehung zB auf jede Milchpackung drucken lassen
- In Deutschland in Schulen seit 70er Jahren Gewalt verboten
- Seit 2000 endlich im § 1631 BGB: „Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende

Maßnahmen sind unzulässig“.

- Nicht wenige kennen noch die Einstellung: „Wer nicht hören will, muss fühlen“ oder
- „Kinder soll man sehen, aber nicht hören“
- Doch auch 20 Jahre nach Verankerung im Grundgesetz, sind einer Studie der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Ulm rund 50 Prozent der Deutschen immer noch der Meinung, dass ein „Klaps auf dem Po“ Kindern nicht schade, jeder 6. hält auch Ohrfeigen für angemessen
- Das zeigt: Bestrafungen in der Erziehung sind nach wie vor gesellschaftlich akzeptiert, auch körperliche Strafen.
- Dabei setzt Gewalt nicht erst ein, wenn man die Hand gegen das Kind erhebt.

Was ist Gewalt?

Im BGB ist nicht umsonst auch geschrieben, dass seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen unzulässig sind.

Das macht deutlich: Strafen und Gewalt können auch verbaler Natur sein

Abwerten durch Kritik

Vor anderen lächerlich machen

Angst machen durch Drohungen

Strafen, die Kinder abwerten, bloßstellen oder Angst machen

Auch Schimpfen – wobei es Schimpfen und Schimpfen gibt: natürlich wird man mal laut oder erhebt die Stimme, um einem Kind die Grenzen aufzuzeigen

Sich vorzunehmen jegliche Art von Stimme erheben zu verkneifen, setzt nur unnötig unter Druck

Aber klar sollte sein: Kinder herunterzuputzen, zu beleidigen, bloßzustellen und zu entwürdigen ist verbale Gewalt. Zb ein Donnerwetter wie „Was hast du dir dabei gedacht? Du bist wohl zu blöd, das zu verstehen.“

Was löst Gewalt bei Kindern aus?`

Studienlage ist klar, dass verbale Gewalt Kinder ebenso schädigen kann wie körperliche Gewalt

US-Studie hat nachgewiesen, dass emotionaler und körperlicher Schmerz im Gehirn eng miteinander verknüpft sind und dieselben Folgen haben können

Verbale Strafen haben demnach die gleichen Auswirkungen wie körperliche Strafen

Folgen: Stress, Rückzug, Aggression, Depressionen

Gewalt gegen Kinder ist immer eine Grenzüberschreitung, Kinder lernen dadurch, dass es ok ist, Grenzen zu überschreiten, wenn man mächtiger/stärker ist

Sie erfahren nicht, dass Grenzen auch etwas Positives sind

Studien belegen ebenfalls: Strafen führen nicht zu Einsicht oder Verständnis, was man Verhalten falsch war

Sondern führen dazu, dass sich Kinder ungerecht behandelt fühlen und sich mit der Strafe beschäftigen statt mit dem, was aus der Strafe gelernt werden sollte

Sie sind wütend auf die Strafe – aber sie bekommen nicht vermittelt, was ihr Verhalten bei anderen ausgelöst hat

Das führt wiederum dazu, dass Kinder sich Strategien aneignen, um Strafen zu entgehen, sie fangen an Vergnügen gegen Strafe aufzurechnen: Lohnt es sich, das zu machen, ist es die Strafe wert? Und so beginnt ein Kreislauf von Grenzen austesten und Bestrafen

Folgen von Strafen:

- Wut, Demütigung, Rachewunsch
- Je älter Kinder werden, umso mehr verlieren strafende Eltern Kontrolle über sie, umso eher Auflehnung/Ablehnung, das Gegenteil tun von dem, was verlangt wird
- Kinder, die körperliche Gewalt erfahren, werden häufiger selbst aggressiv und entwickeln psychische Probleme
- Aber auch nicht-körperliche Strafen wie Auszeiten, Drohungen oder Verbote können Kinder seelisch verletzen
- Kooperationsbereitschaft der Kinder sinkt – Jesper Juul: Kinder wollen grundsätzlich kooperieren
- Strafen führen gerade, wenn Kinder älter werden, oft zu Machtkämpfen zwischen Erwachsenen und Kindern und einer Spirale aus Strafe und Trotz
- Strafen zeigen Kindern: der Stärkere, der Mächtigere gewinnt, was bei ihnen wiederum den Wunsch auslöst, selbst so oft wie möglich stärker und mächtiger zu sein, sodass Kinder, die oft bestraft werden, auch oft diejenigen sind, die sich über Schwächere stellen und hier in den Machtkampf gehen

Ein oft gehörtes Argument für Strafen ist: Aber sie wirken doch. Das Kind macht doch, was ich will. Das beobachtete Verhalten ist dann oft eine Überangepasstheit und eine Resignation

Unterschied: Strafe und Konsequenz?

