

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Ermutigend erziehen

Inhalt Heft 127

- Bedürfnisorientiert
- Stark wie ein Baum
- Freundlich und bestimmt
- Dankbarkeit und Freiräume
- Demokratisch und gleichwertig
- Würde und Wertschätzung
- Spezial: Markus Jensch zum 80.

Freundlich und bestimmt zugleich

Gabriele Kaiser-Walz und Alexandra Reece zeigen auf, wie das gelingen kann.



Gabriele Kaiser-Walz
ist Positive Discipline Educator,
Familien-Coach und Erziehungs-
beraterin.

Wer kennt die Situation nicht? Wir lieben unsere Kinder. Wir wollen, dass sie es gut haben und üben uns darin, achtsame, informierte Eltern zu sein. Doch nicht immer funktioniert dies. Trotz aller Bemühungen finden wir uns immer wieder in Diskussionen und Auseinandersetzungen wieder, erleben Frustration. Und es bleibt nichts anderes übrig, als klare Konsequenzen zu ziehen: Das i-Pad kommt weg. Süßigkeiten gibt es heute keine mehr. Und die Stimmung ist gekippt.

Hat die ältere Generation vielleicht recht: Sind wir heute zu nachlässig? Doch erinnern wir uns an unsere eigene Kindheit, als wir zu Hause und in der Schule oft funktionieren sollten. Welches Gefühl hat das bei uns hinterlassen? Daher wollen wir es anders machen. Es muss also eine Mischung aus früheren Erziehungsstilen und heutigen sein. Und hier kommt die Schwierigkeit: Wie schafft man beides zugleich, ohne vom einen zum anderen zu springen? Anstatt mal verständnisvoll und dann wieder autoritär zu sein, mal freundlich und dann plötzlich sehr bestimmt. Wie schafft man eine Balance?

Wenn das Miteinander wie ein Tanz ist

Es ist ein wenig wie ein Tanz: Zu Beginn tanzt man etwas schwerfällig. Man ist auf die Schritte konzentriert, fällt mal aus dem Takt, reagiert zu schnell oder zu langsam. Doch je mehr man übt, desto mehr wird es zu einem fließenden Tanz. Man lernt freundlich und respektvoll auf sein Gegenüber einzugehen und gleichzeitig dem Takt der Musik zuzuhören, also bestimmt auf die Situation einzugehen.

Und genauso geht es mit dem „freundlich und bestimmt zugleich“. Viele Eltern, wir eingeschlossen, denken, dass sie den Tanz eigentlich gut drauf haben: Sie können sowohl freundlich als auch bestimmt sein. Was wir jedoch übersehen, ist, dass wir nicht tanzen, sondern springen. Anfangs sind wir freundlich, geduldig und kindzentriert. Dann allerdings werden die Forderungen etwas übermütig und man ahnt schon: Hier muss ich Grenzen setzen. Also beginnt man anfangs sehr freundlich, dies zu tun. Unsere Kinder jedoch, zielstrebig wie sie sind, nehmen dies als Zeichen auf, im Sinne von: „Die Debatte ist noch nicht beendet.“ Und so befindet man sich, schneller als man schauen kann, in einer nicht so freundlichen Situation. Oder fast schon in einen Machtkampf? Und ehe man sich versieht, ist man „bestimmt“ und kontrollierend eingesprungen. Denn dieses Verhalten geht nun wirklich nicht. Es wird gehandelt, es wird bestimmt und unser Kind, etwas überrascht über den plötzlichen Wechsel, ist seinerseits frustriert. Und nach einer kleinen bis mittelgroßen Katastrophe sitzen wir abends da und fragen uns, wann wir so streng oder hilflos geworden sind. Das Geheimnis ist: tanzen statt springen!

Mit Respekt Grenzen setzen

freundlich UND bestimmt
freundlich = Respekt dem Kind gegenüber
&
bestimmt = Respekt gegenüber uns selbst und dem
Bedürfnissen der Situation

In Positive Discipline nennt sich dieses Tool „freundlich und bestimmt“. Es ist eine von 52 Methoden, basierend auf der Arbeit von Rudolf Dreikurs. Jane Nelsen und

Wie ein Tanz: der Situation angepasst handeln und flexibel auf die Emotionen aller Beteiligten achten.

