

Uwe Habricht

**Anregungen
zu
gleichwürdiger Erziehung**

Kurztexte

Impressum:

© 2014 - Uwe Habricht - Berlin

Herstellung und Verlag:

BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN 978-3-7357-1824-2

Erziehung ist zuerst Selbsterziehung.

Was kann sie anderes sein, als verantwortete Beziehung?

Inhalt

Einleitung

Erziehung vs. Manipulation

Kinder brauchen Verbindlichkeit

Lassen

Gemeinschaft

Liebe ist

Das Reden

Liebesdienst

Vorbei

Grenzen

Klagen

Spiegelungen in der Erziehung

Abgrenzung

Begriffe

ADHS

Der Weg

Probleme

Worte

Konflikte

Ja und Nein

Gehorsamkeit und Vertrauen
Nein sagen
Streitkultur
Heute
Schule
Ich und du
Struktur
Inneres Kind
Kinder
Gefährlich
Lösung
Muster
Ordnung der Erziehung
Bewegungen
Ordnung
Zirkus
Schlechtes Gewissen
Kommunikation
Nähe und Distanz
Offenheit
Gemeinsamkeit und Grenzen
Nähe und Distanz
Tägliche Realität

Achtsamkeit

Unlösbar

Autor

Einleitung

Eltern und Erzieher stecken heute regelrecht in ihren Rollen fest. Je mehr sie erziehen wollen, umso mehr, so scheint es, gehen sie eigentlich von den Entwicklungsbedürfnissen der Kinder weg. Die „erziehenden“ Institutionen werden „betriebsblind“; Familie und Schule stecken im Dilemma eines schier unerfüllbaren Anspruchs, Kinder zu „Kompetenz“, Willensstärke und Leistung zu erziehen und erreichen mitunter genau das Gegenteil.

Der bekannte Familientherapeut Jesper Juul gab dem Wort „Verantwortung“ in Verbindung mit Erziehung in jüngster Zeit eine neue und konkrete Bedeutung. Kinder brauchen Begleitung durch Erwachsene, die ihnen ihre eigenen Suchbewegungen, ihre eigene Kreativität und altersgerechte Verantwortung erlauben und diese bewusst ansprechen. Und wir Erwachsenen sollten in die eigene Verantwortung für uns selbst gehen, anstatt in der Beziehung zu Kindern uns selbst zu verlieren oder uns aufzuopfern. Denn das bekommt auch Kindern nicht.

Nun neigen wir ja dazu, Worte „aufzuladen“. Für jeden Aspekt des sozialen Lebens brauchen wir Formeln und Schlüssel. Unser Leben ist weitgehend formalisiert. Deshalb ist es so schwierig, über Erziehung zu reden. Denn Erziehung ist etwas Lebendiges, etwas Fließendes. Etwas, das eigentlich nicht „zu machen“ ist. Dennoch möchte ich versuchen, Anregungen zu geben für etwas ganz Natürliches – für das Miteinander von Erwachsenen und Kindern.

Eigentlich brauchen Kinder Gemeinschaft, so, wie wir sie alle brauchen. In Gemeinschaften geschieht Erziehung weitgehend natürlich. Kinder lernen in Gemeinschaften durch Beziehung, sie sind einbezogen in tägliche Prozesse und lernen von sich aus. Kinder wollen lernen.

In unserem Kulturkreis haben wir die Erziehung institutionalisiert. Da wir nicht in einer Gemeinschaft, sondern in Systemen leben, unterliegt die Erziehung wie alle anderen Austauschvorgänge der Spezialisierung und Formalisierung.

Familien sind weitgehend gefordert, bis überfordert, weil sich in diesem kleinen sozialen Binnenraum viel Verantwortung bündelt; Eltern und Kinder lange Zeit aufeinander fixiert sind.

Die Vorstellungen über Erziehung haben sich gewandelt. Die Zeiten, in denen Kinder wie Soldaten behandelt wurden, sind ebenso vorbei, wie die Zeiten, in denen ihnen Führungslosigkeit als Freiheit verkauft wurde. Heute gilt es, einen neuen Umgang im Kontext von Erziehung zu finden. Kinder brauchen Führung. Wie gelingt das? Was heißt Führung?

Führung, so wie ich sie verstehe, lässt dem Anderen seine Integrität, seine Würde und seine Autonomie. Schlüsselbegriffe sind hier Achtung, Kommunikation, Grenzen und Verantwortung. Führung geschieht jeden Tag auch zwischen Erwachsenen. Mal geht der eine in die Führung, mal der Andere. Je nachdem, wer sie gerade braucht. In der Erziehung verstehe ich unter Führung, dass Kinder Erwachsene als die

Großen erleben dürfen, an denen es sich lohnt, sich zu orientieren. Ja, an denen sie einen Halt, ein Gegenüber finden; ein Gegenüber mit eigenen Grenzen -keinen Übermenschen-, an dem sie sich selbst „am besten“ erfahren, in ihren Fähigkeiten, in ihrem Potential – wertschätzend, liebevoll, präsent und auch grenzsetzend.

Ich bin überzeugt, dass Erziehung eigentlich etwas ganz Einfaches ist (wenn auch nicht immer leicht), die ganz natürlich geschieht, wenn wir aufhören, brave und gut funktionierende Kinder „produzieren“ zu wollen. Wir haben uns im Laufe der Zeit selbst die Bürde auferlegt, unsere Kinder zu „optimieren“, weil wir in einer Gesellschaft der menschlichen Optimierung und Ökonomisierung leben und darin selbst -mehr oder weniger- gefangen sind. Es geht uns aber nicht besser, wenn wir den Druck weitergeben, den wir selbst liebend gerne von Bord werfen würden, wenn wir nur dürften oder es uns getrauten. Verwundert uns dann, dass Kinder in einem überholten Beschulungssystem leiden, weil sie hier, anstatt zu lernen, eigentlich nur lernen, wie man nicht lernt; wie man Informationen hauptsächlich konsumiert?

