

# Einleitung

Grenzen zu setzen gehört zu den schwierigsten, aber auch wichtigsten Aufgaben in der Erziehung. Viele Eltern geraten dabei in einen inneren Konflikt: Du möchtest liebevoll und verständnisvoll sein, aber auch konsequent und klar. Das ist verständlich – und genau hier liegt die Herausforderung. Grenzen sind notwendig, damit Kinder sich sicher fühlen und Orientierung finden. Doch wie wir diese Grenzen vermitteln, macht den entscheidenden Unterschied.

Oft greifen Eltern in stressigen Momenten zu Strafen – nicht, weil sie es böse meinen, sondern weil sie selbst überfordert, müde oder hilflos sind. Doch Strafen schaffen Distanz. Sie erzeugen Angst oder Scham, aber keine Einsicht. Kinder lernen nicht, warum etwas nicht geht, sondern nur, dass sie etwas falsch gemacht haben. Sie spüren Ablehnung, wo eigentlich Verbindung gebraucht wird.

Konsequenzen hingegen sind liebevolle Wegweiser. Du zeigst deinem Kind, dass sein Verhalten Folgen hat – ohne es emotional zu verletzen. So wächst es mit Klarheit und Sicherheit auf. Kinder lernen dann nicht aus Angst, sondern aus Verständnis. Dieses E-Book soll dir zeigen, wie du in typischen Alltagssituationen ruhig, klar und bindungsorientiert reagieren kannst – mit Herz statt Strafe, mit Nähe statt Distanz.

# 1. Wenn dein Kind abends nicht schlafen will

Abends sind alle müde – du, dein Kind, die ganze Familie. Doch statt friedlich einzuschlafen, wird diskutiert, protestiert, vielleicht sogar geweint. Das kann sehr anstrengend sein, besonders wenn du selbst kaum noch Energie hast.

**Was du tun kannst:** Dein Kind braucht in diesem Moment keine strenge Grenze, sondern Sicherheit. Schlaf bedeutet für viele Kinder Trennung – Mama und Papa sind nicht mehr da, das Licht ist aus, die Welt wird still. Vielleicht hat es die Erfahrung gemacht, dass beim Aufwachen in der Nacht niemand bei ihm war oder es komische Schatten gesehen hat. Bleib also bei deinem Kind, begleite es liebevoll in den Schlaf. Lese etwas vor, halte kurz die Hand, sei präsent. So lernt es, dass Schlafen nichts Bedrohliches ist. Rituale helfen deutlich, die Ins-Bett-Geh-Situation zu erleichtern. Das kann so aussehen: Nach dem gemeinsamen Abendessen, geht es ins Bad, umziehen, Zähneputzen, Waschen. Dann geht es ins Bett. Es wird gekuschelt, gealbert, gelesen oder vom Tag erzählt. Liebevolle Worte und eine ruhige Atmosphäre helfen. Bleib bei ihm, bis es schläft, wenn es Schwierigkeiten mit dem Einschlafen hat. Wird dies allabendlich wiederholt, fühlt sich das Kind geborgen, wertgeschätzt und weiß durch das immer gleiche Ritual, dass nichts Bedrohliches oder Unerwartetes passieren wird.

**Was du nicht tun solltest:** Schimpfen oder das Kind alleine lassen, bis es „endlich müde genug“ ist. Das löst Stress aus, der das Einschlafen in den folgenden Nächten noch schwieriger macht. Dein Kind braucht Nähe, keinen Druck.

## 2. Wenn Kinder laut streiten

Kinder streiten – oft, laut und intensiv. Ob es sich um Geschwister oder Nachbarskinder handelt, ist egal, genau wie der vermeintliche Grund - ein Spielzeug oder einfach, weil beide gleichzeitig dasselbe wollen. Eltern wünschen sich Harmonie, doch Streit gehört dazu und ist ein Teil des Lernens.

