

# Gewaltfrei erziehen



Fragt man Eltern, wie sie ihre Kinder erziehen wollen, sind sich alle einig: Sie wollen das Beste für ihr Kind und sie wollen es gut erziehen. Im Familienalltag erfahren sie jedoch schnell, dass Erziehung nicht einfach ist.

Gerade in den ersten Lebensjahren des Kindes stellen sich zahlreiche Fragen. Nicht zuletzt auch, weil Erziehung stets im Wandel ist: Was noch vor wenigen Jahrzehnten in Sachen Erziehung als selbstverständlich angesehen wurde, wird heute hinterfragt. Galt der Klaps auf den Po in früheren Zeiten noch als legitime Erziehungsmaßnahme, „die noch niemandem geschadet hat“, lehnen ihn Eltern heute ab. Und eine gewaltfreie Erziehung ist heute rechtlich verankert.

Gab es Zeiten, in denen Babys selbstverständlich durchschlafen sollten, gibt es heute die unterschiedlichsten Empfehlungen zum Schlaf des Babys: So plädieren die einen für das Familienbett und dafür, das Baby bei Bedarf zu stillen, andere empfehlen, das Kind im eigenen Bettchen im Kinderzimmer schlafen zu lassen und schnell an einen festen Rhythmus zu gewöhnen.

## Erziehungstipps: Gewaltfrei erziehen

Auch wenn Inhalte, Art und Weise sowie Grad der angemessenen Strenge unter Experten höchst kontrovers diskutiert werden, sind sich alle in einem einig: Gewalt als Erziehungsmittel ist von Anfang an tabu – sowohl körperlich als auch psychisch.

Kinder haben ein gesetzlich verankertes „Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig“ (§ 1631 Absatz 2 BGB).

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Auch ein aggressiv strenger Erziehungsstil hat keinen Nutzen – er richtet dafür viel Schaden an: Für Kinder ist es eine schwere körperliche wie auch psychische Belastung. Eltern bekommen durch Gewalt nicht eine belastende Situation in den Griff, sondern schaffen eine starke Entfremdung: Wenn sich Eltern ihrem Kind gegenüber zu hart und streng zeigen, so steigt die Gefahr, dass es sich schon bald ihnen gegenüber trotzig benimmt. Zudem machen die rauen Umgangsweisen der Eltern, die auf Befehlen, Bestrafungen und Gehorsamsforderungen beruhen, Kinder unsensibel und weniger sozialfähig: Meist lehnen Gleichaltrige sie dann ab, verweigern ihnen die Freundschaft. Viel schlimmer ist jedoch: Gewalt in der Erziehung macht Kinder anfällig für jugendliche Gewalt, sie

werden häufiger selbst zu Gewalttätigen.

- Die eigene Erziehung überdenken: Eltern sollten ihre Erziehung bewusst und reflektiert angehen und eine kritische Haltung zur eigenen (womöglich gewaltbesetzten) Erziehungsbiografie entwickeln. Eindeutig falsch ist die Haltung „Eine Ohrfeige hat mir auch nicht geschadet“.
- Statt auf Strenge und Gewalt sollten Eltern auf Verständnis und Geduld setzen: Der liebevoll-ermutigende Umgang mit dem Kind bestimmt, wie es sich in der Begegnung mit Gleichaltrigen verhält. Gefühle und Verhaltensweisen, die Kinder zu Beginn ihres Lebens erfahren, haben prägenden Einfluss auf das spätere Leben und Verhalten.
- Bestrafungen sollten immer in einem angemessenen Verhältnis zum unerwünschten Verhalten des Kindes stehen. Wenn Eltern ihr Kind etwa durch Fernsehentzug oder Taschengeldkürzung bestrafen, sollte diese Strafe auch eine Möglichkeit zum Lernen bieten: Dem Kind sollte erklärt werden, für welches Verhalten sie es genau bestrafen. Gleichzeitig sollten Wege aufgezeigt werden, wie es sich später in ähnlichen Situationen besser verhalten kann.
- In den Grundsätzen konsequent bleiben: Sind Eltern in ihrem Erziehungsverhalten inkonsistent, indem sie etwa ein Verhalten zunächst belohnen, dasselbe Verhalten jedoch später wieder bestrafen, so geht das nicht spurlos an den Kindern vorbei. Weil auf das eigene Verhalten nicht immer dieselbe Reaktion erfolgt, können sie nicht ahnen, nicht vorausschauen, wie die Eltern darauf reagieren werden. Sie fühlen sich dann, auch wenn das von den Eltern nicht beabsichtigt ist, den elterlichen Reaktionen ausgeliefert und reagieren auf diese Hilflosigkeit meist trotzig oder gewalttätig.

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

### Aggressionen bei Alleinerziehenden: Wie soll ich damit umgehen?

Trotz bester Absichten sind Probleme und Stress nicht immer zu vermeiden. Es kann Lebensumstände geben, die es Alleinerziehenden schwer machen, sich auf Ihr Kind einzustellen, zum Beispiel Konflikte mit dem neuen Partner, Krankheit, berufliche oder finanzielle Probleme. Überlegen Sie daher vorbeugend, wie Sie bei Konflikten mit Ihrem Kind reagieren können.

- Ändern Sie Ihre Abläufe im Alltag, sodass Konflikte möglichst verhindert werden.
- Suchen Sie das Gespräch mit einem vertrauten Erwachsenen, um die Ursachen der Probleme herauszufinden.
- Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit, wenn Ihr Wutpegel steigt.
- Sorgen Sie gut für sich selbst – wenn Sie ausgeglichen sind, dann entspannt das auch das Leben mit Ihrem Kind.
- Rituale und klare Regeln, die vorher abgesprochen sind, sind für alle Beteiligten eine große Hilfe. Eigenverantwortung lernen Kinder am besten aus den Folgen, die sich aus ihrem Verhalten ableiten lassen. Beteiligen Sie Ihr Kind dem Alter entsprechend an den Absprachen und achten Sie darauf, dass diese eingehalten werden.

wir-sind-alleinerziehend: **Wir lieben Alleinerziehende!**

Quelle: Bundesministerium für Familie, Dr. Jörg Maywald, eigene Recherchen

[Hier kannst du gerne mit dabei sein!](#)