Warum gestatten wir Kinder zu wenig Kreativität in der Aneignung von Wissen? Unser Wissen ist größtenteils Glaube, Vermutung, Hypothese. Auch und gerade in der Wissenschaft! Hören wir auf, uns als die Allwissenden zu präsentieren, geben wir Kindern Raum, zu fragen und zu hinterfragen.

Bei jedem von uns kann eine neue Kultur der freundlichen Begegnung, der Freiheit und Freude beim Lernen beginnen. Diese Kultur setzt bei mir an, in der Art, wie ich mit mir und meinen Bedürfnissen umgehe. Je mehr wir unsere eigene

Freude im Blick haben, uns ehrlich fragen, was wir brauchen, je mehr geschieht Erziehung einfach und natürlich. Sie muss nicht mehr "gemacht" werden, sondern geschieht durch unser Einssein mit uns selbst. Kinder orientieren sich an uns, wenn wir uns selbst ernst nehmen, unsere Grenzen zeigen, ohne Vorwurf, sondern indem wir uns mitteilen und auch zuhören.

Im Folgenden gebe ich Anregungen zu Themen, die mit Erziehung und Beziehung zu tun haben. Es sind kurze Texte, die eine -manchmal vielleicht ungewohnte- Perspektive auf Aspekte des Miteinander von Erwachsenen und Kindern einnehmen.

Die Perspektive eines gemeinschaftlichen und gleichwürdigen Umgangs miteinander.

Erziehung vs. Manipulation

Erziehung hat nichts damit zu tun, dass ich ein Kind ändern möchte. Wenn ich ein Kind ändern möchte, erziehe ich nicht, sondern manipulierte.

Erziehung beginnt immer bei mir. In der Art, wie ich mit mir und dem anderen Elternteil umgehe, gehe ich auch mit unserem Kind um. Nehme ich mich ganz an, dann nehme ich auch mein Kind an. Lehne ich mich selbst ab, dann lehne ich mein Kind ab.

Lehne ich den anderen Elternteil ab, dann lehne ich auch unser Kind ab. In unserer Beziehung zu (unserem) Kind spiegelt sich oft unser Verhältnis zu uns selbst und zum Partner wider.

In der Triade Vater-Mutter-Kind spiegeln sich alle unverständenen oder ungesehenen Gefühle gegenseitig. Deshalb ist es wesentlich für ein Kind, dass seine Eltern ihre Beziehung voll verantworten.

So kann Erziehung nur Selbsterziehung zur Selbstliebe und zum Selbst-Bewusstsein sein, die ganz von selbst dem Kind sein So-Sein erlaubt. Das ist der Boden von Erziehung mit Herz.

Fühlt sich mein Kind von mir ganz angenommen, dann kann es mich und meine Führung annehmen. Erziehung führt aus Liebe. Und die wurzelt im JA zu mir, im JA zum anderen Elternteil und im JA zum Kind – mit allem drum und dran.

Kinder brauchen Verbindlichkeit

Die größte Verbindlichkeit zeigt sich darin, inwieweit ich jetzt jemanden lassen kann, wie er ist.

Nur dann bin ich wirklich auch ich.

Sobald ich jemanden manipulieren will, manipulierte ich mich selbst.

Manipulation schafft Misstrauen. Sie ist Ausdruck der Angst vor Verbindlichkeit.

Was es braucht ist Akzeptanz und Transparenz.

Transparenz schafft Verbindlichkeit und Vertrauen.

„Ich zeige mich dir.“ statt: „Ich will dich ändern.“

Lassen

Nur, wen wir sein lassen, kann in Beziehung zu uns sein.

Gemeinschaft

Jedes System ist ein Ort von gegenseitiger Instrumentalisierung. Weil es begrenzt und beschränkt ist. Mehr oder weniger.

Es kann nur durch wahre Gemeinschaft überwunden werden.

Gemeinschaft liegt jenseits eingefahrener Konditionierungssysteme, wie "Paar", "KleinFamilie", etc., in denen wir durch Ansprüche aufeinander fixiert sind.

Die Freiheit des Einzelnen in einer Gemeinschaft bedeutet, dass wir uns sein lassen können und gleichzeitig dem anderen gegenüber transparent und ehrlich sind. Dass wir miteinander leben, ohne uns zu beanspruchen, ohne uns zu besetzen und zu benutzen. Sie ist gekennzeichnet von gegenseitiger Achtung und innerer Freiheit jedes Einzelnen.

Wie wäre es, wenn wir die Familie zum Ort von Gemeinschaft machen, anstatt sie als Rollensystem zu betrachten?

Wenn Eltern aufhören, Elternrollen zu spielen, sondern einfach als Erwachsene für ihre Kinder da sind? Wenn sie ihnen Gemeinschaft vorleben, sie gemeinschaftlich in Regeln und Traditionen einbeziehen. Wenn wir der Ort sind; die Heimat, in die Kinder natürlich hineinwachsen. Kinder müssen erst in

etwas hineinwachsen, um später die Kraft zu haben, in das Eigene zu wachsen.

Wenn Kinder aufhören dürfen, Kinderrollen zu spielen, sondern von ihren Eltern und Lehrern als Menschen mit eigenem Potenzial für ihr ganz natürliches Wachstum angesehen und ernst genommen werden?

Dann brauchen wir nichts mehr zu machen, sondern Erziehung geschieht durch in-Beziehung-sein ganz von selbst. Wir erziehen nicht, sondern sie geschieht einfach durch uns. Sie beginnt bei uns. Auch dadurch, dass wir nicht unentwegt für unsere Kinder verfügbar sind.

