

Daniel J. Siegel
& Tina Payne Bryson

Disziplin ohne Drama

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Aus dem Amerikanischen von Christine Sadler



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.
Excerpt from *The Whole-Brain Child* by Daniel J. Siegel, M.D., and Tina Payne Bryson, Ph.D.,
copyright © 2011 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.

© 2015 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of
Random House LLC

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
*No-Drama Discipline. The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's
Developing Mind*

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2015

Titebild: © 2015 nuranvectorgirl/istockphoto.com
Illustrationen: Tuesday Mourning
Lektorat: Lothar Scholl-Röse und Lienhard Valentin
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig. Weitere Infor-
mationen über unser Umweltengagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt
www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-126-2

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und dem
Autor sowie dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann
eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden
Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder
Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin / des Autors
oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

INHALT

	Bevor Sie dieses Buch lesen: Eine Frage	7
	Einleitung	9
1	Disziplin überDENKEN	29
2	Disziplin und das Gehirn	65
3	Vom Wutanfall zur Ruhe: Verbindung ist der Schlüssel	105
4	Verbindung ohne Drama in der Praxis	145
5	Die 1-2-3-Disziplin: Umlenken für heute und für morgen	187
6	Verhalten begegnen: So einfach wie umlenken	221
	Schluss	275
	Weitere Hilfsquellen	289
	Verbinden und umlenken: Kühlschranknotiz	291
	Wenn ein Erziehungsexperte durchdreht: Sie sind nicht der Einzige	295

Eine Mitteilung für die Betreuungspersonen unseres Kindes: Unser Ansatz kurz und bündig	303
20 Fehler, die auch großartige Eltern machen	307
Ein Textauszug: Achtsame Kommunikation mit Kindern. 12 revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes	317
Danksagung	326
Über die Autoren	329

**Für die jungen Menschen dieser Welt,
unsere entscheidenden Lehrer (DJS)**

**Für meine Eltern:
meine ersten Lehrer und meine erste Liebe (TPB)**

BEVOR SIE DIESES BUCH LESEN

Eine Frage

Eine Müslischale fliegt durch die Küche und bespritzt die ganze Wand mit Milch und Cornflakes.

Der Hund kommt aus dem Garten hereingelaufen und ist aus unerklärlichen Gründen blau angemalt.

Eines Ihrer Kinder bedroht ein jüngeres Geschwisterkind.

Sie bekommen das dritte Mal in diesem Monat einen Anruf aus dem Büro des Schulleiters.

Was tun Sie?

Bevor Sie antworten, möchten wir Sie bitten, alles, was Sie über Disziplin wissen, komplett zu vergessen. Vergessen Sie, was das Wort Ihrer Meinung nach bedeutet, und vergessen Sie, was Sie darüber gehört haben, wie Eltern reagieren sollten, wenn Kinder etwas tun, was sie nicht tun sollen.

Stellen Sie sich stattdessen eine Frage: Sind Sie offen dafür, zumindest über einen anderen Ansatz nachzudenken? Einen, der Ihnen hilft, sowohl

Ihr unmittelbares Ziel – Ihren Kindern zu der Einsicht zu verhelfen, sich im jeweiligen Moment angemessen zu verhalten – als auch Ihr längerfristiges Ziel – ihnen dabei zu helfen, zu guten Menschen zu werden, die glücklich, erfolgreich, verantwortungsbewusst sind und sogar Selbstdisziplin besitzen – zu erreichen?

Falls ja, ist dieses Buch genau richtig für Sie.

Beziehungsfördernde Disziplin ohne Drama: Achtsame Kommunikation mit Kindern

Sie sind nicht allein.

Wenn Sie ratlos sind, wie Sie Ihre Kinder dazu bringen sollen, weniger zu streiten oder mit mehr Respekt zu sprechen ... Wenn Sie nicht wissen, wie Sie Ihr Kleinkind davon abhalten sollen, auf das oberste Bett des Etagenbettes zu klettern, oder wie Sie es dazu bewegen können, sich anzuziehen, bevor es die Haustür öffnet ... Wenn Sie frustriert sind, dass Sie immer und immer wieder denselben Satz sagen müssen („Beeil dich! Du kommst zu spät zur Schule!“) oder sich auf *noch einen* Kampf um das Schlafengehen, die Hausaufgaben oder die erlaubte Zeit vor dem Computer oder Fernseher einlassen müssen ... Wenn Sie irgendwelche dieser Frustrationen erlebt haben, sind Sie nicht allein.

