

Muss ich immer erst laut werden?



Wege aus der Brüllfalle

Die Brüllfalle

Einmal nett und höflich, zweimal nett und höflich, dreimal nett und höflich. Aber das Kind reagiert gar nicht, es macht seelenruhig mit der Sache weiter die es angefangen hat.

Die meisten Eltern kennen diese Situation.

Wie löst man sie?

Naturgemäss steigt die Aggression mit jedem Mal, mit dem man ignoriert wird. Also wird man lauter. Und wenn die Kinder trotz letzter Warnung immer noch nicht hören, schreit man eben los! Das hilft wenigstens, man hat es ja schliesslich im Guten versucht!

Eltern, die nach diesem «Gut gebrüllt-Modell» erziehen, tappen zwangsläufig in eine Brüllfalle.

1x nett =>	Keine Reaktion	2x nett =>	Keine Reaktion.
3x nett =>	Keine Reaktion	Lauter =>	Keine Reaktion.

Letzte Warnung => Keine Reaktion

WIR BRÜLLEN LOS! Und: Es klappt! Endlich Erfolg! Die Kinder tun, was wir sagen.

Eltern praktizieren diesen, übrigens sehr energieaufwändigen Erziehungsstil, obwohl sie ihn sicherlich niemals gutheissen würden. Völlig frustriert müssen sie feststellen, dass diese Art der Erziehung nicht nur ineffektiv und kraftraubend ist, sondern, dass so ihren Kindern ein aggressives Verhalten antrainiert wird. Aber warum reagieren unsere Kinder dann nicht gleich auf liebevolles Zureden?

Hüllenwesen

Warum hören unsere Kinder nicht, wenn wir etwas von ihnen verlangen? Wollen sie uns ärgern? Natürlich nicht! Aber warum kommen manche Nachrichten, wie Glace essen, spielen etc. bei unseren Kindern an und andere, weniger angenehme, bleiben ungehört und ohne Reaktion?

Warum sind Kinder für Erwachsene oft nur schwer zu erreichen?

Wenn Kinder vertieft spielen, befinden sie sich in einer „Schutzhülle“. Dabei lassen sie sich ungern stören. Diese wertvolle „Hülle“ dient ihnen sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wenn sie ihrem Spiel freien Lauf lassen können und ihnen dabei eine schwierige Aufgabe gelingt, wird im Gehirn der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Dieses wertvolle Hormon ist sehr wichtig für das spätere Lernen in der Schule, aber auch für das gesamte spätere Leben.

Aufforderungen wie Pijama wegräumen und Zimmer aufräumen hören sie nebenbei. Jeder neue Reiz wird sofort gefiltert. Ja gleich, ich spiele erst zu Ende oder ich mache es danach sind oft Ausreden um ihr interessantes Spiel nicht zu unterbrechen. Kinder unterscheiden sehr gut was für sie wichtig ist und was nicht. Sie sind jedoch bereit ihr Spiel zu unterbrechen, wenn sie hören dass es z.B. Eis gibt.

KINDER-GUT-TU-FILTER und HÜLLENWESEN sind Begriffe, die Eltern sich immer wieder in Erinnerung rufen können, um das "nein", "gleich" "später" ihrer Kinder besser zu verstehen.

Eltern, die ihre Kinder als HÜLLENWESEN betrachten, können die Beziehung zu ihnen viel relaxter gestalten. Sie wissen, dass ihre Kinder sie mit einem; "Ich muss erst noch zu Ende spielen", nicht provozieren wollen. Sie rechnen erst gar nicht mit einem sofortigen: "Ok, mache ich", weil sie wissen Kinder haben meistens etwas Wichtigeres zu tun, als die Anliegen ihrer Eltern zu erfüllen.

Wenn Kinder spielen, spielen sie mit allen Sinnen. Dies dient dem vernetzten Denken. Die Fantasie wird aktiviert und möchte nicht gestört werden. Diese Hüllen schirmen Kinder ab und bieten Raum für die gesunde Entwicklung.



«Kontakten»

Wie können Eltern Situationen lösen ohne in die Brüllfalle zu tappen oder Gewalt anzuwenden?

Wenn die Situation aus Distanz nicht mehr zu klären ist, sollten Eltern mit Ihren Kindern aus der Nähe ihre Anliegen bekannt geben. «Kontakten» ist der effektivste Weg Kinder zum gewünschten Handeln zu bewegen. Wir müssen für unsere Kinder sichtbar werden. Auch wenn es uns schwerfällt unsere Tätigkeit zu unterbrechen. Mit unseren Worten Augen und Gesten sollten wir zum Kind sprechen. Dadurch erkennen sie, dass es uns wirklich ernst ist. Kinder werden nicht begeistert sein, erledigen aber dann ihre Aufgaben weil sie spüren, dass es uns wichtig ist.

Wenn wir uns durchsetzen müssen, erfordert das immer Kraft. Mit «Kontakten» steht uns ein Konzept zur Verfügung, mit dem wir nervenaufreibende Machtkämpfe, Brüllen und Androhung von Gewalt vermeiden können. Und das Beste ist, die Energien, die wir fürs «Kontakten» benötigen, schlummern in uns selbst, in unseren Augen, in unserem Körper. Wir müssen sie nur aufwecken, und aktivieren. Und zwar bevor wir in die Brüllfalle tappen.

