

Don Dinkmeyer Sr. · Gary D. McKay · Don Dinkmeyer Jr.



Das Elternbuch

Kinder ab 6 Jahre

BELTZ

Hrsg. Trudi Kühn · Roxana Petcov · Linda Pliska

Leseprobe aus Dinkmeyer Sr., McKay und Dinkmeyer Jr.,

Step – Das Elternbuch, ISBN 978-3-407-22875-8

© 2004 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-22875-8>

Inhalt

Vorwort der Herausgeberinnen	6
Vorwort der Autoren	13
1 Wir lernen, uns und unsere Kinder besser zu verstehen	17
Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?	21
Was können wir von unserem Kind erwarten?	28
Weshalb zeigt unser Kind Fehlverhalten?	35
Wie können wir ein besseres Verhältnis zu unserem Kind entwickeln?	41
2 Unsere persönlichen Wertvorstellungen, Überzeugungen und Gefühle	53
Was können wir tun, wenn unser Kind Fehlverhalten zeigt?	54
Wodurch werden unsere Kinder entmutigt?	60
Woher kommen persönliche Wertvorstellungen und Überzeugungen?	64
Woher kommen Gefühle?	76
Wie können wir uns und unseren Kindern helfen?	81
3 Wir ermutigen unsere Kinder und uns selbst	95
Wie können wir unser Kind ermutigen?	97
Was ist der Unterschied zwischen Lob und Ermutigung?	106
Gibt es andere Möglichkeiten der Ermutigung?	114
Entwickeln Sie den Mut, nicht perfekt zu sein	130
4 Wir hören unseren Kindern zu und reden mit ihnen	133
Wie können wir gute Zuhörer sein?	135
Wie können wir mit unserem Kind sprechen, so dass es uns zuhört?	142
5 Wir helfen unseren Kindern, zu kooperieren	159
Wie können wir unseren Kindern helfen, zu kooperieren?	160
Wie können wir und unser Kind gemeinsam Probleme lösen?	168
Wie können »Familienkonferenzen« helfen, dass unser Kind kooperiert?	179
6 Sinnvolle Disziplin	197
Sind Disziplin ausüben und Strafen das Gleiche?	198
Wie üben wir Disziplin aus?	199
Wie können wir Konsequenzen einsetzen?	206
7 Was machen wir, wenn...?	225
Wie entscheiden wir, was wir tun sollen?	226
Wie verhalten wir uns beim Thema »Schule«?	233
Wie verhalten wir uns beim Umgang mit Medien?	237
Wie verhalten wir uns bei anderen Problemen?	253
Wie geht es weiter?	270
Literaturhinweise	275
Register	277

Vorwort der Herausgeberinnen

Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, welche Herausforderung Kindererziehung gerade heutzutage bedeutet. Wie oft ertappen wir uns dabei, auf die Erziehungsmethoden unserer Eltern zurückzugreifen, wenn wir uns in emotional geladenen Situationen befinden, nicht weiter wissen und uns **hilflos fühlen**. Nicht immer benutzen wir diese Erziehungsmethoden, weil sie uns besonders zusagen, sondern eher in Ermangelung einer Alternative. Wie kommt es zu diesem Dilemma?

Im Laufe unseres Lebens bereiten wir uns immer wieder auf verschiedene Aufgaben mit unterschiedlichen Anforderungen vor, indem wir uns einer qualifizierten Ausbildung unterziehen. Aber wo lernen wir heutzutage, in Zeiten, die viele von uns als verunsichernd und stressig empfinden, wie wir eine kooperative, stressfreiere Atmosphäre in der Familie erreichen? Wie können wir eine erfüllende Beziehung zu unseren Kindern aufbauen, die ein Leben lang hält, ohne den Halt traditioneller Familienstrukturen und unter dem Einfluss so vieler unwägbarer Faktoren, die von außerhalb der Familie auf Eltern und Kinder einwirken? Wo lernen wir, wie wir am besten das Ziel erreichen, das gewiss allen Eltern gemeinsam am Herzen liegt: unsere **Kinder zu glücklichen und verantwortungsbewussten Menschen zu erziehen**, die, mit gesundem Menschenverstand ausgerüstet, in unsere schnelllebige und immer komplexer werdende Welt passen?

Längst sind neue Zeiten angebrochen, und es gibt zahlreiche Ratgeber, die uns bei unserer Aufgabe behilflich sein wollen und können. Aber wie viele davon haben wir gelesen, mit dem festen Vorsatz, das »Gelernte« in die Praxis umzusetzen? Und wie oft haben wir erfahren müssen, dass wir uns bei den täglichen Auseinandersetzungen wieder hilflos fühlen, weil uns die »richtigen« Worte, der richtige

Ton, die richtige Haltung fehlen? Wir meinen es gut, aber wie können wir unseren Kindern zeigen, dass wir sie lieben und anerkennen ohne das Gefühl zu haben, ihnen alles durchgehen zu lassen? Wieweit sollen die Freiräume in welchem Alter gehen und wie sollen wir Grenzen setzen? Wie drücken wir uns aus, damit wir gehört und verstanden werden? Wie fordern und fördern wir unsere Kinder – wo liegt die Grenze zwischen überfordern und fördern? Wir stellen fest, dass wir keine **klare und wirksame Strategie** – die zu unserer Familie passt – zur Hand haben, um der Herausforderung, die Kindererziehung heute an uns stellt, gerecht zu werden.

Mit dem **STEP** Programm stellen wir – die Herausgeberinnen Trudi Kühn, Roxana Petcov und Linda Pliska – ein systematisches, praktisches und sofort anwendbares Konzept vor, das uns persönlich in unseren eigenen Familien auf überzeugende Weise geholfen hat. Als Pädagoginnen haben wir erkannt, wie wichtig es ist, Eltern bei der großen Aufgabe der Kindererziehung **Hilfe zur Selbsthilfe** zu geben.

Frau Pliska hat als Schulpsychologin an der Internationalen Schule in Düsseldorf 1998 mit STEP Elternkursen in englischer Sprache begonnen. Wir, Trudi Kühn und Roxana Petcov, haben das Buch ins Deutsche übersetzt und kulturell angepasst, in der Hoffnung, dass es hierzulande ebenso begeisterte Anhänger findet wie in den USA und anderen Ländern.

