



# Newsletter der Familiencafés

Liebe Familien,

**Heute am 30.04. ist der „Tag der gewaltfreien Erziehung“.**

Wir möchten diesen Tag zum Anlass nehmen, um euch eine themenspezifische **Sonderausgabe** unseres Newsletters zu schicken, weil uns dieses Thema sehr am Herzen liegt und euch sicher auch.

Wir alle kennen diese Momente, wo wir merken, dass wir anders denken und handeln als wir uns das im Zusammenleben mit unseren Kindern vorstellen. Das ist normal. Meistens kriegen wir die Kurve dann wieder und wünschen uns, dass wir in einer ähnlichen Situation besonnener und gelassener reagieren, dem Kind besser zuhören, mehr Verständnis zeigen und unserem Kind ein Angebot machen können, damit sich die Situation schneller wieder entspannt. Nur wie?

Wir haben uns dazu mal ein paar Gedanken gemacht und hoffen ihr könnt den einen oder anderen mitdenken und in euren Beziehungsalltag in der Familie in die Tat umsetzen. Nehmt euch ein bisschen Zeit für den Text, er ist lang und ihr müsst ja nicht alles auf einmal lesen!!!



**20 Jahre** Recht des Kindes  
auf gewaltfreie Erziehung



Es sind inzwischen schon **21 Jahre** 😊

**Recht des Kindes „Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.“ § 1631, Abs.2 BGB**

Viele Eltern geraten so manches Mal an ihre Grenzen. Obwohl sie ihren Kindern über weite Strecken mit Liebe und Verständnis begegnen und sie täglich ihr Möglichstes tun, um ohne Ohrfeigen und ohne Gebrüll über die Runden zu kommen. Die meisten Eltern lehnen inzwischen Schläge als falsch und überflüssig ab. Doch wir begegnen auch Eltern, die ihren Impuls nicht unterdrücken können und zuschlagen. Meist sind sie über sich selbst erschrocken wie heftig sie manchmal reagieren können und schämen sich dafür.

Warum ist es so schwer, in angespannten Situationen Kindern gegenüber der Fassung zu bewahren?

Kinder sind uns Eltern sehr nah. Kein anderer kann uns mit seinem Verhalten so sehr treffen. Es ist verständlich und normal, dass unsere Gefühle gelegentlich in Wallung geraten. Aber es ist möglich und nötig, sich nicht völlig mitreißen zu lassen. Selbst heftigste Gefühle gelten unter Erwachsenen nicht als Entschuldigungsgrund für eine Ohrfeige. Keinem verärgerten Arbeitgeber würden wir „einen kleinen Klaps hintendrun“ für seinen Angestellten zugestehen. Wir würden uns eine Menge Probleme einhandeln, wenn wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen würden und bemühen uns, unser Gegenüber als Person zu respektieren – auch im Konflikt. Das fällt uns nicht immer leicht. Aber wir wissen, dass der andere einen Anspruch darauf hat. Warum ist dann bei manchen Erwachsenen die Hemmschwelle gegenüber Kindern niedriger? Denn auf Gewaltfreiheit und Achtung haben auch Kinder inzwischen einen Rechtsanspruch. Kein Kind darf mehr geschlagen werden.

Wenn wir uns im Konfliktfall nicht ohnmächtig zu fühlen brauchen, sondern wissen, wie wir uns und unserem Kind helfen können, brauchen wir nicht in „hilfloser Wut“ zuzuschlagen. Gefragt sind Fähigkeiten, die wir nirgendwo so recht lernen, aber überall gebrauchen können. Interessen aushandeln und Konflikte verständnisvoll, angemessen und fair austragen zu können, davon hängt in zwischenmenschlichen Beziehungen viel ab.

