

JAN-UWE ROGGE

MEINE KLEINE ERZIEHUNGS- TRICKKISTE



G|U

INHALT

Vorwort	5	Ganz normal: Geschwisterzoff	88
Von Zaubertricks, vom Lachen und von Überraschungen	7	Das ist mein Platz!	91
Unentbehrlich: Geduld, Humor und Bauchgefühl	8	Wen habt ihr lieber?	93
Allein im Erziehungsdschungel	10	Jeder von euch ist einzigartig	95
Eltern am Rande des Nervenzusammenbruchs	11	Schlaflos im Kinderzimmer	97
Erziehung zum Lachen	12	La le lu, nur der Mann im Mond schaut zu	98
Überraschung!	15	Lange Nacht gehabt?	102
Heute ist Neinsage-Tag!	19	Von den Kindern lernen	105
Ciao, beste Mama der Welt	19	Von fantastischen Tierwesen und anderen Helfern	112
Tun Sie das Unerwartete!	22	Kleine Räuber und Fake News	116
Du machst unser Leben bunt!	24	Alles meins!	116
Du forderst mich heraus	24	Nicht alles ist erlaubt	118
Wer ist schon perfekt?	28	Das war ich nicht!	120
Ich und du	31	Geht da was?	122
Ich lass dir Zeit – und du mir meine	34	Tim Mälzer war auch mal klein	126
Warum ist dir langweilig?	34	Tischsitten	126
Und warum dauert das so lange?	36	Ich lerne noch	128
Jede Entwicklung braucht Zeit	38	Das Mutter-Vater-Kind-Spiel	133
Mein Tempo oder deins?	39	Hochleistungszieher	133
Klarheit und Authentizität	40	Zwischen Theorie und Praxis	135
Individuelle Lösungen finden	42	Der Mittelpunkt des Universums	137
Perfekt ist nicht realistisch	44	Ziemlich beste Erziehungspartner	141
Du bist genau richtig so!	46	Papa kann das auch!	142
Magische Welten	48	Heute ist kinderfrei!	147
Unser Chaos hat System	52	Drei Nachträge	153
Lebe lieber ungewöhnlich	54	13 Schlüssel für den Erziehungsalltag	154
Hauptsache, stressfest!	60		
Du hilfst mir, weil du es kannst	61	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	157
Routine und Rituale machen stark	64	Impressum mit GU-Garantie	160
Keine Macht für niemand!	66		
Ich bin auch ein Bestimmer!	67		
Verstehst du, was ich sage?	71		
Drückt euch doch klar aus!	74		
Schweine wort-Phasen	78		
Hör mal her, was ich schon kann!	82		
Ich will das aber gar nicht hören	83		

ICH LASS DIR ZEIT - UND DU MIR MEINE

»Nun mach doch endlich!«

»Ich komm ja schon.«

Kinder sind eigenständig, sind widerständig, gerade was ihr Zeitempfinden anbetrifft. Sie eignen sich, wie es der Soziologe Rainer Zoll (1943–2010) einmal formuliert hat, ihre Zeit auf ganz eigene Art und Weise an und lassen sich nicht so ohne Weiteres beschleunigen. Entschleunigen ist vielmehr das Gebot der Stunde. Doch wie damit umgehen, wenn die Zeit für die Erwachsenen doch ständig drängt? Dazu ein kleiner Exkurs zu zwei Zuständen, die eng mit Zeitempfinden zusammenhängen und die von Kindern und Eltern mitunter sehr unterschiedlich wahrgenommen werden.

WARUM IST DIR LANGWEILIG?