Im Jahr 2000 wurde der erste STEP Kurs in deutscher Sprache von uns, den Herausgeberinnen, an der Internationalen Schule Düsseldorf durchgeführt. Seit 2001 bilden wir Kursleiter/innen aus, mit dem Ziel, STEP Kurse in allen größeren Städten der Bundesrepublik, in der deutschsprachigen Schweiz sowie in Österreich, Belgien und Luxemburg anbieten zu können.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung hat die Evaluation von STEP im Rahmen der Präventionsfor-

schung gefördert. **Professor Dr. Klaus Hurrelmann** von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld führte die Evaluation in Deutschland durch.

In den letzten Jahren wird das Angebot der STEP Kurse von immer mehr Eltern begeistert angenommen. Trotzdem ist es durchaus möglich, sich das STEP Konzept im **Selbststudium** anzueignen. Wir empfehlen, pro Woche ein Kapitel des Buches zu lesen. Die »Aufgabe der Woche« und die »Nur für Sie«-Sequenz eines jeden Kapitels eignen sich besonders als Anregung, STEP während der darauf folgenden Woche in der Familie zu praktizieren. Sicher ist dabei ein hohes Maß an Selbstdisziplin gefragt.

Für ein **optimales Ergebnis**, d.h. eine in relativ kurzer Zeit erkennbare Änderung des Verhaltens unserer Kinder durch eine Verbesserung der Beziehungen in unserer Familie, empfiehlt es sich allerdings, an einem **STEP Elternkurs** teilzunehmen. Durch Selbstreflexion lernen wir, unsere Einstellung unseren Kindern gegenüber zu überdenken, die Kinder besser zu verstehen und ihr Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Die praktische Anwendung von STEP bei themenspezifischen Übungen und beim Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern unter Anleitung eines/r **zertifizierten Kursleiters/in** verschafft uns die notwendige Praxis und das Vertrauen in unsere eigene Fähigkeit, die STEP Prinzipien und Fertigkeiten in entscheidenden Situationen zu Hause authentisch umzusetzen.

In den Kursen wird mit dem STEP »Elternbuch«, den STEP Trainervideos, anschaulichem visuellem Material, Fallbeispielen und Rollenspielen gearbeitet, die speziell für den Kurs entwickelt wurden. Die Kurse laufen in der Regel jeweils **10 Wochen lang**, wöchentlich jeweils 2–2 ½ Stunden. Sie sind sowohl für Ehepaare, alleinerziehende Mütter/Väter, Adoptiv- und Pflegeeltern sowie für Patchworkfamilien geeignet als auch für alle Menschen, die sich beruflich mit Kindern beschäftigen, z.B. Tagespflegepersonen.

Wobei hilft STEP?

- ✓ **NEUE PERSPEKTIVEN ERKENNEN:** STEP hilft uns Eltern, das Fehlverhalten unserer Kinder zu verstehen, neu zu interpretieren und bewusst anders als erwartet zu reagieren. Indem wir unsere Kinder mit Respekt behandeln, gehen wir mit gutem Beispiel voran und bringen ihnen bei, uns ebenfalls zu respektieren.
- ✓ **ERMUTIGUNG:** STEP hilft uns, auf die Bemühungen unserer Kinder mit Ermutigung zu reagieren, auf diese Weise unsere Liebe zu zeigen und so ihr Selbstvertrauen zu stärken.
- ✓ **KOMMUNIKATION LERNEN:** STEP hilft uns, durch die Technik des »aktiven Zuhörens« mit unseren Kindern über deren Gefühle und Probleme zu sprechen. Sogenannte »Ich-Aussagen« helfen uns, uns so auszudrücken, dass unsere Kinder uns zuhören und verstehen.
- ✓ **KOOPERATION LERNEN:** STEP hilft uns, nach klaren Kriterien zu unterscheiden, ob wir dem Kind die ganze Verantwortung für die Lösung eines Problems überlassen, ob wir das Kind respektvoll bei der Lösungsfindung unterstützen oder ob es sich um unser Problem handelt. Durch die Zusammenarbeit bei der Lösungsfindung wird die Kooperationsbereitschaft und die Konfliktfähigkeit des Kindes gefördert.
- ✓ **DISZIPLIN EINÜBEN:** STEP hilft uns, Grenzen zu setzen, aber auch Freiräume für eigene Entscheidungen zu gewähren, indem wir unseren Kindern innerhalb dieser Grenzen ihrem Alter entsprechend eine Wahl lassen. Durch liebevoll-konsequentes und zuverlässiges Verhalten, durch natürliche und logische Konsequenzen, die wir auf das Fehlverhalten unserer Kinder folgen lassen, zeigen wir ihnen unsere Für-

sorge und unseren Respekt. Das erstrebte Ziel ist Selbstdisziplin.

- ✓ **FEHLER EINGESTEHEN:** STEP hilft uns, »Fehler« als Erfahrungswerte, als Teil eines Lernprozesses zu verbuchen, uns zu verzeihen und mutig nach vorn zu blicken und den nächsten Schritt zu gehen, statt in Schuldgefühlen zu verharren oder aufzugeben.

Kommentare von Teilnehmer/innen an STEP Elternkursen:

Mit Hilfe von STEP habe ich meinen persönlichen Blickwinkel geändert, denn ich habe mich und die Kinder besser kennen und verstehen gelernt. So kann ich Fehlverhalten richtig/besser zuordnen und durch logische Konsequenzen unsere Kinder zu eigenverantwortlichem Handeln anleiten. Ich habe auch erfahren, was ich mit Ermutigung erreichen kann. Das Miteinander in der Familie ist freundlicher, die Stresssituationen haben sich reduziert. Durch das tägliche Anwenden von STEP bin ich geübter und ich arbeite weiter daran. Der Erfolg ist mit Geld nicht zu bezahlen.

Beate Lindlar, drei Kinder, Bochum

Wir haben durch den STEP Kurs unsere Emotionen gut unter Kontrolle bekommen. Viel Zündstoff ist seitdem aus unserer Familie verschwunden.

Stress mit den Kindern belastet immer auch die Beziehung zwischen den Eheleuten. Und die ist durch den STEP Kurs wieder viel besser geworden.