Sätze, die mit „Ich“ beginnen und ausdrücken, welche Folgen entstanden sind und wie den Eltern deshalb zumute ist, können Kinder nachvollziehen. Sie geben ihnen die Möglichkeit, sich anders zu verhalten. Auch ein „Nein“ kann eine sehr respektvolle Antwort sein. Ohne diese Orientierungen sind Kinder überfordert. Wenn wir ein Kind niederschreien „Du machst mich noch wahnsinnig!“, wenn wir es ohrfeigen oder beschimpfen: „Du bist ja unfähig!“, reagieren wir uns „nur“ ab. Das Kind fühlt sich schlecht, wertlos, unfähig und ohnmächtig. Aber gelernt hat es nichts.

Das meiste lernen Kinder von ihren Eltern. Was diese ihnen vormachen, tun sie auch. Wenn Eltern ihr Kind beschimpfen, weil es diese soeben „blöde Kuh“ genannt hat, lernt es wohl kaum, auf gemeine Ausdrücke zu verzichten. Wenn ihr eurem Sohn einen Legostein an den Kopf werft, weil er damit geworfen hat, lernt er bestenfalls Gleiches mit Gleichem zu vergelten. Wenn ihr eure Tochter schlägt, weil sie ihren kleinen Bruder gehauen hat, wird sie sich fragen, ob man nicht doch schlagen darf. Man darf sich halt nur nicht erwischen lassen.

Gewinnt die Bereitschaft eures Kindes zur Mitarbeit. Traut eurem Kind etwas zu. Ihr seid ein Team, keine Feinde.

Schläge und Ohrfeigen fegen den Kopf leer. Sie machen Angst und Angst macht hilflos und stumm. Schläge können Kinder zwar davon abhalten, etwas Verbotenes zu tun, aber sie veranlassen Kinder nicht, das Richtige zu tun. Und etwas haben sie dann auch gelernt, dass sich der Stärkere mit Gewalt durchsetzt. Ein Kind, das häufiger Schläge einstecken muss, wird gekränkt und verletzt von den Menschen, die ihm am meisten bedeuten und denen es vertraut wie sonst niemandem auf der Welt.

Irgendwann stumpft es ab gegen Schläge, weil es sonst zu wehtäte. Schläge, Ohrfeigen und Klaps, aber auch Herabsetzungen und Beleidigungen bewirken also eine Menge und wirken oft ein Leben lang. Gewalt wird leicht zum Mittel der Auseinandersetzung im Kontakt mit anderen, später bei den eigenen Kindern.

Das Gesetz, das Kindern ein Recht auf gewaltfreie Erziehung zuspricht, will diesen Kreislauf der Gewalt durchbrechen. Kinder brauchen Eltern, die ihnen auf halbem Weg entgegenkommen, ihre Erwartungen begründen und erklären, so dass ein Kind mit der Zeit immer mehr Einsicht entwickeln kann. Der Wunsch nach Selbstständigkeit und Anerkennung ist ein großer Anreiz, einsichtiger und vernünftiger zu werden.

Wenn zwei Partner so verschieden sind, wie es kleine und große Menschen nun mal sind, sind Konflikte ganz normal. Entscheidend ist, wie man damit umgeht. In Konfliktsituationen brauchen Kinder Erwachsene, die die Übersicht behalten und nicht wie Dreijährige toben und außer sich geraten. Kinder wollen durchaus nicht immer das Gegenteil von dem, was ihre Eltern wünschen, sie wollen auf ihre Art und ihrem Alter entsprechend einbezogen sein und kooperieren.

Wenn ihr euer Kind auffordert, etwas zu tun, solltet ihr im Kopf haben, was passieren soll, wenn nichts passiert. Und auch das Kind sollte wissen, wohin das führt. Eigenverantwortung lernen Kinder am besten aus den Folgen, die sich aus ihrem Verhalten ableiten lassen. Wer mit dem Essen herumspielt, ist wohl satt und kann aufstehen. Wer seinen kleinen Bruder ärgert, kann nicht mehr mitspielen. Wer sein Taschengeld an einem Tag auf den Kopf gehauen hat, ist für den Rest der Woche pleite. Sinnvolle Folgen eines Regelverstoßes sind auch für Kinder einsichtig. Sie helfen, Regeln einzuhalten. Wenn absehbar ist, was folgt, kann man vorher entscheiden, wie man sich verhält (natürlich erst ab einem gewissen Alter).

