



# 31. Elternbrief

## Kinder brauchen feste Regeln

*Niklas liegt abends im Bett und schiebt sich ein Bonbon nach dem anderen in den Mund. „Du sollst doch nach dem Zähneputzen nichts Süßes mehr essen“, mahnt seine Mutter milde, „du weißt doch, dass du davon ganz schlechte Zähne kriegst.“ Beides nimmt Niklas weiterlutschend zur Kenntnis. Ist es die Sorge, er könne wieder vor dem Einschlafen „Theater machen“, dass sich seine Mutter nicht zu mehr als einem ärgerlichen Unterton aufrufen kann?*

Für Eltern ist die Versuchung groß, einem Konflikt aus dem Weg zu gehen. Lieber drückt man beide Augen zu und schluckt seinen Ärger hinunter, bloß, um nicht schon wieder das Genörgel und Gequengel ertragen zu müssen. Manchmal hängt es von der Tagesform ab, wie wir uns verhalten. Hat man gute Laune, freut man sich mit dem fröhlich hopsenden Kind auf dem Sofa. Ist man schlechter Laune, schimpft man, wenn es darauf herumturnt. Nach einem langen anstrengenden Arbeitstag, kurz vor Ladenschluss an der Kasse, hat das Kind gute Chancen, Süßigkeiten zu bekommen, weil Mama oder Papa überhaupt keine Nerven mehr haben, sich rumzustreiten. Ist das Nervenkostüm dagegen besser in Ordnung, lässt man sich eher auf eine Auseinandersetzung ein. Solche Wechselbäder sind nicht gut für Kinder. Was heute erlaubt ist, darf nicht morgen verboten sein.

**Kinder sollten genau wissen, woran sie sind, damit sie nicht täglich und stündlich ihren Freiraum neu ausloten müssen. Für fast Fünfjährige sind Grenzen nicht nur Käfigstäbe, an denen sie wütend rütteln, sondern auch Wegweiser, die vermitteln: „Da geht's lang!“**

Eltern, die immer nachgeben, die jeden Groll hinunterschlucken, jedes Verbot als zarte Bitte formulieren und achselzuckend hinnehmen, wenn ihre Wünsche von ihrem Kind übergangen werden, tun auch sich selbst keinen Gefallen.

**Für Mütter und Väter ist es wichtig, ihre eigenen Grenzen zu kennen, damit sie spüren, wann etwas die eigenen Kräfte übersteigt.**

Gibt man immer zu viel, führt das leicht dazu, dass einem schließlich die Hand ausrutscht, weil man sich ausgenutzt und missachtet fühlt.

Auf den Ausrutscher folgen das Schuldgefühl („Was bin ich für eine schlechte Mutter!“; „Als Vater habe ich ver-

sagt!“) und der Vorsatz, morgen noch geduldiger, liebevoller und nachgiebiger zu sein – und sich damit aufs Neue zu überfordern.

**Wer oft zwischen Anschreien und Wiedergutmachung hin und her schwankt, wer sich oft ohnmächtig oder unzulänglich fühlt, hat vermutlich zu wenig Absprachen und Regelungen für die kritischen Situationen im Alltag mit Kindern getroffen.**

Nehmen Sie sich, allein oder mit Partner, mal eine Stunde Zeit, um über ein paar Dinge nachzudenken:

- Was sind das für Situationen, in denen es immer wieder Krach gibt oder in denen ich meine Wut herschlecke?
- Weiß mein Kind, was mir in dieser Situation wichtig ist? Worum es mir geht? Was genau ich von ihm erwarte?
- Welche Vorgaben kann ich machen? Welche Absprachen kann ich mit meinem Kind treffen? Welche Regeln könnten wir aufstellen?

