

KATHARINA SAALFRANK



WAS UNSERE KINDER BRAUCHEN

7 WERTE FÜR EINE GELINGENDE
ELTERN-KIND-BEZIEHUNG



G|U



INHALT

7 NEUE WEGE IM UMGANG MIT UNSEREN KINDERN

8 Wie finden wir die »richtige« Lösung?

- 8 Die Beziehung berücksichtigen
- 9 Kindliches Verhalten verstehen
- 10 Das eigene Handeln reflektieren

14 Was Eltern wirklich wollen

- 15 Eltern im Spagat
- 20 Erziehungsziele heute
- 23 Beide Seiten sind gleichwertig

24 Navigationshilfen für den Alltag

- 24 Ein neuer Weg – was steckt dahinter?
- 26 Der Sieben-Werte-Kompass

29 BEZIEHUNG STATT ERZIEHUNG

30 Wie es häufig ist: Wir setzen auf Macht

- 30 Wie herkömmliche Erziehung funktioniert
- 32 Nähe und Wärme kommen zu kurz
- 34 Warum wollen wir unbedingt erziehen?

36 Welche Führung brauchen Kinder?

- 36 Grenzenlose »Service-Eltern«
- 39 Position beziehen statt Grenzen setzen
- 41 Die gleichwertige Beziehung

42 Grundlagen der neuen Eltern-Kind-Beziehung

- 43 Bindung oder wie eine Beziehung entsteht
- 44 Wie Säuglinge mit uns kommunizieren
- 48 Was bedeutet elterliche Liebe?
- 50 Die konstruktive Beziehung im Mittelpunkt

53 ACHTSAMKEIT STATT BELEHRUNG

54 Wie es häufig ist: Belehrung und Kritik

- 56 Schluss mit Ammenmärchen!
- 58 Was die gesunde Entwicklung hemmt
- 58 Im Alltag mit Kindern Bindung leben

60 Auf die Gefühle kommt es an

- 61 Das sensible Thema Schlaf
- 66 »Trotzphase?« – Autonomie ist das Zauberwort!

72 Die emotionale Entwicklung achtsam begleiten

- 75 Gefühle ansprechen und mitfühlen
- 77 Verständnis für das Gefühl entwickeln
- 78 Im einfühlsamen Kontakt zum Kind bleiben

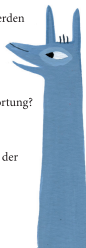
83 VERANTWORTUNG STATT BEVORMUNDUNG

84 Wie es häufig ist: Bewerten und bestimmen

- 84 Elementare Grundbedürfnisse werden übergangen
- 86 Wenn wir Verantwortung mit Macht verwechseln
- 88 Wie können wir es wieder gutmachen?
- 89 Was genau ist elterliche Verantwortung?

90 Ein guter Umgang mit der elterlichen Macht

- 90 Verantwortung ganz in der Hand der Eltern
- 92 Eine gute Atmosphäre schaffen



- 95 Kinder dürfen Eigenverantwortung übernehmen

100 Hilfe! Mein Kind ist aggressiv

- 100 Verantwortungsvolle Führung in Konfliktsituationen
- 105 Aggression ohne Konflikt

109 WERTSCHÄTZUNG STATT ABWERTUNG

110 Wie es häufig ist: Kinder werden gekränkt

- 111 Was Strafen und Konsequenzen bewirken
- 113 Strafen sollen das Verhalten anpassen
- 114 Warum wir Kinder nicht strafen sollten!

116 Wir können auch liebevoll Nein sagen

- 116 Eltern sind keine Polizisten und Richter
- 119 Mit Kindern im Gespräch bleiben
- 120 Warum wir so schwer Nein sagen können
- 123 Wertschätzung auch im Konfliktfall ausdrücken

126 Konflikte als Entwicklungsmotor

- 127 Konflikte sind nicht verwerflich
- 128 Familienstreit im Alltag
- 131 Streit unter Geschwistern

139 VERTRAUEN STATT KONTROLLE

140 Wie es häufig ist: Vertrauen fällt schwer

- 141 Alle müssen funktionieren
- 142 Lob und Belohnung sollen helfen

146 Selbstvertrauen und Selbstwert stärken

- 146 Du bist okay, so wie du bist
- 147 Wie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entsteht
- 148 Bestärken ist besser als loben