Sie sind sogar nicht einmal ungewöhnlich. Wissen Sie, was Sie sind? Eine Mutter oder ein Vater. Ein Mensch und eine Mutter oder ein Vater.

Es ist nicht leicht, herauszufinden, wie man seine Kinder dazu anhalten kann, sich angemessen zu verhalten. Das ist einfach so. Allzu häufig läuft es folgendermaßen ab: Sie tun etwas, was sie nicht tun sollen. Sie werden wütend. Sie geraten aus der Fassung, Tränen fließen. (Manchmal gehören die Tränen den Kindern.)

Es ist anstrengend. Es ist ärgerlich. All das Drama, das Schreien, die verletzten Gefühle, die Schuld, der Kummer, der Bruch in der Beziehung.

Vielleicht stellen Sie sich nach einer besonders qualvollen Interaktion mit Ihren Kindern immer folgende Fragen: „Kann ich es nicht besser machen? Kann ich mich nicht besser beherrschen und eine kompetentere Mutter sein? Kann ich nicht einen Weg finden, der Ruhe in die Situation bringt, statt noch mehr Chaos hervorzurufen?“ Sie wollen, dass das schlechte Verhalten aufhört, aber Sie wollen auf eine Art reagieren, mit der Ihre Beziehung zu Ihren Kindern Wertschätzung erfährt und gestärkt wird. Sie wollen Ihre Beziehung aufbauen, nicht beschädigen. Sie wollen weniger Drama hervorrufen, nicht mehr.

Sie können das.

Im Grunde ist dies sogar die zentrale Botschaft dieses Buches: *Sie können tatsächlich auf eine Art und Weise auf Ihr Kind eingehen, die voller Respekt und Fürsorge ist, mit der aber auch klare und konsequente Grenzen aufrechterhalten werden. Mit anderen Worten: Sie können es besser machen.* Sie können einen Weg finden, dass Beziehungen und Respekt ganz oben stehen und Drama und Konflikt ganz unten – und können dabei eine Entwicklung fördern, mit der gute Beziehungskompetenzen aufgebaut werden und die Fähigkeit Ihrer Kinder verbessert wird, gute Entscheidungen zu treffen, an andere zu denken und in einer Weise zu handeln, die den Weg für dauerhaften Erfolg und lebenslanges Glück bereitet.

Wir haben in der ganzen Welt mit Tausenden und Abertausenden von Eltern gesprochen, haben ihnen Grundkenntnisse über das Gehirn vermittelt und sie über den Einfluss aufgeklärt, den dieses auf ihre Beziehung zu ihren Kindern hat, und wir haben gesehen, wie hungrig Eltern danach sind, zu lernen, kindlichem Verhalten auf respektvollere *und* effektivere Art zu begegnen. Eltern sind es müde, so viel zu schreien, sind es

müde, zu sehen, dass ihre Kinder so aufgewühlt sind, sind es müde, dass sich ihre Kinder weiterhin unangemessen verhalten. Diese Eltern kennen die Form von Disziplin, die sie *nicht* anwenden möchten, aber sie wissen nicht, was sie *stattdessen* tun sollen. Sie wollen freundlich und liebevoll sein, fühlen sich jedoch erschöpft und überfordert, wenn es darum geht, ihre Kinder wirklich dazu zu bringen, zu tun, was sie tun sollen. Sie wollen einen Weg finden, der funktioniert und mit dem sie sich wohlfühlen.

In diesem Buch werden wir Ihnen einen Ansatz vorstellen, den wir als Disziplin ohne Drama bezeichnen. Wir werden Ihnen Prinzipien und Strategien zeigen, mit denen die Dramatik und die großen Gefühlsregungen, die Disziplin normalerweise kennzeichnen, fast vollständig ausbleiben. Im Ergebnis werden Sie als Mutter oder Vater ein leichteres Leben haben und Ihr Leben mit Ihren Kindern wird leichter und freudvoller werden. Wichtiger noch, Sie werden Verbindungen im Gehirn Ihrer Kinder erzeugen, durch die emotionale und soziale Kompetenzen aufgebaut und ihnen heute und ihr gesamtes Leben lang dienen werden – und bei all dem Ihre Beziehung zu ihnen stärken. Wir hoffen, Sie werden entdecken, dass die Augenblicke, die nach Disziplin verlangen, tatsächlich zu den wichtigsten Momenten der Erziehung gehören, dass es sich bei ihnen um Zeitpunkte handelt, zu denen wir Gelegenheit haben, unsere Kinder am stärksten zu prägen. Wenn diese Herausforderungen auftauchen – und das werden sie –, werden Sie in der Lage sein, sie nicht bloß als gefürchtete Situationen voller Wut, Frustration und Drama zu sehen, sondern als Gelegenheiten, sich mit Ihren Kindern zu verbinden und sie zu einem Verhalten umzulenken, das ihnen und Ihrer gesamten Familie besser dient.