**»Ihr Kind braucht klare Regeln als Orientierungspunkte für sein Verhalten.«**

- Heißt ein „Nein“ bei mir auch wirklich „nein“ und nicht „vielleicht“?
- Und vor allem: **Gibt es klar abgesprochene Folgen, wenn das Kind eine Regel verletzt?**

*Wie bei vielen Kindern sind auch bei Laura die Augen größer als der Magen. Fast bei jeder Mahlzeit bleibt ein halbvoller Teller mit Resten zurück. Fast jede Mahlzeit ist von Ermahnungen und Schimpfen begleitet. Das verdirbt der ganzen Familie die Freude am gemeinsamen Essen. Jetzt darf sich Laura ihr Essen selbst anrichten, und damit sie sich nicht überschätzt, heißt die Regel: „Nur ein bisschen von allem – lieber zweimal nehmen.“*





Absprachen sind aber keine Garantie dafür, dass immer alles harmonisch verläuft. Ein Bonbon vor dem Schlafengehen ist eben doch verlockend, und manchmal reizen Kartoffelpüree und Erbsen doch zum Schmieren. Für den Fall ist es wichtig, dass die Kinder wissen, was folgt: Wer vor dem Schlafengehen noch Süßes nascht, muss halt wieder aufstehen und noch mal Zähne putzen. Wer mit Essen spielt, zeigt, dass er keinen Hunger mehr hat, und kann aufstehen ...

**Sinnvolle Folgen eines Regelverstoßes sind auch für Kinder einsichtig. Sie helfen, Regeln einzuhalten. Wenn absehbar ist, was folgt, kann man vorher entscheiden, wie man sich verhält.**

Wie eng oder weit Grenzen gezogen werden, entscheidet jede Familie für sich. **Regeln müssen passen: Sind sie zu eng, brechen die Kinder in anderen Bereichen aus. Sind sie zu lasch, fühlen sich Kinder allein gelassen, und Eltern riskieren immer heftigere Provokationen.**

Und die Ausnahmen? Die müssen auch sein: Kinder verändern sich, Situationen sind nicht immer dieselben. Warum soll man nicht hin und wieder eine Ausnahme machen?



*Marie fragt am späten Nachmittag, ob sie noch zu ihrem Freund Peter ins Nachbarhaus gehen darf. Nein, sagt die Mutter, es ist schon zu spät. Marie besteht darauf hinzugehen, weil sie sich Peters Bagger geborgt und fest versprochen hat, ihn heute noch zurückzubringen. Eltern vergeben sich nichts, wenn sie sich einem guten Argument beugen. „Wenn das so ist, dann geh noch schnell“, sieht Maries Mutter ein, „aber sag doch das nächste Mal früher Bescheid!“*

Warum soll ein Kind nicht ausnahmsweise länger aufbleiben dürfen, wenn Vater oder Mutter von einer Reise zurückkommen oder überraschend die Lieblingstante abends noch vorbeischauf? Warum soll ein Kind, das den Verlust seines Hamsters verschmerzen muss oder ein anderes schlimmes Erlebnis zu verdauen hat, nicht ausnahmsweise bei den Eltern schlafen dürfen? Wer beim Zahnarzt richtig tapfer war, darf im Kaufhaus so lange mit der Rolltreppe rauf und runter fahren, wie er will. **Kinder verstehen ohne weiteres, was Ausnahmen sind, wenn die Regeln sicher gelten.**

## Immer diese Ausdrücke

„Arschloch“, „Furzgesicht“, „Kackwurst“ sind Ausdrücke, von denen Kinder unweigerlich fasziniert sind. Wenn sie über solche starken Worte verfügen, fühlen sie sich groß und mächtig wie Erwachsene. In einer Gruppe Vierjähriger gibt es kaum etwas Verlockenderes als Gespräche über Pipi oder stinkende Fürze. Gegenüber Erwachsenen benutzen sie die Ausdrücke als Versuchsballon: Je heftiger wir reagieren, desto mehr spüren die Kinder, dass sie einen Volltreffer gelandet haben. Besser ist, Sie überhören diese Sprüche und geben so zu verstehen: ich interessiere mich nicht für solche Ausdrücke, sie bedeuten mir nichts. Wenn das Überhören aber nicht hilft, machen Sie deutlich: Wir verstehen, dass Kindern solche Worte Spaß machen. Das war bei uns damals auch nicht anders. Sie sollen sie auch ruhig kennen – aber in der Familie wollen wir sie nun nicht mehr hören.