**Was du tun kannst:** Atme erst selbst tief durch. Dein Job ist nicht, den Streit sofort zu beenden, sondern ihn zu begleiten. Wir verstehen uns oft als Schlichter und denken, dass wir eingreifen müssen, vor allem wenn andere Eltern zugegen sind. Die Kinder sollten ihre Konflikte natürlich auch nicht selber regeln, das kann auch nicht sinnvoll sein. Du solltest ruhig und besonnen fragen was los ist. Höre dir beide Versionen an und lege den Fokus darauf, wie sie sich gerade fühlen, nicht wer der „Schuldige“ ist oder was genau passiert ist. Die Kinder lernen so Konfliktfähigkeit, Empathie und Selbstregulation. Sollte ein Streit zu heftig werden, sollten Kinder für kurze Zeit getrennt werden. Dies geschieht aber ruhig und ohne Vorwürfe. Nach kurzer Zeit (wenige Minuten reichen) kommen die Kinder wieder zusammen und können nochmal kurz (unter Anleitung) besprechen was los war. Kompromisse sind nun wahrscheinlich möglich, denn die Gemüter haben sich beruhigt.

**Was du nicht tun solltest:** Partei ergreifen oder Strafen aussprechen. Kinder müssen erleben, dass Streit erlaubt ist und Fehler passieren – und, dass man das alles wieder hinkriegen kann und trotzdem geliebt wird.

### 3. Kind haut oder wirft Dinge

Solches Verhalten ist für Eltern oft schwer auszuhalten. Doch körperliche Reaktionen sind bei kleinen Kindern kein Ausdruck von Bosheit – sie sind ein Zeichen von Überforderung.

**Was du tun kannst:** In jedem Fall ist -bei Gefahr- zu allererst das „Opfer“ zu beschützen – dies geschieht vor anderen Dingen, das Opfer geht immer vor.

Geh ruhig dazwischen, halte die Hand deines Kindes sanft fest, schau ihm in die Augen und sag: „Ich sehe, du bist wütend.“ Und dann formuliere ganz klar: „Ich will, dass du aufhörst.“ – kein „Ich möchte ...“ oder „Es wäre schön, wenn ...“. (Vermeide auch das Wort „nicht“ im Satz: „Ich möchte nicht, dass du haust.“ Das „Nicht“ in Aufforderungen wird von Kindern oft überhört, weil ganz kleine Kinder diesen abstrakten Begriff noch gar nicht verstehen und später die kognitiven Fähigkeiten fehlen, um das „Nicht“ immer gut wahrzunehmen.). Bleib also ganz deutlich und klar, ohne laut zu werden. So spürt dein Kind: Meine Gefühle sind okay, aber meine Handlung nicht - ich darf niemanden verletzen.

Im nächsten Schritt kann es sinnvoll sein, die Kinder kurzzeitig zu trennen, zum Schutz des „Opfers“. Der „Täter“ wird dann (liebevoll, aber konsequent) in ein anderes Zimmer oder eine andere Ecke gebracht. Dort darf er sich kurz beruhigen. (Gelingt dies nicht, ist zu überlegen, den Ort des Geschehens ganz zu verlassen: „Ich sagte, dass ich möchte, dass du aufhörst. Weil du das gerade nicht kannst, müssen wir jetzt nach Hause gehen.“ – Kinder haben übrigens -meiner Meinung nach- ein Recht auf eine zweite Chance. Sollte der „Täter“ versichern aufzuhören, darf er bleiben. Manche Eltern sehen dies anders.). Er bekommt erklärt, dass dies zum Schutz des anderen Kindes geschieht. Dies ist keine Strafe, sondern eine nachvollziehbare Konsequenz seiner Handlung.

Hat sich der „Täter“ beruhigt, darf er gerne wieder am Spiel teilnehmen und auch ohne Aufforderung von allein entscheiden, wann er wieder dazukommen möchte. Auch hier keine Vorwürfe. Bei größeren Kindern kann im Nachgang besprochen werden, warum es den Raum verlassen musste und dass es beim nächsten Mal, wenn es wütend ist, stattdessen herumlaufen oder ein Kissen hauen kann.