Sollten Sie Erzieher, Therapeut oder Betreuer sein, der auch für das Wachstum und Wohlbefinden von Kindern verantwortlich ist, werden Sie feststellen, dass diese Methoden ebenso gut bei Ihren Schülern, Patienten und Klienten oder Teams funktionieren. Jüngste Erkenntnisse über das Gehirn geben uns tiefe Einblicke in die Kinder, für die wir sorgen, klären uns darüber auf, was sie brauchen und wie wir so auf sie eingehen, dass hiermit eine optimale Entwicklung gefördert wird. Wir haben dieses Buch für alle geschrieben, die für ein Kind sorgen und an liebevollen,

wissenschaftlich geprägten, effektiven Strategien interessiert sind, die Kindern helfen, sich gut zu entwickeln. Wir werden im gesamten Buch das Wort „Mutter“ oder „Vater“ benutzen, sollten Sie aber eine Großmutter oder ein Großvater, eine Lehrerin oder ein Lehrer oder irgendeine andere bedeutende Person im Leben eines Kindes sein, ist dieses Buch ebenfalls genau richtig für Sie. Durch Zusammenarbeit ist unser Leben bedeutsamer, und dieses Hand-in-Hand-Arbeiten kann bei den vielen Erwachsenen beginnen, die bei der Pflege eines Kindes von den ersten Lebenstagen an kooperieren. Wir hoffen, dass alle Kinder in ihrem Leben viele Bezugspersonen haben, die bewusst und wohlüberlegt mit ihnen interagieren und die in Konfliktsituationen in einer Weise auf sie eingehen, die zum Aufbau von Kompetenzen führt und ihre Beziehung stärkt.

Das Wort „Disziplin“ neu definieren

Beginnen wir mit dem eigentlichen Ziel von Disziplin. Was wollen Sie erreichen, wenn Ihr Kind sich unangemessen verhält? Sind Konsequenzen Ihr oberstes Ziel? Mit anderen Worten, liegt das Ziel darin, zu bestrafen?

Natürlich nicht. Wenn wir wütend sind, können wir uns danach *fühlen*, unser Kind zu bestrafen. Verärgerung, Ungeduld, Frustration oder einfach Unsicherheit können dieses Gefühl hervorrufen. Das ist vollkommen verständlich – sogar normal. Haben wir uns aber erst einmal beruhigt und das rohe Ei aus den Haaren aller Beteiligten entfernt, wissen wir, dass das Erteilen von Konsequenzen nicht unser oberstes Ziel ist.

Was *wollen* wir also? Was *ist* das Ziel von Disziplin?

Nun, beginnen wir mit einer offiziellen Definition. Das Wort „Disziplin“ stammt direkt vom lateinischen Wort *disciplina* ab, welches schon im elften Jahrhundert in der Bedeutung von Lehre, Wissen und Unterricht verwendet wurde. In diesem Sinne bedeutete „disziplinieren“ ursprünglich „lehren“.

Heutzutage assoziieren die meisten Menschen im Kontext der Erziehung mit Disziplin ausschließlich Bestrafung oder das Anordnen von

Konsequenzen. Ein Beispiel hierfür ist die Mutter eines achtzehn Monate alten Sohnes, die Dan fragte: „Ich lehre Sam ja ziemlich viel, aber wann beginne ich ihn zu disziplinieren?“ Die Mutter sah, dass sie den Verhaltensweisen ihres Sohnes begegnen musste, und sie ging davon aus, dass Disziplin Bestrafung bedeutete.

Wir möchten, dass Sie beim weiteren Lesen dieses Buches im Hinterkopf behalten, was Dan der Mutter erklärte: dass bei Disziplin unser letztendliches Ziel nicht darin besteht, zu bestrafen oder eine Konsequenz zu verhängen, sondern zu lehren. Der englische Begriff „discipline“ hat denselben Stamm wie das Wort *disciple*, das sich vom lateinischen *discipulus* herleitet und „Student“, „Schüler“ oder „Lehrling“ bedeutet. Ein *disciple*, ein Schüler also, der zu Disziplin angehalten werden soll, ist kein Gefangener und keiner, der bestraft wird, sondern jemand, der durch Unterweisung lernt. Bestrafung kann ein Verhalten kurzfristig unterbinden, das Lehren aber sorgt für Einsicht und Kompetenzen, die ein Leben lang andauern.