Wir können präsent sein, ohne ständig verfügbar zu sein. Wir müssen nicht auf alles reagieren. Wir haben unser Eigenes, unsere Grenzen und unsere eigene Lust oder Unlust. Wir beschenken unsere Kinder auch mit einem "Nein", "In einer Stunde habe ich Zeit für dich, mein Schatz", oder "Jetzt habe ich keine Lust, jetzt musst du ohne mich spielen."

Wir sind präsent, auch mit unseren NEINs, wenn wir sie transparent machen. Dann fühlen sich Kinder ebenso gesehen und ernst genommen, wie bei einem ehrlichen Ja.

Wir werden uns wundern, wie einverstanden Kinder mit unseren Grenzen sind, wenn wir sie ihnen freundlich mitteilen. Und wir sind ihnen auch in dieser Hinsicht wesentlich Vorbild.

Gemeinschaftliches Miteinander bedeutet für mich zuerst ein sicheres Gefühl für mich selbst, dann Transparenz und Wahrheit durch Sich-Mitteilen, durch Erfragen und durch Respekt gegenüber den Gefühlen und Wünschen des Anderen. Gemeinschaftliches Leben braucht keine Manipulation und Konditionierung, von denen Systeme leben. In denen Menschen aber unfrei sind, weil sie hier in Rollen begrenzt und durch gegenseitige Ansprüche aufeinander fixiert sind.

Liebe ist

ich bin ich,

du bist du.

Ich und du sind wir.

Liebe ist sein lassen.

Das Reden

Ein Hauptgrund dafür, viel zu reden, ist, dass wir die Stille nicht aushalten.

Wenn wir uns zum Beispiel zum Meditieren setzen, bemerken wir als erstes unsere permanente innere Unruhe.

Und fällt es schwer, einmal nichts zu tun, einmal still zu sein und nach innen zu lauschen.

Mit Anleitung und mit Disziplin gelingt es uns dennoch irgendwann, Momente der Stille zu erfahren. Was wir dann erfahren, ab einer gewissen Tiefe unserer Stille-Erfahrung ist auch, dass in der Stille unsere Meinungen, unser Wollen und Tun unbedeutend werden, ja nichtig.

All das ist für den Verstand und das Ich-Bewusstsein bedrohlich. Darum rattert die Gedankenmaschine pausenlos.

Das viele Reden ist eigentlich nur: Der Gedankenmaschine erlauben, nicht nur innen, sondern auch außen zu rattern. Viel Lärm, wenig Substanz. Aber um Inhalte geht es ja auch nicht, sie sind meistens auch nur Teil des Spiels.

Durch das "Talken" bilden wir Gemeinschaft, wir tauschen uns aus – untereinander. Wir bekommen das Gefühl, dazu zu gehören. Dazu gehören fühlt sich gut an.

Wir bemühen uns tagtäglich um das Gefühl der Zugehörigkeit, wir tun vieles, um uns als Teil eines größeren Ganzen zu fühlen, einer Gemeinschaft, oder eher, was wir dafür halten.

Das viele Reden gibt uns ein Gefühl von Kontakt. Aber es bringt uns eigentlich aus den Kontakt. Denn echte Gemeinschaft hält auch die Stille aus, sie hält die Beziehungen ohne Anspruch an Plauderei und Marktgeschrei. In ihr dürfen wir uns zeigen: Still, fühlend, schwach, freudig, eben lebendig und auch gemeinsam schweigend.

Mit dem vielen Reden hindern wir uns selbst daran, zu hören. Nicht nur, dass wir den Worten der anderen nicht zuhören, sondern dass wir dem wortlosen Wesentlichen in uns selbst nicht zuhören.

In der Stille sind wir im Kontakt mit uns selbst. Wir tauschen uns hier quasi mit uns selbst aus, sind bei uns und begegnen uns selbst. Gemeinschaft lebt davon, dass jeder bei sich selbst sein kann, dass jeder sich selbst aushält, auch das Allein-sein seinen Platz hat. Dann müssen wir uns nicht ständig gegenseitig beanspruchen, sondern sind füreinander da, ohne etwas voneinander zu wollen.

Bin ich in meinem inneren Kino oder bin ich „zuhaus“, bin ich bei mir selbst und bin ich für den anderen erreichbar? Das kann ich nur feststellen, wenn ich still bin und nach innen gehe.

Reden und gleichzeitig bewusst bei sich selbst zu sein ist eine Kunst, die nur wenige Menschen beherrschen. Je mehr Worte

und je schneller ich rede, desto schwieriger wird es. Je langsamer und sparsamer ich spreche, desto leichter geht es. Wer viel "plappert", ist praktisch nicht da.

Wir können sozusagen in jeder Begegnung unsere eigene innere Stille, wenn wir sie denn gefunden haben und sie in uns Platz gefunden hat, nutzen, um innerhalb der Begegnung das Reden einzudämmen, einzuschränken auf das Wesentliche, und der Stille ab und zu Raum zu geben. Wir schaffen Raum für den Anderen, wir hören mehr zu, als dass wir reden und sind im Kontakt mit uns und dem Mitmenschen.

Liebesdienst

Einer der schlimmsten Konflikte für ein Kind ist der Loyalitätskonflikt.

Wenn ein Kind gezwungen wird, Partei gegen einen Elternteil zu ergreifen, dann zieht das in der kindlichen Psyche massive Schuldgefühle nach sich, unter Umständen einen Schuldkomplex.

Ein Liebesdienst der Eltern für das Kind ist es, wenn der Vater die (innere) Mutter im Kind ganz bejaht und die Mutter den (inneren) Vater. Denn es erfordert ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit und Verzicht auf die eigenen Wertungen über den anderen Elternteil an dieser Stelle.

Bedeutsam ist dies vor allem hinsichtlich der psychosexuellen Identitätsentwicklung von Jungen und Mädchen zum Mann und zur Frau.

Die folgenden Sätze sind als Haltung zu verstehen und nicht als Anweisung, sie wortwörtlich dem Kind zu sagen (aber auch das geht natürlich):

Mutter zum Sohn: Du bist fast so gut wie dein Vater.

