



VOM ERZIEHUNGS-AUFTRAG ZUM BEZIEHUNGSGLÜCK

++ **Eltern gestalten Situationen oft so, dass Kinder gehorchen sollen. Sie wollen so die richtigen Verhaltensweisen im Kind durchsetzen. Dieser Versuch, die Kinder entsprechend zu formen, zerstört aber in den meisten Fällen die Beziehung zu den Kindern. Lena Blaschke, Diplom-Psychologin und Familienberaterin, gibt Praxistipps für eine gesunde Bindung und ein gelingendes Familienleben.**

TEXT: LENA BLASCHKE
BILDER: SHUTTERSTOCK/ZVG

Mit ihren Kindern wünschen sich Eltern eine glückliche Beziehung. Gleichzeitig fühlen sie sich dem Erziehungsauftrag verpflichtet: Sie möchten gut erziehen, um Kinder zu formen und ideale Zukunftschancen zu schaffen. Nach diesem Leitgedanken richten sie den Familienalltag aus. – Doch wie können Eltern gleichzeitig tragfähige Bindungen schaffen, die Kinder stärken?

Wenn Erziehung zum familiären Störfaktor wird

In den traditionellen Erziehungsmodellen ist Gehorsam erstes Erziehungsziel. Diese Vorstellung zieht sich bis in den Erziehungsbegriff hinein. Dem Wort nach geht es der Erziehung nämlich darum, Kinder in eine bestimmte, normative Richtung zu ziehen. Was dabei vernachlässigt wird? Die Beziehung zum Kind. Es ist zentral für das gesamte weitere Leben, welche Beziehung ein Menschen erstmals mit den Eltern entwickeln kann. Mit dem nötigen Rückhalt auf der Beziehungsebene entwickeln sich Kinder aus sich selbst heraus – ohne dass an ihnen gezogen werden muss. Aber wie erzeugt man diesen Rückhalt und warum sind familiäre Beziehungen entscheidend? Forschungsergebnisse geben Hinweise, die auch für die Praxis relevant sind.

Wie wirken sich Beziehungen auf den Menschen aus?

Der englische Kinderpsychologe John Bowlby sah in der Beziehung die zentrale Basis für eine gute Kindesentwicklung. Die Beobachtung des Gründers der Bindungstheorie war diese: In glücklichen Beziehungen entwickeln Kinder ein sicheres Bindungsverhalten. Dieses gibt ihnen den Rückhalt, um sich ohne Angst vor Versagen im Leben auszutesten. Eine sichere Bindung stärkt so die Lernmotivation. Sie bewirkt, dass das Kind sein Entwicklungspotenzial organisch entfalten kann. Zum gleichen Ergebnis kommt die moderne Neurowissenschaft. Sie zeigt, dass eine positive Atmosphäre und Unterstützung Menschen fördert. Autoritäres Zurechtweisen wirkt dagegen wie eine Behinderung auf die natürliche Entwicklung.

Aber durch welches Verhalten können Eltern das Familienleben so gestalten, dass es die Kinder stärkt? Wäre es nicht besser, sich klar auf Beziehung und weniger auf Erziehung zu konzentrieren? Diesen Paradigmenwechsel fordern auch anerkannte Familientherapeuten wie der Däne Jesper Juul schon lange: Verantwortungsbewusstsein ist wichtiger als Gehorsam. In einer glücklichen Familienbeziehung geht es nicht darum, wie sich



Lena Blaschke, Diplom-Psychologin und Familienberaterin

Eltern gegenüber ihren Kindern durchsetzen. Es geht um den Aufbau einer «gleichwertigen Beziehung», in der eine sichere Bindung aufgebaut wird. Die sichere Bindung ist die Basis dafür, dass Kinder ihre Entdeckerfreude ausleben und ausleben können. In der Arbeit als Eltern- und Familienberaterin arbeitet Lena Blaschke insbesondere an den Tücken der Umsetzung, die Eltern häufig noch schwerfällt. Viele Eltern sehen die Bindung bereits als wichtigstes Element, ihnen fehlen jedoch die Ideen, wie sie das genau dann auch in Verhalten umsetzen können. Denn sie haben es selbst früher auch nicht gelernt.

1. **Gemeinsame Grundlagen schaffen: Kommunikation, Zeit, Aufmerksamkeit**

Eine Basis für eine gute Eltern-Kind-Beziehung schafft offene Kommunikation. Es ist wichtig, dass Mütter und Väter sich Zeit für Gespräche nehmen. In den Unterhaltungen kommt es darauf an, sich auf gleicher Augenhöhe zu begegnen. Mit der gleichen Würde. Das Kind sollte spüren, dass die Eltern ihm zuhören und an seiner kindlichen Perspektive interessiert sind, auch einfach mal ohne Bewertungen als Antwort. Neben Gesprächen kommt es auf das Zusammensein an. Berührungen und Herumalbern, gemeinsame Bewegung und Ausflüge, also gemeinsames Erleben schafft Verbindung. Dabei zählt nicht allein die Zahl der gemeinsam verbrachten Stunden. Es kommt darauf an, bewusst Zeit miteinander zu verbringen und sich auf Kinder und ihre Welt und ihre Wahrnehmung einzulassen.