Über lange Zeit galt Langeweile als wichtig und notwendig. Langeweile war noch in einer Kindheit der neunziger Jahre des letzten Jahrhunderts der Quell unendlich vieler Erfahrungen, schräger Erlebnisse und toller Erinnerungen. Egal, ob man plötzlich auf ausgefallene Mutproben kam, wie auf einen hohen Baum zu klettern oder ein eckiges Gebräu zu trinken, ob man ein spontanes Pfannkuchenessen mit Nutella mit der besten Freundin gemacht hat, eine Hütte gebaut hat, Kassetten aufgenommen hat, auf Schatzsuche gegangen ist oder sich irgendwelche Streiche ausgedacht hat. Langeweile war der Raum für Kre-

ativität und Ausprobieren. Heute hingegen betrachtet man ein sich langweilendes Kind skeptisch und stirnrunzelnd. Dabei ist es für eine gesunde Entwicklung und Selbstständigkeit wichtig und mitunter auch notwendig, sich aus ständigen Vorgaben auszuklinken. Das heißt, der von den Eltern in bester Absicht organisierten und vorgeplanten Freizeit die kalte Schulter zu zeigen, eigene Ideen zu entwickeln, auf dem Bett zu liegen und zu träumen, die Hausaufgaben genauso zu ignorieren wie das pädagogisch wertvolle Spiel, weil man

hier nur das spielen kann, was vorgeplant und vorbestimmt ist.

Natürlich ist es nicht immer einfach, Langeweile auszuhalten. Vor allem, wenn man ständig beschäftigt gehalten wird. Wenn ein Kind ständig mault, ihm sei so langweilig oder alles

sei so doof, kann man das in zwei Richtungen deuten: Einerseits als verdeckte Botschaft an die Eltern, sich mehr mit ihm zu beschäftigen, in seine Welt und seine Träume einzutauchen, »mitzuspinnen«, alle Logik und Rationalität mal beiseitezulassen und sich auf einen gemeinsamen Weg zu machen – zumindest für eine Weile. Kinder mögen Eltern, die nicht ständig als »Vater und Mutter Vernünftig« daherkommen und nur den geraden, den vermeintlich richtigen Weg zu beschreiten und dabei die versteckten Oasen, die abseits davon liegen, unbeachtet lassen. Umwege, und seien sie noch so umständlich, erweitern nicht allein den Radius, Umwege dienen zugleich dazu, Persönlichkeitsanteile – in Form von Einfallsreichtum und Fantasie – in sich zu entdecken, die bei vielen Erwachsenen oftmals verschüttet sind, die beiseitegeschoben wurden, weil sie Zeit fressen oder scheinbar zu nichts nütze sind.

Doch weist der stereotyp formulierte Satz eines Kindes, ihm sei so langweilig, noch auf einen anderen Sachverhalt hin:

Fantasie, so hat es der Neurobiologe Gerald Hüther ausgedrückt, ist das »Zusammenfügen von Erinnerungspuren und Erfahrungen zur Kreation einer eigenen Gedankenwelt«. Das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene.

Kindern, bei denen jedes noch so kleine Zeitfenster verplant ist, wird genauso wie jenen, die nicht wissen, woran sie sind, und die sich alleingelassen fühlen, tatsächlich sehr schnell langweilig. Hier kann das Feststellen des Gefühls der Langeweile auch einen Hilferuf darstellen, der die Sehnsucht nach Bindung und Beziehung ausdrückt.

Fühlt ein Kind sich jedoch gut in Beziehungen aufgehoben, dann ist erlebte Langeweile für die Persönlichkeitsentwicklung ausgesprochen wichtig. Sie stellt eine Zeit dar, die nur dem Kind

*Langeweile ist nie nur einfach
Langeweile. Es kommt darauf
an, in welchen zwischenmensch-
lichen Bezügen sie erlebt wird.*

gehört. Deshalb reagiert es vielleicht auch so vehement, so ungehalten, wenn ihm vorgeworfen wird, es langweile sich wohl schon wieder. Einen solchen Vorwurf deutet es dann als Ein-

griff in seinen Wunsch nach Autonomie und danach, seine Eigenzeit so zu gestalten, wie es dies möchte.

