

RAT VOM EXPERTEN

Raus aus der „Brüllfalle“

Kennen Sie das auch? Sie reden und reden und reden – und Ihr Kind hört einfach nicht zu. Dabei haben Sie ihm alles sooo schön erklärt, sich alles gut zurecht gelegt – und erreichen nichts! Was soll man also tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren?

Dann fängt das an, was man oft als „Brüllfalle“ bezeichnet: Die Eltern werden lauter und lauter. Sie verlieren vielleicht sogar die Geduld und wenden Gewalt an. Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende Kinder und frustrierte Eltern, die an ihrer Erziehungsfähigkeit zweifeln. Eltern werden sogar feststellen, dass diese Art der Erziehung nicht nur ineffektiv und kraftraubend ist, sondern, dass man damit den Kindern aggressives Verhalten antrainiert.

Und die „Brüllfalle“ schnappt in allen anderen Bereichen auch zu: Die Eltern haben die Überzeugung gewonnen, dass ihr Kind nur noch durch Anschreien und lautes Brüllen zu etwas zu bewegen ist. Die Kinder wiederum sind überzeugt,

dass sie erst dann gehorchen müssen, wenn Mutter oder Vater richtig laut geworden sind.

Hier also einige Tipps, um möglichst nicht in die „Brüllfalle“ zu tappen:

1. Kinder direkt ansprechen: Wenn Sie als Eltern bemerken, dass sich die Situation über eine Distanz von einem Zimmer ins andere nicht klären lässt, müssen Sie Ihre Tätigkeit unterbrechen und für das Kind sichtbar werden. Gehen Sie zu ihrem Kind hin, gehen Sie auf Augenhöhe und auf Armeslän-



Der Autor Jürgen Plass ist Diplom-Psychologe und Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche.

Foto: Ralph Leupolt

ge heran. Sprechen Sie es direkt mit seinem Namen an und formulieren Sie klar, was Sie möchten. Nur dann ist die Ernsthaftigkeit Ihrer Anliegen spürbar und Kinder erkennen, dass es Dinge gibt, die sie einfach tun müssen, auch wenn es ihnen gerade nicht in den Kram passt. Diese Form des Kontaktes wird Eltern helfen, sich bei ihren Kindern durchzusetzen – ohne zu brüllen.

2. Nicht die Nein-Jein-Ja-Methode anwenden: Überprüfen Sie sich, ob Sie ein einmal geäußertes Nein nicht doch wieder aufweichen. Ihr Kind ist dann ganz verunsichert und wird beim nächsten Mal prüfen wollen, ob es Mutter oder Vater nicht wieder umstimmen kann – und so beginnt ein neuer Kampf.

3. Sie reden zu viel und handeln zu wenig: Spätestens nach der zweiten oder dritten Aufforderung sollten Sie, wenn es Ihnen wirklich ernst ist, eine vorher überlegte Konsequenz einsetzen, zum Beispiel das Kind aus dem Wohnzimmer schicken, wenn es ständig gegen Ihre Kritik auf dem Sofa herumphüpft.

4. Bleiben Sie deutlich: Sagen Sie dem Kind klar, was es machen soll, anstatt ihm zu drohen, ihm Vorwürfe zu machen oder etwa ganz verallge-

meinernde Anklagen vorzuhalten.

5. Achten Sie auf Ihre Wirkung:

Seien Sie stimmig in Ihrer Haltung, Mimik und Gestik. Wenn Sie Ihrem Kind sagen „Hör auf damit!“ und dabei lachen, wird es nicht wissen, was jetzt wirklich von ihm erwartet wird. Verzichten Sie auf leichtfertige Drohungen, die Sie ohnehin nicht einhalten werden. Es ist unglaublich, wenn Sie dem Kind androhen, es dürfe vier Wochen nicht fernsehen – und am nächsten Tag sitzt es bereits wieder vor seiner Lieblingssendung.

6. Formulieren Sie klar, was Sie erwarten: Wunsch-Formulierungen wie „Liebling, kommst Du jetzt mal zum Händewaschen?“ sind Fragen – und das Kind hat das Recht, mit Ja oder Nein zu antworten. Besser ist es, dem Kind zu sagen, was von ihm erwartet wird.

Oft haben sich gerade in unseren Erziehungsalltag Verhaltensweisen eingeschlichen, die uns daran hindern, eindeutig zu sein. Für unsere Kinder sind wir dann als Autoritätsperson nicht mehr zu erkennen. Aber haben Sie keine Sorge: Alle Eltern können wirksamere und hilfreichere Strategien erlernen und einsetzen.