Statt zu Strafen wie „wenn du eine schlechte Note schreibst, darfst du drei Wochen nicht an den Computer“ oder „weil du deine Schwester gehauen hast, darfst du keinen

Nachtisch essen“ greifen Eltern und auch pädagogisches Fachpersonal gerne zu Konsequenzen:

Wenn du beim Zähneputzen trödelst, bleibt nicht genug Zeit für die Gute-Nacht-Geschichte

Wenn du dein Abendessen nicht aufisst, gibt es keinen Nachtisch

Wenn du deine Hausaufgaben nicht erledigst, weil du auf dem Handy zockst, darfst du das Handy erst nach den Hausaufgaben benutzen

- Logische Konsequenzen sind weniger willkürlich als Strafen
- Das Vergehen und die Strafe werden miteinander verknüpft – so die Theorie, Eltern wollen mit Konsequenzen an die Einsicht des Kindes appellieren
- Und das ist auch die Anforderung daran, dass die logische Konsequenz nicht wie eine willkürlich verhängte Strafe wirkt: das unerwünschte Verhalten und die Konsequenz müssen einen direkten, nachvollziehbaren Bezug haben, um nicht wie eine willkürliche Strafe zu wirken und einen Lerneffekt zu haben
- Logische Konsequenzen sollten so eingesetzt werden, dass sie keine moralische Komponente haben
- Sie sollten sachlich sein und eher dazu dienen, die Emotionen zu beruhigen
- Je weiter das Druckmittel von dem unerwünschten Verhalten entfernt ist, umso konstruierter die Konsequenz ist, desto willkürlicher wird das Ganze – und die negativen Folgen von Strafen entstehen
- Je kleiner Kinder sind, umso weniger verstehen sie den Zusammenhang zwischen unerwünschtem Verhalten und der logischen Konsequenz und nehmen die Konsequenz genauso wahr wie eine Strafe
- Echte Konsequenzen sind Dinge, die sowieso passieren und insofern „natürliche Konsequenzen“ sind, also nicht von Eltern gemachte: Wenn du in Sandalen im Winter rausgehst, wirst du kalte Füße bekommen.
- Oder auch: Wenn du mit dem Saft rumalberst und ihn umkippst, musst du auch aufstehen und einen Lappen holen, um sauberzumachen

Man sieht: Sowohl Strafen als auch Konsequenzen werden in einer Wenn-Dann-Formulierung verwendet

Kinder zu bestrafen ist eine Form von Adultismus – Erwachsene stellen sich damit über die Kinder

Ein vergleichender Blick hilft: Würde man so wie mit den Kindern mit einem Erwachsenen sprechen? Partner drohen, dass er nicht mit seinen Freunden ein Bier trinken gehen darf, wenn er den Geschirrspüler nicht einräumt? So würde man mit Erwachsenen nicht sprechen – und mit Kindern sollte man das auch nicht tun.

Dieser vergleichende Blick hilft, das eigene Verhalten zu überprüfen

Das eigene Verhalten und das Verhalten des Kindes reflektieren

Hinterfragen: Wieso macht Kind Unsinn?

Dabei aus Sicht des Kindes Dinge betrachten

Bsp: Michel aus Lönneberga, der immer vermeintlichen Unsinn machte und dabei doch eigentlich helfen wollte, zb mit den Fliegenfängern

Bsp aus meiner Erfahrung:

Als ich beim Abendessen noch etwas aus der Küche holte, warf mein älterer Sohn seinem jüngeren Bruder Ketchupflasche zu, allerdings war der Deckel offen und der ganze Ketchup spritzte quer durchs Esszimmer. Ich wollte schon ansetzen zu schimpfen, da sagte mein Sohn, dass er mir doch eigentlich helfen wollte. Sein Bruder wollte Ketchup und damit ich nicht extra aus der Küche kommen musste, hatte mein Großer ihm den Ketchup gegeben, halt auf seine Art und Weise. Aber hinter dem vermeintlichen Unsinn steckte die Absicht, mir zu helfen.