Langeweile – das heißt dann eben unter Umständen, auf dem Bett zu liegen, an die Decke zu starren, gedankenverloren im Sessel zu sitzen, vor sich hin zu träumen, Zeit für die Entwicklung eigener Ideen zu haben, diese zu vertiefen, Zeit, in der nichts, aber rein gar nichts ge- und verplant ist. Langeweile wird so zu einer Quelle der Kraft, die aus dem Kind selber entspringt. Aber wer zu dieser Quelle will, so heißt es in einem chinesischen Sprichwort, der muss gegen den Strom schwimmen und eben einmal mal nichts tun.

UND WARUM DAUERT DAS SO LANGE?

Ähnliches trifft auf die Zerstreuung eines Kindes zu. Ein zerstreutes Kind, so die landläufige Meinung, ist eines, das nicht bei der Sache ist. Stimmt! Doch warum müssen Kinder bei jeder Sache sein, die ihnen von außen vorgegeben wird:

Da ist der siebenjährige Malte, der im Schulunterricht aus dem Fenster schaut, weil auf dem Fensterbrett eine Kohlmeise sitzt. Die ist doch viel spannender als die Buchstaben, die die bemühte Lehrerin ihm stattdessen anbietet. Die Meise fliegt gleich weg, die Buchstaben aber bleiben.

Da ist die vierjährige Anna, die allzu gerne in ihrem Zimmer thront wie eine Prinzessin, eine umtriebige Mutter um sich herum, die sie zum Aufräumen bewegen will. Doch sieht die Kleine gar keinen Anlass dazu, findet sie doch in ihrer persönlichen Ordnung alles wieder, was sie finden will. Die Einzige, die durchdreht, ist ihre Mutter, die nur das Chaos wahrnimmt. Dabei sind in der Streuordnung eines Kindes durchaus strukturierende Momente enthalten, die nur die Kleinen, aber nicht die Erwachsenen erblicken und zu deuten wissen.

Und da gibt es auch noch den knapp sechsjährigen Benjamin, der in den Kindergarten muss, aber »aus dem Anziehen seiner Schuhe«, so seine Mutter, »immer ein Projekt macht.« Er untersuche jeden Morgen seine Schuhe, die Schnüre, die Lasche, »einfach alles!« Sie würde dabei fast durchdrehen, Benjamin säße da wie »ein kleiner Wissenschaftler«, durchdenke alles, käme dabei vom Hundertsten ins Tausendste. Tatsächlich könne sich das Kind auch sonst mit allem beschäftigen und würde allen Dingen auf den Grund gehen.

Mag das aus der Sicht von Eltern noch so zusammenhanglos, noch so zerstreut daherkommen, für das Kind macht sein Tun Sinn und größere Zusammenhänge erfahrbar. Der Physiker Albert Einstein (1879–1955) hat einmal von »der heiligen Neugier des Forschens« gesprochen, die viele Kinder von Natur aus mitbringen. Sie wollen hinter die Dinge schauen, sie verstehen, sie erfassen – und das so lange – bis sie vorhandene Zusammenhänge begriffen haben.

Und diese Lösungsfindung geht – ein bisschen Übung vorausgesetzt – schneller, als man glaubt.

PERFEKT IST NICHT REALISTISCH

Ein anderes Thema sind Absprachen, um ein störendes Verhalten abzustellen, und Konsequenzen:

Stefan erzählt: »Das mit den Dietrichen, von denen Sie immer reden, ist ja alles schön und gut. Aber auch nicht einfach. Also wenn ich jetzt sauer auf meinen zehnjährigen Leo bin, weil er sich nicht an Absprachen gehalten hat, dann können wir es doch vergessen. Also, ganz konkret: Wenn er sein Zimmer nicht aufräumt und seine Klamotten rumliegen lässt, sodass sie zerknittern und dreckig werden, dann werden sie von uns nicht gewaschen. Er muss das machen. Das ist die Absprache. Gut, ich weiß schon im Vorhinein, dann zieht er ständig die gleichen Klamotten an und stinkt dann oder was weiß ich. Aber was denken die Leute dann von ihm? Also waschen wir seine Sachen doch.«

In diesem kurzen Gesprächsausschnitt wird ein kritischer Punkt perfektionistischer Erziehung thematisiert: Eltern verzichten mitunter auf Konsequenzen nicht eingehaltener Absprachen mit dem Kind, weil sie meinen, die Folgen ihres Handelns voraussagen. Meist sind es Fantasien darüber, was nicht funktionieren kann. In diesem Fall: Leo geht sorgsamer mit seiner Kleidung um. Die negative Prophezeiung trifft dann nicht selten als eine sich selbst erfüllende Vorhersage ein.