Karin und Karl Müller, drei Kinder, Düsseldorf

Das STEP Elterntaining gab mir als Teilnehmer neue Methoden an die Hand, mit denen sich ein an den Bedürfnissen von Kindern und Eltern orientiertes und gleichzeitig wesentlich harmonischeres Familienleben Schritt für Schritt realisieren ließ. Besonders wichtig waren mir dabei praktische Hilfen, mich selbst immer wieder zu ermutigen,

konsequent und gleichzeitig fair zu sein und vor allem den täglichen Frust mit positiven inneren Dialogen abzubauen. Eine große Unterstützung bei der Umsetzung der Theorie in die Praxis ergibt sich durch die Diskussion in der Gruppe.

Bernd Hippler, zwei Kinder, Dortmund

STEP hat uns dabei geholfen, eine neue Sichtweise einzunehmen. Verwickelte Situationen können wir nun ergründen und je nach Problemstellung entsprechend darauf reagieren. Die Praxis zu Hause zeigt, dass sich unsere Mühe gelohnt hat, und zwar für alle Beteiligten. Die Stimmung ist entspannter, weil wir Methoden gelernt haben, die uns ruhiger und sicherer handeln lassen, und weil wir nun noch sensibler auf unsere und die Gefühle der Kinder reagieren können. Falls wir einmal eine »harte Nuss« zu knacken haben, können wir nun auf STEP zurückgreifen und die Situation analysieren und für die Zukunft eine bessere Lösung finden. Wir fühlen uns nun zufriedener und glücklicher. Die 20 Trainingsstunden haben eine gute Basis geschaffen, die wir nun allmählich ausbauen können. Danke an das STEP Team. Toll, dass es euch gibt.

*Christine von Winterfeldt und Carsten Dorn,
zwei Kinder, Hamburg*

Als ich am Info-Abend hörte, Erziehung soll Spaß machen, war ich sehr erstaunt. Für mich war es bis vor dem STEP Kurs harte Arbeit. Heute kann ich auch sagen: »Erziehung macht Spaß.« Klar gibt es Situationen, bei denen ich glaube, dass alles entgleist, aber durch den STEP Kurs kann ich kreativer an die Situation herangehen und auch mal lachen, wenn es nicht so klappt, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich beziehe bei Konfliktsituationen nicht sofort alles auf mich, sondern habe gelernt, auch aus dem Blickwinkel des Kindes die Sache anzuschauen.

*Monika Norz, Spielgruppenleiterin,
zwei Kinder, Kloten, Schweiz*

Zusätzliche und jeweils neueste Informationen sowohl über STEP Elternkurse als auch über STEP Kursleiterseminare erhalten Sie auf der Website des jeweiligen Landes: Bundesrepublik Deutschland: **www.instep-online.de**, Österreich: **www.instep-online.at**, Schweiz: **www.instep-online.ch**.

Dort haben Sie die Möglichkeit, sich über die Kursleiter/innen in Ihrer Gegend zu informieren und sich zu einem STEP Elternkurs anzumelden. Die auf o.g. Websites mit ihrem Profil und ihren Kursterminen vertretenen Multiplikator/innen sind **zertifiziert** und unterliegen den **Qualitätsanforderungen des InSTEP Trainernetzwerks**.

Wir möchten es nicht versäumen, uns an dieser Stelle besonders bei den Autoren Dr. Don Dinkmeyer Jr., Dr. Don Dinkmeyer Sr. und Dr. Gary C. McKay sowie seiner Frau Joyce für die sehr geschätzte Unterstützung bei der Vorbereitung unseres Projektes zu bedanken.

Ein besonders herzliches »Danke« geht auch an unsere überaus verständnisvollen und hilfsbereiten Familien und Freunde, ohne deren Unterstützung unser Projekt in so kurzer Zeit nicht hätte verwirklicht werden können. Insbesondere Frau Anne Ehrensberger und Herrn Peter Haslebacher – beide sitzen im Beirat des InSTEP Trainernetzwerks – soll hier für ihre in vieler Hinsicht kompetente Beratung und unermüdliche Begleitung gedankt werden.

Für Fragen und Kommentare steht Ihnen unsere Emailadresse **mail@instep-online.de** zur Verfügung.

Trudi Kühn, Roxana Petcov
Düsseldorf im März 2019

Vorwort der Autoren

Man sagt, dass alles dahin zurückkehrt, wo es hergekommen ist, und sich damit der Kreis schließt. Wir freuen uns deshalb besonders, dass **STEP** (Systematisches Training für Eltern und Pädagogen) jetzt ins Deutsche übersetzt worden ist, in die Muttersprache der beiden Psychologen – **Professor Alfred Adler und Professor Rudolf Dreikurs** –, auf deren Individualpsychologie die Theorie dieses Buches zurückzuführen ist.

Die Ausgangsthese der Individualpsychologie ist: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Sein Verhalten ist darauf ausgerichtet, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erlangen. Wenn einem Kind dies auf positive Art nicht gelingt, fühlt es sich entmutigt und versucht, das Ziel der Zugehörigkeit mit störendem Verhalten zu erreichen.

Die **Individualpsychologie**, die Adler und sein bedeutendster Schüler Dreikurs entwickelt haben, leistet heutzutage ausgezeichnete Dienste, in einer Zeit, in der ein demokratischer Erziehungsstil benötigt wird, der unseren Kindern Selbstdisziplin beibringt. Diese **Selbstdisziplin** ist notwendig, damit unsere Kinder mit der zunehmenden Verantwortung, der sie gewachsen sein müssen, und dem größeren Freiraum, den sie beanspruchen und brauchen, umgehen können.

STEP kommt unserem Bedürfnis entgegen, zu wissen wann und wie wir Grenzen setzen können. STEP stellt uns bei der Erziehung unserer Kinder einen roten Faden zur Verfügung und hilft uns damit, unseren Kindern die Sicherheit zu bieten, die sie brauchen, um ihre Grenzen auszutesten, die Konsequenzen ihrer eigenen Entscheidungen zu erfahren und damit die Chance zu haben, daraus zu lernen.

Wir glauben, dass Elternsein eine der lohnendsten Aufgaben in unserem Leben darstellt, aber gleichzeitig auch ei-

ne der größten Herausforderungen! Es gibt viele sich widersprechende Theorien über Kindererziehung. Unsere Eltern, Verwandten, Freunde und Ehe/Partner haben alle ihre eigenen Vorstellungen. Es ist nicht einfach, sich seinen eigenen Weg zu bahnen.