150 Wie konsequent muss ich sein?

- 150 Konsequent sein heißt oft, rücksichtslos werden
- 152 Besser konsistent als konsequent

155 DIALOG STATT MONOLOG

156 Wie es häufig ist: Verhöre und Vorwürfe

- 156 Gespräche mit Hintertüren
- 157 Wenn Eltern reden und Kinder schweigen

160 Mit Kindern im gleichwertigen Austausch

- 161 Sieben Aspekte einer gelingenden Kommunikation
- 162 Der persönliche Dialog in der Familie
- 166 Keine doppelten Botschaften senden
- 168 Von sich selbst sprechen

171 MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

172 Wie es häufig ist: Fronten entstehen

- 173 Eltern fühlen sich persönlich angegriffen
- 174 Wir verlangen zu viel

176 Kinder sind loyal und kooperativ

- 176 Woher kommt die Verweigerung?
- 177 Wenn Kinder im Moment überfordert sind
- 182 Wenn Kinder sich dauerhaft verweigern

184 Etwas miteinander machen und erleben

- 184 Alltagssituationen nutzen
- 185 Besondere gemeinsame Projekte
- 186 Was Kinder brauchen – wie Beziehung gelingt
- 188 Service



Der Sieben-Werte-Kompass

Diese sieben Werte sind als Kompass für den Umgang mit Ihrem Kind zu verstehen. Mit seiner Hilfe können Sie alte Mechanismen hinter sich lassen und neue Prinzipien für Ihre Familie entwickeln. Es erwarten Sie in diesem Buch also keine Verhaltensmaßregeln oder einfache Handlungsanweisungen. Ich möchte Ihnen vielmehr grundsätzliche Werte anbieten, die sich aus meiner pädagogischen Erfahrung heraus im Familienalltag als Navigationshilfe bestens bewährt haben. Sie lassen individuellen Spielraum und erlauben Ihnen, sich als Eltern auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Sie selbst werden sensibler für das, was Ihnen wirklich wichtig ist, und Sie gewinnen mehr Vertrauen in Ihre elterliche Intuition. Von einer guten Eltern-Kind-Beziehung profitiert die gesamte Familie und Ihr Alltag erfährt zunehmend Entlastung.

» EIN KIND BRAUCHT ELTERN, DIE FEINFÜHLIG AUF SEINE BEDÜRFNISSE REAGIEREN KÖNNEN UND DIE SICH SELBST IN IHRER ELTERNROLLE VERTRAUEN. «

Die sieben Werte auf einen Blick

Ich möchte die sieben Werte hier kurz für Sie zusammenfassen, bevor sie dann in den nachfolgenden sieben Kapiteln genauer beleuchtet werden – mit Hintergrundinformationen aus der Entwicklungspsychologie, der Evolutionsbiologie, der Hirnforschung und Erkenntnissen aus der Bindungs- und Säuglingsforschung sowie anhand zahlreicher authentischer Praxisbeispiele. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und bei der Umsetzung dieser Werte in Ihren Familienalltag!

Im ersten Kapitel beschäftigen wir uns damit, wie eine gelingende, konstruktive **BEZIEHUNG** zwischen Eltern und Kindern zustande kommt und in den Mittelpunkt des Miteinanders rückt. Wie wichtig es ist, die emotionale Entwicklung von Kindern feinfühlig zu berücksichtigen und mit **ACHTSAMKEIT** zu begleiten, ist Thema des zweiten Kapitels. Daran anschließend widmen wir uns der Frage: Wo trage ich (elterliche) **VERANTWORTUNG** und wo kann mein Kind auch Eigenverant-

wortung übernehmen? Grenzen zu wahren und zu achten, darin zeigt sich die **WERTSCHÄTZUNG** innerhalb der Familie; sie ist die vierte Navigationshilfe. Für eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung ist auch **VERTRAUEN** wichtig – Selbstvertrauen als Mutter oder Vater ebenso wie Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes; darum geht es in Kapitel fünf. Danach beschäftigen wir uns mit der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern und fragen, was einen verantwortungs- und vertrauensvollen, einen achtsamen und wertschätzenden **DIALOG** ausmacht. Und zu guter Letzt, im siebten Kapitel, schauen wir, wie sich ein gleichwertiges **MITEINANDER** von Eltern und Kindern gestalten lässt. Am Ende der Kapitel fasse ich den jeweiligen Inhalt in »Aha-Effekten« zusammen. So können Sie sich das Wesentliche eines beziehungsorientierten Umgangs immer wieder schnell ins Gedächtnis rufen.