Manche Eltern betrachten konsequentes Erziehungshandeln häufig unter pessimistischen Vorzeichen (»Was alles passieren könnte!«), kaum unter einer produktiven Perspektive – dies selbst dann nicht, wenn sich positive Folgen zeigen und sich

Eltern in ihrer konsequenten Haltung bestätigt sehen. Dabei lernen Kinder **nur** aus den natürlichen Folgen.

Ein Satz wie »Du kannst trödeln, aber dann kommst du zu spät in den Kindergarten zu Lea!« lässt dem Kind eine Alternative: Es ist seine Sache, pünktlich zu sein, vielleicht mit Unterstützung der Eltern.

Beim Stress mit der Trödelei wird allzu häufig mit guten Worten gekämpft, die aber keine Veränderung im Verhalten mit sich bringen. Das wissen Kinder aus ihrer persönlichen Lebenserfahrung. Nur mit guten Worten stoßen Mütter und Väter in aller Regel auf taube Ohren.

Denn das Kind muss bei der Lösung eines Problems konstruktiv mithelfen. Das stärkt sein Selbstwertgefühl.

Vier Lösungsschritte lassen sich unterscheiden:

1. *Man beschreibt den Konflikt.* Elterliche Sichtweisen und die der Kinder sind in der Situation gleichrangig.
2. *Man spielt mögliche Lösungen durch.* Man fragt, ob die Grenzüberschreitung auf fehlende Fähigkeiten des Kindes (Es kann nicht!) oder eine bewusste Blockade des Kindes (Es will nicht!) zurückzuführen ist.
3. *Man trifft Absprachen,* um die gefundene Lösung praktisch umzusetzen.
4. *Diese Resultate müssen überprüft, vielleicht auch modifiziert werden.* Positive Änderungen können ermutigen, den gefundenen Weg weiterzugehen.

Wer sich die Freiheit nimmt, Grenzen auszutesten (und das ist normal und darf nicht mit Strafandrohungen unterbunden werden), muss auch die Verantwortung für sein Tun übernehmen. Eine Freiheit ohne Verantwortung endet im Chaos. Dies muss dem Kind verdeutlicht und deutlich werden.

dann kommt die Bettelei: »Mama, noch eine Geschichte, nur noch eiiiiiiiine.« »Aus der einen werden dann drei...« Sie schüttelt den Kopf: »Kaum bin ich im Wohnzimmer und sitze im Sessel, höre ich ihn schon wieder quengeln: »Mama, es ist so dunkel! Mama, ich hab noch Durst! Mama, Mama...«, was ihm so alles einfällt!«

Die anderen Eltern bei dem Seminar nicken wissend, manche lächeln resigniert, als wollten sie Zustimmung ausdrücken: »Genauso ist es bei uns auch.«

Sarahs Vater Ben meint unter dem Gelächter der anderen Anwesenden: »Wir fallen erschöpft in die Sessel, schlafen ein, und unsere Töchter zieht munter ihr Programm durch.«

Ein Drittel aller Kinder kommt abends nicht so leicht zur Ruhe. Dabei tritt ein verzögertes Einschlafen im Laufe der kindlichen Entwicklung häufiger auf. Allerdings wird zu vorschuell ein verzögertes Einschlafen als Problem hingestellt.

Wenn Kinder nach dem Zubettgehritual noch eine Weile – etwa 30 Minuten – wach liegen, dabei still sind und versuchen, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sollte man nicht von Einschlafproblemen sprechen. Ein Kind schläft nicht auf Kommando ein. Je stärker Mutter und Vater darauf drängen, umso eher entwickelt sich aus der Situation ein Machtkampf. Kinder sind keine Automaten, bei denen man einen Schlafschalter umlegen kann, um sie zur nächtlichen Ruhe zu bewegen.

