

Erziehung

Wenn Eltern der Kragen platzt

Vermeidbare Wutreden: In zwei von drei Familien schreien Eltern ihre Kinder regelmäßig an. Fünf Tipps vom Experten, wie sich dieser Stress vermeiden lässt



Auch Schimpfen muss gelernt sein: Körperhaltung, Stimme, Inhalt und Auftreten sollten stimmen

Nach dem fünften „Nein“ der Mutter kommt noch einmal ein „Mama, ich will aber!“ Da kocht bei vielen Eltern schnell mal die Wut hoch und sie fangen an zu schimpfen.

Der einzige Trost: Anderen Müttern und Vätern ergeht es oft nicht anders. Studien zufolge geben zwei Drittel aller Eltern an, durchschnittlich fünfmal in der Woche wütend zu werden und ihre Kinder anzuschreien. Meist mit wenig Erfolg. Damit Eltern besser mit alltäglichen Stresssituationen

umgehen können, entwickelte der amerikanische Konfliktmediator Dr. Marshall B. Rosenberg in den 70er-Jahren das Modell „Gewaltfreie Kommunikation“. Mittlerweile wird das Programm in Form von Elternkursen auch deutschlandweit angeboten (siehe Kasten rechts).

Frank Gaschler ist einer der Trainer für „Gewaltfreie Kommunikation“ und Mediator in München. In seine Kurse kommen immer wieder Eltern, die selbst nicht mehr weiter wissen. Ob es um das

nachmittägliche Hausaufgabenchaos geht oder um typische Pubertätsprobleme: In dem Kurs werden den Eltern Strategien an die Hand gegeben, die ihnen helfen, ihre Alltagsprobleme friedlich zu lösen. Hier die fünf wichtigsten Empfehlungen des Experten im Überblick:

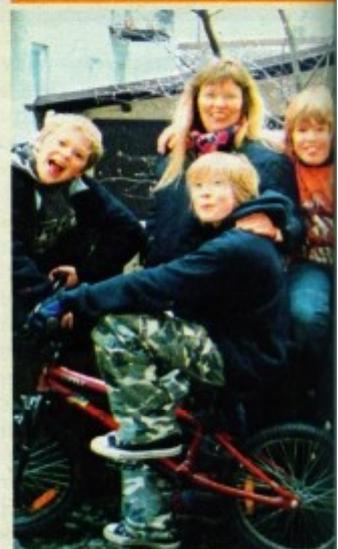
◉ **Aus der Situation gehen.** Spürt man als Elternteil die Wut in sich hochkochen, empfiehlt es sich, erst einmal kurz aus dem Raum zu gehen und tief durchzuatmen. „Manchmal reichen schon ein

paar Sekunden aus“, erklärt Konfliktberater Frank Gaschler. Während dieser Zeit kann man sich dann in Ruhe überlegen: Worum geht es mir eigentlich und was ist mir tatsächlich wichtig? „Viele Eltern sind sich ihrer Erziehungsziele und -werte gar nicht bewusst, geschweige denn darüber, wie sie diese erreichen können“, mahnt Gaschler. „Und die Kinder sind dann hin- und hergerissen, weil sie überhaupt nicht mehr wissen, wie sie sich verhalten sollen.“

◉ **Auf Formulierungen achten.** Anstatt Kindern zu sagen, was man nicht will, empfiehlt es sich, ihnen mitzuteilen, was man von ihnen möchte. Auf diese Weise lassen sich viele Missverständnisse vermeiden. Denn sagt man zu einem Kind: „Renn nicht über die Straße“, kann es passieren, dass das Kind – willens die Bitte seiner Eltern zu erfüllen – zwar nicht über die Straße läuft, aber vielleicht über die Fahrbahn hüpf. Besser man sagt daher: „Bleib bei mir auf dem Gehsteig.“