Vater zur Tochter: Du bist fast so gut wie deine Mutter.

Elternteil zum Kind: Du bist unser Kind. Wir sind und bleiben deine Eltern, egal, was zwischen mir und deinem Vater/ deiner Mutter passiert (ist).

Der eine oder andere schlägt jetzt vielleicht die Hände über den Kopf zusammen und denkt: "Um Gottes willen." Gerade dann, wenn es ungelöste Paar- oder Trennungskonflikte gibt.

Deshalb sei an dieser Stelle ergänzt, dass diese Haltung lediglich so zu verstehen ist, dass sie voll und ganz verantwortet, dass mit dem anderen Menschen dieses Kind gezeugt wurde. Das Kind hat keine andere Chance, es kann nur erwachsen werden, wenn es beide Eltern integriert. Deshalb nenne ich es Liebesdienst am Kind. Denn manchmal muss man hier erst Hindernisse aus dem Weg räumen, die mit einem selbst zu tun haben, um dem Kind diese Freiheit zu gewähren.

Deshalb sind diese Sätze keine Wertungen, sondern essentielle Haltungen. Unabhängig davon, was der Einzelne konkret tut oder getan hat.

Im übrigen macht sich ein Kind mit zunehmendem Alter ohnehin sein eigenes Bild von seinen Eltern. Diese Haltung beeinflusst das Kind also nicht, sondern ermöglicht ihm eine eigene Sicht und Beziehung zum jeweils anderen Elternteil.

Vorbei

Wenn ein Kind Fehler macht, dann lass es vorbei sein, wenn dazu alles gesagt wurde, was fürs Kind wichtig ist.

Grenzen

Ich achte darauf, dass jetzt alles an dem für mich richtigen Platz ist.

Manches muss richtig weit weg sein, anderes darf ganz nah sein, anderes kommt später.

Und manches ist einfach vorbei.

Klagen

Verändere du dich, damit ich mich nicht verändern brauche!

Aber wenn du dich veränderst, dann muss ich mich gleichzeitig auch verändern.

Also verändere dich lieber doch nicht, damit ich mich nicht verändern muss!

Dass ich das nicht lösen kann, ohne die Bereitschaft, mich selbst zu verändern, ist beklagenswert.

Spiegelungen in der Erziehung

Ich muss, also musst auch du etwas.

Ich darf, also darfst auch du etwas.

Ich kann, also kannst auch du etwas.

Ich nehme, also nimmst auch du etwas.

Ich gebe, also gibst auch du etwas.

Ich will, also willst auch du etwas.

Ich wünsche, also wünscht auch du etwas.

Ich fühle, also fühlst auch du etwas.

Ich spreche, also sagst auch du etwas.

Ich höre, also hörst auch du.

Ich verbiete, also verbietest auch du.

Ich erlaube, also erlaubst auch du.

Ich brauche, also brauchst auch du etwas.

Ich bitte, also bittest auch du.

Ich danke, also dankst auch du.

Ich respektiere, also respektierst auch du.

Ich zeige mich, also zeigst auch du dich.

Ich zeige meine Grenzen, also zeigst auch du deine Grenzen.

Ich tue, also tust auch du etwas.

Ich frage, also fragst auch du.

Ich lerne, also lernst auch du.

Ich gebe Fehler zu, also gibst auch du Fehler zu.

Ich sage, was ich denke, also sagst auch du, was du denkst.

Ich sage, was ich fühle, also sagst auch du, was du fühlst.

Ich fordere dich, also forderst auch du mich.

Ich vertraue dir, also vertraust auch du mir.

Ich bin vorsichtig, also bist auch du vorsichtig.

Ich errichte Mauern, also errichtest auch du Mauern.

Ich habe Angst, also hast auch du Angst.

Ich sage JA zu dir, also sagst auch du JA zu mir.

Abgrenzung

Wenn du dich aus dem Spiel von jemanden heraus nimmst, weil es dir nicht gefällt, dann musst du den Anderen auch aus deinem Spiel entlassen.

Begriffe

Mit der Erziehung ist es wie mit jedem Begriff.

Er hebt sich selber auf, wenn er verinnerlicht ist.

ADHS

Wer nicht auch mal hassen darf, kann auch nicht lieben.

Wer nicht auch mal böse sein darf, kann auch nicht bei sich sein.

Wer nicht wild sein darf, kann auch nicht sanft sein.

Wer sich nicht zurückziehen darf, kann auch nicht nah sein.

Wer nicht auch *nein* sagen darf, kann auch nicht einverstanden sein.

Wer sich nicht probieren darf, kann auch nicht lernen.

Wer nicht auch gefragt wird, kann sich nicht entwickeln.

Wer sich nicht irren darf, findet keine Lösungen.

Wer keine Fehler machen darf, wird unmenschlich.

Der Weg

Lass etwas los, um dich zu behalten,

Verliere etwas, um dich zu finden,

Mache Fehler, um das Richtige zu finden,

Beende etwas, um neu zu beginnen,

Verirre dich, um deinen Weg zu finden,

Habe vor etwas Angst, um den Mut zu finden,

Öffne dich für die Wahrheit und das Falsche geht freiwillig.

Probleme

Probleme wird's immer geben.

Wir können uns aber entscheiden, JETZT keines draus zu machen.

Denn nur JETZT haben wir die Kraft und die Möglichkeiten, zu handeln.

Über Probleme nachzudenken oder sie immer wieder zu beschreiben, verlängert meistens das Problem (Problemtrance).

Um ein Problem "aus dem Kopf" zu bekommen, können wir mögliche nächste Handlungsschritte aufschreiben. Wir können uns vornehmen, es an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Zeit aufzugreifen, vielleicht mit anderen gemeinsam. Um dann auf die Handlungsebene zu gehen und zu schauen, welche Taten das Problem von uns will. Wo wir tätig sind, wird das "Problem" kleiner und verliert an mentalem Gewicht.