Wir haben viel darüber nachgedacht, ob wir das Wort „Disziplin“ überhaupt im Titel dieses Buches verwenden wollten. Wir waren uns nicht sicher, wie wir diese Methode nennen sollten, bei der wir Grenzen setzen, aber trotzdem emotional auf unsere Kinder eingestimmt sind, diesen Ansatz, in dessen Mittelpunkt das Lehren und das Arbeiten mit unseren Kindern steht, mit dem Ziel, ihnen zu helfen, die nötigen Kompetenzen aufzubauen, um gute Entscheidungen zu treffen. Wir entschieden uns dafür, das Wort „Disziplin“ unter Berücksichtigung seiner ursprünglichen Bedeutung neu zu definieren. Wir wollen der gesamten Diskussion einen neuen Rahmen geben und *Disziplin* von *Bestrafung* unterscheiden.

Im Wesentlichen wollen wir, dass Bezugspersonen beginnen, Disziplin als eine der liebevollsten und fürsorglichsten Dinge zu betrachten, die wir für unsere Kinder tun können. Unsere Kinder müssen Fähigkeiten wie die, Impulse zu hemmen, mit starken wütenden Gefühlen umzugehen und die Auswirkung ihres Verhaltens auf andere zu berücksichtigen, *lernen*. Sie bedürfen des Erlernens dieser Lebens- und Beziehungsgrundlagen, und wenn Sie ihnen das bieten können, machen Sie nicht nur Ihren Kindern ein bedeutendes Geschenk, sondern Ihrer gesamten Familie und sogar

dem Rest der Welt. Im Ernst. Das ist keine Übertreibung. Disziplin ohne Drama, wie wir sie auf den kommenden Seiten beschreiben werden, wird Ihren Kindern helfen, zu den Menschen zu werden, die sie bestimmt sind zu werden, ihre Fähigkeit verbessern, sich selbst zu regulieren, andere zu respektieren, an tiefen Beziehungen teilzuhaben und ein moralisches und ethisches Leben zu führen. Denken Sie dann nur mal an die generationenübergreifenden Auswirkungen, die entstehen, wenn sie mit diesen Gaben und Fähigkeiten aufwachsen und selbst Kinder ins Leben begleiten, welche dieselben Gaben anschließend an zukünftige Generationen weitergeben können!

Es beginnt damit, dass überdacht wird, was Disziplin wirklich bedeutet, dass das Wort als Begriff neu definiert wird, der nichts mit Bestrafung oder Kontrolle zu tun hat, sondern mit Lehren, Einsicht und dem Aufbau von Kompetenzen – und damit, dass dies aus einer Position der Liebe, des Respekts und der emotionalen Verbindung heraus erfolgt.

Das zweifache Ziel einer Disziplin ohne Drama

Wirksame Disziplin verfolgt zwei Hauptziele. Das erste besteht selbstverständlich darin, unsere Kinder dazu zu bringen, zu kooperieren und sich angemessen zu verhalten. Im Eifer des Gefechts, wenn unser Kind im Restaurant mit einem Spielzeug wirft oder unhöflich ist oder sich weigert, seine Hausaufgaben zu machen, wollen wir einfach, dass es sich so verhält, wie es eigentlich sollte. Wir wollen, dass es aufhört, mit dem Spielzeug zu werfen. Wir wollen, dass es respektvoll kommuniziert. Wir wollen, dass es seine Hausaufgaben erledigt.

Bei einem kleinen Kind könnte das Erreichen dieses ersten Ziels, Kooperation, beinhalten, es dazu zu bringen, beim Überqueren der Straße Ihre Hand zu halten, oder ihm dabei zu helfen, die Flasche Olivenöl abzustellen, die es im Supermarkt wie einen Baseballschläger hin und her schwingt. Bei einem älteren Kind könnte es bedeuten,

gemeinsam mit ihm eine Lösung zu erarbeiten, wie es seine Aufgaben fristgerechter erledigen kann, oder mit ihm darüber zu sprechen, wie seine Schwester sich wohl mit der Bezeichnung „fettarschiges einsames Mädchen“ fühlt.

