

NICOLA SCHMIDT

ERZIEHEN *ohne* SCHIMPFFEN

Alltagsstrategien
für eine
artgerechte Erziehung

GU

INNERE RUHE – NEUE WEGE

In der Erziehung andere Wege gehen

»Zählen Sie bis zehn!« Wie oft haben wir diesen Ratschlag schon gehört? Oder gedacht? Oder – verflucht? Viele Bücher gegen das Schimpfen oder Strafen von Kindern legen großen Wert darauf, dass Eltern lernen, sich selbst zu beherrschen. Das Problem daran ist: Wenn wir uns beherrschen könnten, würden wir ja nicht meckern, motzen, schimpfen oder brüllen, richtig? Viele Eltern sagen mir, in der Theorie sei ihnen alles völlig klar, aber in der Praxis würden sie dann doch die Beherrschung verlieren. Daher werden wir in diesem Buch andere Wege gehen. Wir beginnen bei der Frage: Was stresst uns Eltern so sehr, dass wir die Beherrschung verlieren? Was brauchen wir, um in einem so ausbalancierten Zustand zu bleiben, dass wir weiterhin die klugen, ruhigen Eltern sind, die wir sein möchten? Wie können wir Regeln durchsetzen, ohne unsere Kinder zu beschämen oder zu bestrafen? Und vor allem werden wir uns mit der Frage beschäftigen: Wie machen wir es uns leicht? Wie können wir sein – statt was müssen wir tun –, damit es leicht ist? Denn sobald wir verstehen, was in unserem Gehirn passiert, bevor wir meckern, schimpfen oder brüllen, können wir unsere Aufmerksamkeit auf die richtigen Dinge richten.

Schimpfen funktioniert nicht

Der wichtigste und einfachste Grund, ein Kind nicht zu schimpfen, ist: Es funktioniert nicht. Alle Studien weisen darauf hin, dass Schimpfen, Schreien oder gar Strafen nicht funktionieren. Nichts davon vermag Kinder davon abzuhalten, verbotene Dinge zu tun. Wenn wir unseren Kindern soziale Regeln beibringen wollen, müssen wir es anders angehen. Wie, das habe ich in diesem Buch für Sie zusammengetragen. Wie wir in den Zustand kommen, uns in großer Wut auch selbst an unsere Ideale zu erinnern – auch das steht in diesem Buch.

In diesem Buch werden wir uns selbst genauso fürsorglich behandeln wie unsere Kinder. Wir werden uns nicht einfach nur »zusammenreißen«. Sonst ist auch dieses Buch nur ein weiterer Punkt auf der »Du bist nicht gut genug«-Liste – das soll nicht sein! Denn der Terror des »Du musst!« ist für uns genauso giftig wie für unsere Kinder. Und er funktioniert auch bei uns ungefähr so gut, wie Diäten funktionieren – nämlich gar nicht. Wir wollen lieber freundlich zu uns sein und unsere Ziele mit Sanftmut und Achtsamkeit erreichen. Mit Verstehen. Mit Intellekt und Herz. Schritt für Schritt.

Klare Regeln – keine Strafen

Eine Erziehung mit Druck, Strafen und Kontrolle ist das, was viele Menschen selbst in ihrer Kindheit erlebt haben. Aber autoritäre Erziehung erzeugt nachweislich Menschen, die mit den Herausforderungen unserer Zeit überfordert sind. Wir brauchen Menschen, die flexibel denken, die sich Herausforderungen stellen, die mit anderen auf Augenhöhe zusammenarbeiten können und für die Fürsorge, Solidarität und Gemeinschaft wichtige Werte sind. Ein Kind nicht zu schimpfen, kann die Welt verändern.

In diesem Buch werden wir uns ansehen, was überhaupt passiert, wenn wir in den Stresstunnel geraten, und wie wir wieder herauskommen. Wir können das üben – langsam, aber beharrlich. Wenn wir versuchen, alles in einer Woche zu erreichen, werden wir schnell ermüden. Daher empfehle ich Ihnen: Suchen Sie sich die Übungen oder Ideen heraus, die Sie spontan ansprechen. Und beginnen Sie mit diesen Ideen. Alles andere kann später folgen.

