

Daniel J. Siegel  
& Tina Payne Bryson

# Disziplin ohne Drama

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Aus dem Amerikanischen von Christine Sadler



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# INHALT

	Bevor Sie dieses Buch lesen: Eine Frage	7
	Einleitung	9
1	Disziplin überDENKEN	29
2	Disziplin und das Gehirn	65
3	Vom Wutanfall zur Ruhe: Verbindung ist der Schlüssel	105
4	Verbindung ohne Drama in der Praxis	145
5	Die 1-2-3-Disziplin: Umlenken für heute und für morgen	187
6	Verhalten begegnen: So einfach wie umlenken	221
	Schluss	275
	Weitere Hilfsquellen	289
	Verbinden und umlenken: Kühlschranknotiz	291
	Wenn ein Erziehungsexperte durchdreht: Sie sind nicht der Einzige	295

Eine Mitteilung für die Betreuungspersonen unseres Kindes: Unser Ansatz kurz und bündig	303
20 Fehler, die auch großartige Eltern machen	307
Ein Textauszug: Achtsame Kommunikation mit Kindern. 12 revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes	317
Danksagung	326
Über die Autoren	329

**Für die jungen Menschen dieser Welt,  
unsere entscheidenden Lehrer (DJS)**

**Für meine Eltern:  
meine ersten Lehrer und meine erste Liebe (TPB)**

BEVOR SIE DIESES BUCH LESEN

## Eine Frage

Eine Mülschale fliegt durch die Küche und bespritzt die ganze Wand mit Milch und Cornflakes.

Der Hund kommt aus dem Garten hereingelaufen und ist aus unerklärlichen Gründen blau angemalt.

Eines Ihrer Kinder bedroht ein jüngeres Geschwisterkind.

Sie bekommen das dritte Mal in diesem Monat einen Anruf aus dem Büro des Schulleiters.

Was tun Sie?

Bevor Sie antworten, möchten wir Sie bitten, alles, was Sie über Disziplin wissen, komplett zu vergessen. Vergessen Sie, was das Wort Ihrer Meinung nach bedeutet, und vergessen Sie, was Sie darüber gehört haben, wie Eltern reagieren sollten, wenn Kinder etwas tun, was sie nicht tun sollen.

Stellen Sie sich stattdessen eine Frage: Sind Sie offen dafür, zumindest über einen anderen Ansatz nachzudenken? Einen, der Ihnen hilft, sowohl

Ihr unmittelbares Ziel – Ihren Kindern zu der Einsicht zu verhelfen, sich im jeweiligen Moment angemessen zu verhalten – als auch Ihr längerfristiges Ziel – ihnen dabei zu helfen, zu guten Menschen zu werden, die glücklich, erfolgreich, verantwortungsbewusst sind und sogar Selbstdisziplin besitzen – zu erreichen?

Falls ja, ist dieses Buch genau richtig für Sie.

## Beziehungsfördernde Disziplin ohne Drama: Achtsame Kommunikation mit Kindern

Sie sind nicht allein.

Wenn Sie ratlos sind, wie Sie Ihre Kinder dazu bringen sollen, weniger zu streiten oder mit mehr Respekt zu sprechen ... Wenn Sie nicht wissen, wie Sie Ihr Kleinkind davon abhalten sollen, auf das oberste Bett des Etagenbettes zu klettern, oder wie Sie es dazu bewegen können, sich anzuziehen, bevor es die Haustür öffnet ... Wenn Sie frustriert sind, dass Sie immer und immer wieder denselben Satz sagen müssen („Beeil dich! Du kommst zu spät zur Schule!“) oder sich auf *noch einen* Kampf um das Schlafengehen, die Hausaufgaben oder die erlaubte Zeit vor dem Computer oder Fernseher einlassen müssen ... Wenn Sie irgendwelche dieser Frustrationen erlebt haben, sind Sie nicht allein.

Sie sind sogar nicht einmal ungewöhnlich. Wissen Sie, was Sie sind? Eine Mutter oder ein Vater. Ein Mensch und eine Mutter oder ein Vater.

Es ist nicht leicht, herauszufinden, wie man seine Kinder dazu anhalten kann, sich angemessen zu verhalten. Das ist einfach so. Allzu häufig läuft es folgendermaßen ab: Sie tun etwas, was sie nicht tun sollen. Sie werden wütend. Sie geraten aus der Fassung, Tränen fließen. (Manchmal gehören die Tränen den Kindern.)