**Was du nicht tun solltest:** Zurückschimpfen oder sinnlos bestrafen, im Sinne von: „Wenn ihr euch nicht benehmt, gibt es heute Abend keine Gute-Nacht-Geschichte“. Hier kommen wir in den Bereich der nicht-nachvollziehbaren Strafen, denn die Geschichte am Abend hat keinerlei Bezug zum Streit und ist deshalb für Kinder nicht nachvollziehbar. Kinder lernen auf diese Art nichts, außer dass Mama/Papa dann auch noch böse war. Kinder lernen vielmehr durch Nachahmung. Wenn sie erleben, dass Wut mit Strafe oder Aggression beantwortet wird, lernen sie nicht, besser damit umzugehen, sondern sie zu verdrängen. Dein ruhiges Vorbild ist die stärkste Grenze.

## 4. Wutanfall im Supermarkt

Der Klassiker. Dein Kind schreit, tritt, liegt auf dem Boden, weil es etwas nicht haben darf – und du spürst die Blicke der anderen Kunden. Doch ein Wutanfall ist kein Zeichen von schlechtem Benehmen. Es ist meist ein Zeichen von Überforderung.

**Was du tun kannst:** Co-Regulation: Geh in die Hocke, sprich ruhig und bleib bei deinem Kind. Wenn es körperliche Nähe zulässt, lege deine Hand auf seinen Rücken oder nimm es in den Arm. Verhalte dich, als habe es Schmerzen. Das was dort passiert, hat nichts mit „frech“ oder „unerzogen“ zu tun. Das Kind testet keine Grenzen oder ist aufmüpfig. In seinem Gehirn findet gerade ein Kurzschluss statt. In solchen Momenten werden die rationalen Bereiche im Gehirn – insbesondere der präfrontale Kortex, der für Selbstkontrolle und Problemlösung zuständig ist – zeitweise blockiert. Stattdessen übernehmen ältere, emotionale Hirnareale, wie das limbische System, die Kontrolle. Das Kind handelt impulsiv, schreit oder haut, was für uns Erwachsenen oft unerzogen wirkt. Aus diesem Zustand kann ein Kind übrigens nur schwer herauskommen, da ihm die Fähigkeit zur Selbstregulation noch fehlt. Nicht selten werden solche Kurzschlüsse eine gefühlte Ewigkeit dauern, denn sie gehen bis zur körperlichen Erschöpfung des Kindes.

Unsere Begleitung ist hier entscheidend: Wir können das Kind nicht „überreden“ logisch zu reagieren, weil die rationale Steuerung in diesen Momenten nicht verfügbar ist. Es ist für keinerlei Diskussionen oder Erklärungen offen. Stattdessen hilft es, ruhig zu bleiben, dem Kind Sicherheit zu geben und seine Emotionen zu benennen („Ich sehe, dass du sauer bist.“). So fühlt sich das Kind gesehen und verstanden, kann sich allmählich beruhigen, und der präfrontale Kortex kann wieder aktiv werden. Begleitung statt Vorwürfe fördert die Selbstregulation, stärkt Bindung und hilft zudem dem Kind langfristig zu lernen, mit intensiven Gefühlen umzugehen, d.h. zukünftige Kurzschlüsse werden im besten Fall deutlich kürzer andauern oder weniger heftig ablaufen. Win-win.

Du musst nicht nachgeben, das Kind bekommt den Lutscher trotzdem nicht (um den geht es auch hier gar nicht, der ist nur der Auslöser), aber du musst da sein. So vermittelst du Verständnis, ohne deine Grenze aufzugeben.