Bevor man also ansetzt zu schimpfen und zu strafen, hinterfragen:

Wieso verhält sich Kind so?

Was sind seine Gründe?

Was möchte es damit ausdrücken?

Und immer im Gedächtnis haben: Jesper Juuls Aussage „Kinder wollen grundsätzlich kooperieren“

Der Versuch zu verstehen, wieso sich Kinder so verhalten, führt dazu, dass man kurz Abstand von der Situation nimmt

In das Kind hineinversetzen

Kinder haben neben dem Bindungswillen auch ein Streben nach Autonomie, das je nach Alter stärker ausgeprägt ist – es geht um Selbstwirksamkeit, um das Austesten von Grenzen und dem Wunsch nach Selbständigkeit

Was kann ich selbst tun?

Wichtig ist auch immer eine selbstkritische Reflexion des eigenen Verhaltens:

Was löst das Verhalten des Kindes in mir aus?

Wieso löst es das aus?

Wie kann ich damit umgehen, was kann ich von meiner Seite aus dafür machen, nicht reflexhaft zu strafen, sondern nach Alternativen zu suchen?

Wenn man merkt, dass man nicht reflektiert und angemessen reagieren kann, einen Schritt zurücktreten. Durchatmen, auf die eigenen Gefühle hören, sich regenerieren, bevor man auf das Kind reagiert.

Mit Kindern je nach Alter im Nachhinein über den Konflikt sprechen und gemeinsam Lösung finden, wie man so etwas in Zukunft anders machen könnte

Dabei auf das Kind eingehen und ihm zuhören, aber auch die eigenen Bedürfnisse und Gefühle an das Kind vermitteln

Auch wir Erwachsenen sind nur Menschen, auch wir haben Gefühle und Bedürfnisse und eigene Grenzen: Das ist wichtig, den Kindern dies zu vermitteln – dabei können und sollten wir authentisch sein

Wenn man merkt, dass es immer wieder dieselben Situationen, bzw Verhaltensweisen sind, die einen triggern und in den Straf-Schimpf-Modus bringen: diese Situationen in einer ruhigen Minute reflektieren, analysieren, was einen daran reizt, wieso man so reagiert und welche Handlungsstrategien man anwenden kann, um anders zu reagieren

Und ja: manchmal rutscht einem ein Donnerwetter heraus

Dann schimpft man wie ein Rumpelstilzchen

Dann ist man so in Rage, dass man all die guten Vorsätze wider besseren Wissens nicht umsetzt

Dann sollte man erstens nachsichtig mit sich selbst sein: Wir sind alle nur Menschen! Wir haben alle Gefühle, Grenzen und ganz wichtig – diese Grenzen sind nicht immer gleich. Wir kennen alle gute und schlechte Tage. Mal kann man die Dinge besser ertragen, mal schlechter.

Wichtig ist es: Den Kindern zu vermitteln, weshalb man in ein Donnerwetter ausgebrochen ist

Ehrlich und authentisch zu den Gefühlen stehen, sich aufrichtig entschuldigen, wenn man über die Stränge geschlagen hat

Dann sehen Kinder: auch Erwachsene sind Menschen und haben ihre Grenzen.

Das ist wichtig, damit sie lernen, die Grenzen anderer zu respektieren und überhaupt zu sehen

Wir sind Kindern ein Vorbild – und auch Vorbilder sind nicht rundum perfekt.

Welche Alternativen gibt es?

Klar ist: Erziehen ohne Strafen heißt nicht, dass es keine Regeln und Grenzen gibt

Das ist wichtig!

Kinder brauchen Grenzen und Regeln

Eltern und pädagogisches Personal geben Leitplanken vor, innerhalb derer sich Kinder bewegen und entfalten dürfen

Je älter Kinder werden, umso mehr Regeln kann man mit ihnen gemeinsam festlegen

Auch hier Studienlage klar: Regeln, die Kinder selbst mitbestimmen können, halten sie auch eher ein

Das geht auch schon mit kleineren Kindern im Kindergarten: gemeinsam Regeln zum Umgang miteinander festlegen

Kinder auf Augenhöhe begegnen

Mit ihnen besprechen, wie wollen wir miteinander umgehen

Erziehung ist kein Machtkampf!