STEP basiert auf demokratischen Prinzipien und hilft Ihnen und Ihren Familien, indem Sie Verhaltensweisen und Fertigkeiten üben, die im »Elternbuch« vorgeschlagen werden. Indem Sie STEP anwenden, werden Sie feststellen, dass Sie es in der Hand haben, das Verhältnis zu Ihren Kindern zu verbessern und erreichen können, was Sie wollen: glückliche und verantwortungsbewusste Kinder zu erziehen. Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, an einem STEP Kurs teilzunehmen und STEP in Ihrem Alltag umzusetzen, werden Sie auch während der schwierigen Teenagerjahre und wenn Ihre Kinder das Elternhaus bereits verlassen haben, eine **tragfähige, erfüllende Beziehung** zu Ihren Kindern haben können.

STEP wird Ihnen nicht nur dabei behilflich sein, ein harmonischeres Zuhause zu schaffen. Mit Hilfe von STEP können Sie Ihren Kindern das notwendige gesunde Selbstvertrauen vermitteln, sowohl für sich und ihre Ideen einzustehen als auch im Team zu arbeiten. Ihre Kinder brauchen beides, um in ihrem privaten wie auch in ihrem beruflichen Leben erfolgreich zu sein und um den Herausforderungen, die das Leben an sie stellt, mit Zuversicht begegnen zu können.

In den USA haben in den vergangenen 36 Jahren (letzte revidierte Auflage 1997) vier Millionen Eltern an Kursen, in denen STEP Elternteraining vermittelt wurde, teilgenommen.

Die Herausgeberinnen, Inhaberinnen des Copyrights der deutschsprachigen Ausgabe von STEP und Gründerinnen des InSTEP Trainernetzwerks, haben sich mit Elan und großem Enthusiasmus zum Ziel gesetzt, STEP überall

in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz anzubieten. In ihrem Vorwort erhalten Sie weitere Informationen dazu.

DR. DON DINKMEYER SR.:

Approbierter Psychologe, Mitglied der amerikanischen Gesellschaft für Ehe- und Familientherapie, Präsident des Kommunikations- und Motivationstrainingsinstituts in Coral Spring, Florida.

DR. GARY D. MCKAY:

Approbierter Psychologe, Mitglied der amerikanischen Gesellschaft für Ehe- und Familientherapie.

DR. DON DINKMEYER, JR.:

Professor an der Western Kentucky University, approbierter Ehe- und Familientherapeut, Präsident der nordamerikanischen Gesellschaft für Adlerianische Psychologie.

1

Wir lernen, uns und unsere Kinder besser zu verstehen

Folgende Aspekte der Kindererziehung werden wir in diesem Kapitel ansprechen:

- ☞ Unsere größte Herausforderung in der Kindererziehung ist es, selbstbewusste und verantwortungsvolle Kinder zu erziehen.
- ☞ Unsere Aufgabe ist es, zu führen und zu leiten – nicht zu strafen oder alles für die Kinder zu tun, was sie selbst tun könnten.
- ☞ Wir können von unseren Kindern Kooperation erwarten.
- ☞ Das Verhalten unserer Kinder hat immer ein Ziel.
- ☞ In unserer Familie können wir gemeinsam arbeiten, miteinander spielen und zusammen wachsen.

BEISPIEL

Es ist Mittwochnachmittag. Frau K. hat ihre Kinder gerade von der Schule und vom Kindergarten abgeholt. Sie sind im Gemüseladen. Sebastian heult und rüttelt am Einkaufswagen: »Ich mag kein Gemüse. Pfui! Ich will Spaghetti und Tomatensauce!«

Katharina ist müde und schlecht gelaunt. Sie hat Husten und ihre Nase läuft. Frau K. ist gereizt und ihr Kopf schmerzt. Sie macht sich Gedanken darüber, was sie tun wird, falls Katharina wirklich krank werden sollte und morgen nicht zur Schule gehen könnte. Sie kann sich nicht erinnern, was sie zum Abendessen einkaufen wollte und sie hofft, dass sie genug Geld dabei hat.

Katharina schubst ihre Schwester Natalie in einen Stapel Plastikflaschen. Die Flaschen rollen herum. Natalie schreit und beginnt zu weinen. Frau K. holt tief Luft und schließt ihre Augen. Sie fragt sich: »Warum muss alles so schwierig sein?«

Die meisten von uns kennen solche Vorfälle und verstehen, wie sich diese Mutter fühlt. Jeden Tag müssen wir Kindererziehung, Beruf und Hausarbeit miteinander in Einklang bringen – und wenn dann noch Geldsorgen drücken... Oft werden dadurch unsere Zeit, ebenso wie unsere Geduld, auf das Äußerste in Anspruch genommen. Wir würden nur zu gerne das Beste für unsere Familie tun. Aber nur allzu oft wissen wir nicht wie. Wir fühlen uns überfordert, überwältigt und alleine. Das muss nicht sein!

Als Eltern haben wir ein gemeinsames Interesse: unsere Kinder. Die meisten von uns teilen ein gemeinsames Ziel: Kinder zu erziehen, die glücklich und gesund sind, selbstbewusst, kooperativ und verantwortungsvoll. Wir wollen starke Familienbande, die ein Leben lang halten. Wir wollen Kinder, die sich zu eigenständigen, ausgeglichenen Persönlichkeiten entwickeln. Wir wollen Kinder heranwachsen sehen, die geliebt werden, sich geliebt fühlen und deshalb Liebe geben können.

Gute Erziehungsmethoden können erlernt werden

Wir können lernen,

- ✓ wie Kinder sich entwickeln und weshalb sie ein bestimmtes Verhalten zeigen,
- ✓ wie wir wirksam und positiv mit Fehlverhalten umgehen,
- ✓ wie wir am besten unsere Kinder ermutigen,
- ✓ wie wir aufmerksam zuhören und offen miteinander reden.

Eines ist sicher: Elternsein ist nicht leicht. Aber andererseits: Ist nicht aller Anfang schwer?

BEISPIEL

Wie haben wir lesen gelernt? Haben wir einfach angefangen? Oder hat etwa jemand anders – ein Lehrer, die Eltern, eine Schwester oder ein Bruder – mit uns gearbeitet, uns gezeigt, wie man mit den Buchstaben und Lauten umgehen muss?

