

DAS SCHWEIZER

ElternMagazin



Impressum

MENU



Erziehen ohne Strafe – ja, das geht!

Wie bringen wir Kinder dazu, unerwünschtes Verhalten zu unterlassen? Indem wir sie bestrafen oder ihnen etwas Positives entziehen. Doch es geht auch anders. Eine Anleitung zum konstruktiven Umgang mit Kindern in Konfliktsituationen.

Text: Nadine Zimet Bilder: Gabi Vogt /13 Photo

Der Glaube, dass das Zusammenleben der Menschen ohne Strafe nicht möglich sei, ist tief in unseren Überzeugungen und Gefühlen verankert. Wir denken sofort an Menschen, die Greueltaten begehen und anderen Menschen tiefes Leid zufügen. Wir glauben, dass diese es verdient haben, bestraft zu werden, sie nur durch eine schmerzhafteste Strafe verstehen, dass wir ihr Verhalten nicht billigen, und wir eine Verhaltensänderung erwarten und erzwingen können, wenn sie am eigenen Leib spüren, wie weh sie anderen getan haben.

Wir strafen bewusst und absichtlich und entziehen Tätern legal ihre Freiheiten, damit sie merken, welche Einschränkungen andere durch sie erfahren haben. Die Strafe soll sie davor abschrecken, anderen wieder Leid zuzufügen. Und für die anderen soll die Strafe eine abschreckende Wirkung haben. Deshalb sehen Staaten Gefängnis, Folter und die Todesstrafe vor, weil die Überzeugung herrscht, dass man ohne die

ultimative Abschreckung ein Land nicht regieren kann.

MENSCHEN LERNEN DURCH STRAFE KEIN MITGEFÜHL

Wir sind zudem davon überzeugt, dass die Gerechtigkeit zwischen Täter und Opfer wiederhergestellt wird, wenn der Täter für seine Tat leidet und büsst. Sein Leiden, sein Schmerz, seine Busse und im Idealfall seine Reue geben uns, wenn wir Opfer geworden sind oder wenn wir uns mit dem Opfer einfühlsam verbinden, ein Gefühl der Genugtuung, der Wiedergutmachung und der Wiederherstellung von Gerechtigkeit und Ordnung.

Wir ahnen nicht, dass wir damit gerade das Gegenteil bewirken. Menschen lernen durch Strafen kein Mitgefühl, sondern werden noch verbitterter und fühlen sich in ihrem feindseligen Menschenbild bestätigt. Zweifelsohne gibt es Menschen, die zerstörerisch und brutal handeln, sodass sie für eine gewisse Zeit an einen sicheren Ort gebracht werden müssen, damit sie vor sich selbst und andere vor ihnen geschützt werden. Dort sollten sie Hilfe bekommen und lernen, ihre Emotionen zu verstehen, ihre Einstellungen und ihr Verhalten zu ändern. Allerdings sollten sie dort nicht gedemütigt werden, zugrunde gehen oder so wütend werden, dass sie sich, sobald sie wieder auf freiem Fuss sind, in einem noch viel grösseren Ausmass rächen für das Leid und die Ungerechtigkeit, die ihnen in ihren Augen angetan worden sind. Die härteste Strafe kann diesen schwelenden Hass nicht zum Guten wenden oder sie daran hindern, wieder Gewalt anzuwenden, wenn sie sich nach der Busse Rache geschworen haben.

DIREKTE UND INDIREKTE BESTRAFUNG

Doch was ist Strafe überhaupt, und was bewirkt sie? Eine Strafe ist eine disziplinierende Reaktion auf ein Verhalten, das etwa von einer Erziehungsperson als unangemessen oder regelüberschreitend angesehen wird. Mit einer Strafe erzielen Eltern meist kurzfristig Erfolg, aber keine nachhaltige Wirkung. In der Psychologie redet man von direkter Bestrafung, wenn auf das unerwünschte Verhalten eine negative Konsequenz folgt. Zum Beispiel fordert der Erwachsene: «Wasch deine Hände, bevor du an den Tisch kommst!» Das Kind sagt Nein, der Erwachsene baut Druck auf, bis das Kind nachgibt und sich die Hände wäscht. Bei der indirekten Bestrafung wird etwas Positives entzogen.

«Wenn du die Hände nicht wäschst, bekommst du kein Dessert.» Das Ziel von Bestrafung ist, Autorität durchzusetzen. Das Kind lernt, zu gehorchen und sich dem Willen einer anderen Person unterzuordnen, oder es geht in die Opposition und kämpft für seine eigene Sache. Die meisten Eltern erleben, dass sie damit kurzfristig Erfolg haben, aber langfristig immer wieder am gleichen Punkt stehen und tausend Mal das Gleiche sagen müssen. Es fehlt ihnen die Erfahrung, dass es auch anders gehen könnte, und sie ahnen nicht, wie das Kind durch Forderung, Kontrolle und Strafe in seinem tiefsten Bedürfnis nach Autonomie und Respekt so sehr gekränkt wird, dass es Nein zur Forderung und nicht Nein zum Bedürfnis der Eltern sagt. Das Kind versteht das echte Bedürfnis der Eltern, z. B. nach Hygiene, nicht, das hinter der Forderung steht, und es kann nicht darauf eingehen.