Es ist anstrengend. Es ist ärgerlich. All das Drama, das Schreien, die verletzten Gefühle, die Schuld, der Kummer, der Bruch in der Beziehung.

Vielleicht stellen Sie sich nach einer besonders qualvollen Interaktion mit Ihren Kindern immer folgende Fragen: „Kann ich es nicht besser machen? Kann ich mich nicht besser beherrschen und eine kompetentere Mutter sein? Kann ich nicht einen Weg finden, der Ruhe in die Situation bringt, statt noch mehr Chaos hervorzurufen?“ Sie wollen, dass das schlechte Verhalten aufhört, aber Sie wollen auf eine Art reagieren, mit der Ihre Beziehung zu Ihren Kindern Wertschätzung erfährt und gestärkt wird. Sie wollen Ihre Beziehung aufbauen, nicht beschädigen. Sie wollen weniger Drama hervorrufen, nicht mehr.

Sie können das.

Im Grunde ist dies sogar die zentrale Botschaft dieses Buches: *Sie können tatsächlich auf eine Art und Weise auf Ihr Kind eingehen, die voller Respekt und Fürsorge ist, mit der aber auch klare und konsequente Grenzen aufrechterhalten werden. Mit anderen Worten: Sie können es besser machen.* Sie können einen Weg finden, dass Beziehungen und Respekt ganz oben stehen und Drama und Konflikt ganz unten – und können dabei eine Entwicklung fördern, mit der gute Beziehungskompetenzen aufgebaut werden und die Fähigkeit Ihrer Kinder verbessert wird, gute Entscheidungen zu treffen, an andere zu denken und in einer Weise zu handeln, die den Weg für dauerhaften Erfolg und lebenslanges Glück bereitet.

Wir haben in der ganzen Welt mit Tausenden und Abertausenden von Eltern gesprochen, haben ihnen Grundkenntnisse über das Gehirn vermittelt und sie über den Einfluss aufgeklärt, den dieses auf ihre Beziehung zu ihren Kindern hat, und wir haben gesehen, wie hungrig Eltern danach sind, zu lernen, kindlichem Verhalten auf respektvollere *und* effektivere Art zu begegnen. Eltern sind es müde, so viel zu schreien, sind es

müde, zu sehen, dass ihre Kinder so aufgewühlt sind, sind es müde, dass sich ihre Kinder weiterhin unangemessen verhalten. Diese Eltern kennen die Form von Disziplin, die sie *nicht* anwenden möchten, aber sie wissen nicht, was sie *stattdessen* tun sollen. Sie wollen freundlich und liebevoll sein, fühlen sich jedoch erschöpft und überfordert, wenn es darum geht, ihre Kinder wirklich dazu zu bringen, zu tun, was sie tun sollen. Sie wollen einen Weg finden, der funktioniert und mit dem sie sich wohlfühlen.

In diesem Buch werden wir Ihnen einen Ansatz vorstellen, den wir als Disziplin ohne Drama bezeichnen. Wir werden Ihnen Prinzipien und Strategien zeigen, mit denen die Dramatik und die großen Gefühlsregungen, die Disziplin normalerweise kennzeichnen, fast vollständig ausbleiben. Im Ergebnis werden Sie als Mutter oder Vater ein leichteres Leben haben und Ihr Leben mit Ihren Kindern wird leichter und freudvoller werden. Wichtiger noch, Sie werden Verbindungen im Gehirn Ihrer Kinder erzeugen, durch die emotionale und soziale Kompetenzen aufgebaut und ihnen heute und ihr gesamtes Leben lang dienen werden – und bei all dem Ihre Beziehung zu ihnen stärken. Wir hoffen, Sie werden entdecken, dass die Augenblicke, die nach Disziplin verlangen, tatsächlich zu den wichtigsten Momenten der Erziehung gehören, dass es sich bei ihnen um Zeitpunkte handelt, zu denen wir Gelegenheit haben, unsere Kinder am stärksten zu prägen. Wenn diese Herausforderungen auftauchen – und das werden sie –, werden Sie in der Lage sein, sie nicht bloß als gefürchtete Situationen voller Wut, Frustration und Drama zu sehen, sondern als Gelegenheiten, sich mit Ihren Kindern zu verbinden und sie zu einem Verhalten umzulenken, das ihnen und Ihrer gesamten Familie besser dient.