Wie haben wir Rad fahren gelernt? Sind wir etwa einfach aufs Rad gestiegen und losgefahren? Oder hat jemand das Rad gehalten und erklärt, wie es jetzt weitergehen soll?

Es war gewiss nicht leicht, lesen und Fahrrad fahren zu lernen. Um diese Fähigkeiten zu erwerben, benötigten wir Zeit, Geduld und Übung. Wir waren zudem auf Hilfe und Rat angewiesen.

Ebenso wie lesen und Fahrrad fahren, können wir auch gute Erziehungsmethoden lernen, üben und uns Schritt für Schritt verbessern.

Gute Erziehungsmethoden sind wichtig

Erzieher/innen, Lehrer/innen und Sozialpädagoge/innen durchlaufen jahrelange Ausbildungen, um ihren Beruf ausüben zu können und zu dürfen. Die Idee, dass es für Mütter und Väter nützlich sein kann, Erziehungsmethoden zu erlernen, ist noch ziemlich neu. Die Gesellschaft hat be-

gonnen, unsere Aufgabe als Eltern schätzen zu lernen. Schließlich sind wir Eltern die wichtigsten Menschen im Leben unserer Kinder. Damit nehmen wir schon heute Einfluss auf die Zukunft unserer Gesellschaft.

Es gibt viele verschiedene Wege, unsere Kinder zu erziehen. Welchen wir auch wählen, das Wichtigste dabei bleibt, das *Ziel* nicht aus dem Auge zu verlieren: Wir wollen

- ✓ Kinder erziehen, die glücklich, gesund, selbstbewusst, kooperativ und verlässlich sind,
- ✓ eine tragfähige, erfüllende, dauerhafte Beziehung mit unseren Kindern aufbauen,
- ✓ unseren Kindern helfen, verantwortungsbewusste Erwachsene zu werden,
- ✓ liebevolle und liebenswerte Kinder erziehen.

Wie kann STEP Elternttraining dabei helfen?

STEP kann uns bei der Wahl einer Erziehungsmethode unterstützen, die für uns und unsere Kinder hilfreich sein wird. Das vorliegende Buch vermittelt eine *praktische, anwendbare* Erziehungsmethode. Sie kann uns helfen, den Herausforderungen der Kindererziehung Schritt für Schritt besser gerecht zu werden. Die Anwendung von STEP im Alltag wird unsere Fähigkeiten im Umgang mit unseren Kindern und damit unser Selbstvertrauen verbessern.

Im ersten Kapitel lernen wir etwas über uns selbst, indem wir uns zwei Fragen stellen:

1. Was gefällt mir an dem, was ich bereits tue?
2. Was möchte ich ändern?

Wir werden außerdem auch einiges über unsere Kinder erfahren:

- ✓ Was können wir von unseren Kindern erwarten?
- ✓ Welche Charakterzüge schätzen wir besonders an unseren Kindern?

Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?

- ✓ Warum zeigen unsere Kinder ein bestimmtes Fehlverhalten?
- ✓ Wie können wir unseren Kindern helfen, sich für ein angemessenes Verhalten zu entscheiden?

Außerdem werden wir Wege lernen, uns als Familie näher zu kommen:

- ✓ Wie können wir einander zeigen, dass wir einander lieben und respektieren?
- ✓ Wie können wir mehr Spaß miteinander haben?

Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?

Wir haben alle eine bestimmte Art, mit unserem Kind umzugehen, unseren eigenen *Erziehungsstil*. Es gibt viele verschiedene Arten, Kinder zu erziehen. Die drei häufigsten sind folgende:

- 1. BEFEHLE ERTEILEN**
Dieser Stil setzt zu enge Grenzen. Er gibt Kindern wenig oder keine Freiheit.
- 2. GEWÄHRENLASSEN ODER ZU OFT NACHGEBEN**
Dieser Stil gibt Kindern viel Freiheit, setzt jedoch keine Grenzen.
- 3. WAHLMÖGLICHKEITEN ANBIETEN**
Auf diese Weise lernen Kinder, das Gleichgewicht zu finden zwischen Freiräume nutzen und Grenzen akzeptieren.

Wir wollen uns diese Erziehungsstile genauer ansehen. Nur wenige Leute halten sich an nur einen Stil. Wir neigen gewöhnlich dazu, *einen* Stil zu bevorzugen. Während wir die folgenden Zeilen lesen, denken wir über unseren eigenen Erziehungsstil nach. Wir fragen uns:

- ✓ Kann uns unser Erziehungsstil helfen, den Herausforderungen zu begegnen?

- ✓ Was können wir ändern, um den Herausforderungen besser gerecht zu werden?
- ✓ Wie können wir unserem Kind angemessene Grenzen setzen? Wie viel Freiheit sehen wir als sinnvollen Freiraum für unser Kind an?

ZUSAMMENFASSUNG

- ✓ Wie fühlen Sie sich als Eltern? Denken Sie darüber nach, wie Sie sich im Augenblick fühlen.
- ✓ Wenn Sie sich gut fühlen, fragen Sie sich: Weshalb? Was haben Sie gemacht, damit Sie sich gut fühlen? Wie können Sie dieses Gefühl bewahren?
- ✓ Finden Sie wenigstens einen Grund, weshalb Sie sich heute gut fühlen. Was ist gut daran? Was könnten Sie tun, um sich aus diesem Grund öfter gut zu fühlen?

Befehle erteilen

Dieser Stil wird oft als *autoritär* bezeichnet. Die Eltern sind sehr streng, sie stellen eine Menge Regeln auf. Von den Kindern wird erwartet, dass sie sich genau an die Regeln halten. Um die Einhaltung der Regeln zu erzwingen, werden die Kinder belohnt und bestraft.

Was lernen unsere Kinder daraus?

Belohnungen führen Kinder dazu, für ihr »brav sein« eine Bezahlung zu erwarten:

BEISPIEL

Als Tobias sieben Jahre alt war, verlangte Frau Z., seine Mutter, von ihm, ruhig zu sein, damit das Baby schlafen konnte. Als Belohnung gab sie ihm Limonade. Als Tobias

Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?

neun war, musste er mit seinem kleinen Bruder spielen, damit Frau Z. sich auf ihre Prüfungen vorbereiten konnte. Als Belohnung erlaubte sie Tobias, eine Pizza für sich und seine Freunde zu bestellen. Jetzt ist Tobias elf. Seine Mutter braucht seine Hilfe: Sie erwartet, dass er auf seinen Bruder aufpasst. Als Belohnung möchte Tobias ein neues Spiel für seine Playstation.