Es gibt übrigens einen Unterschied zwischen „echten“ Kurzschlüssen bzw. Wutausbrüchen und nicht ganz so heftigen, aber äußerlich kaum zu unterscheidenden Ausbrüchen, die aber nicht den gleichen Ursprung im Gehirn haben. Sie sind vielmehr Ausdruck von Unzufriedenheit und können sich auch in Wut äußern. Der äußerlich aber sehr gut erkennbare Unterschied sind Tränen. Beim „echten“ Ausbruch sind Tränen sehr wahrscheinlich, beim zweiten eher nicht. Merke dir also: sind Tränen zu sehen, wird co-reguliert (wie oben beschrieben), sind keine zu sehen, ist das Kind in der Regel ansprechbar und es kann eine andere Technik angewandt werden: Biete dem Kind eine Alternative bzw. einen Kompromiss („Ich sehe, dass du wütend bist, weil du den Lutscher nicht haben kannst, aber wir können zuhause gleich einen Joghurt essen.“) Das Kind entscheidet, ob es sich darauf einlässt. Es werden hier nicht noch fünf andere Vorschläge gemacht oder weiter diskutiert. Du hast eine Alternative geboten, das Kind entscheidet. Du kannst dich in dieser Situation sogar etwas entfernen, so dass das Kind die Wahl trifft, ob es zu dir kommt und dein Angebot annimmt, oder eben nicht. Es wird auch hier nicht groß geredet, aber alles findet liebevoll und zugewandt statt. Auch hier bitte keine Vorwürfe oder Strafen.

**Was du nicht tun solltest:** Zurückschreien, sich anstecken lassen. Einige Eltern neigen dazu, hart durchgreifen zu wollen, damit das Kind lernt, dass solches Verhalten nicht geht. Kinder werden aus Supermärkten geschliffen und müssen im Auto warten oder bekommen später keine Gute-Nacht-Geschichte. Das alles ist kontraproduktiv, denn die Strafe steht wieder in keinem Zusammenhang mit dem vermeintlichen „Vergehen“ UND das Kind befindet sich in einem orientierungslosen Raum, es kann nicht anders, und es fühlt sich selber gerade schlecht, da es nicht versteht, was passiert. Wird Mama/Papa jetzt böse, wird es die Welt gar nicht mehr verstehen, im Sinne von: „Mir ging es ganz blöd, dann war Mama/Papa plötzlich böse auf mich und eine Gute-Nacht-Geschichte kriege ich heute auch nicht.“ Blöder Tag, oder? Vielmehr sollte das Kind lernen: Wut darf sein. Mama/Papa hat mir geholfen und hat mich lieb.

Auch nachgeben, also den Lutscher kaufen, kann nicht helfen, denn um den geht es bei dem Kurzschluss schon lange nicht mehr. Selbst wenn das Kind ihn bekommen würde, würde es ihn gar nicht wahrnehmen.

## 5. Wenn dein Kind sich verweigert

Ob beim Aufräumen, Zähneputzen oder Schuhe anziehen – das Kind sagt „Nein!“. Gerne kommt hier der Begriff Trotzphase ins Spiel. Heute verwenden wir diesen Begriff nicht mehr, sondern sprechen von der Autonomiephase, denn das „Nein“ ist kein Angriff, Trotz, Grenzen-testen oder Sonstiges, sondern ein Ausdruck von wachsender Autonomie – und ganz normal.

**Was du tun kannst:** Versuch zu verstehen, warum dein Kind nicht will. Vielleicht hatte es einen langen Tag, musste sich sehr oft anpassen und kooperieren und sein Kontingent ist erschöpft. Erst Kindergarten, dann noch schnell einkaufen, auf dem Weg noch beim Bäcker halten, dann ab nach Hause, weil Mama/Papa noch Dinge zu erledigen hatte. Keine Zeit für Gemeinsam-Zeit. Vielleicht ist es müde, überfordert oder es braucht einfach ein Gefühl von Selbstbestimmung? Die Gründe können vielfältig sein, aber wenn du dir kurz überlegst, was die Ursache für die Verweigerung sein kann, kannst du das ganz ruhig genauso formulieren: „Ah, du bist ein bisschen müde, weil du heute so viel gemacht hast“ oder „Ich verstehe, wie du dich gerade fühlst.“