STRAFEN UND KONSEQUENZEN

Viele lehnen inzwischen das Strafen ab und fordern stattdessen die «mildere» Form, die Konsequenz. In Wirklichkeit ist die Konsequenz keine mildere Form der Strafe. Die Konsequenz schiebt einen Schritt zwischen die Kontrolle und die Strafe, eine Art Denkpause, in der dem Kind eine Wahlfreiheit vorgegaukelt wird, die keine ist, weil es letztendlich keine Wahl hat und gehorchen muss. In Erziehungsratgebern wird den Eltern nahegelegt, dass sie die Konsequenzen durchziehen müssten, wenn sie diese angedroht hätten, ansonsten würden sie die Glaubwürdigkeit und Autorität gegenüber dem Kind verlieren. Die Erwartung ist, dass durch den Bezug zwischen unerwünschter Handlung und der Konsequenz beim Kind die Einsicht gefördert wird und es dann das gewünschte Verhalten zeigt oder das unerwünschte eben unterlässt.

Forscher konnten jedoch nachweisen, dass dieser graduelle Unterschied zwischen Konsequenz und Strafe für Kinder grundsätzlich unverständlich ist. Was beim Kind jedoch wirkt, ist das Gefühl der Angst, Schuld oder Scham. Strafen und Konsequenzen lösen beim Kind eindeutig destruktive Gefühle aus, und es werden ihm keine

Alternativen für sein unerwünschtes Verhalten aufgezeigt. In den Köpfen der Kinder entwickelt sich schon früh die Vorstellung eines Belohnungs- und Bestrafungssystems und auch die Überzeugung, dass es wirksam ist, Macht über andere auszuüben.

Kinder lernen, dass Eltern das Recht haben, Kindern ihren Willen aufzuzwingen. Kinder folgern zu Recht daraus, dass das Zufügen von Leid eine legitime Machtausübung ist, und entwickeln ein Menschenbild, in dem das Prinzip Zuckerbrot und Peitsche herrscht: Man erreicht seine Ziele, wenn man dem anderen so lange Schmerz zufügt, bis er nachgibt. Dieses hierarchische Strafsystem wird gelebt und somit auch an die eigenen Kollegen und Geschwister weitergegeben. Wenn wir mitbekommen, dass ein Kind ein anderes beschimpft, bedroht, würgt oder haut, lehnen wir dieses Verhalten ab und bestrafen es dafür, obwohl wir es ihm beigebracht haben und täglich vorleben. Diesen Widerspruch kann ein Kind nicht verstehen. In seinem Herzen entsteht ein Gefühl von Verwirrung und Verzweiflung. Denn die Menschen, von denen es abhängt und die es so sehr liebt, wenden sich ab, wenn es das Gleiche tut wie sie. Das Kind bekommt Strafangst und verliert das Vertrauen in die bedingungslose Liebe, das stärkste Band zwischen Eltern und Kindern.

VERÄNGSTIGTE KINDER

In meiner Tätigkeit als Psychotherapeutin begegne ich Kindern, die zwar keine Angst davor haben, auf die Strasse zu rennen oder sich selber zu schneiden, die jedoch Angst haben vor der Reaktion ihrer Eltern oder der Lehrpersonen. Die angeborene und lebenserhaltende Angst vor Gefahren zum Schutz des Lebens nimmt ab, und die anerzogene Angst vor den Menschen nimmt zu. Wenn das Kind das Vertrauen in uns Erwachsene verliert, verlieren wir die beschützende Führung des Kindes. Wir haben die Verbindung, seine bedingungslose Liebe und sein Vertrauen in uns verloren. Dies wiederherzustellen, ist der erste Schritt auf dem Weg hin zu einer empathischen Kommunikation, die Eltern und Kinder unglaublich viel glücklicher macht.

VERBINDUNG WIEDERHERSTELLEN

Beziehung und Verbindung entstehen dadurch, dass wir die Bedürfnisse, die ein Kind bewegen, verstehen. Dem Kind sind seine Bedürfnisse oft unbewusst. Die Gefühle sind die Ampeln, die auf die Bedürfnisse hinweisen. Die Beziehungsperson hilft dem Kind, seine Gefühle zu lesen und zu erkennen, um welches Bedürfnis es ihm geht. Das beobachtbare Verhalten, welches das Kind zeigt, ist lediglich die in der Situation beste Strategie, die das Kind kennt, um das Befriedigen seiner Bedürfnisse sicherstellen zu können. Deshalb steht nicht das Verhalten im Mittelpunkt eines Gesprächs, sondern die Bedürfnisse dahinter. Indem eine Mutter ihrem Kind zuhört, ohne zu bewerten, und in ihren Worten wiederholt, was das Kind gesagt hat, entsteht Empathie. Verbindung und Empathie kann man lernen.