Kinder neigen dazu, strengen Regeln zu folgen, um Auseinandersetzungen und Strafe zu vermeiden. Möglicherweise lernen sie dadurch, alles zu tun, um ihren Eltern zu gefallen, oder aber Angst vor den Eltern zu haben. Sie lernen jedoch nicht, für sich selbst zu denken. Stattdessen richten sie sich vielleicht nach Freunden und anderen Personen, die ihnen sagen, was sie tun sollen. Wir alle wissen: Der Rat von Freunden ist nicht immer der beste.

BEISPIEL

Miriam ist acht. Sie hat ihre Handschuhe in der Schule vergessen. Herr W., ihr Vater, schreit sie an. Am nächsten Tag vergisst Miriam die Bestätigung der Eltern, dass sie an einem Schulausflug teilnehmen darf. Jetzt hat Herr W. wirklich genug. Er verbietet ihr, an dem Schulausflug teilzunehmen.

Ein paar Tage später bekommt Miriam ihr Zeugnis. Sie hat Angst vor der Reaktion des Vaters. Ihre Freunde raten ihr, die Noten im Zeugnis einfach abzuändern. Miriam findet die Idee gut.

Wenn Kinder bestraft werden, weil sie nicht »brav« waren, könnten sie möglicherweise lernen, ihre Eltern nicht zu mögen. Oft finden sie einen Weg, es den Eltern heimzuzahlen. Einige Kinder rebellieren gegen strenge Eltern schon im frühen Kindesalter, andere erst wenn sie älter werden.

Wenn Kinder nicht gehorchen, reagieren strenge Eltern manchmal mit Schreien, Vorwürfen oder sogar mit Schlägen. Die Kinder fühlen sich hilflos und versuchen, ihre

Umwelt wieder in den Griff zu bekommen, indem sie vielleicht das Verhalten der Eltern ihnen gegenüber im Spiel mit anderen Kindern nachahmen. Sie sehen, dass Erwachsene Problemen mit lautstarken Gefühlsausbrüchen und körperlicher Gewalt begegnen. Sie kommen möglicherweise zu der Überzeugung, dass Schreien, Brüllen und Schlagen die richtigen Methoden sind, um Probleme zu lösen.

1. Kinder müssen Erwachsenen vertrauen können. Sie sollen keine Angst vor ihnen haben.
2. Kinder brauchen die Chance, zwischen Alternativen wählen zu dürfen. Dies wird ihnen helfen, Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren und Verantwortung zu übernehmen.
3. Kinder sollen erkennen, dass Probleme mit ruhigen Worten – nicht mit Schreien und Schlagen – gelöst werden können.

Die autoritäre Methode hilft nicht bei der Vertrauensbildung zwischen Eltern und Kindern. Sie erlaubt keinen Freiraum und keine Wahlmöglichkeiten. Durch diese Methode lernen unsere Kinder nicht, Worte zu benutzen, um Probleme zu lösen.

Gewährenlassen oder zu oft nachgeben

Eltern, die dazu neigen häufig nachzugeben oder ihre Kinder zu oft gewähren zu lassen, folgen dem *antiautoritären* (laissez-faire) Erziehungsmodell. Sie setzen dem Freiheitstrieb ihrer Kinder keine Grenzen oder sie setzen Grenzen, die sie oft ändern. Diese Kinder wachsen ohne verlässliche Richtlinien auf. Sie können tun und lassen, was sie wollen. Wir nennen diese Kinder »verwöhnt«.

Jedermann weiß: Freiheit ohne Grenzen bedeutet Probleme für alle. Warum? Weil die Gesellschaft Grenzen setzt. Kinder, deren Verhalten keine Grenzen gesetzt werden, haben Schwierigkeiten, sich in unserer Gesellschaft zurechtzufinden.

Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?

BEISPIEL

Wie wäre es, wenn es keine Verkehrsregeln gäbe? Wie wäre es, wenn jeder so fahren würde, wie er Lust hätte: auf der falschen Straßenseite, in der Mitte, ohne anzuhalten, so schnell wie möglich? Das Ergebnis wäre eine Menge Zusammenstöße, die man nicht einmal als »Unfälle« bezeichnen könnte!



Kinder, denen die Eltern keine Grenzen setzen, haben möglicherweise Schwierigkeiten zu lernen, mit anderen umzugehen.

Was lernen unsere Kinder daraus?

Ohne von den Eltern gesetzte Grenzen ist es sehr wahrscheinlich, dass die Kinder mehr Probleme oder »Zusammenstöße« beim Erlernen von Verantwortungsbewusstsein haben. Möglicherweise haben sie Schwierigkeiten, mit anderen auszukommen. Gewöhnlich lernen sie, einfach zu tun, was sie wollen. Sie *lernen nicht*, die Gefühle und Rechte anderer zu berücksichtigen. Sie erkennen nicht, dass Menschen Verantwortung füreinander tragen.

- ✓ Kinder brauchen Grenzen. Sie erhalten dadurch Orientierung, um Entscheidungen treffen zu können.

- ✓ Kinder müssen erkennen, dass andere Menschen genauso wichtig sind wie sie.
- ✓ Wenn wir wollen, dass unsere Kinder verantwortungsbewusste Erwachsene werden, müssen wir ihnen helfen, verantwortungsvolle Kinder zu sein. Wenn wir keine Grenzen setzen, werden wir der Herausforderung, die die Erziehung an uns stellt, nicht gerecht.

Wahlmöglichkeiten anbieten

Welcher Erziehungsstil *wird uns helfen*, verantwortungsbewusste Kinder zu erziehen? Betrachten wir den demokratischen Stil genauer. Er ist nicht antiautoritär, sondern er erstrebt ein Gleichgewicht zwischen Freiräumen und Grenzen, zwischen Rechten und Pflichten.