**Setzen Sie unmissverständlich Grenzen, wenn Ihr Kind Sie mit verletzenden Ausdrücken belegt: „Ich will nicht, dass du so etwas zu mir sagst!“**

Eine Entwürdigung oder Beleidigung muss sich niemand gefallen lassen! Machen Sie aber keine große Sache daraus: Kurze und knappe Bemerkungen kommen besser an als lange umständliche Erklärungen.

## Niemand ist vollkommen

Sicher wird sich jeder Vater, der seinem Ärger laut und deutlich Luft gemacht hat, nach dem „Sch...!“ erst mal auf die Zunge beißen, wenn er kurz vorher seiner kleinen Tochter erklärt hat, dass er dieses Wort nicht mehr von ihr hören will. Eltern wollen Vorbild sein, aber immer wieder müssen sie sich eingestehen, dass sie nicht fehlerfrei sind.

Ob sie nun gerade inkonsequent, ungerecht oder ungeduldig waren, Eltern sind nicht vollkommen. Wir alle machen Fehler. Mal sind wir zu lasch, mal zu streng. Darüber in quälende Selbstzweifel zu verfallen, raubt eine Menge Kraft. Sich Fehler zu gestatten, ermöglicht mehr Gelassenheit, und daraus kann man neue Kraft schöpfen. Überlegen Sie doch mal genau, bevor Sie sich einreden, mal wieder versagt zu haben:

- Was können Sie anerkanntermaßen besonders gut?
- Tun Sie mehr von dem, was Sie gut können!

**Wer immer nur seine Fehler sieht, fördert zu wenig seine guten Seiten.**

Auch Kinder sind nicht vollkommen und zudem sind sie oft ganz anders, als wir uns das vorgestellt haben. Da haben sich die Eltern immer einen mutigen, flinken Draufgänger gewünscht und dann einen nachdenklichen, ängstlichen, kleinen Sohn zu Hause, der nichts mehr scheut als Raufereien. Die eigene Tochter sollte freundlich, anschiemig und hübsch sein. Jetzt müssen die Eltern Tag für Tag mit einer zwar hübschen, aber eigensinnigen kleinen Kratzbürste zurechtkommen.



### Ein ideales Kind gibt es genauso wenig wie ideale Eltern.

Und das ist auch gut so: Die Vorstellung perfekter Kinder und perfekter Eltern ist bei genauerem Hinsehen ebenso kalt wie unmenschlich. Perfekte Eltern sind unnahbar für ihre Kinder, die doch Tag für Tag mit ihren eigenen Unzulänglichkeiten zurechtkommen müssen. **Eltern mit Fehlern sind ihren Kindern ein Stückchen näher.**

Wenn das Bild, das sich Eltern von ihrem Kind machen, dazu führt, dass sie ständig herumnörgeln, weil es nicht ordentlich, nicht mutig oder nicht fröhlich genug ist, wird ein Kind nur verunsichert, gehemmt oder aufsässig. Es verliert an Selbstvertrauen.

**Nichts ist schlimmer für ein Kind als das Gefühl, so, wie es ist, nicht gemocht zu werden. Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit, und es ist schlimm, wenn jemand etwas anderes sein soll, als er sein möchte oder sein kann.**

Vollkommen wird Ihr Kind so auch nicht, höchstens weniger glücklich. Gut, verglichen mit dem Bengel von nebenan, ist Ihr Kleiner vielleicht ein bisschen schüchtern. Aber dafür ist er hilfsbereit, pfiffig und zärtlich. Lassen Sie sich auf Ihr Kind ein und versuchen Sie ihm nahe genug zu sein, um es verstehen zu können. Vielleicht fällt es Ihnen dann leichter, gute Eigenschaften zu entdecken und zu unterstützen.