Lynn Lott setzten seine Lehren in einfach umsetzbare Schritte um. Die sogenannten *Tools* sind das Handwerkszeug für Erwachsene, um das Familienleben auf Augenhöhe vereinfachen zu können.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Es ist kurz vor dem Abendessen – und Ihr Kindergartenkind hatte bereits einen langen Tag hinter sich. Vormittags wurde ein Geburtstag gefeiert und Ihr Kind erinnert sich an die Packung Gummibärchen, die jedes Kind mit nach Hause nehmen durfte. Diese will es nun unbedingt noch vor dem Abendessen naschen.

Sie ahnen bereits, was passieren wird, wenn Sie dies nicht zulassen. Ihre verantwortliche Elternseite dagegen kämpft mit dem Gedanken „Gummibärchen vor Abendessen“. Und so setzen Sie zum sanften Nein an, was jedoch auf unkooperative Ohren stößt. Die weitere Entwicklung überlassen wir nun Ihrer Fantasie (oder Erfahrung) und springen gleich zu dem schmerzlichen Moment des Chaos'. Aus Gewohnheit springen Sie von

freundlich zu bestimmt und der Streit um die Gummibärchen endet mit Frust und Tränen.

Wie könnte ein Tanz aussehen?


Freundlich, also respektvoll dem Kind gegenüber, kann so aussehen: Sie haben bereits registriert, dass Ihr Kind heute etwas müde ist, und entscheiden, das Abendessen ein wenig vorzuziehen. Trotzdem will Ihr Kind nicht warten und die Gummibärchen sofort haben. Geübt im Tanzen, gehen Sie in die Knie und sagen: „Ich verstehe das sehr. Die Gummibärchen sehen wirklich lecker aus. Sobald wir gegessen haben, kannst du sie zum Nachtschiffchen haben. Leg sie doch schon einmal neben deinen Teller.“

Sie zeigen also Verständnis und nutzen das Wort „sobald“: Sobald dies zu Ende ist oder gemacht wurde oder beginnt, kann das Erwünschte geschehen. Dieser Satz kann auf jede Situation umgesetzt werden: „Ich verstehe, dass du dich schon auf deine i-Pad Zeit freust. Sobald du die Spülmaschine ausgeräumt hast, beginnen deine 30 Minuten. Weißt du schon, was du spielst?“ Um den Fokus nicht zu sehr auf die Korrektur zu haben, lenkst du zusätzlich mit einem Vorschlag oder einer Neugier-Frage ab. In unserem Beispiel wäre dies, die Gummibärchen auf den Tisch zu legen oder nach dem Spiel zu fragen.

Wenn die Emotionen nicht zu hochgefahren sind, könnte „freundlich und bestimmt“ sich auch so anhören: „Hmm, Gummibärchen! Was für eine gute Idee. Möchtest du sie zum Nachtschiffchen essen oder sie für morgen auf dem Spielplatz aufheben?“ Sie bieten eine Wahlmöglichkeit an. Ein jüngerer Kind wird vermutlich in diesem Moment sagen: „Nein, jetzt!“ Doch auch hier können Sie weiter freundlich und bestimmt sein: „Ja, die sehen wirklich verlockend aus. Da kann man sich kaum zurückhalten. Hör zu: Ich mache schnell Abendessen fertig und du legst schon mal die Gummibärchen in diese schöne Schüssel. So sind sie für den Nachtschiffchen bereit.“ Manchmal müssen Sie eine Entscheidung treffen und diese freundlich und bestimmt mitteilen.

Sie sehen: Es ist ein Tanz. Ein Tanz, in dem wir der Situation angepasst handeln, und gleichzeitig flexibel sind und auf die Emotionen aller Beteiligten achten. Und wie alles im Leben braucht es ein wenig Übung, bis wir den Tanz beherrschen. Die links abgebildete *Tool Card* soll Sie einladen, den Tanz einmal auszuprobieren. Für uns war dieser Artikel eine schöne Anregung, die uns daran erinnert, selbst weiter an diesem Tanz zu üben!

Freundlich UND bestimmt



Es ist das UND, das freundlich und bestimmt zusammenbringt.

Beginne damit, die Gefühle anzuerkennen und Verständnis zu zeigen. Biete eine Wahlmöglichkeit an, wenn es geht.

Beispiele:

1. „Ich weiß, Du willst Deine Zähne nicht putzen UND wir können das zusammen machen.“
2. „Du willst weiter spielen UND es ist Zeit ins Bett zu gehen. Willst Du eine Geschichte hören oder zwei?“
3. „Ich liebe Dich UND die Antwort ist Nein.“

Übersetzung ToolCards von Positive Discipline auf Deutsch Arbeitsgruppe

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: In Zeiten des Wandels

Redaktionsschluss: 15. Mai 2024

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: s.buerhaus-knapp@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.