◉ **Orientierung geben.** „Wichtig ist auch, mit Kindern auf einer Augenhöhe zu sein, wenn man mit ihnen spricht“, rät Gaschler. Und: Körperhaltung, Stimme, Inhalt und Auftreten müssen stimmig sein. „Kinder brauchen Klarheit, Sicherheit und Orientierung“, betont Gaschler. „Wer sein Kind schimpft, weil es angeblich etwas falsch gemacht hat, und es dabei streichelt,

Mutter Zieren-Kobsa: Von



Harmonie gefunden: Brigitte Zieren-Kobsa mit Felix, Julian und Philipp

gibt ihm keine Orientierung.“ Das Einzige, was es dabei lernt, ist: „Aha, 95 Prozent von dem, was mir der Papa gerade gesagt hat, war anscheinend gut und den Rest habe ich nicht verstanden.“ Denn der Anteil der Sprache an der Wahrnehmung macht nur rund 10 Prozent aus, der Rest läuft nonverbal über Körpersprache, Stimme oder Sympathie. Und je kleiner die Kinder sind, desto mehr nehmen sie die Eindrücke außerhalb der Sprache wahr.

❶ **Keine Doppelbotschaften.** Genauso verwirrend sind Doppelbotschaften. Ein Beispiel: Der Vater schimpft seinen Sohn, weil er ein anderes Kind gehauen hat. Innerlich freut er sich jedoch, dass der Sohn gezeigt hat, wie stark er ist. „Das bekommen Kinder mit“, warnt Gaschler. „Sie haben diverse Kanäle, auf denen sie so etwas wahrnehmen und sich denken: ‚Ach, wenn der Papa stolz ist, dann kann ich das doch bei nächster Gelegenheit wiederholen.‘“

❷ **Bedürfnisse erkennen.** Das Wichtigste ist, sich als Eltern Gedanken darüber zu machen: Was ist es, was mein Kind eigentlich braucht? Denn was Eltern immer wieder falsch machen, ist: Sie schenken den Taten Aufmerksamkeit, aber nicht ihrem Kind. Dabei beachten die wenigsten, dass der Nachwuchs seine Taten dabei so lange wiederholt, bis er erfolgreich ist und erreicht, was er will.



Konfliktberater Frank Gaschler (o. Mitte) beim Kurs „Gewaltfreie Kommunikation“: Oft wissen Eltern im täglichen Chaos nicht mehr weiter

Solange die Eltern jedoch nur mit Verboten reagieren, hilft das wenig, weil das Kind keine Alternative hat, seine Bedürfnisse anders bemerkbar zu machen.

Auch Gewalt kann ein Hilferuf sein. „Ein Kind, das gewalttätig ist, hat vielleicht nichts anderes zur Verfügung, um seine Bedürfnisse zu erfüllen“, so Gaschler. „Dass es Gewalt anwendet, ist sehr oft ein gelernter Weg, das zu bekommen, was es möchte“ – zum Beispiel seine Puppe von der Schwester. Oft wünscht sich ein Kind nichts Materielles. Sondern nur Trost und Anerkennung. Anne Kouler

Familie im TV

Allein mit Papa
Familien ohne Mütter
SA 6.5. - 17 Uhr - HESSEN

Infos & Adressen

• **Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Berlin e.V.**
Kontakt über Telefon: 030/66460527. Zudem gibt es unter www.gewaltfrei.de viele Infos zum Kurs „Gewaltfreie Kommunikation“ und Kontaktdaten von zertifizierten Trainer/innen und Übungsgruppen in ganz Deutschland. Kursgebühr für ein Wochenende: 50 bis 100 Euro

Buch-Tipps



• **„Gewaltfreie Kommunikation“**
Der Konfliktmediator
Dr. Marshall B. Rosenberg erklärt seine von ihm entwickelte Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ (Junfermann, 19,50 Euro).



• **„Wenn Eltern die Wut packt“**
Der Autor Matthew McKay und seine Kollegen zeigen Eltern Wege auf, wie sie ihre Wutspirale durchbrechen können (dtv, 9 Euro).



