

KATHARINA SAALFRANK

DU BIST OK, SO WIE DU BIST

*Beziehung statt Erziehung:
Was Kinder wirklich stark macht*



G|U

INHALT

11 LASSEN WIR ERZIEHUNG HINTER UNS

12 Erziehung dient nur den Erwachsenen

- 13 Wie es immer noch oft st
- 13 Umdenken ist nötig

16 Beziehung dient den Kindern – und uns

- 17 Was ist eine gute Beziehung?
- 18 Was das Buch Ihnen bietet

21 WO WIR HEUTE STEHEN

22 Jede Menge Missverständnisse

- 23 Verunsicherung durch Angst
- 26 Das eigene Denken und Handeln hinterfragen

33 Familie und Erziehung

- 34 Alte Pfade verlassen, neue Wege gehen
- 36 Zwei »beliebte« Irrtümer – Schmerz- und Konfliktvermeidung
- 40 Raus aus eigenen erlernten Emotions- und Handlungsmustern

43 Gewalt in Familien

- 43 Wie sieht es aus mit den Rechten von Kindern?
- 47 Ein kleiner Klaps hat noch niemandem geschadet?

53 Anpassung statt Individualität

- 53 Krippe oder Kinderzimmer?
- 56 Bildung! Oder: die organisierte Kindheit
- 58 Was heißt eigentlich (nicht) normal?

66 Wir missachten wesentliche Bedürfnisse

- 66 In der Schule: Sanktionen und Ausgrenzung
- 72 In der Familie: Beeinflussung durch Erziehung
- 76 Zehn Thesen zur Erziehung

85 ERZIEHUNG ODER DU BIST O. K., SO WIE ICH WILL

86 Die Macht der Erziehung

- 88 Unterordnung und Unterwerfung werden verlangt
- 93 Bestärken statt Belobigen

98 Die Entstehung der Kindheit

- 99 Eine kurze Geschichte der Erziehung
- 101 Heutige Erziehungsstile

105 Symptom erkannt – Symptom gebannt

- 106 Frühe Mutter-Kind-Interaktion
- 114 Kinder sind Teamworker
- 120 »Mein Kind hört nicht auf mich!«

125 BE-ZIEHUNG STATT ER-ZIEHUNG

126 Ein Plädoyer für die Freude an Kindern

- 126 Mehr elterliche Gelassenheit
- 130 Beziehung: Du bist o. k., so, wie du bist
- 133 Der Transformationsprozess

136 Grundlagen der Eltern-Kind-Beziehung

- 136 Was heißt eigentlich Liebe?
- 138 Drei (Grund-)Bausteine in der Beziehung zu Kindern

173 DIE ENTSTEHUNG VON AUFFÄLIGEM VERHALTEN

174 Genetisch festgelegt oder sozial geprägt?

- 175 Wie das innere Gleichgewicht ins Wanken gerät
- 179 Autonomie und Verbundenheit in Schiefelage
- 181 Kränkung durch dauerhafte Grenzüberschreitung

183 ADHS – was steckt eigentlich dahinter?

- 185 Wie eine Krankheit entsteht – bitte genau hinsehen
- 189 Den Gesamtzusammenhang betrachten

- 196 Die Beiträge der Hirnforschung zur Pädagogik

- 198 Ein Gespräch mit dem Neurobiologen und Hirnforscher Professor Dr. Gerald Hüther

215 SCHULE ALS ORT DER BEGEGNUNG

216 Was ist und was sich ändern müsste

- 216 Veränderung nur an der Oberfläche
- 221 Warum die Gefühle beim Lernen wichtig sind
- 224 Eine konstruktive Lehrer-Schüler-Beziehung

233 Die Triade Schüler-Lehrer-Eltern

- 233 Die Rolle des Lehrers und der Gesellschaft
- 239 Das Konzept des Autonomen Lernens
- 242 Ein Gespräch mit dem Lehrer und innovativen Schulgründer Peter Frattton

- 248 Ausblick

- 252 Dank

- 254 Literatur

- 256 Impressum





O

LASSEN WIR ERZIEHUNG HINTER UNS

»Man kann in Kinder nichts hineinprügeln,
aber vieles herausstreicheln.«

ASTRID LINDGREN

ERZIEHUNG DIENT NUR DEN ERWACHSENEN

Erziehung! Ein Thema, das jeden betrifft. Und ein Wort, das stets ein Adjektiv mit sich führt: gute Erziehung, schlechte Erziehung, autoritäre, moderne, demokratische Erziehung. Die Debatte ist von großer Leidenschaft und Schärfe geprägt. Hier prallen Menschen- und Gesellschaftsbilder in oft unversöhnlicher Härte aufeinander. Und nun komme ich – aufgrund meiner öffentlichen Rolle von vielen immer wieder gern in erprobte Erziehungsschubladen gesteckt – und sage: Vergesst Erziehung! Denn jede Art von Erziehung dient nur als Schutzschild der Erwachsenen, um sich vor der Beziehung zu Kindern zu schützen. Kinder hingegen brauchen keine Erziehung, Kinder brauchen vor allem Beziehung!