Dies gilt auch und ganz besonders, **wenn Ihr Kind eine Behinderung hat.** Schauen Sie nicht nur darauf, was Ihr Kind im Vergleich zu anderen immer noch nicht kann oder vielleicht nie können wird. Das stimmt Sie traurig und belastet Ihre Beziehung. Das Kind spürt Ihre Enttäuschung sehr genau. Freuen Sie sich vielmehr daran, was es trotz seiner Behinderung kann. Dies können Kleinigkeiten sein, die andere kaum wahrnehmen, die aber für Sie und Ihr Kind bedeutsam sind.

*Robert zum Beispiel, ein Junge mit Down-Syndrom, der mit viereinhalb Jahren nur wenige Worte sprechen kann, überrascht seine Mutter immer wieder: „Ich sehe so vieles, was er den anderen Kindern voraushat, zum Beispiel sein soziales Denken. Er kann garantiert nicht zählen, da bin ich mir sicher. Aber wenn Freunde gekommen sind, holt er nicht ein Eis oder einen Joghurt, sondern immer so viele, wie Kinder da sind, und teilt dann aus. Er ist sehr großzügig.“*

Nehmen Sie sich Zeit, sich auf die Eigenheiten Ihres Kindes einzulassen, denn es ist unverwechselbar! Und ist es nicht sinnvoller, sich über gute Eigenschaften zu freuen, als sich über die weniger guten ständig zu ärgern?

### „Es war einmal ...“

Sicher und geborgen auf Mamas oder Papas Schoß, bestehen kleine Kinder große Abenteuer: Wie das kleinste Geißlein verstecken sie sich im Uhrenkasten, besiegen Riesen wie der kleine Däumling und sind so neugierig wie

Rotkäppchen. Zusammen mit Hänsel und Gretel überlisten sie die böse Hexe. Und am Ende wird alles wieder gut!

Märchen sind keine Tatsachenberichte, sonst wären sie grausam und manchmal sogar sadistisch.

Sie erzählen in Bildern von inneren Begebenheiten, von Ängsten und Nöten, die schließlich überwunden werden, und Wünschen, die in Erfüllung gehen. Beim Märchen wird immer mit „*Es war einmal...*“ in den Wortzauber eingeführt, sodass jeder, ob groß oder klein, fühlt, dass die Rede von einer anderen Welt ist. Einer Phantasiewelt, die unabhängig von Zeit und Raum besteht. Märchen erzählen durch ihre Gestalten von wichtigen Stufen der Entwicklung des Menschen: vom Selbstständigwerden, von Einsamkeit, von Treue und vom Verlassenwerden. Die Angst und Beklemmung, die jedes Kind aus eigener Erfahrung kennt, nimmt im Märchen Gestalt an: Prinzen und Königstöchter, Hütejungen und Aschenputtel stehen ihre Abenteuer erfolgreich durch. Und am Schluss siegt immer das Gute. Das macht Kindern Mut, gibt ihnen Zuversicht und stärkt ihr Selbstvertrauen.

Denn jedes Kind fühlt sich manchmal klein, unbedeutend und hilflos. Erwachsene und auch die eigenen Eltern können ihm wie Furcht einflößende Riesen vorkommen. **Aber Kinder überwinden ihre Angst vor Ohnmacht und Verlassenwerden immer wieder. Dabei hilft ihnen das Vertrauen in die Eltern – und auch Märchen können Zuversicht vermitteln.** Der kleine Däumling oder der gestiefelte Kater sind Helden, die ihnen gleichen. Sie geben dem Kind die Hoffnung, dass auch der Kleinste und Schwächste es im Leben zu etwas bringen kann. In jedem Märchen gibt es Gut und Böse, immer aber in verschiedenen Gestalten dargestellt. Im wirklichen Leben ist das anders, da liegen Gut und Böse manchmal dicht beieinander. Das Märchen spitzt den Unterschied zu, das entspricht dem Denken des Kindes in diesem Alter. Zusammen mit seinem Helden gelingt es ihm, den bedrohlichen Feind in Gestalt der bösen Hexe oder des gefährlichen Drachens trotz der anfänglichen Niederlage endgültig zu besiegen. Das gibt Zuversicht, dass auch das Böse in einem selbst überwunden werden kann.





