



# Erziehen ohne Schimpfen?

von Christiane Kutik

**Keiner will es. Niemand profitiert davon. Und dennoch geschieht es: Schimpfen. Geschimpft wird überall, wo Kinder sind. In der Familie, in Erziehungseinrichtungen oder wenn irgendjemandem irgendetwas nicht passt.**

Eltern schimpfen, um einen raschen Schlussstrich zu ziehen, wenn Kinder trödeln, schreien, toben, mit dem Essen spielen oder jemandem weh tun. Doch Schimpfen hat einen hohen Preis, denn es verbreitet im Nu schlechte Stimmung. Bei den beschimpften Kindern, aber auch bei den Erwachse-

nen. »Ich habe dann hinterher immer Schuldgefühle«, gesteht eine Mutter. »Aber bei dem ganzen Stress weiß ich mir oft nicht anders zu helfen.« Vielen Eltern geht es so.

Stress empfindet nahezu jeder in diesen Zeiten, in denen sämtliche Freiheiten, sich außer Haus zu entspannen, untersagt sind. In denen es ständig neue Verordnungen gibt, die Groß und Klein zu befolgen haben. – Es ist ein Märchen, dass Eltern – unter der Auflage von Homeoffice, Homeschooling und existenziellen Nöten – ihr Stressgefühl so einfach abschalten könnten. – Und so geschieht es häufig, ●●●

- dass der eigene Stress am Kind abreagiert wird. Eine typische Abendsituation, wie sie ähnlich in vielen Familien vorkommt: Das Abendessen ist zu Ende. »Geht schon mal Schlafanzüge anziehen und Zähneputzen«, sagt die Mutter, »ich mache schnell noch die Küche.« Doch Lena (4) und Luis (6) tun nichts dergleichen, sondern toben lautstark durch die Wohnung. Die Mutter schimpft: »Nie macht ihr, was ich sage. Ihr kostet mich noch den letzten Nerv!« – Die Kinder kichern. »Da gibt es gar nichts zu lachen. Dann geht ihr eben alleine ins Bett! Und Geschichte gibt's heute auch keine.« – Herzerreißendes Weinen. Der Mutter pocht das Herz. Irgendwann fasst sie sich wieder. Und bringt die Kinder ins Bad und ins Bett. – Kein Wunder, dass zum Abschied in die Nacht schlechte Stimmung herrscht. Der Mutter geht ihre Schimpf-Kanonade noch lange nach: »Ich schimpfe zu viel in letzter Zeit«, sagt sie. Und: »Ich will das ändern!« Sie fragt um Rat und ist ganz erleichtert, als sie hört: Ein gelegentliches lautes Wort mit klarer Ansage ist besser, als Frust in sich hineinzufressen.

### • Mal ein Donnerwetter ist ein Notnagel – jedoch keine Dauerlösung •

Wo abendliches Theater, wie bei Lena und Luis, nur ausnahmsweise vorkommt, hilft schon mal ein kurzes Donnerwetter: »Schluss jetzt! Ihr zieht augenblicklich eure Schlafanzüge an und dann ab ins Bad und Zähne putzen. Wer trödeln hat weniger Vorlesezeit.« – Das klappt sofort, sofern Eltern dabei absolute Präsenz zeigen und mit den Kindern im Blickkontakt bleiben. Und alle gewinnen: Die Kinder werden nicht herabgewürdigt, ihnen wird keine Strafe angedroht, sie müssen nicht weinen, es herrscht weder schlechte Stimmung noch kommen Schuldgefühle auf. Die Kinder bekommen ihre Geschichte und ihr Abend-

### Um aus seinen Schimpfgewohnheiten herauszukommen, kann eine tägliche Rückbesinnung hilfreich sein. Am Abend, wenn Ruhe eingekehrt ist.

ritual, das sie brauchen, um entspannt in die Nachtruhe zu finden. Ein schönes Abendritual sollte den Kindern nie verweigert werden, nur weil Mama oder Papa gerade wütend sind. Versöhnung vor dem Abschied in die Nacht ist Aufgabe der Eltern.

### • Über den eigenen Schatten springen – sich entschuldigen •

Nach einer Schimpf-Explosion kreisen die Gedanken. – Doch was geschehen ist, lässt sich nicht mehr ändern. Aber es lässt sich befrieden. Eltern können und sollen sich entschuldigen, wenn sie durch eine unnötige Schimpferei zu weit gegangen sind. Im Sinne von: »Es tut mir wirklich leid, dass ich euch so angebrüllt habe.« – Sich bei den Kindern zu entschuldigen, ist für viele erst mal ungewöhnlich. Schafft es ein Erwachsener jedoch, über seinen Schatten zu springen und ein ehrliches »Es tut mir leid« anzubieten, ist das vorbildhaft. Kinder lernen dadurch: Fehler eingestehen bereinigt augenblicklich die Stimmung. Die eigenen Eltern sind das beste Vorbild dafür.