Sollten Sie Erzieher, Therapeut oder Betreuer sein, der auch für das Wachstum und Wohlbefinden von Kindern verantwortlich ist, werden Sie feststellen, dass diese Methoden ebenso gut bei Ihren Schülern, Patienten und Klienten oder Teams funktionieren. Jüngste Erkenntnisse über das Gehirn geben uns tiefe Einblicke in die Kinder, für die wir sorgen, klären uns darüber auf, was sie brauchen und wie wir so auf sie eingehen, dass hiermit eine optimale Entwicklung gefördert wird. Wir haben dieses Buch für alle geschrieben, die für ein Kind sorgen und an liebevollen,

wissenschaftlich geprägten, effektiven Strategien interessiert sind, die Kindern helfen, sich gut zu entwickeln. Wir werden im gesamten Buch das Wort „Mutter“ oder „Vater“ benutzen, sollten Sie aber eine Großmutter oder ein Großvater, eine Lehrerin oder ein Lehrer oder irgendeine andere bedeutende Person im Leben eines Kindes sein, ist dieses Buch ebenfalls genau richtig für Sie. Durch Zusammenarbeit ist unser Leben bedeutsamer, und dieses Hand-in-Hand-Arbeiten kann bei den vielen Erwachsenen beginnen, die bei der Pflege eines Kindes von den ersten Lebenstagen an kooperieren. Wir hoffen, dass alle Kinder in ihrem Leben viele Bezugspersonen haben, die bewusst und wohlüberlegt mit ihnen interagieren und die in Konfliktsituationen in einer Weise auf sie eingehen, die zum Aufbau von Kompetenzen führt und ihre Beziehung stärkt.

## Das Wort „Disziplin“ neu definieren

Beginnen wir mit dem eigentlichen Ziel von Disziplin. Was wollen Sie erreichen, wenn Ihr Kind sich unangemessen verhält? Sind Konsequenzen Ihr oberstes Ziel? Mit anderen Worten, liegt das Ziel darin, zu bestrafen?

Natürlich nicht. Wenn wir wütend sind, können wir uns danach *fühlen*, unser Kind zu bestrafen. Verärgerung, Ungeduld, Frustration oder einfach Unsicherheit können dieses Gefühl hervorrufen. Das ist vollkommen verständlich – sogar normal. Haben wir uns aber erst einmal beruhigt und das rohe Ei aus den Haaren aller Beteiligten entfernt, wissen wir, dass das Erteilen von Konsequenzen nicht unser oberstes Ziel ist.

Was *wollen* wir also? Was *ist* das Ziel von Disziplin?

Nun, beginnen wir mit einer offiziellen Definition. Das Wort „Disziplin“ stammt direkt vom lateinischen Wort *disciplina* ab, welches schon im elften Jahrhundert in der Bedeutung von Lehre, Wissen und Unterricht verwendet wurde. In diesem Sinne bedeutete „disziplinieren“ ursprünglich „lehren“.

Heutzutage assoziieren die meisten Menschen im Kontext der Erziehung mit Disziplin ausschließlich Bestrafung oder das Anordnen von

Konsequenzen. Ein Beispiel hierfür ist die Mutter eines achtzehn Monate alten Sohnes, die Dan fragte: „Ich lehre Sam ja ziemlich viel, aber wann beginne ich ihn zu disziplinieren?“ Die Mutter sah, dass sie den Verhaltensweisen ihres Sohnes begegnen musste, und sie ging davon aus, dass Disziplin Bestrafung bedeutete.

Wir möchten, dass Sie beim weiteren Lesen dieses Buches im Hinterkopf behalten, was Dan der Mutter erklärte: dass bei Disziplin unser letztendliches Ziel nicht darin besteht, zu bestrafen oder eine Konsequenz zu verhängen, sondern zu lehren. Der englische Begriff „discipline“ hat denselben Stamm wie das Wort *disciple*, das sich vom lateinischen *discipulus* herleitet und „Student“, „Schüler“ oder „Lehrling“ bedeutet. Ein *disciple*, ein Schüler also, der zu Disziplin angehalten werden soll, ist kein Gefangener und keiner, der bestraft wird, sondern jemand, der durch Unterweisung lernt. Bestrafung kann ein Verhalten kurzfristig unterbinden, das Lehren aber sorgt für Einsicht und Kompetenzen, die ein Leben lang andauern.