Sich öffentlich über Erziehung zu äußern, noch dazu mit unkonventionellen Positionen, ist heikel. Das habe ich immer wieder erlebt. Denn es bringt fest gefügte Vorstellungen von Eltern, aber auch von Fachkräften, durcheinander und stellt ihr Weltbild infrage. Erziehung ist ein hochemotionales Thema, das zeigen die oft hitzigen Diskussionen über das »Richtig« oder »Falsch« im Umgang mit Kindern. Schnell wird gewertet. Schnell fühlt man sich bewertet oder gar abgewertet. Das mag damit zusammenhängen, dass wir uns alle betroffen (und deshalb mitunter auch angegriffen) fühlen. Denn:

- » Wir alle waren mal Kind,
- » jeder und jede hat Eltern und eine Geschichte mit ihnen und
- » wir alle sind einmal erzogen worden.

Das immerhin verbindet uns.

Wir alle haben eine Meinung zu diesem Thema, weil wir alle unsere eigenen Erfahrungen in diesem sehr persönlichen Kontext gemacht haben. Und in diesen ordnen wir nun Aspekte ein, die uns zum Thema Erziehung begegnen. Das macht oft ratlos. Darin besteht jedoch eine Chance, neue Wege im Umgang mit unseren Kindern zu gehen.

Wie es immer noch oft ist

Erziehung betrifft nicht nur uns persönlich und unsere Familie, sondern steht auch im Zusammenhang mit unserem grundsätzlichen Verständnis davon, was Kinder sind und wie wir Kinder sehen, und unserer Vorstellung davon, wie wir mit ihnen umzugehen haben. Das sind Fragen, die unmittelbare Auswirkungen auf gesellschafts- und familienpolitische Konzepte und Maßnahmen haben.

Erwachsene haben von jeher gedacht, ein Kind sei noch kein »richtiger« Mensch. Die Überzeugung ist, ein Kind komme defizitär und halbfertig auf die Welt und müsse erst durch »Behandlung«, den Einfluss und die Einwirkung von Erwachsenen, zum Menschen gemacht werden. Die Menschwerdung geschieht nach dieser Vorstellung zum einen, indem das Kind ein bestimmtes Alter erreicht, zum anderen, indem der Erwachsene rigoros auf das Kind einwirkt, es beeinflusst und durch Manipulation dazu bringt, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten. So haben Erwachsene durch alle Zeiten hindurch versucht, Methoden zu finden, um Kindern beizubringen, wie man sich »richtig« benimmt und ein »ordentliches« Gesellschaftsmitglied wird. In diesem Sinne ist Erziehung die – durch bestimmte Normen geleitete – Einübung von gesellschaftlich erwünschten Verhaltensweisen und Vermittlung entsprechender Kompetenzen.

Kinder sind heute zum Spielball geworden in einer Debatte, die häufig von Schuldzuweisungen geprägt ist. Von Eltern wird gefordert, mehr und besser zu »erziehen«, während gleichzeitig anderswo die Forderung laut wird, die Institutionen, zum Beispiel die Schule, sollten mehr Erziehungsaufgaben übernehmen. Dadurch ist der Druck auf allen Seiten enorm gestiegen, die Verunsicherung groß.

Umdenken ist nötig

Als Mutter habe ich mir – wie viele andere Eltern auch – vorgenommen, es ganz anders zu machen, als ich es selbst erlebt habe. Also habe ich eigene Erfahrungen gesammelt, Fachbücher gelesen, studiert, im Alltag Neues ausprobiert und immer wieder mit anderen diskutiert. Was ist im Umgang mit Kindern richtig, was falsch? Wie verhält man sich in der Rolle als Mutter oder Vater richtig?

BEZIEHUNG DIENT DEN KINDERN – UND UNS

Von der ERziehung zur BEziehung scheint es nur ein kleiner Schritt zu sein, nur zwei Buchstaben gilt es auszutauschen. Zu verstehen jedoch, was Beziehung heißt, sich darauf einzulassen und sie in der Praxis, im Umgang mit Kindern, zu leben, ist natürlich schwieriger, zumal es wenig Erprobtes gibt, auf das wir zurückgreifen können.