Dieser Stil zielt darauf ab, zu Verantwortlichkeit zu erziehen, indem wir:

1. Grenzen setzen und
2. Wahlmöglichkeiten innerhalb dieser Grenzen anbieten.

Wie gehen wir dabei vor? Eltern, die den demokratischen Erziehungsstil nutzen, ermutigen ihre Kinder, einige Entscheidungen selbst zu treffen. Sie ermutigen ihre Kinder, mit ihren Ideen einen Beitrag zu leisten, auch bei Entscheidungen, die die Familie betreffen. Das zeigt den Kindern, dass die Eltern ihre Ansichten respektieren.

BEISPIELE

Katharina ist elf. Sie möchte am Freitagabend gerne bei Britta übernachten. Außerdem möchte sie am Samstagabend mit Anne und Jasmin ins Kino gehen. Herr B., Katharinas Vater, sagt dazu: »Es ist ganz wunderbar, so viele Freunde und so viele Pläne zu haben, aber ich glaube, dass zwei Nächte hintereinander zu viel sind. Du darfst gerne entweder Freitag oder Samstag ausgehen. Du hast die Wahl.«

Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?

Am Sonntagnachmittag wollen Ria und Rolf K. mit ihren beiden Kindern etwas unternehmen, das allen Spaß macht. Sie bitten die Jungen, Martin und Manuel, sich zwischen dem Strand und dem Kindermuseum zu entscheiden. Martin entscheidet sich für den Strand und Manuel für das Museum. Sie können sich nicht einigen. Rolf sagt: »Manchmal ist es schwer, sich zu einigen. Wie können wir das entscheiden?« Martin schlägt vor: »Wir könnten Strohhalme ziehen.« Manuel ist einverstanden. Rolf sagt daraufhin: »Der kürzere Strohhalm entscheidet. Nächstes Mal machen wir, was wir dieses Mal nicht machen können.«

Indem Eltern den Kindern eine Wahl zugestehen, helfen sie ihnen, verantwortungsvoll zu handeln.

BEISPIEL

Der neunjährige Sebastian lässt stets seine matschigen Schuhe an, wenn er ins Haus kommt. Eines Tages sagt Herr D., sein Vater, zu ihm: »Sebastian, bitte, ziehe deine Schuhe aus oder du musst nachher den Boden wischen. Es liegt bei dir, du kannst dich entscheiden.« Ein paar Tage später zieht Sebastian wieder die Schuhe nicht aus. Herr D. reicht ihm wortlos einen Schwamm und einen Eimer mit Wasser. Sebastian vergisst von da an nicht mehr, seine Schuhe auszuziehen.

WAHLMÖGLICHKEITEN ANBIETEN

Entscheiden Sie sich für eine Situation, in der Sie Ihrem Kind bewusst Wahlmöglichkeiten anbieten. Alle angebotenen Möglichkeiten sollten für Sie annehmbar und vom Alter und der Reife des Kindes abhängig sein. Hier einige Ideen:

- ✓ »Zum Abendessen können wir Pfannkuchen oder Spaghetti haben. Was möchtest du?«
- ✓ »Du kannst jedes T-Shirt aussuchen, solange es weniger als 15 Euro kostet.«

- ✓ »Welches Kartenspiel möchtest du heute Abend mit uns spielen?«
- ✓ »Du hast Englisch- und Matheaufgaben zu erledigen. Was möchtest du zuerst machen?«

Was lernen unsere Kinder daraus?

Wenn wir den Kindern ermöglichen, am Entscheidungsprozess mitzuwirken, so lernen sie, dass ihre Meinung zählt. Sie lernen dabei außerdem, dass einige Entscheidungen Verantwortung mit sich bringen. Bedeutet das, dass wir jede Entscheidung unseren Kindern überlassen? Nein. Es bedeutet, dass wir die Kinder soweit wie möglich in den Entscheidungsprozess mit einbeziehen.

Wir wollen unseren Kindern beibringen zu kooperieren und verantwortungsbewusst zu handeln. Der demokratische Erziehungsstil kann uns dabei helfen.

Durch STEP werden wir noch andere Möglichkeiten kennen lernen, den Kindern Wahlmöglichkeiten anzubieten. Wir werden erfahren, wie wir ohne Strafe und Belohnung Disziplin ausüben können. Wir werden herausfinden, dass Fehlverhalten eine Entscheidung ist, die unsere Kinder in bestimmten Situationen treffen. Wir werden Möglichkeiten lernen, wie wir Kindern helfen können, Verantwortung für ihre Entscheidungen zu übernehmen.

Was können wir von unserem Kind erwarten?

Bevor wir Grenzen setzen und unserem Kind Wahlmöglichkeiten anbieten, müssen wir entscheiden, was wir sinnvollerweise von unserem Kind erwarten können. Jedes Kind ist eine einzigartige Mischung aus angeborenen Anla-

gen und erlerntem Verhalten. Einiges daran wird sich nicht ändern lassen. Dazu gehören zum Beispiel das Geschlecht und unterschiedliche Charakterzüge wie Feinfühligkeit oder Hartnäckigkeit.

Einige angeborene Charakterzüge können im Laufe der Zeit stärker oder schwächer werden, sie werden jedoch nicht ganz verschwinden. Einige Verhaltensweisen, die wir heute beobachten, könnten sich in wenigen Wochen oder Monaten verändert haben.

Daneben beeinflussen weitere Aspekte die Art, in der unsere Kinder wachsen und gedeihen und wie sie sich verhalten.

Dazu gehören:

Temperament;

Vererbung und Umwelt;

Rollenverteilung zwischen Mädchen und Jungen;

Alter und Entwicklungsphasen.

Diese Faktoren können die Beurteilung dessen erschweren, was wir von unseren Kindern erwarten können. Deshalb wollen wir sie näher betrachten.

Temperament

Wenn wir von *Temperament* sprechen, beziehen wir uns auf die Verhaltensweise. Jedes Kind hat sein eigenes Temperament, unabhängig davon, wie intelligent oder begabt das Kind ist. Es ist Ausdruck der einzigartigen Eigenschaften, mit denen das Kind geboren wurde.

Einige Kinder sind sehr aktiv, andere eher ruhig. Einige brauchen viel Schlaf, andere weniger. Einige umgeben sich gerne mit Menschen, andere sind lieber alleine.

BEISPIEL

Manuela und Corinna sind beide zehn. Manuela hat viele Freundinnen. Sie fährt sehr gerne Rad, sie schwimmt gerne und sie spielt Fußball. Corinna dagegen bevorzugt Puzzles und Brettspiele. Sie und ihre Freundin Bettina ver-

bringen ihre Freizeit in der Bibliothek oder spielen am Computer.