Wir denken nur über Probleme nach, die in der Zukunft liegen. Lass dir dadurch nicht den gegenwärtigen Augenblick vergiften.

Pack es an, wenn die Zeit dafür dran ist und genieße das Leben mit deinen Kindern; mit deiner Familie; mit deinem Partner; mit deinen Freunden. Mach Pause.

Worte

Eine Verurteilung sagt mehr über den Verurteiler aus, als über den Verurteilten.

Eine Bewertung sagt mehr über den Bewerter aus, als über den Bewerteten.

Eine Diagnose sagt mehr über den Diagnostiker aus, als über den Diagnostizierten.

Deshalb sei achtsam mit Worten, denn sie sprechen von

Deiner Wahrheit.

Konflikte

Konflikte führen weiter.

Oft aber gehen wir nicht durch das Tor, das uns ein Konflikt öffnet. Wir bleiben vor dem Tor stehen, es schließt sich langsam, Konflikte werden chronisch, die Beziehung ist belastet.

Wenn bestimmte Konflikte wiederkehren, wir den Überblick verloren haben, dann ist eines klar: Tue ich morgen dasselbe wie heute, wird es morgen nicht anders werden.

Mit immer mehr „desselben“ verändert sich nichts.

Manchmal hilft es, sich zu fragen, was ich morgen tun muss, damit sich nichts verändert.

Und dann, was ich lassen muss, damit sich nichts verändert.

Oft kommen dann verrückte Einsichten.

Ja und Nein

Wo kein ehrliches NEIN möglich ist, gibt's auch kein ehrliches JA.

Gehorsamkeit und Vertrauen

Wie ist es mit dem Gehorsam? Sollte ein Kind gehorchen? Wenn ich diese Frage pauschal stelle und beantworte, dann sage ich JA. Gehorsamkeit weist auf eine Abhängigkeitsbeziehung zwischen Eltern und Kind. Einem Kind geht es gut, wenn es seinen Eltern gehorchen kann. Dann ist die Beziehung vertrauensvoll und das Kind fühlt sich sicher.

Gehorsamkeit ist immer mit dem Vertrauen des Kindes an die Vertrauenswürdigkeit der Eltern oder der Bezugsperson verbunden. Denn es liegt schon im Wort: Das Kind lernt, auf eine Vertrauensperson zu hören, es lernt sich zu öffnen, zu vertrauen, sich zu orientieren. Nichts kann mehr missbraucht werden, als dieses Entwicklungsbedürfnis eines Kindes nach Bindung.

Ein gehorsames Kind widerspricht auch, es sagt NEIN, es findet Dinge "blöd", die es tun soll oder hat keine Lust, etwas zu machen. Es hat die Möglichkeit, sich vom Geforderten zunächst innerlich zu distanzieren. Ist die Beziehung zu den Eltern bzw. zu den Bezugspersonen vertrauensvoll, tut es ein Kind dennoch; einfach weil die Beziehung wesentlicher ist, als die Einsicht oder die momentane Motivation. Vielleicht verweigert sich das Kind auch. Dann ruft es nach Beziehung und es ist an den Eltern oder Lehrern, dem Kind anzubieten, es mit ihm gemeinsam zu tun oder zu fragen, ob es Hilfe benötigt. Oder sich zu fragen, ob diese Forderung altersgemäß und zumutbar ist.

Ein gehorsames Kind wandelt die Inputs seiner Eltern in etwas Positives für sich um, macht es zu einer inneren positiven, Halt-gebenden Beziehungserfahrung, die die Beziehung und die Bindung zu seinen Eltern festigt. Gehorsamkeit ist etwas Aktives, ein aktiver Beziehungs-Prozess der Verinnerlichung der Eltern.

Einem ungehorsamen Kind geht es nicht gut. Denn es hat keine Orientierung, als seine spontanen Impulse und Wünsche, mit denen es noch nicht umgehen kann, die es noch nicht versteht und ist diesen unterworfen.

Gehorsamkeit kann nicht erzwungen werden. Denn dann wäre es Unterwürfigkeit, Angst oder Überanpassung. Was nicht auf Vertrauen, Fürsorge und Respekt vor der Individualität des Kindes basiert, ist diktatorisch und fordert bloße Unterwürfigkeit und Folgsamkeit ein.

Unterwürfigkeit und Verweigerung sind die beiden Pole im Verhalten eines Kindes, die jenseits der vertrauensvollen Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern liegen.

Regeln und Traditionen, eine gewisse Struktur im Alltag ist nur möglich, wenn Kinder natürlich in diese hineinwachsen. Alles, was Eltern an sinnhafter und vernünftiger Struktur vorgeben, sollte verbindlich für alle und natürlich auch für die Kinder sein. Feste Rituale und Traditionen schaffen Stabilität im Alltag. Die können mit zunehmendem Alter natürlich mit den Kindern besprochen werden.

Gehorsamkeit ist eigentlich ein Vertrauensbeweis des Kindes gegenüber seinen Eltern. Es spürt, dass sich seine Eltern verantwortlich fühlen und fügt sich diesem Schutzraum. Wenn es an diesem Punkt Schwierigkeiten gibt, dann mangelt es dem Kind an Vertrauen in seine Eltern. Vielleicht erlebt es seine Eltern als wankelmütig, mehrdeutig, undeutlich, ambivalent, widersprüchlich, ablehnend, spannungsgeladen, jähzornig, oder wie auch immer.

Dann fällt es dem Kind schwer, zu vertrauen, weil es sich für die Gefühle seiner Eltern, die es nicht zuordnen kann, weil sie nicht wirklich transparent sind, schuldig fühlt und damit beschäftigt ist, diesen etwas Ausgleichendes entgegenzusetzen. Denn alle Gefühle der Eltern, die diese nicht verantworten, bezieht ein Kind schnell auf sich. Dann fühlt sich das Kind verantwortlich; vielleicht für das emotionale Familienklima oder dafür, dass Mama/ Papa nicht immer so traurig oder wütend ist. Und es ist nicht mehr bei sich. Es hat seinen Platz als Kind verloren und vertraut seinen Eltern nicht.

