

«Erwisch mich, wenn ich gut bin! »»

**Wissenswertes zur
demokratischen Erziehung**



Demokratie als Erziehungsstrategie

Der Erziehungsstil ist eine Grundhaltung der Eltern, welche sich in verschiedenen Verhaltensweisen und Situationen dem Kind gegenüber zeigt. Ohne es zu wissen, tendieren viele Mütter und Väter heute zu einem demokratischen Erziehungsstil.

Verschiedene Erziehungsstile im Vergleich:

Der **autoritäre Erziehungsstil** ist machtorientiert und lässt keine Kritik zu. Die Eltern stellen eigenmächtig Regeln auf, welche befolgt werden müssen. Das Kind wird nicht als Persönlichkeit wahrgenommen und fühlt sich oft unterlegen.

„Der Rahmen ist eng, es gibt keinen Spielraum innerhalb davon“.

Beim **antiautoritären Erziehungsstil** („Laisser faire“) stellen die Eltern keine Regeln auf, die Kinder dürfen tun, was sie wollen. Das Kind hat dabei das Gefühl, dass die Eltern kein Interesse an ihm haben, weil sie es gewähren lassen. Oft ist es mit der Selbstbestimmung überfordert. Es kann Schwierigkeiten haben, sich in der Gesellschaft zurechtzufinden, weil es nicht gelernt hat sich auf Bedürfnisse der anderen einzulassen.

„Es existiert kein Rahmen“.



Der **demokratische Erziehungsstil** basiert auf einer respektvollen, vertrauensvollen und partnerschaftlichen Beziehung. Sowohl die Eltern wie auch die Kinder können sich entfalten.

„Es existiert ein Rahmen, innerhalb davon gibt es verschiedene Spielräume“.

Eltern, die demokratisch erziehen, geben zwar die Richtung vor, beziehen die Kinder aber in Entscheidungen ein und unterstützen sie bei ihrer Entwicklung. Die Eltern geben ihren Kindern Wahlmöglichkeiten und Freiheit in Grenzen, das Kind hat Mitspracherecht.

Wird ein Kind mit der demokratischen Haltung begleitet, so hat es die Möglichkeit viele Dinge selbst zu bestimmen und diese auch zu erproben. Alle wichtigen Entscheidungen werden von den Eltern mit ihrem Kind auf Augenhöhe besprochen. So kommt es zur Förderung von Eigenaktivität, Eigeninitiative und Selbstständigkeit.

Das Kind bekommt ein ausgewogenes Verhältnis von Autorität und Freiheit, Lenkung wird im Sinne von Orientierung umgesetzt. Es erhält Vorschläge und Wahlmöglichkeiten, bei denen die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder beachtet und berücksichtigt werden.

Das Kind wird dabei als gleichwertig akzeptiert, wobei respektvoll und klar Grenzen und Regeln gesetzt werden, ohne den nötigen Freiraum einzuschränken.



Kinder erziehen ist anstrengend, kann aber auch Spass machen

Alle Eltern entwickeln ihren eigenen Erziehungsstil. Jeder Mensch hat andere Norm- und Wertvorstellungen, geprägt durch seine Kindheit.

Ganz wichtig ist die Liebe zum Kind. Eltern sollten Freude daran haben ihr Kind zu erziehen und die Beschäftigung mit ihm nicht als Belastung sehen. Auch wenn die Erziehung eine grosse Verantwortung darstellt, kann sie viel Spass bereiten. Besonders wichtig ist, das Kind in seiner Persönlichkeit zu achten.

Regeln und Grenzen bedeuten für Kinder aber auch Halt, Sicherheit, Orientierung und Geborgenheit. Indem die Regeln und Grenzen klar, direkt und konkret sind, dienen sie dem Kind als Anleitung, wie es sich verhalten und wie es handeln soll. Regeln und Grenzen sind für ein Kind also nicht bloss Verbotsschilder, sondern vielmehr Wegweiser im Leben.



Erziehungs-Rahmen

Trotz der Kommunikation auf Augenhöhe gilt: Es gibt Regeln, die beachtet werden müssen. Eltern sollen ihre Werte klar festlegen.