Sie werden es uns das ganze Buch hindurch wiederholt sagen hören: Jedes Kind ist anders, und kein Erziehungsansatz, keine Erziehungsstrategie wird jederzeit funktionieren. Doch besteht das naheliegendste Ziel in all diesen Situationen darin, Kooperation herbeizuführen und einem Kind zu helfen, sich auf eine Art zu verhalten, die akzeptabel ist (wie zum Beispiel freundliche Worte zu benutzen oder schmutzige Kleidung in den Wäschekorb zu legen), und Verhaltensweisen zu vermeiden, die nicht akzeptabel sind (wie zum Beispiel jemanden zu schlagen oder das Kaugummi anzufassen, das jemand unter dem Tisch in der Bücherei hat kleben lassen). Das ist das kurzfristige Ziel von Disziplin.

Für viele Menschen ist es das einzige Ziel: sofortige Kooperation erlangen. Sie wollen, dass ihre Kinder aufhören, etwas zu tun, was sie nicht tun sollten, oder anfangen, etwas zu tun, was sie tun sollten. Deshalb hören wir Eltern so häufig Formulierungen benutzen wie „Hör *jetzt* auf!“ oder das zeitlose „Weil ich es sage!“

In Wirklichkeit wollen wir jedoch mehr als bloßen Gehorsam, nicht wahr? Natürlich wollen wir verhindern, dass aus dem Frühstückslöffel eine Waffe wird. Natürlich wollen wir freundliche und respektvolle Handlungen fördern und die Beleidigungen und die Streitlust verringern.

Aber es gibt ein zweites Ziel, das genauso wichtig ist, und während es sich beim Erzielen von Gehorsam um das kurzfristige Bestreben handelt, ist dieses zweite Ziel ein längerfristiges. Sein Schwerpunkt liegt darin, unseren Kindern Wege aufzuzeigen, mittels derer sie Einsicht und Kompetenzen entwickeln und die Fähigkeit, mit herausfordernden Situationen, Frustrationen und emotionalen Stürmen, durch die sie die Kontrolle verlieren könnten, resilient umzugehen. Dies sind die inneren Kompetenzen, deren Nutzen über das augenblickliche Verhalten in diesem Augenblick hinausgeht und die nicht nur jetzt, sondern auch später in einer Vielzahl von Situationen angewendet werden können. Bei diesem inneren, zweiten

Hauptziel der Disziplin geht es darum, den Kindern zu helfen, Selbstbeherrschung und einen moralischen Kompass zu entwickeln, damit sie sich auch dann rücksichtsvoll und pflichtbewusst verhalten, wenn keine Autoritätspersonen in der Nähe sind. Es geht darum, ihnen zu helfen, beim Heranwachsen zu freundlichen und verantwortungsbewussten Menschen zu werden, die sich an erfolgreichen Beziehungen und einem bedeutsamen Leben erfreuen können.

Wir nennen diese Herangehensweise eine mit dem integrierten Gehirn erfolgende Disziplin, da, wie wir erklären werden, wir uns sowohl auf die unmittelbaren äußeren Lehren als auch auf die langfristigen inneren konzentrieren können, wenn wir als Eltern unser integriertes Gehirn benutzen. Und wenn unsere Kinder diese Form bewusster Lehre erhalten, benutzen auch sie letztendlich ihr integriertes Gehirn.

Über die Generationen hinweg sind zahllose Theorien darüber aufgetaucht, wie man seinen Kindern hilft, „richtig groß zu werden“. Da gab es die Schule mit dem Grundsatz „Wer seine Kinder liebt, der züchtigt sie“, und ihr Gegenteil, die Schule der antiautoritären Erziehung. In den letzten zwanzig Jahren aber, etwa in der Zeit, die in den USA als „Dekade des Gehirns“ bezeichnet wird, sowie in den darauffolgenden Jahren haben Wissenschaftler eine gewaltige Menge an Information über die Funktionsweise des Gehirns aufgedeckt, was uns viel Aufschluss über liebevolle, respektvolle, konsequente und effektive Disziplin gegeben hat.

Wir wissen nun, dass wir einem Kind dadurch helfen, sich optimal zu entwickeln, dass wir die Erzeugung von Verbindungen in seinem Gehirn – seinem gesamten Gehirn – unterstützen, welche die Entwicklung von Kompetenzen zur Folge haben, die zu besseren Beziehungen, einer besseren psychischen Gesundheit und einem bedeutsameren Leben führen. Sie könnten dies als Modellieren, als Nähren oder als Aufbauen des Gehirns bezeichnen. Welchen Begriff auch immer Sie vorziehen, der Punkt ist entscheidend und spannend: Durch die Worte, die wir verwenden, und die Handlungen, die wir vollziehen, verändern sich die Gehirne der Kinder tatsächlich, werden sie aufgebaut, während sie neuen Erfahrungen ausgesetzt sind.

