

## Jugendalter – schutzlose Rebellen

Je eher Kinder zu Jugendlichen werden, desto stärker werden und müssen sie Regeln wieder infrage stellen und neue Wege für sich suchen. Eltern wie Kinder haben dabei einen beachtlichen Ablöseprozess zu durchlaufen, in dem sie sich von ihren alten Rollen zunehmend emanzipieren und sich in einer Lebensgemeinschaft neu begegnen. Für beide Parteien bedeutet Pubertät – in einer Intensität von wispernd bis dröhnend – Suche, Krise, Findung und Reifung – in manchen Zeiten für die stärker rückblickenden Eltern sogar mehr als für ihre vorwärtstrebenden Kinder. Letzteren kommen in diesem Rahmen immer mehr Eigenständigkeit, Verantwortung, Freiheit, und Pflichten zu. Hier ist besonders wichtig, nicht – auch evtl. bewährte – Regelungen der Vergangenheit strikt weiterzuverfolgen, sondern diese altersentsprechend zu

lockern und schrittweise in ein partnerschaftlicheres Regelsystem zu überführen, über das gemeinsam gesprochen und entschieden wird.

Wie sich in Clique, Schule oder sozialen Netzwerken zeigt, streben Jugendliche keineswegs nach Regellosigkeit, sondern neigen sogar zur übertriebenen Anpassung an (Gruppen-)Regeln und Leitbilder – solange diese nicht die Vorzeichen „Zwang“ oder „uncool“ tragen. Trotz Gepolter und inszenierter Rebellion ist auch in der Familie ein gut funktionierendes Miteinander möglich – allerdings mit Konsequenz statt Zeigefinger, Akzeptieren statt Moralisieren, Sicherheit statt Anleitung. So sehr sich Jugendliche häufig mit allem Elterlichen überwerfen, so sehr brauchen sie dessen Sicherheit im Rücken – und werden sich bei einem liebevollen Verhältnis bald wieder vertrauensvoller annähern. Unsicherheiten, Konflikte und Ver(w)irrungen, die bis dahin auftreten, sind wichtige Instrumente der Suche nach der

Rolle als junge Frau oder junger Mann. Nicht immer muss man dazu tonbandartig Positionen diskutieren.



## Sozialer Kitt: Miteinander lachen

Eltern wie Kinder brauchen so oft wie möglich Zeit und Spaß miteinander, unbelastet, partnerschaftlich, lebensbejahend, vielleicht sogar etwas chaotisch. Was bewegt diesen Menschen, was wünscht er sich, was will er mir sagen, was sind seine Freuden, Träume und Ängste, wann habe ich ihn das letzte Mal in den Arm genommen, ihm meine bedingungslose Zuneigung erklärt, den Rücken gestärkt oder einen Herzenswunsch erfüllt? Wann haben wir das letzte Mal unbeschwert miteinander gelacht, gespielt, getobt, getanzt, Sport getrieben, musiziert, gealbert? Wann hatte ich das letzte Mal wirklich Zeit nur für mein Kind, ohne Verpflichtungen und Ablenkungen

– eine Stunde, einen Tag, eine Woche? Kinder sind in diesen Dingen aufmerksame und sensible Beobachter, auch wenn sie dies nicht so artikulieren. Wer diesen Fragen nachgeht, hat schon große Schritte getan. Wichtiger als ausgefeilte pädagogische Konzepte oder gar Perfektionismus sind Liebe, Ehrlichkeit, Nachsicht und Respekt ohne Bedingungen – damit Kinder neugierig und aufrecht ihre Welt kennenlernen und erschließen können. Wenn Eltern dabei sich selbst und ihre Beziehungen, Aufgaben und Bedürfnisse weiterhin sorgsam pflegen und in ihrem Umfeld Quellen der Energie und Entspannung nutzen, schaffen sie die nötigen Reserven dazu.

## Weiterführende Literatur

- Jan-Uwe Rogge: Das neue Kinder brauchen Grenzen. Rowohlt, 2008, 9,95 €.
- Jesper Juul: Die kompetente Familie. Neue Wege in der Erziehung. Kösel, 2007, 14,95 €.
- Rudolf Dreikurs, Vicki Soltz: Kinder fordern uns heraus: Wie erziehen wir sie zeitgemäß? Klett-Cotta, 2010, 14,95 €.



Ratgeber



## Mit Kindern Regeln bestimmen

Gut für  
Dich!

© 2011 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com.  
Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: fotolia.com (4).