Kinder wollen Nähe, Aufmerksamkeit und erstgenommen werden, sie wollen Verständnis

Auch hier hilft Jesper Juul, der in unangemessenem Verhalten auch eine Form von Kooperation sah, denn mit diesem unangemessenen Verhalten wollen Kinder oft ausdrücken, dass sie mit einer Situation oder einem Anspruch an sie überfordert sind

Hilfreich ist es, sich vor Augen zu führen:

Das Konzept der Bestrafung fußt auf der Annahme, Kinder seien von Natur aus schlecht oder falsch und müssten „geformt“ werden durch Bestrafen und Konsequenzen

Das Gegenteil ist jedoch der Fall: Kinder haben von Geburt an einen Bindungswillen, sie wollen gefallen und dazugehören

Das ist wichtig, denn nur durch die Zugehörigkeit zur Gruppen konnten Kinder in früheren Zeiten überleben

Strafen schwächen die Bindung zum Kind, denn durch die Kritik am Verhalten oder sogar an der Person fühlen sich Kinder abgelehnt

Bestrafungen, die mit Liebesentzug, Verboten, Alleinesein verbunden sind, fühlen dazu, dass sich Kinder in ihrem Urvertrauen erschüttert fühlen



Was hilft?

Hinterfragen der Situation

Kind fragen, wieso es so handelt/reagiert

Dem Kind helfen, seine Gefühle in Worte zu fassen:

„du ärgerst dich, weil du gerne noch weiterspielen möchtest“

„du bist wütend, weil du die Schaufel abgeben musst“

„du bist müde und magst jetzt nicht weiter essen“

So lernen Kinder, ihre Gefühle in Worte zu fassen, zu verstehen, was in ihnen vorgeht und auch andere Lösungsalternativen als Wut, Zerstörung, Ärgern, usw

Gleichzeitig signalisieren wir Erwachsenen den Kindern, dass wir bei ihnen und ihren Gefühlen sind und sie so akzeptieren, wie sie sind und sie emotional nicht alleine lassen

Manchmal ist wütendes oder unangemessenes Verhalten auch ein Hilferuf von Kindern, auch diese Tatsache sollte man nicht außeracht lassen und in Betracht ziehen

In Gruppen mit mehreren Kindern: nicht vorschnell urteilen

Sich die Situation erklären lassen

Alle Parteien zu Wort kommen lassen und die Situation aus den verschiedenen Blickwinkeln betrachten

Oft haben ja mehrere Kinder gleichzeitig recht aus der jeweiligen Perspektive, oft gibt es Missverständnisse, wollte jemand gar nicht ärgern, wurde nur falsch verstanden

Hier lohnt es sich, genau zu zuhören und zu vermitteln, die Bedürfnisse und Gefühle in Worte zu fassen und das Erzählte in eigenen Worten zu wiederholen, um zu überprüfen, ob man auch alles richtig verstanden hat

Wichtig ist es, sich immer wieder die positiven Eigenschaften der Kinder vor Augen zu führen und diese hervorzuheben

Auch im Umgang mit den Kindern -Positives verstärken, statt Negatives zu bestrafen

Oft finden wir auch in negativen Eigenschaften überraschend viel Positives: Willensstärke und Durchsetzungskraft sind zum Beispiel positive Eigenschaften

Ein Kind, was viel redet, hat einen großen Wortschatz

Ein Kind, dass immer gegen an argumentiert, kann gut argumentieren und hat eine eigene Meinung

Alternativen für Beispielsituationen suchen:

Kind will nicht vom Spielplatz – ein Klassiker und ebenso ein Klassiker ist, wie viele Eltern reagieren (und auch ich habe diese Strategie schon angewendet): „wenn du jetzt nicht kommst, gehe ich ohne dich.“

Das löst im Kind Angst aus, Verlustängste, Vertrauensverlust

Besser: zb Kind auf eigene Bedürfnisse hinweisen. „Ich muss auf Klo und möchte deshalb jetzt bald gehen.“

Oder: „Ich möchte jetzt wirklich gehen und nicht ohne dich gehen.“

Wie bei jeder guten Kommunikation gilt auch im Umgang mit den Kindern: Ich-Botschaften senden