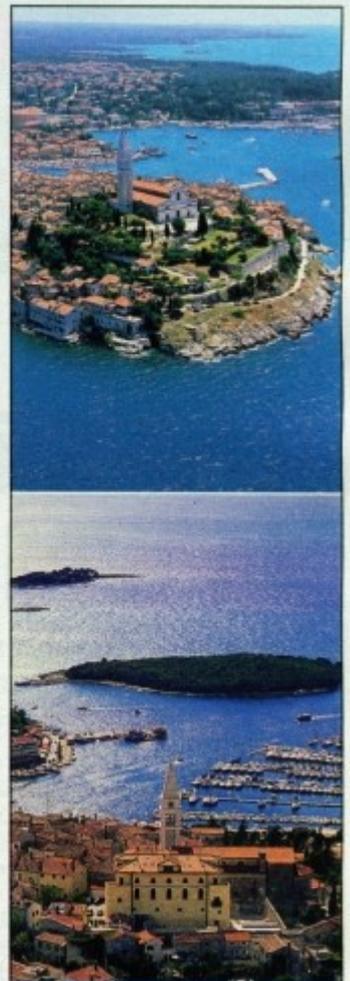
• **„Wenn Kinder immer machen, was sie wollen“**
Gereon Reimann, Buchautor und Sozialpädagoge, verrät, wie Eltern positiv auf ihre Kinder einwirken können (Herder Spektrum, 8,90 Euro).

ganz normalen Wahnsinn zu harmonischen Lösungen

„Ich habe selbst oft die Grenzen überschritten“

Brigitte Zieren-Kobsa (47) aus München lebt seit vier Jahren getrennt von ihrem Mann. Sie muss den Alltag mit ihren drei Söhnen, Felix (10) und den Zwillingen Julian und Philipp (13), allein bewältigen. „Mit drei Söhnen ist das nicht immer leicht, vor allem wenn sie anfangen zu streiten und sich gegenseitig schupsen“, gesteht die Alleinerziehende. „Ich habe gemerkt, dass ich selbst in der Erziehung oft Grenzen überschritten habe. Ich habe dann immer gesagt, ‚so, jetzt ist Ruhe, kein Ton mehr‘. Das sind alles Dinge, die nicht dazu führen, dass sich der Konflikt auflöst. Im gleichen Moment habe ich dann gemerkt: ‚He, das möchte ich eigentlich

nicht, ich weiß mir aber im Moment überhaupt nicht anders zu helfen, weil meine Grenzen von den Kindern nicht geachtet werden.‘“ Im Kurs „Gewaltfreie Kommunikation“ bei Elterntrainer Frank Gaschler lernte Brigitte Zieren-Kobsa schließlich, ihre Wut zu kontrollieren und Lösungen zu finden. „Ich konzentriere mich jetzt darauf, was ich brauche? Und was meine Kinder fühlen und brauchen? Davor habe ich mich immer darauf konzentriert, wie ich denn alles auf einmal lösen kann. Jetzt habe ich das Gefühl, wir erarbeiten Lösungen, bei denen es uns allen gut geht. Das dauert zwar manchmal einige Zeit, aber es lohnt sich.“



www.maistra.hr
www.istra.hr



Rovinj – Vrsar

Hotels · Appartements · Camping

Zwei malerische Städtchen an der Westküste spiegeln alle Reize Istriens hervorragend wider; die mediterrane Küche, das milde Klima und die außergewöhnliche Schönheit der Landschaft genauso wie das reiche kulturelle Erbe lassen die Zeit still stehen... und laden zum Kommen und Verweilen ein.

Wir bieten Ihnen **neu renovierte**, komfortable **Hotels, Appartement- und Camping-Anlagen.**

maistra
ROVINJ · VRSAR

V. Nazora 6, HR-52210 Rovinj
Tel. +385 52 800 250
info@maistra.hr