AHA-EFFEKTE

- Die Gesellschaft macht es Eltern nicht leicht, deshalb entsteht Druck von außen, der die Familienbeziehungen belastet.
- Eltern sind schnell zu verunsichern, weil sie ihre Kinder lieben, deshalb besonders verletzlich sind und alles gut und »richtig« machen wollen.
- Es gibt keine allgemeingültigen, sondern nur individuelle Lösungen.
- Kinder brauchen Eltern, die eine klare Haltung einnehmen und ihre Grenzen wertschätzend deutlich machen. Nur so können Kinder auch ihre eigenen Grenzen kennenlernen und sich selbst als wertvoll erleben.
- Eltern dürfen auf ihr eigenes Kind ganz individuell eingehen und es in seinen Bedürfnissen ernst nehmen.
- Der neue Weg zu einer konstruktiven Beziehung lohnt sich für Eltern und Kinder gleichermaßen.



1

BEZIEHUNG — statt — ERZIEHUNG

In der neuen Eltern-Kind-Beziehung gehen wir Eltern verständnisvoll auf die Anliegen der Kinder ein und zeigen uns als Persönlichkeiten mit eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Dabei bewegt sich die Beziehung dynamisch im Spannungsfeld zwischen tiefer Verbundenheit und dem Streben nach Unabhängigkeit. Diese beiden Grundbedürfnisse sind von Geburt an in uns Menschen angelegt.

AUF DIE GEFÜHLE KOMMT ES AN



Alle Gefühle – auch vermeintlich negative – haben eine große Bedeutung für uns. Sie wirken sich auf das gesamte Leben aus und sind der Motor unseres Denkens und Handelns. Die emotionale Entwicklung ist eng an die kognitive, soziale und sprachliche Entwicklung des Kindes gekoppelt. Deshalb ist es auch ganz wesentlich, die emotionale Entwicklung von Geburt an zu berücksichtigen und das Kind in allen Entwicklungsschritten achtsam zu unterstützen. Und keine Angst, Sie verwöhnen Ihr Kind nicht, wenn Sie auf seine Gefühle eingehen!

Was sind eigentlich Gefühle?

Gefühle fühlt man. Doch was heißt das genau? Ein Gefühl oder eine Emotion setzt sich aus unterschiedlichen Aspekten zusammen:

1. dem subjektiv gefühlten Gefühl,
2. dem Anlass, der es auslöst,
3. der eigenen Bewertung des Erlebten und
4. einer körperlichen Reaktion.

Wenn wir etwa Ärger empfinden, fühlen wir uns nicht gut (subjektiv gefühltes Gefühl), weil vielleicht etwas nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen, etwa: das Auto springt nicht an (Anlass), was wir als furchtbar erleben (Bewertung des Erlebten). Dies zeigt sich dann in einer körperlichen Reaktion, wir hauen zum Beispiel auf das Lenkrad, der Puls schlägt schneller und der Blutdruck steigt an.

Unseren Gefühlen liegen immer wichtige (Grund-)Bedürfnisse zugrunde, denen wir Beachtung schenken sollten. Und nur wenn Menschen ihre Bedürfnisse und Gefühle kennenlernen dürfen, können sie sich später selbst regulieren und gut für sich sorgen.

Das sensible Thema Schlaf

Gerade beim Thema Schlaf, wo es viel um emotionale Nähe und grundlegende, existenzielle Bedürfnisse der Kinder geht, sind Eltern besonders unsicher, denn sie werden häufig von Ratgebern »gewarnt«, die ihnen weismachen: Wenn sie Kinder nicht alleine schlafen lassen, wenn sie den Bedürfnissen der Kinder hier »nachgeben«, würden sie ihre Kinder verwöhnen! Das ist nicht wahr und doch verunsichert es Eltern oft so sehr, dass sie häufig ihre eigene gute Intuition verlieren.