ERZIEHUNG, DIE GLÜCKLICH MACHT

Die meisten Eltern wissen nicht, wie machtvoll das Äussern von Gefühlen und Bedürfnissen ist und wie sie ihre eigenen Bedürfnisse so mitteilen können, dass das Kind sie versteht. Wenn das gelingt, entstehen gegenseitig tiefes Verständnis und Glück. Kinder lernen über das Vorbild und spüren Veränderungen sehr schnell. Wenn Eltern im Kontakt sind mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen und lernen, darüber zu sprechen, lernt das Kind wiederum schnell, dass es vertrauen kann und in Sicherheit ist, wenn es sich öffnet und sich an die Eltern bindet.

Es liegt in unseren Händen, wie wir mit unseren Kindern sprechen, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten und welche Vorbilder wir sind. Wenn wir Frieden wollen, müssen wir konsequent Frieden vorleben und lehren. Leider sind in unserer Gesellschaft Druck und Strafe nach wie vor selbstverständlich. Auch Erwachsene werden heutzutage an ihren Leistungen gemessen und mittels Bestrafungs- und Belohnungssystem geführt. Diese scheinen die besten Werkzeuge dafür zu sein, um Motivation zu erhöhen, Effizienz zu erreichen und Gewalt einzudämmen.

STRAFENDE ERZIEHUNG: ELTERN BEZAHLEN HOHEN PREIS

Bestrafung und Belohnung repräsentieren das heutige Bedürfnis nach «schnellen Lösungen». Der wirtschaftliche Gedanke der Effizienz durchzieht Erziehung und Bildung und unterstützt den Glaubenssatz, dass nur Kinder, die Disziplin lernen, es im Leben zu etwas bringen, weil sie sich eben unterordnen können. Der Preis, den Eltern mit einer strafenden Erziehung zahlen, ist hoch. Und daraus gehen Menschen hervor, die wieder in diesen Denkweisen gefangen sind. Wir beklagen die Missstände im Zusammenleben und sehen deren Folgen, aber die Zusammenhänge zwischen Ursache und Symptom sind uns nicht klar. Straffendes Handeln zu vermeiden, mit seinen Kindern immer wieder in Verbindung zu treten und zu versuchen, die Bedürfnisse hinter einem Verhalten zu sehen und zu begreifen, erfordert Übung und letztlich eine gewaltfreie Kommunikation. Diese sorgfältige Sprache zeigt Eltern und Pädagogen anhand vieler konkreter Beispiele, wie sie aus der Gewalt und Strafspirale aussteigen und in Kontakt mit sich und den Kindern kommen können.

Zur Person

Nadine Zimet erlebte in der Schule zum ersten Mal die strafende Pädagogik und war schockiert. Dies war der Auslöser, eine humanistische Haltung zu finden, die die kindlichen Bedürfnisse respektiert und über die Herzensverbindung geht. Zimet studierte Psychologie in Zürich und wurde als psychologische Psychotherapeutin zugelassen.

Während ihrer 30-jährigen Tätigkeit in Diagnostik, Therapie, Begabungsförderung und Erziehungsberatung entwickelte sie das Konzept der straffreien Erziehung. Heute leitet Nadine Zimet das Zentrum für Begabungsförderung in Zürich. Alle porträtierten Familien besuchten bei ihr die Elternberatungskurse.

MEHR ZUM THEMA

Im Beitrag [«Max, du hast deinen Freund gewürgt»](#) beschreibt die Autorin Nadine Zimet ein Beispiel, wie Eltern einen Konflikt ohne Drohung und ohne Strafe klären können. [Hier geht es zum Artikel.](#)

Eva Schmid hat ihren [Sohn früher oft angeschrien](#). Die 46-jährige Mutter schildert, wie sie gelernt hat, gewaltfrei zu erziehen. Ein Artikel von Dr. Eveline von Arx. [Hier geht es zum Artikel.](#)

Anzeige

WWF logo on the left. A family of four (mother, father, young boy, young girl) smiling in the center. On the right, text reads: "Schützen und entdecken Sie gemeinsam die Natur" above an orange button that says "WWF-Familienmitgliedschaft". A tiger's tail is visible on the far right.

Anzeige

A wooden sign on the left reads "Hüttenküche" with the URL "marche-restaurants.ch" below it. In the center, a chalkboard-style sign says: "Probieren Sie vom 25. November bis 23. Dezember 2015 Heidis Lieblingsgerichte bei Marché." On the right, a young girl with curly hair peeks over a wooden ledge. The "Marché RESTAURANT" logo is in the top right, and the "Heidi NUR IM KINO" logo is in the bottom right.