So fühlt sich dein Kind im ersten Schritt verstanden, die Grundlage für alles weitere. Nun -je nach Aufgabe-, gib ihm eine Hilfestellung:

- Beim Aufräumen: „Soll ich dir nochmal zeigen, was wir alles aufräumen?“ oder „Kannst du die Autos in die Kiste legen und ich tue die Bücher ins Regal?“ So bietest du nicht nur Hilfestellung, sondern machst die Aufgabe kleinschrittig, was Kindern oft hilft, sie besser zu verstehen, denn wir gehen allzu oft davon aus, dass das Kind genau weiß, was wir mit „Aufräumen“ meinen. Es kann aber auch einfach sein, dass das Kind einen anderen Ordnungssinn hat (z.B., dass Aufräumen schon erreicht ist, wenn die Autos in der Kiste sind oder nichts mehr vor dem Bett liegt) oder, dass es mit der Aufgabe überfordert ist (Kinder sind noch nicht in der Lage, große Aufgaben in mehrere Schritte zu unterteilen) – neben den anderen, oben genannten, möglichen Gründen.
- Anziehen: Vielleicht habt ihr sonst das Anziehen immer zusammen gemacht und plötzlich soll das Kind es alleine machen, es möchte etwas anderes als das Herausgelegte anziehen oder will eigentlich



viel lieber etwas spielen. Hier hilft es, Unterstützung anzubieten oder manchmal etwas anderes vorzuziehen: „Okay, dann lass uns doch erst Zähne putzen und deine Bücher einpacken und dann ziehen wir uns an.“

- Zur Oma fahren: Neben den oben genannten Gründen, kann hier etwas anderes ins Spiel kommen, Vielleicht muss das Kind bei Oma immer besonders „brav“ sein oder wird geknutscht und auf den Schoß gezwungen. Kinder müssen so einiges über sich ergehen lassen, selbst wenn sie oft sehr deutlich zeigen, dass sie nicht wollen. Das kann dann dazu führen, dass sie zu diesen Personen nicht mehr hinwollen. Hier solltest du sehr genau auf dein Kind hören – auch kleine Menschen haben ein Recht über ihren Körper und ihre Grenzen zu entscheiden und wer was mit ihnen machen darf. Schließlich führen auch nicht alle Erwachsenen immer Gutes im Schilde, daher ist es ratsam von Anfang an klar zu machen, dass sie „Nein“ sagen dürfen und auch Mama/Papa um Unterstützung zu bitten. Stelle dich unbedingt auf die Seite deines Kindes, auch wenn es schwerfällt, der Oma zu sagen, dass dein Kind nicht geknutscht werden will. So gibst du deinem Kind das Gefühl, dass du es beschützt, für es einsteht und vermeidest Situationen, in denen dein Kind zu etwas gezwungen wird. Zwingst du dein Kind etwas über sich ergehen lassen, mit dem es sich offensichtlich nicht wohlfühlt, kann eure Bindung darunter leiden.

Es gibt vermutlich tausend weitere Situationen, in denen Kinder sich verweigern, aber wichtig ist zu erkennen, was die Gründe sind, sie zu benennen, Alternativen oder Kompromisse zu finden und vor allem, dem Kind zu zeigen, dass seine Meinung zählt.

**Was du nicht tun solltest:** Machtkämpfe beginnen. „Jetzt mach endlich!“ oder bestrafen. Ausübung von Macht erzeugt Widerstand. Kinder kooperieren aber grundsätzlich gern, wenn sie sich gesehen fühlen. Druck zerstört diesen natürlichen Impuls.

## 6. Wenn dein Kind beim Essen nicht sitzen will

Kleine Kinder haben noch kein Sitzfleisch. Essen ist für sie weniger sozialer Moment, als Spiel und Bewegung. Außerdem haben sie nicht immer pünktlich zu den Essenzeiten genügend Hunger oder andere Dinge sind gerade spannender.