Selbstverständlich werden die Kinder immer wieder testen, wie fix der Rahmen ist und ob er sich nicht doch sprengen oder erweitern lässt. Das gehört zur gesunden Entwicklung der Kinder.

Eltern sollten folgendes nie vergessen:

Man kann über alles reden, aber nicht alles ist verhandelbar!

Entwicklung der Kinder

Um in der Erziehung seines Kindes adäquat reagieren zu können, ist es wichtig, den aktuellen Entwicklungsstand seines Kindes zu kennen. Nur so überfordert man es nicht.

In den **ersten Monaten** orientiert der Säugling sich hauptsächlich an der Stimme der vertrauten Personen und den Düften. Das soziale Lächeln beginnt in der 4.-6. Lebenswoche. Schon bald beginnt es Geräusche von sich zu geben und übt dies in den nächsten Monaten weiter. Die Selbstregulation fällt dem Baby zu Beginn noch sehr schwer. Es benötigt viel Liebe, Nähe und Hilfe der Eltern, um Gefühle von Unwohlsein, Schmerz, Angst, Hunger zu regulieren. Es erlernt schnell, dass die Eltern kommen, wenn es weint, dass sie Freude haben, wenn es lacht.

Um den **vierten Monat** lernt es gezielt seine Arme und Beine zu bewegen. In dieser Zeit bemerkt es, wenn vertraute Personen den Raum verlassen oder in den Raum kommen. Der Säugling weint, wenn es sich alleine gelassen fühlt. Es kann sich immer besser mit verschiedenen Lauten und der Körpersprache mitteilen. Die Selbstwirksamkeit ist nicht beabsichtigt, nicht ich-bezogen. Es beobachtet die Reaktion und reagiert darauf.

Um den **fünften Monat** sieht und hört das Baby gleich gut wie ein Erwachsener. Es beginnt sich langsam zu drehen. Da es weiss, wer seine Bezugspersonen sind, kann es bereits mit dem ersten Fremden beginnen.

Um den **sechsten Monat** beginnt es immer mehr sich mit uns zu unterhalten: Wir erzählen etwas und es antwortet im eigenen Wortlaut. Der Säugling spürt, wie es dem Gegenüber geht, und versucht es zu spiegeln. Es hat gelernt mit Mimik, Gestik und Lauten uns mitzuteilen, wie es ihm geht, was es möchte. Der Säugling liebt es in der Nähe von Bezugspersonen zu sein, es erstarrt, wenn es unsicher ist.

Um den **siebten Monat** wird die Fortbewegung immer mehr geübt. Der Säugling wird immer mobiler und versucht drehend oder bereits krabbelnd die Gegend zu erforschen. Es lernt Dinge miteinander zu verbinden, z. B. dass eine Rassel, wenn man sie schüttelt, raschelt.

Um den **achten Monat** beginnt es Gegenstände zu suchen und es erkennt seinen eigenen Namen. Es kann oder lernt gerade selbständig zu sitzen und

die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen. Das Fremden kann nun immer stärker werden.

Um den **neunten Monat** kann es sich in der Regel fortbewegen und es geht zu Dingen, die es interessiert. Die ersten beginnen sich auf die Knie zu richten und aufzustehen. Es hat nun gelernt mit Daumen; Mittel-; und Zeigefinger auch nach kleinen Dingen zu greifen.

Um den **zehnten Monat** übt der Säugling seine motorischen Fähigkeiten weiter. Es zeigt uns immer mehr, was es mag und was nicht und wohin es möchte. Rituale geben ihm Sicherheit. Je mehr es motorisch kann, desto mehr versucht es alleine die Welt zu erkunden, aber immer wieder kommt der Blick in Richtung Bezugsperson, ob alles in Ordnung ist. Das Kind krabbelt immer wieder zur Bezugsperson und möchte fest gedrückt werden. Das Urvertrauen wird weiter verstärkt. Das Kind erhält die Sicherheit, es ist gut, so, wie es ist. Schnuller, Nuscheli oder Kuscheltiere geben Sicherheit, helfen über Trennungsschmerz. In dieser Zeit entwickelt es auch immer mehr das Bewusstsein vom eigenen Ich und dem eigenen Willen.