Wenn Sie sich jetzt immer noch fragen, warum Sie dieses Buch lesen sollen, habe ich noch eine Antwort für Sie: Weil es Ihr Leben einfacher machen wird. Und weil Sie völlig neue Wege finden werden, mit sich selbst und Ihren Kindern in Kontakt zu sein – ein Leben lang.

Ihre
Nicola Schmidt

INHALT

7 »UND – WIE LÄUFT’S?« Wo wir aktuell stehen

8 Test: Wo stehe ich – wo will ich hin?

13 »ES REICHT!« WARUM WIR ELTERN AUSTRASTEN

14 Wenn beim Frühstück das
Glas umfällt ...

14 Eine Reise ins Gehirn

16 Wenn der Mandelkern am Steuer sitzt

18 Warum wir im Stress nicht
erziehen können

19 Dauerstress und seine Folgen

21 Was Stress mit Erziehung zu tun hat

22 Was Uroma mit unserem Stress zu tun hat

25 »ICH? – NIE!« Warum uns Schimpfen oft peinlich ist

26 Schimpfen kann gefährlich sein

27 Wir setzen die Regeln

28 Zu Hause ruhig, draußen gestresst?

30 »Du solltest dich schämen!«

31 Über die Irrwege eines eigentlich
guten Gefühls

33 Moderne Todesangst

34 Wir meckern – und fühlen
uns schlecht

34 Eine Situation – vier Reaktionen

36 Schauen wir genau hin

38 Kinder erziehen ist nichts
für Feiglinge

38 Warum wir Scham besser durch
Schuld ersetzen

42 Wie wir uns ent-schuldigen

47 »MODERNE ZEITEN?« Ist unser Familienleben artgerecht?

48 Wie schafft ihr das ganz alleine?

49 Wofür wir Menschen gebaut sind

50 Was es heißt, »artgerecht« zu arbeiten

52 Wann alle Eltern die Geduld verlieren

54 Wie wir uns das Leben
leichter machen

54 Erste Schritte zur Gelassenheit

56 Erst mal zurücklehnen

58 Was Kleinfamilie und Stress mit
uns machen

58 So war es nicht gedacht

63 »KEEP COOL!« Wie wir anders mit Stress umgehen

64 Wann sind wir im grünen Bereich?

64 Von Grün bis Rot

67 Mit Druck funktioniert nichts

68 Was in uns passiert, wenn wir
astrasten

69 Neue Wege einschlagen

70 Wie das Kind der Mensch wird,
der in ihm steckt

74 Wie die richtigen Worte helfen

74 Ständige Ermahnungen erzeugen Stress

76 Schimpfen – besser als Schlagen?

78 Wie wir Verantwortung übernehmen

80 Stress in Schach halten –
die Grundlagen

80 Nein sagen lernen

82 Merken, was wirklich ist

84 Die Macht der Gewohnheit

87 »LOS GEHT'S!« Wie wir uns im Alltag entlasten

88 Richtig organisieren, routiniert vorgehen

- 88 Hilfreiche Routinen
- 90 So vermeiden wir Fehler und Sucherei
- 92 Fokus statt Multitasking
- 93 Machen sie eine »Schimpfliste«

94 So machen wir uns das Leben leichter

- 94 Standpauke oder High Five?
- 95 Schlüsselwörter
- 97 Selbstfürsorge
- 98 Wie ist mir? Achtsamkeit für Anfänger

102 Der kluge Umgang mit Konfliktsituationen

- 102 Wohlwollender Blick und angemessene
Reaktion

106 Vom Besten ausgehen, das Gute erwischen

- 106 Gemeinsam üben – von klein auf

108 Alternativen zum Schimpfen: drei Regeln

111 »SPIELEN STATT STREITEN!« Kreative Ideen zur Lösung von Konflikten

112 Warum Kinder manchmal blockieren

- 112 Klassische Konfliktfelder
- 114 Spielen löst Spannung

116 Lösungsideen für Klassiker

124 Das Wichtigste: Machtumkehrspiele

- 129 Original Play: Spiel statt Wettstreit
- 130 Das Bedürfnis hinter dem Verhalten