**Was du tun kannst:** Bleib gelassen. Aufstehen ist erlaubt. Lade dein Kind immer wieder freundlich ein: „Komm, iss mit uns, es schmeckt so lecker.“ Oder „Möchtest du noch ein wenig xy?“. Mache das Essen zu einem Moment der Gemeinschaft, nicht zur Pflicht.

Kinder lernen am allerbesten durch Vorbilder. Wenn du Essen zu einem schönen, familiären Ritual machst, wo alle am Tisch sitzen, den Tag besprechen und man sich wohlfühlt, dann wird auch dein Kind dieses Ritual eines Tages zu schätzen wissen. Zwang hingegen nützt hier nichts und ist eher kontraproduktiv. Bei uns z.B. gibt es die Regel, dass unser Kind aufstehen darf, aber es muss sich dann allein beschäftigen. Teils hat es versucht auch mich vom Tisch wegzulocken, damit ich mit ihm spiele oder ihm die einzelnen Happen hinterhertrage. Aber es hat schnell verstanden, dass die Zeit am Tisch für die verbliebenen Familienmitglieder auch ohne es weitergeht, bis alle fertig sind. Es darf jederzeit zurückkommen.

Wenn es sich allerdings dagegen entscheidet, ist das okay, aber dann muss es eigenständig spielen oder lesen.

**Was du nicht tun solltest:** Zwingen oder mit Strafe drohen. So wird das Kind wahrscheinlich nie Freude am gemeinsamen Essen haben. Kinder sollen lernen, dass Essen etwas Schönes ist, kein Kampf.

## 7. Streit um Handy- oder Fernsehzeit

In der heutigen Zeit sind digitale Medien leider ein ständiges Thema. Diskussionen um mehr Bildschirmzeit sind oft Alltag und bei fast keinem anderen Thema wird der Frust des Kindes so offensichtlich.

**Was du tun kannst:** Das Kind möchte etwas sehen, aber du willst, dass es langsam ins Bett geht (Bildschirmzeit sollte übrigens nicht direkt vorm Schlafengehen stattfinden, da das blaue (oder auch HEV-) Licht die Produktion von Melatonin (Schlafhormon) hemmen kann, den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst und Einschlafen schwieriger wird). Natürlich möchte das Kind noch weitergucken. Hier helfen klare Ansagen, mit Vorankündigungen bzw. Fristen: „Du kannst noch so lange gucken, wie ich aufräume, dann machen wir aus.“ Wiederhole noch 1-2-mal, dass es gleich soweit ist. Und wenn die Zeit rum ist, sage deutlich, dass der Fernseher jetzt ausgeschaltet wird. Stelle auch sicher, dass das Kind wirklich aufnahmefähig ist, denn fernsehende Kinder nehmen oft gar nichts um sie herum wahr.

Das wirkt Wunder und lässt sich auch auf andere Situationen anwenden – z.B. das Kind will noch etwas spielen oder mit einem Freund Fahrradfahren – immer dann, wenn etwas Schönes abgebrochen werden soll.

Wenn du zudem erklärst, warum Bildschirmzeit nur begrenzt stattfinden kann, versteht dein Kind. Außerdem: Sei Vorbild – Kinder orientieren sich stark daran, wie du selbst mit Medien umgehst. Bei uns werden die Handys beispielsweise grundsätzlich weggelegt, wenn wir mit dem Kind sind und der Fernseher ist grundsätzlich während der Gemeinsam-Zeit aus.

**Was du nicht tun solltest:** Den Fernseher unvermittelt ausschalten oder das Handy wegnehmen: „So, jetzt ist Schlafenszeit.“ Das stößt unwillkürlich auf Protest. Medienverbot wird auch gerne als Bestrafung für unerwünschtes Verhalten eingesetzt („Dann gibt’s morgen gar kein Fernsehen!“). Auch dies erzeugt Frust und kein Verständnis.