#### Alarmstufe ROT - Wenn die Nerven blankliegen

Konflikte mit Kindern schaukeln sich schnell hoch, wenn wir Erwachsenen erst zu spät handeln und dann keinen kühlen Kopf behalten. Wenn unser Wut-Pegel steigt, müssen wir die Notbremse ziehen.

Wenn ihr spürt, dass die Wut steigt und ihr euch nicht mehr kontrollieren könnt: **Geht aus dem Zimmer!** ... und zwar bevor euch der Kragen platzt. Schön, wenn ihr dem Kind noch ein Signal geben könnt, dass ihr für kurze Zeit auf Abstand geht. Viele Eltern finden dafür ihre eigene Sprache: „Ich muss mich erst mal abkühlen“, „Ich ziehe die Reißleine.“

Entweder ihr geht raus und lasst das tobende Kind allein – wenn es kein gefährlicher Ort ist – oder ihr bringt das Kind in sein Zimmer und macht die Tür zu. Um nicht missverstanden zu werden: Für ein Kind, das einen Wutanfall hat, ist es sehr viel besser, wenn seine Eltern dableiben, den Kontakt halten und abwarten, bis der innere Kampf des Kindes abklingt. Aber wenn Eltern befürchten, selbst die Nerven zu verlieren, dann ist es besser, auszusteigen. Auch ein schreiendes Baby kann man in sein Bett legen und kurz allein lassen – das ist immer noch besser, als es anzubrüllen oder gar kräftig durchzuschütteln.

**Beruhigt euch wieder: Werft ein Kissen an die Wand, atmet tief durch, zählt dabei bis zehn oder besser noch bis 40 oder trinkt ein Glas Wasser. Stellt euch eine Situation vor, die euch guttut, vielleicht eine Person, die sich um euch kümmert. Tut kurz etwas für euch.**

Und wenn ihr euch beruhigt habt: Geht zu eurem Kind, nehmt es auf oder in den Arm, zeigt euer Bedauern über die Heftigkeit. Ihr werdet beide erleichtert sein, dass das Gewitter vorbeigezogen ist. Lasst den Konflikt erst einmal auf sich beruhen. Gibt es jemanden, der sich für eine Weile um das Kind kümmern kann? Nicht, um im Konflikt zu vermitteln, sondern damit ihr wieder zur Ruhe kommen könnt. Puh...geschafft!

Viel häufiger als wir wahrhaben wollen, liegen die Gründe für unseren Ausraster nicht bei denen, die wir anschreien, hinter uns herzerren oder schütteln, sondern bei uns selbst. Das Maß ist meist schon gehörig voll, bevor wir es mit einem tobenden, wütenden Kind zu tun kriegen. Und dann genügt eine Kleinigkeit, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Die Beteuerung „Das wird nie wieder passieren“ allein macht noch nichts besser. Wer die eigenen Schwachstellen nicht kennt, ist ihnen ausgeliefert. Wirklich ändern kann sich erst etwas, wenn wir genau hinschauen – auch wenn es wehtut oder sich innerlich alles dagegen sträubt, den eigenen Beitrag an der Situation zu erkennen.

**Tage später in einer ruhigen Situation könnt wir die unerfreuliche Szene noch mal vor unserem inneren Auge vorüberziehen lassen wie ein zurückgespultes Video:**

Was war das für eine Situation? Wie begann sie? Was habe ich erwartet? Was habe ich dafür getan? Oder nicht getan? Ab welchem Punkt war ich verärgert? Was sind meine empfindlichen Punkte? Weiß mein Kind eigentlich, worum es mir in diesem Moment geht? Habe ich ihm das deutlich gemacht? Und: Habe ich überhaupt verstanden, worum es meinem Kind dabei geht? Wo fehlt uns eine Regel, an die wir uns alle halten können? Welche Absprachen könnten wir treffen? Welche Folgen hat ein Regelverstoß?