Effektive Disziplin bedeutet, dass wir nicht nur ein schlechtes Verhalten beenden oder ein gutes begünstigen, sondern dass wir zudem Einsicht und Kompetenzen vermitteln und die Verbindungen in den Gehirnen unserer Kinder fördern, die ihnen in Zukunft helfen werden, bessere Entscheidungen zu treffen und sich gut zu regulieren. Automatisch. Weil ihr Gehirn so verdrahtet sein wird. Wir helfen ihnen zu verstehen, was es bedeutet, mit ihren Emotionen umzugehen, ihre eigenen Impulse zu regulieren, die Gefühle anderer zu berücksichtigen, über Konsequenzen nachzudenken, wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen und vieles mehr. Wir helfen ihnen, ihr Gehirn zu entwickeln und zu Menschen zu werden, die bessere Freunde, bessere Geschwister, bessere Söhne und Töchter und bessere Menschen sind. Und dann, eines Tages, selbst bessere Eltern sind.

Ein gewaltiger Bonus besteht darin, dass wir uns, je mehr wir beim Aufbau der Gehirne unserer Kinder mithelfen, umso weniger damit abmühen müssen, das kurzfristige Ziel, Gehorsam, zu erreichen. Kooperation begünstigen *und* das Gehirn aufbauen: Das sind die beiden Ziele – das äußere und das innere –, die eine liebevolle, effektive, mit dem integrierten Gehirn erfolgende Vorgehensweise bei der Disziplin leiten. Dies ist Erziehung, bei der man das Gehirn „im Hinterkopf behält“!

Unsere Ziele erreichen:

Nein zum Verhalten sagen und Ja zum Kind

Wie erreichen Eltern typischerweise ihre Ziele, wenn es um Disziplin geht? Am häufigsten durch Drohungen und Bestrafungen. Kinder verhalten sich unangemessen, und die umgehende elterliche Reaktion besteht darin, energisch und bestimmt Konsequenzen zu verhängen.





Kinder handeln, Eltern reagieren, dann reagieren die Kinder. Immer dasselbe, achtlos wiederholte Muster. Und für viele Eltern – wahrscheinlich für die *meisten* Eltern – sind Konsequenzen (zusammen mit einer gesunden Dosis Schreien) so ziemlich die primäre Disziplinstrategie, auf die sie immer zurückgreifen, sich immer verlassen können: Auszeiten, Schlagen, das Entziehen eines Privilegs, Hausarrest und so weiter und so weiter. Kein Wunder, dass es so viel Drama gibt! Aber wie wir erklären werden, ist es möglich, auf eine Art vorzugehen, durch die viele der Gründe, warum wir Konsequenzen verhängen, von vornherein wegfallen.

Um noch weiterzugehen: Konsequenzen und bestrafende Reaktionen sind in Wirklichkeit häufig kontraproduktiv, nicht nur, was das Aufbauen des Gehirns betrifft, sondern sogar, was das Bestreben angeht, Kinder zur Kooperation zu bewegen. Aufbauend auf unserer persönlichen und unserer klinischen Erfahrung sowie auf der neuesten wissenschaftlichen Forschung zum sich entwickelnden Gehirn können wir Ihnen sagen, dass das automatische Anordnen von Konsequenzen nicht der beste Weg ist, Ihre Ziele zu erreichen.

Welches ist aber der beste Weg? Er ist die Grundlage des Ansatzes einer Disziplin ohne Drama, und er lässt sich auf eine einfache Formel bringen: *verbinden und umlenken*.

Verbinden und umlenken

Noch einmal, jedes Kind ist anders, genau wie jede Situation mit einem Kind. Doch gibt es eine Konstante, die auf praktisch jedes Geschehen zutrifft: Der erste Schritt in schwierigen Situationen besteht darin, dass wir uns emotional mit unseren Kindern verbinden. *Unsere Beziehung zu unseren Kindern sollte bei allem, was wir tun, im Mittelpunkt stehen*. Ob wir mit ihnen spielen, mit ihnen sprechen, mit ihnen lachen oder ob wir ihnen zu einer Einsicht verhelfen wollen, immer geht es darum, dass sie auf einer tiefen Ebene die volle Kraft unserer Liebe und Zuneigung erfahren. Dabei ist es gleichgültig, ob wir eine freundliche Tat anerkennen oder einem Fehlverhalten begegnen. Verbindung bedeutet, dass wir unseren Kindern unsere Aufmerksamkeit schenken, dass wir sie ausreichend respektieren, um ihnen zuzuhören, dass wir ihren Beitrag zur Lösung des Problems wertschätzen und dass wir ihnen übermitteln, dass wir auf ihrer Seite sind – ob wir ihr Benehmen mögen oder nicht.