Es aber gibt ein paar **praktische Möglichkeiten**, ein Kind beim Einschlafen zu unterstützen:

1. *Ein ruhiges, vor allem immer gleich ablaufendes Zubettgehritual* kann hilfreich sein.
2. *Man gibt dem Kind sein Schmusetier*, die Lieblingspuppe oder den Gegenstand, den es sich wünscht. Kinder machen sich diesen Gegenstand dann passend: Er wird mit Speichel

beleckt und so zu einem ganz eigenen, unverwechselbaren Symbol. Kuscheltiere darf man nicht in die Waschmaschine stecken, um sie zu säubern. Sie verlieren dann ihren Charakter, ihre einzigartige Bedeutung, die sie für das Kind haben. Übrigens: Von bakterien- und virenverseuchten Kuscheltieren werden Kinder nicht krank, im Gegenteil – so meine Erfahrung –, ihre Körperabwehr wird gestärkt.

3. *Man lässt die Tür einen Spalt offen* und gestattet eine Lichtquelle. So nimmt man das Kind ernst, wenn es sich über ängstigende Schatten oder Geräusche beklagt. Aus einer wehenden Gardine kann schnell ein bedrohliches Etwas werden, aus einem Baum vor dem Fenster mit sich bewegendes dunklen Ästen ein böses, Kinder fressendes Monster, aus dem Knarren des Holzfußbodens die Schritte eines üblen Räubers.
4. *Kinder lernen auch, sich bei Einschlafproblemen selbst zu helfen.* Sie entwickeln Rituale, die Eltern unterstützen sollten: Ein Kind denkt dann über den Tag nach, erzählt sich Geschichten oder es nimmt Kontakt mit unsichtbaren Gefährten auf, die nur ihm gehören, denen es alles erzählen kann. »Mein Benni«, so die fünfjährige Rosa über ihren unsichtbaren Freund, »dem kann ich alles sagen. Der ist still, hört zu und schimpft nicht.« Wieder andere Kinder nehmen ihr Schmusetier in die Hand oder legen sich darauf und berichten ihm von ihren Sorgen oder über die Momente des Tages, die besonders schön waren. Solche selbst gestalteten Rituale beruhigen das Kind und geben ihm Sicherheit.

Ein solches Verwobensein von Realität und Fantasie ist beim Kind normal, es entspricht seiner magisch-fantastischen Auffassung von Realität.

reagieren sie auf die Situation. Sie essen dann nichts mehr, oder besser, fast gar nichts, sie maulen herum oder stochern auf dem Teller herum. Nun wäre es freilich verfehlt, Störungen beim Essen ausschließlich auf familiäre Machtkämpfe und auf kindliche Bockigkeit zurückzuführen.

Dass man beim Essen Geselligkeit und Atmosphäre, Genuss und kommunikatives Miteinander ausdrücken und leben kann – dieser Gedanke kommt in manchen Familien zu kurz.

ICH LERNE NOCH

Manche störende Verhaltensweise bei Tisch lässt sich nicht als Aufbegehren erklären, sondern hat mit *noch nicht* ausgebildeten Fähigkeiten zu tun. So kann ein kleines Kind Löffel und Gabel noch nicht angemessen gebrauchen. Deshalb sind seine Hände angesagter als das Besteck. Und der Mund ist nicht allein die Öffnung, in der der Brei verschwindet, mit den Lippen kann man die Speise ausgiebig erkunden. Von den Faxen, die das jüngste Familienmitglied beim Essen macht, haben die anderen bald die Nase voll.

Was die Großen sich bei Tisch erzählen, verstehen die Jüngeren sowieso nicht, dann wird es den Kleinen schnell langweilig. Sie fangen an zu brabbeln oder zu singen, mit dem Besteck zu spielen oder kippeln mit dem Stuhl.