Zwischen Eltern und Kinder gilt, dass Eltern die Verantwortung haben, vernünftige Maßstäbe für das Zusammenleben vorzuleben, zu "repräsentieren" und auch einzufordern. Lassen Eltern ihren Kindern ihre Individualität und Integrität, hören Kinder in der Regel auf ihre Eltern. Manchmal schützt ein Kind seine Würde, indem es "nölt" oder erst nach einer Minute mit dem Geforderten beginnt. Wir sollten Kinder für diese Formen der Verteidigung ihrer eigenen Integrität lieben. Gehorsamkeit heißt nichts anderes, als dass ein Kind etwas tut, was seine Eltern von ihm fordern, weil es ihnen vertraut und sich bei ihnen in seiner Individualität respektiert und sicher

fühlt.

Kinder verinnerlichen dadurch auch Werte und Normen der Gesellschaft und die der Eltern, mit denen es sich später auf eine eigene Weise auseinandersetzen wird.

Gehorsamkeit zeigt sich darin, dass Kinder Erwachsene, die in einer Fürsorgebeziehung zu ihnen stehen, ernst nehmen. Wenn ein Kind NEIN sagt, heißt das nicht, dass es ungehorsam ist.

Es heißt nur, dass das Kind eine altersgemäße Auseinandersetzung, eine gleichwürdige Art der Kommunikation einfordert; dass es sich in seiner Integrität verletzt fühlt. Mit zunehmendem Alter sollte man Kinder in die Verantwortung nehmen, sich selber Vorschläge zum WIE einer zu erledigenden Aufgabe zu überlegen. Ein NEIN des Kindes heißt: „Rede mit mir.“, „Sieh meine Bedürfnisse.“, „Nimm mich ernst.“

Erziehung mit Herz heißt nicht, Kindern alle Unannehmlichkeiten und Frustrationen zu ersparen, wenn diese dem Wachstum (zum Beispiel der Stärkung der Konfliktfähigkeit) dienen.

In Bezug auf das Eltern–Kind-Verhältnis habe ich folgendes Bild:

Eltern gehen ihren Kindern in den ersten 12 Jahren voran,

in den folgenden 5 Jahren gehen sie neben ihnen,

in den folgenden 2 Jahren hinter ihnen

und dann – bleiben sie stehen und schauen ihnen nach.

(Dieses Bild und die Beispiel-Alterszahlen haben natürlich keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Sie können beliebig variieren.)

Nein sagen

Die Erfahrungen aus unserer Kindheit haben uns geprägt. Und diese wirken auch heute noch in Form von Einstellungen zu uns und unseren Mitmenschen. In Bezug auf das Nicht-Nein-Sagen-Können haben wir Glaubenssätze entwickelt, die uns heute immer wieder verleiten, *Ja* zu sagen, obwohl wir doch eigentlich *Nein* sagen möchten. Schauen wir uns die mal an:

1. Ich bin nicht wichtig, ich bin nicht in Ordnung und deshalb habe ich nicht die gleichen Rechte wie andere.
2. Ich brauche die Anerkennung der anderen. Wenn diese mich ablehnen, dann wäre das schrecklich. Das könnte ich nicht ertragen. Dann tun wir alles, um die Anerkennung durch andere zu bekommen. Wir stellen die Meinung und die Bedürfnisse anderer über die unsrigen.
3. Ich bin verantwortlich für die Gefühle der anderen. Wenn ich *Nein* sage, bin ich schuld, wenn es den anderen schlecht geht.
4. Wenn ich *Nein* sage, bin ich egoistisch und das ist furchtbar.
5. Wenn ich *Nein* sage, wird es zu einem Streit kommen, bei dem ich mich nicht wehren kann. Das werde ich nicht aushalten.
6. Wenn ich *Nein* sage, dann wird es vielleicht Konflikte geben und die Beziehung wäre zerstört. Das könnte ich nicht ertragen.

Mit einer solchen Einstellung opfern wir unsere Bedürfnisse der vermeintlichen Harmonie. Wir übersehen, dass stattdessen unser inneres Gleichgewicht und damit die Beziehung zum anderen gestört ist.

Kennst du einige dieser meist unbewussten Einstellungen auch von dir?

Sicher kennt das jeder von uns. Die gute Nachricht ist: Es ist nicht schlimm!

Zunächst sollten wir uns beobachten lernen, wie wir in bestimmten Situationen entgegen unserer inneren Wahrheit geantwortet haben. Beobachten und es uns erlauben: Es ist ok, denn so habe ich es gelernt. Als Kind wurden wir nun mal fast alle nicht danach gefragt, ob wir etwas wollen oder nicht. Unser *Ja* und unser *Nein* wurde entweder nicht gehört, oder es wurde bestraft.

Nun gilt es, sich selbst diese Erlaubnis zurückzugeben, sich zu entschließen, sich ehrlich mitzuteilen und dabei immer wieder auch mal zu stolpern. Sind wir freundlich zu uns und nehmen die Widersprüche wahr, um uns selbst liebevoll daran zu erinnern, dass wir es nicht mehr brauchen - es anderen recht zu machen.

Im übrigen lernt das Kind, das uns so erlebt, dass man NEIN sagen darf. Denn jemand, der *Nein* sagen kann, gestattet es viel eher auch seinem Gegenüber. Und ein *Ja* ist dann wieder ein ehrliches JA.

Bestrafe niemals dein Kind für ein NEIN.

Streitkultur

Es wird einem Kind schwer fallen, jemanden zu respektieren, der sich selbst nicht respektiert.