Wenn wir wollen, dass sie ihr Verhalten verändern, ist es wichtig, dass wir uns mit unseren Kindern auf eine tiefe Art verbinden, die ihnen zeigt, wie sehr wir sie lieben. Tatsächlich ist es so, dass unsere Kinder die Verbindung zu uns oft gerade dann am meisten brauchen, wenn sie sich unangemessen verhalten. Die jeweilige Vorgehensweise sollte je nach Alter, Temperament und Entwicklungsstufe des Kindes sowie dem Kontext der jeweiligen Situation wechseln. Die Konstante in der gesamten Interaktion aber sollte die klare Kommunikation der tiefen Verbindung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind sein. Beziehung ist wichtiger als jedes spezielle Verhalten.

Verbindung ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Nachgiebigkeit. Wenn wir uns mit unseren Kindern verbinden, heißt das nicht, dass wir sie tun

lassen, was immer sie wollen. Ganz im Gegenteil. Unsere Kinder ehrlich zu lieben und ihnen zu geben, was sie brauchen, bedeutet auch, ihnen klare Grenzen vorzugeben, verlässliche Strukturen in ihrem Leben zu schaffen. Kinder müssen verstehen, wie die Welt funktioniert: was erlaubt ist und was nicht. Ein klares Verständnis der Regeln und Grenzen hilft ihnen, in Beziehungen und anderen Bereichen ihres Lebens ihren Weg zu finden. Wenn sie in der Sicherheit ihres Zuhauses etwas über Struktur lernen, werden sie besser in der Lage sein, in äußeren Umgebungen – Schule, Arbeit, Beziehungen –, in denen sie mit zahlreichen Erwartungen an ein angemessenes Verhalten konfrontiert sind, sehr gut zurechtzukommen. Unsere Kinder brauchen wiederholte Erfahrungen, durch die sich eine Verdrahtung ihres Gehirns entwickelt, die ihnen hilft, Belohnung aufzuschieben, das Verlangen unter Kontrolle zu halten, sich anderen gegenüber aggressiv zu verhalten, und flexibel damit umzugehen, dass etwas nicht nach ihrem Willen läuft. Das Fehlen von jeglichen Grenzen ist tatsächlich ziemlich stressig, und gestresste Kinder sind reaktivere Kinder. Wenn wir also Nein sagen und unseren Kindern Grenzen setzen, wenn es notwendig ist, helfen wir ihnen, Berechenbarkeit und Sicherheit in einer ansonsten chaotischen Welt zu entdecken. Und wir bauen Gehirnverbindungen auf, die es Kindern ermöglichen, in Zukunft mit Schwierigkeiten gut umzugehen.

Mit anderen Worten *kann und sollte eine tiefe, empathische Verbindung mit klaren Grenzen kombiniert werden, die eine benötigte Struktur im Leben der Kinder bieten*. An dieser Stelle kommt das „Umlenken“ ins Spiel. Sobald wir uns mit unserem Kind verbunden und ihm geholfen haben, sich zu beruhigen, sodass es uns hören und das, was wir sagen, vollkommen verstehen kann, können wir es zu einem angemesseneren Verhalten hin umlenken und ihm helfen, einen besseren Weg zu sehen.

Behalten Sie aber im Kopf, dass Umlenken nur selten Erfolg haben wird, während die Emotionen eines Kindes am Überkochen sind. Wir werden es nicht erreichen, solange ein Kind aufgewühlt ist und unfähig, die Lehren zu hören, die wir ihm vermitteln wollen. Das ist so, als versuchte man einem Hund das Sitzen beizubringen, während er mit einem

anderen Hund kämpft. Ein kämpfender Hund sitzt nicht. Können Sie einem Kind aber helfen, sich zu beruhigen, wird Empfänglichkeit entstehen und es ihm ermöglichen, zu verstehen, was Sie ihm zu sagen versuchen – und dies viel schneller, als es der Fall wäre, wenn Sie es einfach bestrafen oder ihm eine Standpauke halten würden.