Eine Mutter kommt zur Beratung und berichtet von den Einschlafproblemen ihrer drei Jahre alten Tochter. Sie habe in den vergangenen Monaten schon alles probiert, damit ihre Tochter endlich alleine schläft, und sie sei am Ende ihrer Kräfte. Dabei habe sie sich genau an die Anweisungen gehalten, die sie erhalten habe, und einen Plan aufgestellt, in welchem Rhythmus und in welchen Zeitabständen sie ins Zimmer ihrer Tochter gegangen sei. Es falle ihr schwer, den Plan einzuhalten. Sie könne Luise nicht weinen hören und habe dann immer wieder den Impuls, hineinzugehen und sie zu beruhigen.

Luises Mutter befolgt also Handlungsanweisungen und unterdrückt aus einer Unsicherheit heraus ihren eigenen Impuls, nämlich den, ihrem Kind Wärme, Schutz und Geborgenheit geben zu wollen. Ihr eigenes Empfinden stellt für sie aber eigentlich eine ganz wichtige Navigationshilfe im Kontakt zu ihrer Tochter dar.

**» MEIN KIND TRENNT SICH NICHT GERNE VON MIR.
ICH GEBE IHM SICHERHEIT UND GEBORGENHEIT. «**

Was aber passiert, ist: Sie vertraut sich selbst, ihrer Beobachtungsgabe und ihrem Einfühlungsvermögen nicht (mehr), übergeht ihre mütterliche Intuition und verliert damit auch wichtige Handlungsalternativen (Wiegen, Streicheln, Trösten) sowie ihr ureigenes (gutes) Gefühl. Sie lässt sich verunsichern und verlässt sich lieber auf eine Methode.



RÜCKENSTÄRKUNG

Es geht auch ohne Strafen!

Wir kommen im Umgang mit Kindern auch ohne sogenannte Konsequenzen aus und können unseren Kindern wichtige Beziehungserfahrungen mit auf den Weg geben. Häufig wird uns von Freunden, Bekannten, Eltern oder von Experten jedoch geraten, hart durchzugreifen und unerwünschtes Verhalten der Kinder zu ahnden. Dadurch werden wir unsicher und es packen uns Angst und Zweifel: Mache ich es richtig? Stimmt mein Bauchgefühl, dass es meinem Kind mit Strafen und Konsequenzen nicht gut geht und ich den Kontakt zu ihm verliere? Was aber, wenn die anderen recht haben und ich doch zu viel »durchgehen« lasse?

Ich möchte Sie bestärken: Strafen und Konsequenzen sind überflüssig. Sie machen es gut und Ihr Bauchgefühl stimmt: Sie spüren, dass Sie mit einem strafenden Umgang Ihr Kind abwerten und die Grenzen Ihres Kindes übertreten. Sie möchten es anders machen. Das dürfen Sie auch. Haben Sie dabei Geduld mit sich selbst. Es wird nicht von heute auf morgen gehen. Und haben Sie keine Angst: Ihr Kind wird durch einen wertschätzenden Umgang nicht lernen, dass es Ihnen auf der Nase herumtanzen kann, sondern dass Sie es mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen ernst nehmen. Das bestärkt Ihr Kind und wirkt sich positiv auf sein Selbstwertgefühl aus. Denn es wird nicht abgewertet, sondern empfängt die Botschaft: Für meine Eltern bin ich wertvoll!

Warum wir so schwer Nein sagen können

Um als Mutter oder Vater unsere Position vertreten zu können, ist es nötig, dass wir uns entsprechend äußern. Das heißt, dass wir auch Nein sagen können und eine mögliche Auseinandersetzung nicht scheuen. Viele Missverständnisse und Konflikte in Familien entstehen, weil Eltern, wenn sie Ja sagen, eigentlich Nein meinen.