Wir denken z.B. immer, dass unsere Kinder wissen, was wir wollen. Aber das stimmt häufig nicht. Vergewissert euch, ob eure Bitte überhaupt beim Empfänger angekommen ist: **Nicht quer durch die Wohnung rufen, sondern zum Kind gehen. Anschauen, wenn ihr dem Kind sagt, was ihr von ihm wollt. Berührt dabei seinen Arm oder Schulter. Kurz, klar und einfach muss eine Botschaft sein, wenn sich ein Kind daran orientieren soll. Ein Kind braucht Zeit, um ein Spiel zu beenden. Fragt nach seiner Meinung bei Dingen, die es betreffen. Und zieht seine Vorschläge ernsthaft in Erwägung, schließlich seid ihr ein Team. Es könnten weitaus bessere Ideen dabei sein, als euch jemals eingefallen wären.**

**Reagiert möglichst rechtzeitig und positiv**, wenn euch ein Verhalten eures Kindes stört. „Mach bitte...“ hört jeder lieber als „Lass das ...“ („Geh bitte zur Seite“, ist viel besser als: „Geh da weg“) und leicht störendes Verhalten können wir auch mal mit Humor übersehen: Wenn das Kind genussvoll „schmutzige Wörter“ in den Raum wirft, einfach überhören. Wenn es am Essen nörgelt, bedauert das. Wenn es eine Tasse zerbricht, tragt es mit Fassung. Passiert ja jedem oder etwa nicht? Nicht jedes Verhalten des Kindes verlangt nach unserer Reaktion.

Der Aufbruch am Morgen ist ein Klassiker in vielen Familien: Da hakt es heute hier, morgen dort; deshalb muss man gut vorsorgen. **Es lohnt sich immer, eine halbe Stunde früher aufzustehen, um nicht in Hektik auszubrechen. Häufig reicht es auch schon, den Frühstückstisch am Abend vorher zu decken. Vor allem muss jeder wissen, welche Aufgabe er hat und was von ihm erwartet wird.**

**Nehmt euch Zeit Regeln in der Familie, ja auch mit den Kindern, zu besprechen und zu vereinbaren. Das erleichtert in der Folge das Zusammenleben. Sind Regeln abgesprochen, sollten wir uns alle auch dranhalten.** Regeln erleichtern den Alltag und sind natürlich keine Garantie dafür, dass immer alles harmonisch verläuft. Aber sie geben Halt und bieten Orientierung. Regeln sind Wegweiser, die vermitteln: „Hier geht’s lang.“ Wenn Kinder wissen, woran sie sind, brauchen sie nicht ständig ihren Freiraum neu auszuloten. Sie können besser mitarbeiten.

**Eltern sollten generell versuchen, mit möglichst wenigen Regeln und Verboten auszukommen.** Diese müssen klar und einfach sein und immer wieder geduldig erklärt und wiederholt werden. Achtet darauf, dass ihr dabei in gutem Kontakt mit eurem Kind seid: Anschauen, Hingehen, Anfassen. **Besser ihr sagt ihm, was es tun soll und nicht, was es nicht tun soll.**

**Ablenkungen und Ersatzangebote sind ganz wichtige Hilfsmittel für kleine Kinder.** (Wer nicht mit Kartoffelpüree mantschen soll, braucht einen Buddelkasten oder Knete.) Wenn das Kind eine wichtige

Regel verletzt, könnt ihr ihm das mit aller Entschiedenheit sagen. Aber behaltet dabei im Hinterkopf, dass es ohne solche Überschreitungen nicht eure und seine Grenzen kennen lernen kann.