Zweifelsohne ist es wichtig, dass Kinder den gemeinschaftlichen und entspannenden Wert von Tischritualen erfahren und dass Mahlzeiten nicht allein der bloßen Nahrungsaufnahme dienen. Dabei lernen sie das gerne: Für Kinder stellt die Atmosphäre, in der man isst und trinkt, einen bedeutsamen Faktor dar. Vor allem jüngere Kinder essen am liebsten in Gesellschaft. Die Vorbilder sitzen dann direkt mit am Tisch. Und von diesen lernen die Kleinen: Sie lernen zu schlingen, wenn Mutter und/oder Vater ihr Essen immer in sich hineinstopfen. Oder sie

lernen, Tischmanieren als Drill zu empfinden, wenn die Eltern diese zu früh einführen, und bauen kein lustvolles Verhältnis zum Essen auf.

Beherztigt man hingegen ein paar Tipps, dann gewährleistet das zwar noch kein reibungsloses, dafür sicher aber ein **stimmungsvolleres Miteinander** bei den täglichen Mahlzeiten:

1. *Zwar ist die »Schmuddeltoleranz« von Familie zu Familie unterschiedlich*, doch ist das Kleckern für jüngste und jüngere Kinder einfach normal. Ein Lätzchen oder eine Auffangschale, ein Wachstuch auf dem Tisch oder unter dem Stuhl kann den Stress, den die Kleckerei mit sich bringt, erheblich reduzieren.
2. *Statt Kinder zu früh an die Funktion von Löffel, Gabel und Messer zu gewöhnen*, reicht es, wenn sie zunächst nur den Gebrauch eines kleinen Löffels erlernen. Damit können Kinder experimentieren, ihre Fingerfertigkeit erproben, erfahren, was es bedeutet, Gegenstände in der Hand zu balancieren. Und dass der Löffel ein wunderbares Instrument darstellt, mit dem man Lebensmittel untersuchen, zerkleinern und zermusen kann, ist für die Kleinen mit ihrem Einfallsreichtum selbstverständlich.
3. *Lange Mahlzeiten sind Kindern ein Gräuel*. Je jünger ein Kind ist, umso schneller wird es ungeduldig und verlangt nach Abwechslung. Das hängt zweifelsohne auch mit dem individuellen Temperament, mit der Atmosphäre, der Geschwisterkonstellation und natürlich auch mit der Qualität des Essens zusammen.
4. *Bei Kindern schwankt der Appetit*. Und deshalb sollte der elterliche Zwang, doch mehr zu essen, genauso unterbleiben wie die Aufforderung, etwas Bestimmtes zu essen.

ERZIEHUNG MIT KOPF, HERZ UND HUMOR

Viele Eltern sind genervt von den zahllosen, teils widersprüchlichen Botschaften zur »richtigen« Erziehung. Jan-Uwe Rogge ist überzeugt, dass Mütter und Väter die Lösungen für alle Erziehungskonflikte bereits in sich tragen. In diesem Buch erfahren Sie mit Hilfe vieler Geschichten aus dem Familienalltag, wie Sie diese Ressourcen aktivieren können.

Die Geschichten regen zum Schmunzeln und Nachdenken an: Als Eltern schlüpfen Sie oft ganz nebenbei in die Perspektive Ihrer Kinder. So lernen Sie, die Wirkung Ihres Verhaltens besser einzuschätzen und finden mit Kopf, Herz und Humor andere, oft auch überraschende Wege aus Erziehungs-Sackgassen – frei nach dem Motto »Umwege erweitern die Ortskenntnis«.

Jan-Uwe Rogge ist seit Jahrzehnten einer der renommiertesten Referenten und Bestsellerautoren zum Thema. Hier zeigt er Eltern, was wirklich wichtig ist, damit das Leben mit Kindern gelingt.

»Jan-Uwe Rogge: der Mann, dem Eltern vertrauen«

(Hamburger Abendblatt, 23.04.2013)

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-6836-8



www.gu.de