132 Spielend Konflikte lösen – so geht's

- 132 Spielen statt Streiten

135 »KEIN LAISSER-FAIRE!« Wie wir Regeln trotzdem durchsetzen

136 Was Eltern und was Kinder entscheiden

- 136 Das »Ja-Gehirn«
- 137 Was das Kindergehirn kann – und was nicht
- 138 Den richtigen Moment erwischen

140 Regeln so vermitteln, dass sie ankommen

- 141 Vom »Man« zum »Ich« und »Du«
- 143 Wie Kinder im Haushalt helfen lernen
- 145 Jedes Kind hört anders zu

146 »Das kann passieren« – Gelassenheit im Alltag

- 146 Bei unliebsamen Vorfällen ruhig bleiben
- 148 Erwünschtes Verhalten fördern
- 149 Hilfreiche Fragen zur Problemlösung

153 »ICH SCHAFF DAS!« 21 Tage ohne Schimpfen – die Challenge

154 Los geht's – so können wir es schaffen

- 154 Ideen für Material und Ausstattung
- 155 Unsere 21-Tage-Ziele

156 Wie wir uns klug die richtigen Ziele setzen

- 156 Smarte Ziele
- 158 Vorsicht: Keine operative Hektik!

162 Was uns hilft, unser Ziel zu erreichen

- 162 Dem Prozess vertrauen
- 163 Motivation als Helfer
- 167 Geschafft? Dann feiern Sie!

170 SERVICE

- 170 Bücher & Adressen
- 171 Quellen & Anmerkungen
- 174 Register



2

»Es eicht!«

WARUM WIR ELTERN AUSRASTEN

Es passiert, wenn niemand damit rechnet: Eben gehen wir alle noch fröhlich durch den Supermarkt, plötzlich beginnen die Kinder zu zanken und innerhalb weniger Sekunden sind wir mitten im heftigsten Streit. Das ganze System kippt, nur weil wir heute keine zweite Packung Schokokekse kaufen wollten.

WENN BEIM FRÜHSTÜCK DAS GLAS UMFÄLLT ...

Aber wie kann das sein? Wie kann es sein, dass vernünftige Erwachsene, die in Meetings oder am Arbeitsplatz endlose Geduld mit Kunden und Kollegen haben, von ihren Kindern (oder auch Partnern) innerhalb von wenigen Sekunden von 0 auf 180 gebracht werden? Wie schafft es ein laufender Meter von drei Jahren, einen erwachsenen Homo sapiens mit nur zwei frechen Antworten vom entspannten Einkaufsmodus in den gestressten Gefahrenmodus umzuschalten? Und warum können wir uns oft so wenig dagegen wehren? Wer kennt es nicht, dass wir in der Wut oder im Stress Dinge sagen oder tun, die uns später leidtun, die wir sonst nie sagen würden, die uns manchmal sogar peinlich sind, wenn andere mitgehört haben.

Und nicht zuletzt müssen wir uns ja eingestehen, dass diese Methode alles andere als effektiv ist. Müssen wir uns doch das eine oder andere Mal hinterher heimlich fragen, ob diese Standpauke

- » wirklich **NOTWENDIG** war,
- » unbedingt **SO LAUT** sein musste, dass es jeder mitbekommt,
- » beim Kind etwas **BEWIRKT** hat, außer es zum Weinen zu bringen.

Das Unglaubliche: Am nächsten Morgen kann es sein, dass wir in der gleichen Situation völlig entspannt reagieren. Nur Hirnforscher können uns erklären, woran das liegt.