Um den **elften Monat** plappert es alles in seiner Sprache nach. Es kann mittlerweile vielleicht kurz frei stehen oder geht Gegenständen stolz entlang. Es lernt ein Ja und Nein zu unterscheiden anhand der Reaktion der Bezugspersonen. Nach vielen geübten, immer gleichbleibenden Abläufen lernt es diese zu verstehen. Rituale können weiter gefestigt werden.

Um den **ersten Geburtstag** lernt das Kind einfache Wörter zu verstehen und nachzuahmen, es läuft vielleicht bereits oder ist noch fleissig am Üben. Wenn es bereits laufen kann, übt es in der Höhe etwas aufzuheben, zu klettern, zu springen und am Schluss Treppen zu laufen. Erfahrungen werden immer mehr gesammelt. Das Kind beginnt Strategien zu erlernen, um sich zu helfen, z.B. es ist müde und reibt sich an den Ohren, um sich zu beruhigen, sucht den Schnuller oder nimmt den Daumen in den Mund.



Bis zum **18. Monat** probiert das Kind immer mehr seine Selbstwirksamkeit aus, was löst etwas bei meinen Eltern aus, wenn ich etwas mache. Z.B. gehe ich an den Blumentopf, greife nach der Erde, kommt Mami oder Papi gleich angerannt, kitzelt mich vielleicht und nimmt mich weg. Super, mach ich gleich nochmal. Über das Erleben lernt es zu verstehen, was die anderen von ihm möchten.

Zwischen dem **18. Lebensmonat und dem 2. Geburtstag** spricht das Kind immer mehr Wörter und versteht alles. Es beginnt langsam die Ich- und Du-Unterscheidung. Z.B. zu Beginn nimmt es dem anderen Kind die Schaufel weg und versteht nicht, wieso es weint, später schon. Die Trennungsangst wird in dieser Phase stark gespürt, deshalb sind sie oft sehr anhänglich möchten in der Nähe von vertrauten Bezugspersonen spielen. Das Kind entwickelt auch immer mehr Strategien, nimmt sich etwas, wenn es etwas möchte. Versteht aber nicht, wieso das andere Kind weint und schon gar nicht, wieso Mama laut wird und schimpft. Es beginnt alles zu erforschen und zu entdecken, möchte alles selbständig können und ist je nachdem genervt, wenn es nicht geht. Zeigt dies durch seine Gefühle wie weinen, schreien, werfen, hauen und beißen. So werden ihm langsam seine Gefühle bewusster.



Zwischen dem **2. und 3. Lebensjahr** erlernt das Kind immer mehr Wörter. Es beginnt in Ich-Form und ganzen Sätzen zu sprechen. Zudem ist die Ich-Phase am intensivsten. Ich- und Du-Unterscheidung wird weiterhin geübt. Grenzen und Regeln lösen oft Widerstände aus, da das Kind es nicht versteht. Vorstellungsvermögen ist nahe an der Phantasie z.B. Ein Löffel kann bei ihm eine Glace sein.

Zwischen dem **3. und 4. Lebensjahr** kann es immer mehr mitfühlen, vor allem, wenn ihm verschiedene Gefühle schon gespiegelt wurden und es die Gefühle kennen lernen und erfahren durfte. Das Kind kann sich langsam in Gedankengänge des anderen versetzen. Die Moral nimmt zu.

Mit **vier Jahren** lernt es immer besser Regeln zu verstehen. Nun können bestimmte Alltagsregeln oder Familienwerte erlernt und verstanden werden. Rollenspiele beginnen, dadurch kann Erlerntes verarbeitet und geprägt werden. Es kann nun auch mit dem Verstand Gewisses nachvollziehen nicht nur mit den Gefühlen. Schuldgefühle sind nun möglich.

Ab dem Kindergarten bis zum Erwachsenenalter übt und vertieft das Kind seine motorischen und emotionalen Fähigkeiten weiter.

Ermutigung

Ermutigung stärkt das Selbstvertrauen und das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes.