2. **Konsequent bleiben und Möglichkeiten öffnen**

Gegenseitige Berechenbarkeit ist für eine gute Beziehung entscheidend. Unterschiedliche Eltern setzen verschiedene Regeln in der Familie. Tatsächlich ist es nicht so zentral, ob Eltern streng oder lässig auftreten. Worauf es wirklich ankommt? Bei den vereinbarten Dingen auch konsequent bleiben! So wird eine verbindliche Basis geschaffen. Regeln sollten besprochen werden - das macht sie nachvollziehbar. Und da wäre noch ein nützlicher Praxistipp: Sobald Eltern mit einem «Nein!» reagieren, sollten sie zugleich ein «Ja» anbieten. Ein Kind, das nach einem scharfen Küchenmesser verlangt, sollte also nicht nur abgewiesen werden. Eltern können ihm als Alternative ein anderes interessantes Objekt aus der Küchenschublade anbieten. Anstatt die natürliche Explorationsfähigkeit des Kindes zu blockieren, wird sie aufgenommen und gefördert.

3. **Fehler und Scheitern zulassen - ist für die Entwicklung elementar!**

In der natürlichen Entwicklung des Kindes sind Fehler an vielen Stellen nützlich. Scheitern und Fehler sind ein gutes Feedback mit viel Information für das Kind. Die ersten Gehversuche mögen mit einem Stolpern verbunden sein. Mit jedem Stolpern aber lernt das Kind Umwegen darüber, was es anders machen muss, um eines Tages erfolgreich laufen zu können. Bei der Sprachentwicklung machen Kinder systematische Fehler - um über verschiedene Entwicklungsstufen am Ende beim korrekten Sprachgebrauch zu landen. Viele Eltern tendieren dazu, allzu schnell korrigierend einzuspringen oder jedes Stolpern abzufangen. Wer ständig korrigiert wird, wird innerlich unsicher oder nimmt Eltern als korrigierende Autorität wahr.

WER SICH VERANTWORTUNGS-
BEWUSST VERHÄLT UND OFFEN
MITEINANDER REDET, IST EIN GUTES
ROLLENVORBILD.

Eltern sollten natürlich darauf achten, dass Kinder geschützt sind vor Fehlern, die gefährlich für die Gesundheit sind. Aber überall, wo die Gefahren begrenzt sind, sollten Eltern ihren Nachwuchs Fehler machen lassen. Auch kann beim Fehlermachen der Umgang mit negativen Gefühlen hervorragend geübt werden: Wenn wir Fehler machen, erleben wir häufig auch Frust, Wut oder Ärger. Den Umgang damit kann man üben und lernen. Je früher, desto besser. Und das Prägen einer solchen Fehlerkultur geht noch einen Schritt weiter: Es ist völlig in Ordnung, wenn auch Eltern Fehler machen. Sie kön-

nen diese gemeinsam mit den Kindern reflektieren und darüber reden. So lernen Kinder einen entspannten Umgang mit Dingen, die nicht sofort funktionieren.

4. Die Elternrolle: Vorbild sein und über Gefühle reden

Für Kinder sind Eltern die ersten Role Models. Entsprechend sollten sie sich als Vorbilder verhalten. Das heisst nicht, dass Eltern immer perfekt sein müssen oder gar etwas vorspielen sollten. Authentisch sein und Dinge, die man selbst als Elternteil nicht so optimal umgesetzt hat, können besprochen und gemeinsam reflektiert werden. Wer sich verantwortungsbewusst verhält und offen miteinander redet, ist ein gutes Rollenvorbild. Ein generell wichtiger Praxistipp für den Austausch in der Familie ist es, über Emotionen zu sprechen. Viele Eltern haben es selbst nicht richtig gelernt und vergessen, den Kindern eine Sprache für ihre Innenwelt zu geben. Dabei ist es mit das Wichtigste in den frühen Jahren, die Kinder dabei zu begleiten, dass sie ein gutes Selbstgefühl entwickeln können. Wenn ein Kind sich selbst gut spürt und das, was es spürt, benennen kann, ist das die beste Voraussetzung, um auch später im Leben gesunde Beziehungen eingehen und leben zu können. Denn, wer in Beziehung zu sich selbst steht, kann authentische Be-

ziehungen zu anderen eingehen. Und in jeder Zusammenarbeit mit Eltern hat sich gezeigt, dass es selbst den Erwachsenen unheimlich gut tut, mit ihren Kindern zu üben, Gefühle zu spüren und zu benennen. ++

Quellen:

- [1] https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Schleifer_Lernenund_Bindung_2016.pdf(Roland Schleiffer - Lernen und Bildung im Kindesalter - Überblick zu Bowlbys Bindungstheorie und der Relevanz von Beziehung für die kindliche Entwicklung)
- [2] https://www.beltz.de/sachbuch_ratgeber/produkte/details/39045-vom-gehorsam-zur-verantwortung.html (Jesper Juul Helle Jensen - Vom Gehorsam zur Verantwortung - Publikation des dänischen Familientherapeuten mit Hinweisen zu seinem Ansatz der Gleichwürdigkeit)

SCHLUSS MIT BETTNÄSSEN!

Vibrameth – Lautloses Therapiegerät



Krankenkassenvergütung –
Erfolg 90%
www.kinderkoenig.ch