Wenn die Mutter Fabian zum Essen ruft, weiß er ganz genau, dass er kein Königssohn, sondern eben Fabian ist. Die Geschichte vom Königssohn, der den Drachen besiegt, bestärkt ihn aber in seinem Drang, selbstständig zu werden. Er möchte gerne groß und stark sein und muss doch so manche Niederlage einstecken, weil er eben nicht so groß und stark ist, wie er es gern sein möchte. Der Königssohn im Märchen besiegt den Drachen und kehrt reich belohnt wieder heim. Diese Botschaft lässt Fabian bei Tisch recht gelassen reagieren, wenn die Eltern über sein Geklecker verärgert sind.

Viele Kinder bestehen darauf, ein und dasselbe Märchen immer wieder zu hören, auch wenn es uns schon zu den Ohren rauskommt. Kinder finden das überhaupt nicht langweilig. An den vielen Wiederholungen schätzen sie die Gewissheit, dass ihr Held die bitteren Gefahren auch wirklich bis zum glücklichen Ende durchsteht.

**Am besten ist es, Märchen selbst zu erzählen, statt sie vorzulesen, weil man dabei unmittelbar auf das zuhörende Kind achten und auf seine Gefühle eingehen kann.**

Es müssen auch nicht immer Märchen sein: Wenn Sie absolut keinen Sinn für die märchenhaften Geschichten haben, finden Sie in Büchereien und Buchhandlungen auch andere Geschichten von ebenso kleinen wie gewitzten Helden und Heldinnen, die spannende Abenteuer mit List und Phantasie bestehen. Wenn Sie selbst solche Geschichten erfinden und erzählen können, ist das wunderschön. Kinder hören auch gern die wirklich erlebten Geschichten, die beim Betrachten von Fotoalben wieder lebendig werden. Aber das Ankuscheln gehört dazu.



## Allein verreisen

Oma hat ihr Enkelkind in den Sommerferien für eine Woche eingeladen. Klingt verlockend. Aber vielleicht überlegen Sie jetzt hin und her, ob Ihr Kind schon allein verreisen kann. Sollen Reisen gelingen, hängt viel von der guten Vorbereitung ab. **Wenn Ihr Kind noch niemals übers Wochenende von Ihnen getrennt war, machen Sie doch erst mal eine kleine Probe.** Am Wochenende beim besten Freund oder der besten Freundin übernachten zu dürfen, finden viele Kinder ganz toll. Wenn Ihr Kind davon aber nicht so begeistert ist, bei Thomas aus dem Kindergarten zu schlafen, drängeln Sie es nicht. Wenn Sie Ihrerseits immer mal wieder ein Kind zu Übernachtungsbesuchen einladen, wird irgendwann schon der Funke überspringen. Tina ist völlig begeistert von der Idee, zusammen mit Lena und ihren Eltern ans Meer zu fahren. Tinas Eltern fürchten trotzdem, dass sie sich ein bisschen überschätzt, aber den Versuch ist es wert. Das Reiseziel ist nicht allzu weit entfernt, und das ist gut so: Im schlimmsten Fall können die Eltern ihre Tina schnell nach Hause holen. Mit von der Partie sind ihr Kuscheltier, ihr Lieblingsspielzeug und ein Schal, der nach Mama duftet – darauf hat sie bestanden. In heiklen Momenten, bei der Ankunft oder zur Schlafenszeit, ist immer etwas zum Trösten da. Alle zwei Tage ruft Papa an, das haben die beiden so abgemacht. So wird Tina sich nicht allein gelassen fühlen, selbst, wenn mal ein bisschen Heimweh aufkommt.

Auch für **Reisen mit der „Kindergruppe“** ist das Übernachten bei befreundeten Kindern eine gute Vorbereitung. Sollte gelegentlich noch mal nachts ein kleines Malheur passieren, ist das kein Grund, die Reise abzusagen. Reden Sie vorher mit der Pädagogin darüber – sie erlebt das nicht zum ersten Mal – und geben Sie Ihrem Kind eine wasserdichte Unterlage mit.

**Vergessen Sie bitte nicht die anstehende Mutter-Kind-Pass-Untersuchung!**