Das ist unsere Erklärung, wenn Menschen fragen, was erforderlich sei, um sich mit Kindern zu verbinden. Möglicherweise sagt jetzt jemand: „Das hört sich nach einer respektvollen und liebevollen Art an, Kinder zur Kooperation einzuladen und ich kann verstehen, dass es meinen Kindern auf lange Sicht helfen und es mir am Ende sogar leichter machen würde. Aber ich bitte Sie! Ich habe einen Beruf! Und weitere Kinder! Und ich muss das Abendessen zubereiten, und dann sind da Klavier und Ballett und Baseball und tausend andere Sachen. Ich kann so schon kaum Luft holen! Wie soll ich noch die zusätzliche Zeit finden, um mich in schwierigen Situation mit einem Kind zu verbinden und umzulenken?“

Wir verstehen das. Wir verstehen das wirklich. Wir arbeiten beide, unsere Ehepartner arbeiten, und wir sind beide engagierte Eltern. Es ist nicht einfach. Aber wir haben beim Anwenden der Prinzipien und Strategien, die wir in den folgenden Kapiteln erläutern werden, gelernt, dass Disziplin ohne Drama nicht irgendeine Art von Luxus ist, den sich nur Menschen leisten können, die viel freie Zeit zur Verfügung haben. (Wir bezweifeln, dass es derartige Eltern überhaupt gibt.) Das mit dem integrierten Gehirn erfolgende Vorgehen erfordert nicht, dass Sie jede Menge zusätzliche Zeit herauschinden, um Ihre Kinder in Diskussionen darüber zu verwickeln, wie man Dinge richtig tut. Tatsächlich geht es bei der Disziplin ohne Drama darum, gewöhnliche, in jedem beliebigen Moment stattfindende Situationen als Gelegenheiten zu nutzen, seine Kinder zu erreichen und ihnen zu vermitteln, was wichtig ist. Sie mögen denken, dass „Lass das!“ oder „Hör auf zu heulen!“ zu schreien oder dem Kind eine umgehende Auszeit zu verpassen, schnellere, einfachere und effektivere Lösungen sind als die, sich mit den Gefühlen eines Kindes zu verbinden. Wie wir jedoch bald schon erklären werden, führt das Beachten der Emotionen Ihres Kindes normalerweise zu größerer Ruhe und Koope-

ration und tut es dies sehr viel schneller als ein dramatischer elterlicher Wutausbruch, der sämtliche Emotionen ringsum zum Eskalieren bringt.

Und hier kommt das Beste: Wenn wir es vermeiden, in schwierigen Situationen zusätzliches Chaos und Drama zu erzeugen – wenn wir, mit anderen Worten, klare Orientierung und Grenzen mit liebevoller Empathie kombinieren –, gewinnt dabei jeder. Warum? Erst einmal macht eine mit dem integrierten Gehirn und ohne Drama erfolgende Vorgehensweise das Leben sowohl für die Eltern als auch für die Kinder leichter. In Augenblicken mit hoher Stressbelastung – zum Beispiel, wenn Ihr Kind nur Sekunden vor Beginn der letzten Folge Ihrer geliebten Krankenhausserie die TV-Fernbedienung in die Toilette zu werfen droht – können Sie den höheren, denkenden Part Ihres Gehirns ansprechen, statt den unteren, reaktiveren Teil auszulösen. (Wir werden diese Strategie detailliert in Kapitel 3 beschreiben.) Dadurch werden Sie das meiste Schreien und Weinen und Wütendsein, das übliche Disziplinierungsmaßnahmen so häufig verursachen, verhindern können, ganz zu schweigen davon, dass die Fernbedienung trocken bleiben wird und Sie entspannt vor Ihrem Fernseher sitzen werden.

Noch wichtiger ist, dass das Verbinden und Umlenken, um es so einfach wie möglich auszudrücken, Ihren Kindern helfen wird, sozial kompetente und zufriedene Menschen zu werden, sowohl heute als auch später auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden. Es wird die inneren Kompetenzen aufbauen, die sie ihr gesamtes Leben lang brauchen werden. Nicht nur werden sie von einem reaktiven Zustand in einen offenen, empfänglichen wechseln, in dem sie wirklich lernen können – dies ist der äußere, kooperative Teil –, auch werden in ihren Gehirnen Verbindungen gebildet werden. Diese Verbindungen werden es ihnen ermöglichen, immer mehr zu Menschen zu werden, die wissen, wie sie in stressigen Situationen gelassen bleiben, an andere denken, ihre Emotionen regulieren und gute Entscheidungen treffen können. Sie, die Bezugsperson, werden ihnen helfen, einen inneren Kompass zu entwickeln, dem zu vertrauen sie lernen können. Statt ihnen einfach zu sagen, was sie tun sollen, und zu verlangen, dass sie Ihren Aufforderungen nachkommen, werden Sie