Es fällt uns schwer, uns aus alten Mustern zu befreien, denn Beziehungsprozesse laufen häufig unbewusst ab. So ist zuallererst und immer wieder ein Blick auf uns selbst ganz wesentlich. Es geht eben nicht (mehr) darum, den Fokus ausschließlich auf das Kind zu richten, es zu manipulieren und auf es einzuwirken, um ein bestimmtes Ziel im Sinne eines erwünschten Verhaltens zu erreichen. Während Erziehung klar definierbare, zielgerichtete, lösungsorientierte Handlungen der Erwachsenen beinhaltet, setzt Beziehung eine offene Haltung dem Kind und seinem Wesen gegenüber voraus, die von Vertrauen und gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist.

»Beziehung stellt den gleichwertigen und persönlichen Dialog in den Mittelpunkt und lebt davon, dass beide Partner vom jeweils anderen profitieren wollen.«

Es geht also nicht darum, Kindern lediglich ein demokratisches »Mitspracherecht« einzuräumen, sondern vielmehr darum zu verstehen, dass wir Erwachsene von dem profitieren, was Kinder in eine Beziehung zu uns miteinbringen, was sie denken, fühlen und sagen. Es ist für uns Erwachsene ein großer Gewinn, wenn wir Kinder ernst nehmen und ihnen in einem persönlichen Dialog begegnen können! Wenn wir Erwachsenen uns trauen, uns auf eine echte Beziehung einzulassen,

dann wird es uns möglich, von Kindern zu lernen und bestimmte Kompetenzen, wie zum Beispiel Offenheit, Unvoreingenommenheit, Sensibilität – also das, was uns aberzogen und mit Erziehung abtrainiert wurde –, wiederzuerlangen.

Dies bedeutet aber gleichzeitig, dass sich gelebte Familienstrukturen hinterfragen lassen müssen, etwa wie folgt:

- » Warum folgen wir noch oft einer alten Machtstruktur und behandeln Kinder wie »Untertanen«, die uns ausgeliefert sind?
- » Welche Rolle wollen wir als Eltern unseren Kindern gegenüber einnehmen?
- » Sollten wir überhaupt eine Rolle einnehmen, oder können wir uns als Mensch authentisch zeigen? **AUTHENTISCH** in dem Sinne, dass wir uns den Kindern mit unseren Gefühlen – und nicht nur mit unseren vermeintlichen Stärken, sondern auch mit unseren Schwächen – offen zeigen.

Nach meiner Erfahrung ist es gut, sich solche Fragen zu stellen, und dazu sind heute auch immer mehr Eltern bereit.

Was ist eine gute Beziehung?

Eine gute Beziehung ist geprägt von Dialog, Offenheit und Toleranz: Der andere wird mit seinen Bedürfnissen respektiert und auch in seiner Andersartigkeit und Vielfalt akzeptiert. Heute sind wir – wie zu keiner anderen Zeit zuvor – in der Lage, gleichwertige Beziehungen einzugehen, auch wenn es uns schwerfällt und dem eingeübten Hierarchiedenken widerspricht. An fest gefügten Machtstrukturen festzuhalten hilft natürlich, den Alltag zu meistern. Reich über arm, Bildungsbürger besser als »Ungebildete«, Erwachsene den Kindern überlegen – sichtbare oder nur gefühlte Machtstrukturen stehen einer immer neuen Offenheit in einer Beziehung auf Augenhöhe im Weg. Wir stehen uns selbst im Weg.

Die Gründe dafür sind durchaus nachvollziehbar, denn es birgt ein gewisses Risiko, sich auf eine echte Beziehung einzulassen und sich als Mensch zu zeigen. Wir müssen dann nämlich auch zu unseren Schwächen stehen und uns in unserer Rolle als Eltern hinterfragen lassen. Wir müssen Verantwortung übernehmen für das Gelingen eines Dia-

Die Wirkung von Bestechung und Belohnung

Wenn wir Kinder loben, folgt auch häufig gleich die Belohnung. Sie ist noch immer nicht nur ein akzeptiertes Erziehungsmittel, sie gilt sogar als wünschenswert und wird von vielen Experten empfohlen (zum Beispiel in Form von Punktetafeln oder -systemen). Aber ist sie wirklich sinnvoll?

Wenn wir Kinder loben und belohnen, entsteht eine fragwürdige emotionale Abhängigkeit, die das Kind unselbstständig hält und daran hindert, eigene Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Wenn wir ein Kind nämlich loben oder belohnen, wenn es zum Beispiel im Haushalt hilft, vermitteln wir ihm die Botschaft: »Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass wir uns gegenseitig helfen.« Kinder aber streben ja genau nach dieser Verantwortung und Selbstständigkeit, die wir ihnen durch das Loben und Belohnen beschneiden. Sie wollen sich nicht für uns anziehen können, sie wollen nicht für uns Fahrradfahren lernen, sondern weil sie es aus sich heraus wollen, weil sie selbstständig werden und wie andere Kinder sein möchten.