### • Was tun, um aus Schimpfgewohnheiten herauszukommen? •

Um aus seinen Schimpfgewohnheiten herauszukommen, kann eine tägliche Rückbesinnung hilf-

reich sein. Am Abend. Vor dem Zubettgehen. Wenn Ruhe eingekehrt ist. Mit der Frage: Was war eigentlich der Auslöser für eine bestimmte Schimpf-Situation? An welchem Punkt ist das Fass übergelaufen? War es die eigene schlechte Tagesform? Das viel zu spät zubereitete Essen? – Die fehlende Trinkpause? Der unterzuckerte Zustand, der, wie sich beobachten lässt, Kinder hibbelig macht?

Oder war die Ansage der Eltern zu ungenau und kam gar nicht an? Was immer wir entdecken: Eine Rückschau am Tagesende ist motivierend im Sinne von: »So etwas passiert mir nicht mehr. Das mache ich das nächste Mal besser.«

Und was mache ich tatsächlich, wenn ich das nächste Mal etwas von dem Kind erwarte, und es tut das nicht? Hier eine anders gestaltete Abend-situation: Damit ein Abendablauf ohne Schimpfereien stattfinden kann, ist es gut, die Kinder in Familienaufgaben miteinzubeziehen: Also kein Hotel Mama-Papa – mit dem Angebot: »Geht ihr schon mal. Ich mach schnell alles alleine.« Sondern Kindern regelmäßig die Erfahrung gönnen: »Deine Mit-hilfe ist erwünscht.« Kinder brauchen kleine regelmäßig wiederkehrende Aufgaben. Im Vorschulalter müssen sie unbedingt noch von den Erwachsenen in ihrem Tun begleitet werden: »Wir machen das zusammen!« ist der richtige Satz. Es stärkt die Kinder, wenn sie spüren: »Ich bin hier wichtig. Ich werde gebraucht.«

Beispielsweise am Ende des Abendessens ist es dann besser zu sagen: »Wir decken jetzt zusammen den Tisch ab. Jeder hilft mit. Und dann gehen wir ins Bad, Schlafanzüge anziehen ... « usw. – Vorschulkinder Tag für Tag auf die gleiche Weise begleitet, wissen dann, woran sie sind. Und Eltern müssen sich nicht jeden Abend neu aufregen.

### • Und wenn mein Kind trotzdem nicht hört? •

Dann fragt sich: Bin ich denn dem Kind wirklich präsent und mit Augenkontakt begegnet? Oder bin ich gleich wieder weggerannt? Hat das Kind den Augenkontakt erwidert? Denn genau auf diesen minikurzen Blickkontakt von einem Ich zum anderen kommt es an. Sowie dieser hergestellt ist, sind die Worte auch beim Kind angekommen. Gegebenenfalls wird wiederholt: »Bitte schau mich an!«

Solche Standhaftigkeit lässt sich nach und nach erüben. Sie ist der Schlüssel, um Kindern eine Botschaft auch ohne Geschimpfe mitzuteilen. •

Zur Autorin: Christiane Kutik ist Erzieherin, Familiencoach, Buchautorin (*Erziehen mit Gelassenheit, Herzensbildung, Das Jahreszeitenbuch* u.a.) [www.christiane-kutik.de](http://www.christiane-kutik.de)



Christiane Kutik  
**Entscheidende Kinderjahre**  
 Ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7  
 309 Seiten, mit farbigen Fotos,  
 gebunden mit Schutzumschlag  
 € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2495-0  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

### Kinder ins Leben begleiten

Entwicklung verstehen, Förderung der Sinne, Rhythmus im Alltag, richtiges Spielen – das sind wichtige Elemente einer modernen Erziehung. Christiane Kutik gibt zahlreiche Ratschläge und Anregungen für alle Lebensbereiche mit Kindern in den ersten 7 Lebensjahren – eine Zeit, in der Kinder intensiv lernen, entdecken, ausprobieren und aktiv sein wollen. Anschaulich, praxisnah und umfassend zeigt sie, wie es gelingt, mit Kindern kindgemäß umzugehen.

«Die Kinder haben sich uns anvertraut – sie bringen uns unbedingtes Vertrauen entgegen. Lassen wir uns davon ermutigen. Und stärken wir uns auf dem Weg, ein Kind zu erziehen. Der Weg entsteht im Gehen. Dieses Buch begleitet Sie dabei.»

Christiane Kutik