## 8. Wenn dein Kind dich ständig unterbricht

Du hast Besuch und unterhältst dich oder möchtest etwas Wichtiges mit deinem Partner / deiner Partnerin besprechen. Das Kind unterbricht euch ständig: „Mama, guck mal ...“, „Mama, die Lisa hat heute gesagt, dass ...“. Anstrengend, aber kein Grund das Kind in seine Schranken zu weisen. Auch hier ist das Verhalten des Kindes kein Trotz oder „unerzogen“, sondern vermutlich ein „Gesehen-werden-wollen“. Kinder wollen mitmachen, dazugehören und gehört werden. Vielleicht hattet ihr vorher kaum Gemeinsam-Zeit und das Kind fordert diese jetzt, im -zugegeben ungünstigen- Moment ein. Oder es gab vorher eine tolle Verbindung im gemeinsamen Spiel, die durch den Besuch unterbrochen wurde. Die Gründe können aber auch simplerer Natur sein; vielleicht ist dem Kind einfach in dem Moment etwas Wichtiges eingefallen. Kinder leben im Moment, Geduld ist noch nicht ihre Stärke. Und was sie sagen wollen, muss raus – sofort.

**Was du tun kannst:** Signalisiere, dass du dein Kind siehst und hörst. Sag ruhig: „Ich sehe, du willst mir etwas sagen. Ich bin gleich bei dir, aber warte noch kurz.“ Wichtig ist hier, das Versprechen zu halten und es nicht allzu lang warten zu lassen, denn auch Geduld muss noch erlernt werden.

Eine Erweiterung dessen (bei Social Media gesehen) ist es, den Arm des Kindes dabei zu halten oder die Hand auf seinen Oberschenkel, seine Schulter o.Ä. zu legen. So entsteht eine körperliche Verbindung und dem Kind fällt es leichter zu warten. Das Kind lernt in jedem Fall, dass es wichtig ist, aber man manchmal auch warten muss.

**Was du nicht tun solltest:** Ignoriere das Kind nicht oder fahre es an: „Wir reden jetzt.“ oder „Sei still, die Erwachsenen reden!“. So fühlt sich dein Kind klein und unwichtig.

## 9. Wenn dein Kind lügt

Lügen sind oft Schutzreaktionen. Kinder wollen vermeiden, Ärger zu bekommen, vor allem wenn sie die Erfahrung gemacht haben, dass sie zuhause automatisch Ärger haben, wenn sie etwas „ausgefressen“ haben. Manchmal kann Lügen aber auch ein Test sein, um zu sehen, was passiert. Und gelegentlich kann es ein Schrei nach Aufmerksamkeit sein.

**Was du tun kannst:** Bleib in jedem Fall ruhig. Finde heraus, was der genaue Grund für die Lüge ist. Frag nach: „Hattest du Angst, dass ich böse bin?“ – und erkläre, warum Ehrlichkeit wichtig ist. Kinder lernen Wahrheit, wenn sie erleben, dass sie auch in schwierigen Momenten geliebt bleiben – dies ist ein elementarer Grundstein in der Bindungstheorie: Kinder dürfen - und müssen- die Erfahrung machen, dass sie auch dann gewollt und geliebt sind, wenn es mal nicht gut läuft. Eltern sollten nicht mit Ärger und Strafen reagieren, denn das Kind hat durch seine Lüge ggf. schon andere Schwierigkeiten, da ist es wenig hilfreich, wenn es zu Hause zusätzlich Spannungen gibt. Eltern haben hier die Aufgabe zu vermitteln, Gründe herauszufinden und -in allererster Linie- zu helfen. Das Kind sollte jederzeit vermittelt bekommen: „Wenn du Ärger hast, hast du nicht automatisch Ärger mit mir.“ UND „Ich liebe dich an deinen guten Tagen und genauso liebe ich dich an deinen schlechten Tagen. Es kann nichts auf der Welt passieren, dass sich das ändern wird.“

**Was du nicht tun solltest:** Bestrafen. Strafe führt dazu, dass Kinder das Lügen perfektionieren. Wenn sie lernen, dass es daheim Probleme gibt, werden sie einfach ihre Geschichten anpassen, besser darin werden oder demnächst gar nichts mehr erzählen.