Wenn ein Kind in seiner Entwicklung für bestimmte Schritte bereit ist, wird es diese auch tun und zum Beispiel trocken werden oder laufen lernen. Wir sollten das eigene innere Bedürfnis danach nicht durch Bestechung des Kindes – indem wir ihm eine bestimmte Belohnung in Aussicht stellen – oder Belohnung des von uns erwünschten Verhaltens ersticken.

Eine Gefahr besteht zudem darin, dass sich bei einem Kind durch das beständige Loben und Belohnen die Einstellung bilden kann, dass es nichts tun müsse, wenn es keine Belohnung dafür gibt. Ein Eigentor für die Eltern, zumal die Beziehung zu unseren Kindern dann von strategischen und sachlichen Aspekten – wie in einer geschäftlichen Beziehung – geprägt ist. Die persönliche, emotionale Beziehungsebene tritt im Zuge dessen immer mehr in den Hintergrund.



Um ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln zu können, ist für Kinder das **ERLEBEN** wichtig, in ihrer Umgebung mit ihren Bedürfnissen wahrgenommen und mit ihren Gefühlen gesehen zu werden, sich akzeptiert zu fühlen und die Erfahrung zu machen, dass sie so, wie sie sind, ohne sich zu verstellen oder etwas leisten zu müssen, **WERT-VOLL** für uns Erwachsene sind.

Wir loben eine Leistung, statt die Kinder selbst wertzuschätzen

»Das ist doch nicht schwer«, wird der eine oder die andere sicher sagen. Meine Erfahrung ist eine andere. In vielen kleinen Alltagssituationen passiert es immer wieder, dass wir Eltern eine gegenteilige Botschaft vermitteln – gerade dadurch, dass wir unbedacht Signale als Lob verpackt senden.

*E*n dreijähriges Mädchen läuft über den Spielplatz, breitet die Arme zum Flieger aus und ruft zu ihrer Mutter, die auf einer Bank am Rand sitzt: »Mama, guck mal!« Die Mutter lächelt ihrer Tochter zu und ruft zurück: »Ja, toll, meine Kleine, du bist ja ein Flugzeug! Kannst du etwa fliegen? Das machst du ja ganz toll.«

Kurz darauf ist es ein fünfjähriger Junge, der seinem Vater von der Rutsche aus winkt und möchte, dass sein Vater zu ihm herüberschaut. »Hey«, ruft er Vater und legt seine Zeitung zur Seite, »das ist ja super, du kannst ja alleine rutschen! Und gleich noch mal!«

Ich habe solche Situationen auf dem Spielplatz häufig erlebt, als meine Kinder noch klein waren. Manchmal schallte es von allen Seiten: »Ja, das machst du toll! Prima, was du schon kannst!« Sogar mitten im Gespräch mit anderen Erwachsenen drehen wir Eltern den Kopf und reagieren auf die Rufe der Kinder mit lobenden, aufmunternden und bewundernden Sätzen. Kinder brauchen doch eine Rückversicherung von uns. Ja, aber in welcher Form?

Ist es wirklich so großartig, wenn eine Dreijährige die Arme ausbreitet und Flugzeug spielt? Ist es Grund für überschwängliches Lob, wenn ein Fünfjähriger auf das Klettergerüst steigt oder rutscht? Nein, eigentlich

ÜBER DIE AUTORIN

Die Diplom-Pädagogin **Katharina Saalfrank** legte ihren Schwerpunkt früh auf den Bereich Entwicklungspsychologie. Von 2004 bis 2011 war sie in der quotenstarken RTL-Sendung »Die Super Nanny« zu sehen. Für ihre pädagogische Arbeit in dem Format erhielt sie 2007 den Deutschen Fernsehpreis. Seit 2009 bietet sie in ihrer eigenen privaten Praxis pädagogisch-psychologische Eltern- und Familienberatung, Kinder-Coaching und Supervision sowie Ehe- und Paarberatung an. Sie arbeitet bindungs- und beziehungsorientiert und stellt vor allem die konstruktive Beziehung zwischen Eltern und Kindern sowie die individuellen emotionalen Entwicklungsprozesse der Kinder in den Mittelpunkt. So hat sie viele Familien begleitet – ob als TV-Coach, im Rahmen ihrer therapeutischen Praxis, mit ihrem Familienrat-Podcast oder auf Lesereisen. www.katiasaalfrank.de

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-7439-0



9 783833 874390

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de