Wogegen ein Kind mit dem Selbstrespekt eines Menschen sofort in Resonanz geht.

Deshalb gehört es zur Erziehung mit Herz, dass sich Erwachsene im Feld eines Kindes untereinander achten und respektieren und Differenzen auf diesem Boden austragen. Dass sie nie das Kind in die Konflikte einbeziehen.

Es ist ganz natürlich, dass Kinder Konflikte zwischen Erwachsenen mitbekommen. Sie sollten aber auch mitbekommen, wie sie diese lösen. Dann ist das Kind quasi Zuschauer auf einer Bühne, wo es mittelbar lernt, wie man mit Konflikten umgehen kann. Dass es dazu niemals nötig ist, jemand anderen abzuwerten.

Aber auch jeden anderen Umgang mit zwischenmenschlichen Differenzen lernen sie natürlich von uns.

Heute

Heute muss ich nicht, heute darf ich.

Heute musst du nicht, heute darfst du.

Heute fordere ich nicht, heute bitte ich.

Heute klage ich nicht, heute sage ich, wie es mir geht.

Heute weiß ich nicht, heute frage ich dich.

Heute bin ich nicht Übermensch, heute sage ich dir, was ich mir wünsche.

Heute verlange ich nicht, heute frage ich dich, wie es dir geht.

Schule

Die Schulklingel ist grausam.

Beendet sie etwas mit Gewalt und mit lautem Knall, ohne dass Kinder etwas innerlich beenden können.

Kinder erleben den Schulalltag mit ihr als permanenten Beziehungsabbruch.

Ohne Schulklingel würde vielleicht der Lehrer die Stunde beenden.

Nicht nach Stechuhr, sondern mit Ritualen und orientiert an Etappenzielen des Unterrichts und individuellen Ergebnissen, Lern- und Übungsverläufen.

Ich und du

Sei zuerst dir selbst gegenüber gut.

Wenn du zu anderen gut sein willst und nicht zu dir selbst, dann verrätst du dich selbst.

Und dann kannst du nicht wirklich gut zu anderen sein.

Wie kannst du heute deinem Kind zeigen und sagen, dass du auf dich selbst achtest?

Struktur

Meine Grenzen achten heißt zum Beispiel:

Diese Zeit ist für mich

Diese Zeit ist für andere Aufgaben

Diese Zeit ist für uns

Diese Zeit ist für dich

Inneres Kind

Spürst du dein "inneres Kind"?

Wenn nicht, spürt's dein Kind.

Kinder

Kinder sind immer richtig.

Gefährlich

Gefährlich sind die Schwachen. Sie (miss)brauchen Macht.

Es braucht starke Menschen für eine friedliche Welt.

Starke Menschen verzichten auf jegliche Macht über Andere.

Sie haben Macht über sich selbst.

Lösung

Es gibt keine Lösung,

es gibt nur Veränderung bei mir.

Muster

Welches überholte Muster gilt es heute zu stören?

Mit

Humor

Leichtigkeit

Ignoranz

Vergesslichkeit

Fragen stellen

Aufgeben

vorschlagen

verhandeln

sich aufrichten

Nein-sagen

sich in die Tür stellen

Spiel beenden

akzeptieren

zumuten

Hilfe anbieten

... oder doch wie gewohnt

reagieren .. ?

Ordnung der Erziehung

Eltern sind die Großen, Kinder die Kleinen.

Eltern geben, Kinder nehmen.

Lehrer begleiten und zeigen, Schüler wachsen und fragen.

Erwachsene leben vor, Kinder tun's ihnen nach.

Ist das nicht eine wunderbare Ordnung?

Sie gilt immer.

Was ist denn heute nicht in Ordnung?

Bewegungen

Da-sein.

Gegenüber-sein.

Begegnen.

Fragen.

Zuhören.

Rahmen setzen.

Grenzen zeigen.

Nein-sagen.

Raum lassen.

Berichtigen.

Antworten.

Sich mitteilen.

Nähe zulassen.

Sein lassen.

Ermutigen.

Bei sich bleiben.

Beenden.

Schwierigkeiten sind kein Problem.

Du bist willkommen

in deiner Lebendigkeit.

Ordnung

Wer bist du, wenn du alles loslässt?

Alles Falsche fällt ab.

Alles, was nicht zu dir gehört, geht.

Alles, was zu anderen gehört, geht zu ihnen zurück.

Alles, was zu dir gehört, bleibt.

Es ordnet sich von selbst.

Immer wieder neu.

Zirkus

Die Welt dreht sich wie ein Zirkuszelt. Und wir drehen mit.

Stell dich doch mal in die Mitte.

Wo die ist?

Halte heute für 10 Minuten an.

Halte still, lausche, rieche, schmecke,

atme.

Schlechtes Gewissen

Wenn du einem Kind ein schlechtes Gewissen machst für das, was du fühlst,

dann verlierst du den Kontakt zu dir und zu ihm. Du gehst damit aus der Führung.

Denn in Wahrheit hast du ein schlechtes Gewissen dir selbst gegenüber.

Sei wieder gut mit dir, entdecke dein Gefühl für dich selbst, zeige dich und stehe zu dir.

Dann brauchst du diese Krücke nicht mehr, mit der sich die Menschheit seit Jahrtausenden knechtet.

Entdecke die Verantwortung für deine Gefühle, damit das Kind frei bleibt, ein Kind zu sein.

Kommunikation

Um in Beziehung zu sein, bedarf es der Fähigkeit des Zuhörens. Ich höre dich, wenn ich mich selber höre.

Aus einem echten Kontakt heraus können wir uns mitteilen und zuhören. Während fehlender Kontakt uns reagieren lässt. Wir reagieren dann auf den Anderen, spulen den „eigenen Film“, unerledigte Emotionen und Glaubenssätze ab und der Andere dient uns als Leinwand.