Wenn wir das jeweilige Temperament erkennen und akzeptieren, verstehen wir unser Kind besser. Dieses Verständnis gibt uns auch die Chance, mehr Freude an unserem Kind zu haben. Es hilft uns, das Kind so anzuleiten und zu begleiten, wie es seinem Temperament entspricht.

Vererbung und Umwelt

Der Begriff *Vererbung* bezieht sich auf Charakterzüge, die »typisch« sind für eine Familie. Mit diesen Anlagen wurde das Kind geboren. Körperliche Merkmale, wie Augenfarbe und Größe, sind vererblich. Einige Leute glauben, dass Verhaltensweisen auch vererblich sind. Andere sind überzeugt, dass das Verhalten von Ereignissen, von Menschen und Orten, also von der *Umwelt* geprägt wird, in der das Kind lebt. Experten auf diesem Gebiet diskutieren dieses Problem seit vielen Jahren.

- ✓ Wenn Verhalten vererbt ist, weshalb verhalten sich Kinder in der gleichen Familie so unterschiedlich?
- ✓ Wenn Verhalten von den Umwelteinflüssen abhängt, weshalb verhalten sich Kinder in den gleichen Situationen unterschiedlich?

Sowohl Vererbung als auch Umwelt spielen eine Rolle im Verhalten unserer Kinder. Wir können nichts an der Vererbung ändern, aber bei der Erziehung müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass wir durch die Umgebung, in der unser Kind aufwächst, erheblich Einfluss auf das Verhalten nehmen können.

BEISPIEL

Jonas ist acht Jahre alt. Herr und Frau G., seine Eltern, sind geschieden. Jonas verbringt jeweils eine Woche mit seiner Mutter und die andere mit seinem Vater. Er wechselt jeweils am Sonntagabend. Jonas ist gern bei beiden El-

tern. Normalerweise ist er ein zufriedenes Kind. Kürzlich ist er dazu übergegangen, am Sonntagmorgen lautstark zu protestieren und gemein zu sein. Er streitet und ist weinerlich. Er hat Schreianfälle und beschimpft seine Eltern. Er zeigt dieses Benehmen sowohl bei seinem Vater als auch bei seiner Mutter. Seine Eltern beschließen, mit Jonas darüber zu sprechen. Sie treffen sich eines Abends in einem Schnellimbiss. Frau G. sagt zu Jonas: »Mir scheint, dass die Sonntage seit einiger Zeit schlimm für dich sind.« Jonas erwidert: »Ich mag es gar nicht, wenn ich gehen muss. Ich möchte mit euch beiden zusammen sein.« Herr G. sagt daraufhin: »Es tut mir Leid, Jonas, aber das ist nicht möglich. Deine Mutter und ich wollen dir trotzdem helfen und wir möchten gerne schöne Sonntage mit dir verbringen. Wie können wir dir helfen, damit du dich an den Sonntagen besser fühlst?« Jonas erwidert: »Ich finde es furchtbar, wenn ich mich gut fühle nach dem Abendessen und dann gehen muss.« Die drei reden noch einige Zeit, bis sie schließlich übereinkommen, etwas Neues auszuprobieren. Jonas wird in Zukunft nicht am Sonntagabend, sondern erst am Montagmorgen wechseln. Kurz darauf hat sich sein Verhalten gebessert und allen macht das Wochenende mehr Spaß.

Die Eltern von Jonas konnten sein Fehlverhalten nicht einfach hinnehmen. Es war sehr weise, der Ursache auf den Grund zu gehen. Dadurch hat Jonas erfahren, dass seine Gefühle wichtig sind. Die seinen Bedürfnissen angepassten Umstände haben Jonas geholfen, sein Verhalten zu ändern.

Rollenverteilung zwischen Mädchen und Jungen

Unter *Rolle* verstehen wir ein bestimmtes, erwartetes Verhalten. Jede Kultur neigt dazu, Mädchen und Jungen unterschiedliches Verhalten zuzuweisen. Während der letzten Jahrzehnte haben sich die Erwartungen unserer Gesellschaft bezüglich der Rolle von Mädchen und Jungen erheblich einander angenähert. Trotzdem lernen unsere Kinder

von ihren Eltern, anderen Erwachsenen und anderen Kindern, was es heißt, ein Mädchen bzw. ein Junge zu sein.

BEISPIEL

Am Ende eines Films sagt die neunjährige Rebecca: »Ich habe geweint, als der Junge vom Baum fiel.« Frau R., ihre Mutter, erwidert: »Ich auch, es war wirklich traurig.«

Nach dem gleichen Film schluchzt der neunjährige Bernd und wischt sich die Augen. Frau Z., seine Mutter, lacht ihn aus: »Warum weinst du?«, fragt sie. »Du bist doch ein großer Junge und schließlich ist es doch nur ein Film.«

Als Eltern möchten wir jedoch gewiss nicht, dass die Haltung der Gesellschaft bezüglich der Rollenverteilung unsere Erwartungen an unsere Kinder beeinflusst. Wir müssen vorsichtig sein, dass wir, beeinflusst durch dieses gesellschaftliche Rollenverständnis, das Fehlverhalten unserer Kinder nicht entschuldigen. Sowohl von Jungen als auch von Mädchen kann erwartet werden, dass sie beim Kochen, Waschen und bei der Kinderbetreuung helfen. Sowohl Mädchen als auch Jungen müssen lernen, dass Zuschlagen falsch und Weinen in Ordnung ist.

Alter und Entwicklungsphasen

Kinder durchlaufen verschiedene *Entwicklungsphasen*. Von den unterschiedlichen Altersgruppen können wir bestimmte Fertigkeiten und Verhaltensmuster erwarten.

BEISPIELE

Frau M. erwartet nicht von ihrem Enkel, dem sieben Jahre alten Johannes, die Wäsche ganz alleine zu waschen. Aber sie erwartet, dass er ihr beim Falten der Wäsche und beim Einräumen in den Schrank hilft.

Herr W. erwartet nicht von seinem 12-jährigen Sohn Stefan, dass er um acht Uhr abends ins Bett geht. Aber er erwartet, dass er versteht, wie wichtig es ist, genügend Schlaf zu bekommen.