Zentrale Voraussetzungen und Merksätze der Ermutigung:

- Die Eltern haben eine positive Grundhaltung gegenüber dem Kind **„Erwisch mich, wenn ich gut bin“**.
- Der gegenseitige Respekt gibt dem Kind das Gefühl, ernst genommen zu werden.
- Ermutigung basiert auf der Haltung der Gleichwertigkeit, die Eltern befinden sich auf derselben Augenhöhe mit den Kindern.
- **„Hilf mir, es selbst zu tun!“**



Unterschied Ermutigung und Lob

Ermutigung basiert auf Augenhöhe, ist einfühlsam, respektvoll und liebevoll. Ermutigende Worte könnten sein: „**Du schaffst das**“, „**Probiere es mal**“ oder „**Ich glaube an dich**“.

Lob ist beurteilend, bewertend und oft bevormundend.

Lob ist eine Belohnung, die sich ein Kind mit Leistung und Erfolg verdient.

Ermutigung macht stark

Beispiel 1: Traut sich ein Kind nicht durch den dunklen Gang aufs WC zu laufen, sollen Eltern ermutigen, «Ich weiss, du schaffst das», «ich traue dir das zu». Auch wenn es nicht gelingt, der Versuch zählt und wird anerkannt.

Loben in derselben Situation würde bedeuten, dass die Anerkennung erst folgt, wenn das Kind durch den dunklen Gang gelaufen ist. Der Versuch wird nicht gewürdigt.

Natürliche und Logische Folgen/Konsequenzen

Natürliche Folgen treten ein, wenn das Kind seinen Willen durchsetzen möchte und die Erziehungsperson nicht eingreift. Das ist gesund, denn aus eigener Erfahrung lernt das Kind für den Alltag. Zum Beispiel bekommt es kalte Füße, wenn es im Winter anstatt Winterschuhe die geliebten Gummistiefel anziehen möchte. Oder Hunger nach Verweigerung des Essens.

Natürliche Folgen sprechen für sich

Beispiel 1: Wenn das Kind trödelt – dann kommt es entweder zu spät in die Kita oder gar im Pyjama und muss sich dort selber erklären.

Beispiel 2: Sind die Zähne beizeiten nicht geputzt, das Pyjama nicht angezogen – bleibt keine Zeit mehr für eine Gutenachtgeschichte.



Die **Logischen Folgen** werden eingesetzt, wenn die natürlichen Folgen nicht funktionieren oder wenn es fürs Kind gefährlich ist – sie brauchen immer das Mitwirken der Erziehungsperson. Konsequenzen sind keine Drohungen und müssen eingehalten werden können. Sie beziehen sich auf die Situation, die geschehen ist. Die Grundhaltung besteht aus Gleichwertigkeit, basiert auf Augenhöhe, der Ton ist immer freundlich und bestimmt, sowohl die Stimme als auch die Mimik und Haltung. Die Schwierigkeit besteht darin, geeignete Folgen auszudenken, Kinder können mithelfen, kreative Lösungen zu finden.

Logische Folgen sind unvermeidbar und wichtig

Beispiel 1: Werden die Legos – entgegen der Abmachungen – nicht aufgeräumt, verschwindet die Kiste für ein paar Tage im Schrank.

Beispiel 2: Schlägt und schubst ein Kind die andern auf dem Spielplatz – entgegen der Abmachung – gibt es zuerst eine Auszeit bei Mami auf der Bank und falls die Regeln im Anschluss noch immer nicht eingehalten werden, verlässt man den Spielplatz.

Beim **Strafen** hingegen, bricht die Strafe ohne Vorwarnung über das Kind herein. Meistens steht die Strafe nicht im Zusammenhang zum Ereignis. Strafen lösen ungute und starke Gefühle aus, wie Angst, Wut, Trauer und Scham. Sie schmälern das Selbstwertgefühl der Kinder.

Hilfe, was kann man tun, wenn's Konflikte gibt?

- Abkühlungsphase: Zeit verstreichen lassen, bis sich alle beruhigt haben.
- Danach werden die Probleme angesprochen, um gemeinsame Lösungen zu finden.
- Kinder in die Lösungsfindung miteinbeziehen (Familienrat).
- Regeln erklären.
- Logische Folgen besprechen: Was passiert, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?
- Die Kinder werden testen, ob diese Abmachungen ernst gemeint sind, oder ob sich nichts verändert hat.
- Falls dies so ist, so ist die logische Folge, die zuvor bestimmt worden ist, unbedingt eintreten zu lassen.