Eine Reise ins Gehirn

Lassen Sie uns eine Reise ins menschliche Gehirn unternehmen und beginnen wir dazu mit einer ruhigen, friedlichen Situation: Wir sitzen am Frühstückstisch, es ist Sonntagmorgen, alle sind ausgeschlafen und entspannt. Ein Kind sitzt mit am Tisch und schmiert sich ein Frühstücksbrot. Es greift nach der Schokocreme. Da bringt es aus Versehen mit der Hand das vor ihm stehende Glas zum Umkippen. Unsere Augen nehmen die Bewegung wahr und sehen das Glas fallen. Bevor

wir jetzt reagieren, muss unser Kopf einen sehr komplexen Prozess bewältigen. Die Augen schicken die Information über die Bewegungen am Tisch erst an das sensorische System im hinteren Teil des Gehirns. Dieses verarbeitet die Bilder und schickt sie weiter an unseren hauptsächlichsten Denkapparat, den »präfrontalen Cortex«. Nennen wir ihn hier der Einfachheit halber unseren »Verstand«. Er ist zuständig für die **ENTSCHEIDUNG**, was wir jetzt tun. Das sensorische System »fragt« also erst mal nach: »Ich habe hier Bewegungsbilder von einem fallenden Glas. Wie bewerten wir sie? Wie müssen wir reagieren?«

Der Verstand analysiert die Bilder und stellt fest, dass das Glas noch leer war, dass nichts kaputtgegangen ist und das Kind sich nicht wehgetan hat. Es bewertet demnach die Situation als »nicht gefährlich«. Diese **BEWERTUNG** schickt es weiter an verschiedene Schaltstellen im Gehirn, ebenso an das motorische System. Jetzt können wir entspannt einen Arm nach vorne strecken, das Glas aufstellen und vielleicht sagen: »Du hast Hunger, was? Sei bitte vorsichtig!« Dies ist der normale Informationsfluss im Gehirn. Wir sehen etwas, bewerten es und reagieren dann. Der Clou an der Sache ist die Analyse und Bewertung.

*Wir reagieren im normalen Alltag nicht instinktiv
oder im Affekt, sondern nach einem
blitzschnell ablaufenden Denkvorgang,
der uns sagt, was jetzt eine kluge Handlung wäre.*

Über chaotische Kollegen und fallende Äste

Der Vorteil dieses Systems liegt auf der Hand: Unser sehr starker, sehr kluger Verstand entscheidet immer mit. In jeder Lebenslage, egal ob zu Hause am sonntäglichen Frühstückstisch oder wochentags am Arbeitsplatz. Und selbst wenn wir den Impuls verspüren, unserem Kollegen endlich mal ordentlich die Meinung zu sagen, können wir diesen Impuls unterdrücken. Denn wir wissen, dass er auf freundliche Hinweise viel besser reagiert. Wir sagen dann vielleicht einem Freund: »Ich hätte große Lust, diesem Chaoten mal so richtig die Meinung zu geigen!« –

All diese Anforderungen stellen die Kinder wiederum selbst unter Stress – und sie beginnen, sich problematisch zu verhalten. Die Kinder weinen oder schreien, streiten oder machen Fehler. Sie vergessen Dinge oder werden ganz still, gehen in den dritten Modus, das »Einfrieren«, das zwar leise passiert, aber die Stressreaktion in ihrem kleinen Körper läuft unsichtbar immer weiter.

*So prägen wir schon die ganz kleinen Gehirne
in dem gleichen Maße, wie wir
das unsere prägen, wenn wir
uns erlauben, ständig gestresst zu sein.*

Was Uroma mit unserem Stress zu tun hat

Doch oft können wir nicht einmal etwas dafür, dass wir so schnell »hochfahren«. Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum manche Eltern schneller die Nerven verlieren als andere? Es gibt natürlich vielfältige Gründe, zum Beispiel Lebensumstände, Belastung und Temperament der Kinder. Doch wir wissen aus der Forschung, dass etwa 30 Prozent aller Menschen auch unter widrigsten Umständen keine schädigenden Stressreaktionen zeigen. Drei Faktoren sollten wir uns daher vor Augen halten, bevor wir uns schuldig fühlen für unsere Ausraster:

1. FRÜHE PRÄGUNG: Das Stresssystem wird in den ersten Lebensjahren jedes Menschen so eingestellt, wie es dann im späteren Leben reagieren soll. Das war ursprünglich ein gutes System: Wenn ein kleiner Homo sapiens in einer Gegend mit vielen Raubtieren aufwuchs, war es klug, etwas vorsichtiger und schneller alarmiert zu sein als in einer Gegend mit wenigen Fressfeinden. Heute haben allerdings viele Menschen durch Verlusterfahrungen als Säugling oder eine sehr strenge Erziehung ein sehr reaktives Stresssystem, obwohl wir heute in einer sehr sicheren Welt leben. Wenn unser Stresssystem so von unserer Kindheit her auf »Gefahr« gepolt ist, dann geraten wir schnell unter Druck – ob wir wollen oder nicht.

2. EPIGENETIK: Das Stresssystem hat auch etwas mit unserer Familie zu tun. In Rattenexperimenten kann man zeigen, dass Stresssysteme sich vererben. Wenn eine Mutterratte massivem Stress ausgesetzt wird, reagieren ihre Kinder auch dann stark auf Reize, wenn sie selbst nie starken Stress erfahren mussten. Genauso ist es bei uns: Wenn unsere Eltern oder Großeltern massivem Stress ausgesetzt waren (zum Beispiel durch Krieg, Hunger, Flucht oder Vertreibung), dann müssen wir damit rechnen, auch selbst stark auf Stimuli zu reagieren.

3. VERANTWORTUNG: Das Stresssystem ist zwar voreingestellt, aber wie wir damit umgehen, liegt glücklicherweise in unserer Hand. Durch Meditation, Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen können wir der Epigenetik ein Schnippchen schlagen und lernen, mit unserem schnell aktivierten Mandelkern besser umzugehen.

AUF EINEN BLICK

- Stress ist eine ursprünglich gesunde Reaktion auf eine gefährliche Situation. Leider sind wir in unserer schnellen Welt oft unter Dauerstress, weil unser Gehirn ständig und überall Gefahren sieht.
- Wenn wir dauerhaft Stress haben, wird Erziehen schwierig, weil wir auf wichtigen erzieherischen Feldern blockiert sind: Mitgefühl, Geduld, Planung, Konzentration, Nachsicht.
- Bei dauerhaftem Stress wird es immer schwieriger, sich zu beruhigen – ein negativer Kreislauf entsteht.
- Wie wir auf Stress reagieren, haben wir nicht in der Hand. Unser Gehirn ist auf eine bestimmte Stressreaktion geprägt, die teils von unseren Vorfahren, teils aus unserer eigenen Kindheit kommt.
- Mit einfachen, täglichen Übungen können wir deutlich stressresistenter werden. Wie das geht, erfahren Sie ab Seite 88.

Ruhig, liebevoll und klar bleiben. In Kontakt bleiben.

»Statt auszuflippen, zählen Sie ruhig bis zehn!«

Vielleicht haben Sie diesen Ratschlag schon gehört? Oder gedacht? Oder verflucht? Wenn es nur so einfach wäre ...

Es gibt Studien darüber, dass Kinder alle 3 bis 9 Minuten zurechtgewiesen, geschimpft und bestraft werden, im Supermarkt noch öfter. Dahinter stecken oft Stress und Überforderung, die Kinder erwischen einen wunden Punkt oder es fehlen schlicht die Alternativen. Nach einer ordentlichen Standpauke fühlen sich alle schlecht – Kinder und Eltern.

Nicola Schmidt zeigt, wie es anders geht. Eltern können klare Ansagen machen und *gleichzeitig* empathisch und liebevoll mit ihren Kindern bleiben. Dabei helfen kreative Ideen zur Konfliktlösung, Entlastungstricks für den Familienalltag und Mini-Übungen zur Selbstfürsorge. Sie werden überrascht sein, wie viel entspannter Ihr Familienleben sich anfühlen kann!

**Probieren Sie's aus:
21 Tage ohne Schimpfen
Die Eltern-Challenge**

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-6856-6



www.gu.de