Deshalb ist eine gute Übung für den zwischenmenschlichen Kontakt, regelmäßig als Partner, als Familie oder mit seinem Kind/ seinen Kindern einfach nur zu sitzen und sich einander zuzuhören. Einer teilt sich mit, spricht von sich, von seinen Erlebnissen, von seinen Wünschen, von dem, was ihn oder sie bewegt und die anderen hören nur zu. Nach einer festgelegten Zeit wird die Runde beendet. Ohne Auswertung, ohne Diskussion, ohne „Lösung“. Hier gibt es kein Recht-haben.

Der Alltag wird von dieser Art „geübter Achtsamkeit“ angesteckt. Wenn mich mein Kind, mein Partner/ meine Partnerin oder wer auch immer anspricht, dann höre ich zu, halte einen Moment inne, lass das Gehörte wirken, höre in mich und antworte. Durch Achtsamkeit, die geübt werden kann, wandelt sich unsere Kommunikation. Aus Reaktion wird Begegnung – in jedem Moment.

Die meisten Probleme entstehen aus gegenseitigen Reaktionen, die ihre Nahrung aus Verganem beziehen. Wenn wir aufeinander reagieren, sind wir nicht im Hier und Jetzt. Wenn wir uns begegnen, dann immer in der lebendigen Gegenwart.

Wir können nicht verhindern, dass wir aufeinander auch reagieren. Denn jeder hat seine Geschichten. Wir können uns als Partner darin unterstützen, uns über unsre Themen, Verletzungen, Begrenzungen bewusst zu werden. Diese Art der Begegnung nenne ich Wachstumsbeziehung. Dann erkennen wir uns durch den Anderen. Sich dessen gewahr zu werden ist der Anfang davon, dass wir die Verantwortung für unser Inneres übernehmen und lernen, achtsam miteinander umzugehen:

Zuhören, Nachfragen, Sich-Mitteilen.

Nähe und Distanz

Wenn sich zwei Eisberge nähern, dann sehen sie nur die Spitze des Anderen.

Sie müssen sich also vorsichtig nähern, damit sie einander nicht verletzen.

Offenheit

Niemand anderer kennt dich.

Niemand anderen kennst du.

Also frag.

Also sag.

Gemeinsamkeit und Grenzen

Wer seine eigenen Grenzen spürt, respektiert die anderer.

Wer seinen eigenen Raum hat, respektiert den anderer.

Vielleicht sollten wir heute mal über meine und deine Grenzen reden.

Was willst du, was willst du nicht?

Was wünschst du dir von mir, was willst du nicht?

Wie erlebst du mich, wie ich dich?

Was kann ich für dich tun, was du für mich?

Nähe und Distanz

Beziehung ist, wenn du mich und ich dich sein lasse.

Nähe ist, wenn ich dich mehr spüre als mich.

Abstand ist, wenn ich mich mehr spüre als dich.

Das Spiel von Nähe und Abstand ist ein Beziehungsspiel, in dem wir uns selbst erfahren.

Tägliche Realität

Unsere Beziehungen gestalten wir in der Art, wie wir miteinander kommunizieren.

In der Art, wie wir miteinander reden und umgehen zeigt sich, in welcher Realität wir leben und welche Realität wir tagtäglich neu erschaffen.

Achtsamkeit

Wenn du auf einen Menschen triffst, dann nimm ihn erst ganz wahr. Schau ihn an, halte einen Moment inne.

Und dann höre auf seine Worte, achte auf seine Stimme, auf seinen Blick. Nimm alles wahr, nimm Kontakt mit seiner Seele auf.

Welche Gefühle sind zu hören, welche Haltung spricht aus den Augen? Wie fühlst du dich mit diesem Menschen?

Dann bist du im Kontakt. Mit dir selbst, mit ihm, mit ihr.

Dieser Kontakt ist wesentlich.

Aus ihm entspringt alles Wesentliche.

Wahrer Kontakt entsteht in einem gemeinsamen Raum, in dem ich und du eine Zeitlang verweilen. Lass ihn erst entstehen. Halte inne, schaue, lausche ...

Eine Begegnung ohne gemeinsamen Raum ist oberflächlich. Umso mehr geplappert wird, umso kleiner wird dieser Raum.

Wie können wir diesen gemeinsamen Raum öffnen? Durch die Öffnung der Wahrnehmung und dadurch, dass wir uns Zeit nehmen, innehalten, den anderen wirken lassen. Seiner Wirkung auf uns nachspüren.

So auch mit Kindern.

Wenn ein Kind dich etwas fragt, oder etwas zu dir sagt, dann antworte nicht zu schnell.

Lass erst den Raum entstehen, öffne deinen Raum, wende dich dem Kind zu, nimm Kontakt mit seiner Seele auf und dann antworte.

Von diesem Kontakt nähren sich Kinder,

nicht von klugen Worten.

Du bist im Kontakt, wenn du das Kind einlädst, mit ihm im gemeinsamen Raum zu verweilen.

In der gemeinsamen Tätigkeit, im gemeinsamen Spiel oder einfach in deiner Präsenz.

Unlösbar

Manchmal ist es besser

sich mit dem Unversöhnlichen
zu versöhnen.

Frieden zu machen mit dem, was ist.
Das Unlösbare anzunehmen.

Das nicht Loslassbare
da sein zu lassen, wo und wie es ist.

Denn manchmal geht es darum,
etwas zu tragen,
weil darin ein Sinn liegt,
der jetzt für uns noch nicht erkennbar ist.

Und es stellt sich die Frage, was es braucht,
um es zu akzeptieren und anzunehmen,
um damit zu leben ... und weiterzugehen

Es transformiert sich aus dem Tragen dann in etwas Gutes

Autor:

Uwe Habricht

Autor, Erziehungssoziologe, Pädagoge, M.A.
Systemischer Therapeut (DGSF)

Seit 1995 in der Erziehungs- & Familienberatung tätig.