Weder Engel noch Tyrannen





*Aufräumen, Essverhalten und Regeln unterwegs sind für Eltern wie Kinder in vielen Fällen Reizthemen, die das tägliche Mit- oder auch Gegeneinander prägen. Auch Lern- und Schulverhalten, Schlafenszeiten oder Bildschirm- und Displaykonsum stehen ganz oben auf der Liste familiärer Konfliktauslöser. Doch wie kann man ohne Zwang und Streit Regeln vorgeben und einen täglichen Kleinkrieg vermeiden?*

Pädagogische Fachbücher sprechen von Förderung in allen Lebensbereichen, Elternratgeber von kleinen Tyrannen: keine entspannte Sicht der Kindheit. Gleich vorweg: Konflikte sind beim Abstecken von Ansprüchen auf der einen und Regeln auf der anderen Seite vorprogrammiert und keineswegs Ausdruck von Fehlentwicklungen. Allerdings verlaufen sie idealerweise offen, kurz und letztlich versöhnlich. Warum sieht die Realität oft ganz anders aus? Zum einen sollten Eltern und Betreuende wissen, dass Regeln nie

automatisch bestehen. Ob im Steuerrecht, Straßenverkehr oder Kinderzimmer: Sie müssen klar und verständlich ausgesprochen und umgesetzt werden. Ein Verstoß muss den Betroffenen bewusst, die Konsequenzen verhältnismäßig und allen vorher bekannt sein – beim Falschparken ebenso wie am Tisch. Ein Tempolimit würde keinen Sinn ergeben, wenn Hinweisschilder fehlen, der Fahrer über keine Geschwindigkeitsanzeige verfügt, das Bußgeld nach Belieben verhängt wird oder nachträglich abgewendet werden kann.

## Verhältnismäßige Regeln nehmen Druck

Ebenso bedenkenswert: Regeln schaffen nicht, sondern nehmen Druck von Kindern. Sie geben ihnen berechenbaren und schützenden Raum, in dem sie umso mehr ihre Freiheit leben werden als in einem Leben voller Grauzonen und Kraftproben. Aus diesem erwächst ein moralisches Grundgerüst, das ein ganzes Leben lang das Zusammenleben mit anderen Menschen prägen wird. Daher kommt es gerade darauf an, dass Regeln einerseits genug Raum zum Entwickeln und Entdecken lassen, andererseits aber verlässlich genug sind, um nicht zum Objekt eines Kräftemessens zu werden. Wenn aus Angst Erwachsener, Konsequenzen zu verhängen oder die Liebe des Kindes zu verlieren, jeden Tag erneut über Zimmeraufräumen, Hausaufgaben oder

Tischregeln verhandelt wird, sind Verunsicherung und ermüdende Dauerkonflikte vorprogrammiert. Hingegen gilt in der Familie wie im Straßenverkehr oder Beruf: „Strafen“ sind dazu da, um nicht oder nur ein Mal zum Einsatz zu kommen. Wer erlebt, dass sie souverän umgesetzt werden, wird sie – wenn sie verhältnismäßig und vorhersehbar sind – respektieren, sie sich nach kurzer Zeit sogar selbst zueigen machen und verteidigen. Wenden Bezugspersonen jedoch Regeln unsicher („Ich habe dir doch schon dreimal gesagt, du sollst das nicht.“) oder unklar („Gleich setzt es was“, „Aber nur ausnahmsweise.“) an, werden Kinder dagegen eher rebellieren, um Klarheit zu bekommen – oder sich zurückziehen.

## Suchtmittel Belohnungen

Sehr verbreitet sind Belohnungen, um ein bestimmtes Verhalten des Kindes zu erreichen. Doch verfehlen sie meist die beabsichtigte Wirkung. Denn statt der Sache selbst wird die Belohnung in den Fokus des Kindes rücken. Eine persönliche Leistung wird dann weniger aus Freude, Neugier

oder Teamgeist, sondern in Erwartung eines Nutzens hervorgebracht. Dies schafft leicht Zweckmäßigkeitdenken sowie eine Art Suchtverhalten: Eine Belohnung verlangt nach weiteren. Wenn sie ausbleibt, folgt Enttäuschung. Normales Verhalten – z. B. altersgemäß schlafen, essen, lernen, sich

im Haushalt beteiligen, selbstständig werden – wird durch Belohnungen zur „nobelpreisverdächtigen Ausnahmeleistung“ stilisiert. Viel leichter und befriedigender ist es für ein Kind, Erfolge – und vor allem

den Weg dorthin – unmittelbar, ohne Blick auf deren Nutzen, zu erleben, sei es eine Leistung in der Schule, eine gelungene Vorführung, sportliche Ziele, Selbstständigkeit, Gruppenerlebnis oder künstlerische Gestaltung.