Und ... Regeln sollten keine in Stein gemeißelten Gesetze sein, die für immer gelten. Sie befähigen die Kinder schrittweise, eine größere Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Mit jedem Geburtstag ein bisschen mehr: Die besten Regeln wachsen mit.

Manchmal hilft es auch den Blickwinkel zu verändern: Richtet eure Aufmerksamkeit täglich wieder mehr auf die guten Seiten eures Zusammenlebens als auf das Negative. Das Klima in der Familie lässt sich verändern und meist ist es einfacher als es scheint. Besser ihr fangt klein an, dafür aber gleich heute.

Nehmt euch – jede Woche – einen neuen Punkt dazu. Wer alles auf einmal ändern will, übernimmt sich und übersieht, wie es ihm selbst und dem Kind dabei geht. Kleine Schritte bringen die großen Erfolge.

Gute Eltern machen Fehler: Wie gut, dass Eltern nicht perfekt sind! Die Fehler sind nicht entscheidend für die Kinder, sondern wie wir damit umgehen: sich entschuldigen, versöhnlich sein und änderungsbereit, das gibt Kindern Kraft und Mut. Der Respekt und die Achtung, die wir den Kindern entgegenbringen, sind eine sehr wirksame Grundlage dafür, dass sie auch uns und anderen Menschen Achtung und Respekt entgegenbringen.

Es ist in Ordnung, erschöpft zu sein, schlechte Laune zu haben, sich allein und überfordert zu fühlen. Es kommt darauf an, was wir daraus machen. Gut für sich selbst sorgen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, gut für andere sorgen zu können. Das ist besonders schwer, wenn man um seinen Arbeitsplatz bangt, eine Trennung zu bewältigen hat, in finanziellen Schwierigkeiten steckt, in einer schwierigen Beziehung lebt, wenn Alkohol, Unfall oder Krankheit uns überfordern. Aber auch dann sind wir den Ereignissen nicht nur ausgeliefert. Wir können zwar nicht alle Probleme lösen, aber erkennen, dass wir Rat, Hilfe und fachliche Unterstützung brauchen.

Wer sich entschließt, fachliche Beratung anzunehmen, um sein Kind vor den schmerzlichen Erfahrungen zu schützen, die er vielleicht selbst erfahren hat, verdient großen Respekt. Und gewinnt dabei für sich selbst. Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche und Versagen, sondern ein verantwortlicher Schritt, eine schwierige Situation zu verändern.

(Text: Quelle: Arbeitskreis Neue Erziehung e.V., Berlin; [www.ane.de](http://www.ane.de))



**Wer kann helfen?**

Kinderschutzbund OV Düsseldorf e.V. 0211-6170570

Jugendamt Stadt Düsseldorf 0211-8991

Schuldnerberatung Düsseldorf (z.B. Familienglobus AWO 0211/60025-501)

Verband alleinerziehender Mütter und Väter – VAMV 0211-4184440

Elterntelefon 0800 111 0 550

*Bleibt gesund!*

*Eure Familiencafés  
am EVK in Unterbilk,  
am Sana in Gerresheim  
und im Haus für Kinder Blauer Elefant in Lierenfeld*

Deutscher Kinderschutzbund OV Düsseldorf e.V.  
Posener Str. 60 - 40231 Düsseldorf  
Tel.: 0211/6170570 - Fax: 0211/61705777  
[www.kinderschutzbund-duesseldorf.de](http://www.kinderschutzbund-duesseldorf.de)

Vorsitzender: Dr. Hauke Duckwitz  
Amtsgericht Düsseldorf, Registernummer 5406  
USt-ID: 133/5906/2633

**Gemeinsam für die Zukunft aller Kinder!**



**Der Kinderschutzbund**  
Ortsverband Düsseldorf

Unsere Hinweise zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Um sich von diesem Newsletter abzumelden, rufen Sie uns an Tel.: 0211/6170570 oder schreiben Sie eine E-Mail an [info@kinderschutzbund-duesseldorf.de](mailto:info@kinderschutzbund-duesseldorf.de)