Freundliches Ignorieren hilft

Beispiel: Toben, Jammern, Schimpfen, dramatisches Heulen (damit ist nicht echtes Weinen gemeint) einfach übersehen und überhören, eventuell mit dem Satz: «Ich freue mich darauf, dass, wenn du damit fertig bist, wir etwas zusammen machen können».

Wichtig: Aufmerksamkeits-Entzug ist nicht mit Liebesentzug zu verwechseln. Mit Liebesentzug verletzt man das Kind und sich selbst!

Wahlmöglichkeiten

Wenn wir vom Rahmen ausgehen, den wir unseren Kindern mitgeben möchten (Respekt, Vertrauen, Verantwortung etc.) haben die Kinder innerhalb dieses Rahmens die Wahl, etwas zu tun. Die Schwierigkeit besteht darin, dass die Eltern ebenso ihre Vorstellungen haben, wie diese Wahl aussehen müsste. Wie kann ich das Kind in seiner Wahl begleiten?

- Wahl zwischen zwei Kleidungsstücken aus einem bestimmten Stapel.
- Die Wahl innerhalb eines bestimmten Zeitraums.
- Die Wahl soll höflich und bestimmt angeboten werden.
- Die vom Kind getroffene Wahl kann nur funktionieren, wenn die Eltern den Entscheid innerhalb der Wahl akzeptieren.

„Ich weiss, dass ich dich nicht zwingen kann“.

Aktives Zuhören

Aktives Zuhören bedeutet Kommunikation auf Augenhöhe, sie ist mitfühlend, geduldig und nimmt das Gegenüber ernst.



- Das Aktive Zuhören basiert auf Fragen stellen: Bsp. „Wie hast du das gemeint?“, „Habe ich das richtig verstanden?“
- Die Mimik des Gegenübers wird beobachtet, Augenkontakt wird gehalten.

Nur mit dem aktiven Zuhören und einer positiven Grundhaltung kommt man auf den Grund des Problems und kann das Gegenüber besser verstehen und hilft bei der Gefühlsentwicklung.

Das gilt nicht nur in der Kindererziehung, sondern generell bei Gesprächen.

Spiegeln wirkt klärend und ermöglicht sinnvolle Gespräche

Beispiel 1: Das Kind hat weder Lust die Jacke aufzuhängen noch den Tisch zu decken. Eltern können dieses Verhalten bewusst spiegeln, indem sie zum Beispiel «keine Lust» haben ein Abendessen vorzubereiten.

Beispiel 2: Das Kind kommt nie zur abgemachten Zeit pünktlich nach Hause. Sich bewusst auch einmal nicht an eine Abmachung halten und das Kind (je nach Alter) für ein paar Minuten alleine warten zu lassen, kann Wunder bewirken. In diesem Fall lohnt es sich – als Auffangnetz – z.B. eine Nachbarin in den Plan einzuweißen.

**Wenn ich nur darf,
wenn ich soll,
aber nie kann,
wenn ich will,
dann mag ich auch nicht,
wenn ich muss.**

**Wenn ich aber darf,
wenn ich will,
dann mag ich auch,
wenn ich soll.
Und dann kann ich auch,
wenn ich muss.**



Für weitere tolle Alltagsbeispiele empfehlen wir das Buch:

"Emma, Sophie, Max & Co" ein Buch für Eltern mit Erziehungsabsichten

Gemeinde Reinach

Schulgasse 1
4153 Reinach
Tel. 061 511 64 11
E-Mail: mvb@reinach-bl.ch
www.reinach-bl.ch
Kostenlose App « Reinach »

Telefonsprechstunden

Mo-Do 08.30-10.00

Beratungen nach Vereinbarung

Mo-Do 10.30-12.00
13.30-17.00

Ansprechperson

Beatrix Wichtermann
Mütter-Väterberaterin
Erziehungsfachfrau IP
Tel. direkt 061 511 64 11
E-Mail:
beatrix.wichtermann@reinach-bl.ch