## Regeln für die Regeln

- Regel und Konsequenz dem Kind verständlich erklären, wenn möglich mit ihm gemeinsam entwickeln.
- Keine Strafe ohne Vorwarnung.
- Regeln immer gleich, nie willkürlich anwenden.
- Angekündigte Konsequenz immer umsetzen.
- Aufforderungen höchstens einmal wiederholen (ständig Wiederholtes wird nicht mehr wahrgenommen).
- Ruhig und bestimmt bleiben.
- Strafen sollten nicht abwerten, Liebe entziehen (z. B. kein Gutenachtkuss), verletzen und auch nicht über einen überschaubaren Zeitraum hinausgehen.
- Positiv Besetztes nicht mit Strafe oder Zwang verknüpfen, z. B. Bett-, Haus-, Ess-, Trink-, Lese- oder Musikzwang.

## Wer auf festem Boden steht, lernt fast von selbst

Lernen und Entwicklung werden zwar durch die Umwelt gestaltet, stellen sich aber bei Kindern auf der Grundlage von Neugier und Selbstwertgefühl ganz von selbst ein. Wichtige Voraussetzungen dafür sind:

- stabile, liebevolle Bindung(en)
- buntes, gewaltfreies, freiheitlich orientiertes Umfeld
- experimentieren (auch: hinfallen, lärmern, etwas auf den Boden werfen)

- gemeinsame Zeit
  - Geborgenheit, Aufmerksamkeit, Respekt, loben
  - transparent und konsequent gelebte Regeln (z. B. Sozialverhalten, Essen, Schlafen)
  - gemeinsam lesen, singen, kochen, essen, reden, kuscheln, spielen
  - ausgiebig bewegen, auch im Freien.
- Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten festigen das Mitei-

ander ebenso wie ein Ritual am Abend. Zu mindestens einer Bezugsperson braucht ein Kind eine unumstößliche Bindung, auf die es bauen und vertrauen, in die es sich fallen lassen kann. Dass diese ersten Ansprechpartner nicht schreien, abwerten, weinen oder körperlich/seelisch Schmerz zufügen sollen, versteht sich von selbst. Probleme mit schreienden, tobenden Kindern, mitunter auch Eltern, treten in den meisten Familien vorübergehend auf –

Stichwort „Trotzphase“. Wenn das „Drama“ allerdings kein Ende zu nehmen scheint und Erschöpfung, Dauerstress oder gar Hassgefühle aufkommen, sollte man den Rat einer Erziehungsberatungsstelle (Kommunalverwaltung, Caritas, Diakonie), evtl. auch eines Psychotherapeuten (z. B. unter [www.kbv.de/arztuche](http://www.kbv.de/arztuche) oder [www.arztukunft.de](http://www.arztukunft.de)) einholen. Denn fast immer gibt es eine einfache Lösung, und immer hat sie mit (Selbst-)Liebe und Konsequenz zu tun.

## Beispiele: Regeln ganz praktisch

Liebe schließt Regeln nicht aus, sondern erfordert sie sogar. Vereinbaren Sie – wann möglich gemeinsam mit dem Kind – altersentsprechende Regeln, die immer gelten, z. B.:

- Spielsachen, die abends nicht aufgeräumt sind, „verschwinden“ für drei Tage.
- Beim zweiten Verstoß gegen Tischregeln (z. B. toben, schreien, nörgeln, mutwilliges Kleckern, aufstehen) ist eine Mahlzeit beendet.
- Bei Gewalt gegen Dinge, Tiere oder Menschen folgt eine Minute Pause auf dem „stillen Stuhl“ (die bei vorzeitigem Aufstehen um jeweils eine Minute verlängert wird).
- eintägiger Bildschirmverzicht bei Überschreiten der täglichen Zeit am Bildschirm
- An den Mahlzeiten nimmt nur teil, wer dabei mithilft.
- Absichtliche oder fahrlässige Beschädigungen werden mit einem Taschengeldbonus verrechnet.
- Schreien und Toben als Druckmittel des Kindes (z. B. bei Konsumwünschen) werden nicht durch Aufmerksamkeit und Entgegenkommen belohnt.