Die zehnjährige Lilly möchte bei ihrer Ballettfreundin Lisa übernachten, die gerade zu Besuch ist. Die Mutter möchte es nicht, denn am nächsten Tag ist Schule. Trotzdem erlaubt sie es.

Lilly: »Darf ich bei Lisa übernachten?«

Mutter (zögert und denkt: »Eigentlich passt es nicht und ich will es nicht.« Sagt aber): »Mhmm ... aber morgen ist Schule ...«

Lilly: »Aber Lisas Mutter fährt mich.«

Mutter (denkt: »Ich will es eigentlich nicht, Lilly soll ausgeschlafen sein und nicht übermüdet in die Schule gehen.« Sie sagt aber): »Na ja, aber dann muss Lisas Mutter extra den Umweg zu deiner Schule fahren.«

Lisa (schaltet sich ein): »Meine Mama hat gesagt, sie macht das gerne und es passt von der Zeit her.«

Mutter (zögert wieder): »Also eigentlich will ich es nicht ...«

Lisa und Lilly: »Och bitte, bitte.«

Mutter (will es eigentlich weiterhin hin nicht, gibt aber erschöpft auf):

»Na gut, meinetwegen, übernachte bei Lisa.«

Am nächsten Tag kommt Lilly total übermüdet und schlecht gelaunt nach Hause. Es gibt einen riesigen Streit um die Hausaufgaben und Lillys Mutter schimpft schließlich: »Siehst du, ich wollte nicht, dass du mitten in der Woche in dem ganzen Schulstress bei Lisa übernachtet. Aber du wolltest ja unbedingt. Ich wusste schon, warum!«

Lilys Mutter hatte hier einen klaren inneren Impuls, als es um die Frage nach der Übernachtung ging. Sie folgt diesem jedoch nicht und sagte Ja, obwohl sie Nein spürte und meinte. So hat sie keinen klaren **STANDPUNKT** bezogen, den sie als Mutter jedoch haben darf. Denn nur so wird sie mit ihren Anliegen für ihre Tochter sichtbar. Auch lernt Lilly so, dass man unterschiedliche Ansichten vertreten darf. Was hier noch passiert ist: Die Mutter schiebt nachträglich Lilly die Verantwortung für ihre eigene elterliche Entscheidung und die entstandene Situation zu: »Aber du wolltest ja unbedingt.« Es ist jedoch unsere Aufgabe als Eltern, eine klare Position (siehe Seite 39) einzunehmen, diese im wertschätzenden Dialog deutlich zu machen (siehe Kapitel 6) und die



5

VERTRAUEN — statt — KONTROLLE

Eltern wollen, dass ihre Kinder ein starkes Selbstwertgefühl und großes Selbstvertrauen erlangen. Das gelingt aber nicht, wenn wir sie ständig kontrollieren – was im Alltag häufig passiert. Um Vertrauen in sich selbst zu entwickeln und sich selbst wertzuschätzen, müssen Kinder die Erfahrung machen, dass wir Eltern ihnen vertrauen und dass sie uns vertrauen können.



DAS GEHEIMNIS GLÜCKLICHER FAMILIEN

In diesem Ratgeber finden Sie sieben
Werte für Ihr Familienleben, die Ihren Kindern
helfen, zu angstfreien, selbstbewussten
und glücklichen Erwachsenen heranzureifen.



BEZIEHUNG STATT ERZIEHUNG

Sie erfahren, wie Sie eine gute, faire und gleichwürdige Beziehung aufbauen können, die eine herkömmliche Erziehung überflüssig macht: Verantwortung statt Bewertung, Achtsamkeit statt Strafe, Vertrauen statt Kontrolle, Dialog statt Monolog lauten vier der Werte.



KOMPETENTE AUTORIN

Katharina Saalfrank hat bereits hunderte Kinder mit ihren Eltern durch schwierige Situationen begleitet – ob während ihres Studiums, als „Super Nanny“ auf RTL oder in ihrer therapeutischen Praxis.

ALLTAGSNAH

Sie finden zahlreiche realistische Situationen, in denen Sie sich mit Ihren Kindern wiedererkennen werden – aber auch viele praktische Tipps, um diese Werte gemeinsam im Alltag zu leben.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-5298-5



9 783833 852985

www.gu.de

G|U