- Alles braucht seine Zeit! Geben Sie nicht sofort auf, wenn mal etwas schief geht
- «Kontakten» Sie immer wieder
- Unterbrechen Sie ihre Tätigkeit
- Vertrauen Sie Ihrer Körpersprache
- Wer kontaktet, strahlt Autorität aus, ohne autoritär zu sein

Wenn Eltern schwächeln

Nein, Jein, Ja.

Kinder wissen genau, dass unser Nein nicht das letzte, definitive Nein ist. Je öfter wir Nein sagen, desto weniger nehmen es unsere Kinder ernst. Jedes weitere Nein entwertet das vorausgegangene, was bei den Kindern zu der Erwartungshaltung führt, dass das aktuelle Nein doch nicht das letzte Wort ist. So lange die Kinder uns zu diesem Spiel zwingen können, ist noch nichts entschieden und bedeutet, Hoffnung für das Kind. Eltern sollten nur Nein sagen, wenn sie es auch wirklich ernst meinen. Ein Nein bleibt ein Nein, egal wie gross der Protest der Kinder ist. Es sollte nur einmal gesagt und nicht ständig wiederholt werden. Bei einem klaren und berechtigten Nein der Eltern, gibt es für die Kinder nichts zu verhandeln.



Weniger reden

Lange Vorträge verwässern die Aussage und somit die elterliche Autorität. So lange wir reden, handeln wir nicht. Kinder erkennen das sehr schnell und denken: mal schauen wie lange das heute dauert bis ich gewinne.

Zu langes reden ist mit der Inflation vergleichbar. Je mehr Geld im Umlauf ist, desto weniger ist es wert. Je mehr wir reden, desto weniger wird es gehört. Je kürzer wir uns fassen, desto mehr Gewicht hat unser Wort. Reden wir also in...

...kurzen, klaren Sätzen
...freundlich aber bestimmt

Schweigt man nach der einmaligen Aufforderung steigt der Entscheidungsdruck.

Wunsch-Formulieren

Wenn wir etwas von unseren Kindern wollen, formulieren wir das häufig als Wunsch. Wir vergessen, dass unsere Kinder bei einem Wunsch, auch Nein sagen können.

Unklare Ausdrucksweise

Wenn Eltern sich unklar ausdrücken, fühlen Kinder sich nicht wirklich aufgefordert. Das Kind denkt: Darf ich jetzt, oder darf ich nicht? Wenn wir die Frage unserer Kinder nicht eindeutig beantworten, wird das Kind weiter kämpfen. Unsere leisen Proteste beeindrucken unser Kind nicht und es wird machen, was es gerade will.

Wir müssen auf die Apelle und die moralischen Einwände verzichten. Ein klares, eindeutiges „Nein“ klärt die Situation.

Überzogene Drohungen

Ganz oft sprechen wir falsche, oder besser gesagt nicht ernst gemeinte Drohungen aus. Hier verschenken wir viel elterliche Autorität.

Wer zehn Mal am Tag seinen Kindern Konsequenzen ankündigt und diese nicht einfordert, macht sich unglaubwürdig und verunsichert seine Kinder. Was sollen unsere Kinder von unserer Drohung halten?

Ich-Botschaften statt Du-Botschaften

Vermeiden Sie in der Auseinandersetzung mit ihren Kindern „Du-Botschaften“. Du-Botschaften geben den Kindern das Gefühl, als Person schlecht zu sein. Nicht das Handeln des Kindes wird verurteilt, sondern das Kind selbst. Du-Botschaften verletzen Kinder zutiefst. Sie fühlen sich angegriffen, herabgesetzt, ungeliebt.

Ganz anders wirken „Ich-Botschaften“. Mit Ich-Botschaften drücken Sie ihre Gefühle aus, anstatt Ihr Kind zu beschuldigen. Dadurch erkennen die Kinder, dass es sein Verhalten ist, dass uns ärgert. Ich-Botschaften lassen den Kindern die Chance, sich kooperativ zu verhalten da sie nicht beschimpft oder angegriffen werden, können sie auf unsere Wünsche eingehen.

- Vermeiden Sie Du-Botschaften
- Sprechen Sie über sich

Dies macht es Ihrem Kind viel leichter sein Verhalten zu verändern.

Alle eben genannten Verhaltensweisen haben sich in unseren Erziehungsalltag eingeschlichen und hindern uns daran ernsthaft und bestimmt zu sein.

Vermeiden Sie also

- lange Vorträge
- unklare Äusserungen
- falsche Drohungen
- Wunschformulierungen

Sprechen Sie bitte nicht mit

- Wänden
- Gardinen
- Fussböden
- Fenster

Wenn Sie Ihre Kinder meinen, lassen Sie sich nicht in ein „Nein-Spiel“ verwickeln, sondern sprechen Sie ein endgültiges Nein, dem kein weiteres folgt. Unterbrechen Sie Ihre Arbeit für einen kurzen Moment wenn Sie merken, dass die Situation aus der Distanz nicht zu klären ist. Ändern Sie die Perspektive, bevor Sie in die Brüllfalle tappen. Zeigen Sie Ihrem Kind durch Ihr persönliches Erscheinen, dass Sie es wirklich ernst meinen. Nutzen Sie Ihre Körpersprache.

Das Konzept, um sich erfolgreich durchzusetzen liegt in uns selbst.