## **10. Wenn dein Kind nicht teilen, sich nicht entschuldigen oder kein „Bitte“ oder „Danke“ sagen will**

Eltern wünschen sich ein höfliches, soziales Kind – verständlich. Wir erleben an der Bäckertheke Folgendes: Das Kind bekommt ein Brötchen geschenkt, und die Mutter sagt: „Sag Danke“ oder „Wie sagen wir?“. Gleiches gilt für das Bitte-Sagen: „Wie heißt das Zauberwort?“ oder für das Sich-Entschuldigen. Doch so funktioniert es nicht. Das Kind wird hier gezwungen, etwas zu tun, das es nicht fühlt. Es wird wahrscheinlich beschämt auf den Boden schauen und ein kaum hörbares „Bitte“ oder „Danke“ murmelnd. Doch Empathie und Rücksicht entstehen nicht durch Zwang.

**Was du tun kannst:** Sei Vorbild. Das ist schon alles. Wenn du selbst freundlich bist, dich entschuldigst und teilst, wird dein Kind das übernehmen. Sprich über Gefühle („Ich glaube, der Max ist ein bisschen traurig, weil du ihn versehentlich getreten hast beim Ballspielen.“) So entsteht Mitgefühl von innen heraus. An der Bäckertheke bedeutet das, dass DU dich freundlich bedankst. Dein Kind sieht, hört und versteht. Und es steigt die Wahrscheinlichkeit deutlich, dass es später auch so reagieren wird.

Beim Teilen gilt Gleiches, aber hier gibt es noch einen Extra-Tipp: möchte dein Kind sein Spielzeug nicht mit anderen Kindern teilen (völlig normal, denn Kinder entwickelt den Sinn fürs Teilen erst noch), dann kann es helfen, es zu fragen, ob es denn ein Spielzeug hat, was es gar nicht mehr braucht, weil es für kleine Babys ist und es selber schon viel zu groß dafür ist. Und vielleicht könne ja das andere Kind dieses Baby-Spielzeug haben, damit es auch etwas zum Spielen hat. So fühlt sich das Kind groß und vielleicht ein bisschen überlegen und wird wahrscheinlich ein Spielzeug abgeben. Und im Laufe des gemeinsamen Spiels mit dem anderen Kind, wird es vielleicht doch noch die „guten“ Spielzeuge teilen, denn gemeinsames Spielen macht eigentlich viel mehr Spaß.

Sollte es aber partout nicht wollen, ist auch das ok. Dein Kind hat auch ein Recht zu bestimmen, was es möchte. Das sollte respektiert werden.

Dadurch entsteht kein unhöflicher Mensch. Es bedeutet nur, dass dein Kind die Fähigkeit zum Teilen noch nicht entwickelt hat. Das kommt.

**Was du nicht tun solltest:** Ich erlebe tatsächlich oft, dass Kindern auf dem Spielplatz ihr Spielzeug entrissen wird, damit ein fremdes Kind damit spielen kann - auch schon den ganz Kleinen, denn offenbar kann man nicht früh genug damit anfangen, den eigenen Kindern das Teilen beizubringen. Auch wenn mein Kind ein fremdes Spielzeug nimmt und der Besitzer / die Besitzerin lautstark protestiert, hört man oft von den entsprechenden Eltern, dass dies völlig okay sei und mein Kind das Spielzeug ruhig haben kann. Ich finde es persönlich schade, dass so über die Köpfe und Gefühle des eigenen Kindes hinweggeteilt wird - Höflichkeit um jeden Preis. Die eigenen Kinder aber so zu übergehen und deren Gefühle in dem Moment nicht wahrzunehmen bzw. zu ignorieren, ist schade. Zwang zerstört Empathie - Verbindung fördert sie.