Wir haben viel darüber nachgedacht, ob wir das Wort „Disziplin“ überhaupt im Titel dieses Buches verwenden wollten. Wir waren uns nicht sicher, wie wir diese Methode nennen sollten, bei der wir Grenzen setzen, aber trotzdem emotional auf unsere Kinder eingestimmt sind, diesen Ansatz, in dessen Mittelpunkt das Lehren und das Arbeiten mit unseren Kindern steht, mit dem Ziel, ihnen zu helfen, die nötigen Kompetenzen aufzubauen, um gute Entscheidungen zu treffen. Wir entschieden uns dafür, das Wort „Disziplin“ unter Berücksichtigung seiner ursprünglichen Bedeutung neu zu definieren. Wir wollen der gesamten Diskussion einen neuen Rahmen geben und *Disziplin* von *Bestrafung* unterscheiden.

*Im Wesentlichen wollen wir, dass Bezugspersonen beginnen, Disziplin als eine der liebevollsten und fürsorglichsten Dinge zu betrachten, die wir für unsere Kinder tun können.* Unsere Kinder müssen Fähigkeiten wie die, Impulse zu hemmen, mit starken wütenden Gefühlen umzugehen und die Auswirkung ihres Verhaltens auf andere zu berücksichtigen, *lernen*. Sie bedürfen des Erlernens dieser Lebens- und Beziehungsgrundlagen, und wenn Sie ihnen das bieten können, machen Sie nicht nur Ihren Kindern ein bedeutendes Geschenk, sondern Ihrer gesamten Familie und sogar

dem Rest der Welt. Im Ernst. Das ist keine Übertreibung. Disziplin ohne Drama, wie wir sie auf den kommenden Seiten beschreiben werden, wird Ihren Kindern helfen, zu den Menschen zu werden, die sie bestimmt sind zu werden, ihre Fähigkeit verbessern, sich selbst zu regulieren, andere zu respektieren, an tiefen Beziehungen teilzuhaben und ein moralisches und ethisches Leben zu führen. Denken Sie dann nur mal an die generationenübergreifenden Auswirkungen, die entstehen, wenn sie mit diesen Gaben und Fähigkeiten aufwachsen und selbst Kinder ins Leben begleiten, welche dieselben Gaben anschließend an zukünftige Generationen weitergeben können!

Es beginnt damit, dass überdacht wird, was Disziplin wirklich bedeutet, dass das Wort als Begriff neu definiert wird, der nichts mit Bestrafung oder Kontrolle zu tun hat, sondern mit Lehren, Einsicht und dem Aufbau von Kompetenzen – und damit, dass dies aus einer Position der Liebe, des Respekts und der emotionalen Verbindung heraus erfolgt.

## Das zweifache Ziel einer Disziplin ohne Drama

Wirksame Disziplin verfolgt zwei Hauptziele. Das erste besteht selbstverständlich darin, unsere Kinder dazu zu bringen, zu kooperieren und sich angemessen zu verhalten. Im Eifer des Gefechts, wenn unser Kind im Restaurant mit einem Spielzeug wirft oder unhöflich ist oder sich weigert, seine Hausaufgaben zu machen, wollen wir einfach, dass es sich so verhält, wie es eigentlich sollte. Wir wollen, dass es aufhört, mit dem Spielzeug zu werfen. Wir wollen, dass es respektvoll kommuniziert. Wir wollen, dass es seine Hausaufgaben erledigt.

Bei einem kleinen Kind könnte das Erreichen dieses ersten Ziels, Kooperation, beinhalten, es dazu zu bringen, beim Überqueren der Straße Ihre Hand zu halten, oder ihm dabei zu helfen, die Flasche Olivenöl abzustellen, die es im Supermarkt wie einen Baseballschläger hin und her schwingt. Bei einem älteren Kind könnte es bedeuten,

gemeinsam mit ihm eine Lösung zu erarbeiten, wie es seine Aufgaben fristgerechter erledigen kann, oder mit ihm darüber zu sprechen, wie seine Schwester sich wohl mit der Bezeichnung „fettarschiges einsames Mädchen“ fühlt.

Sie werden es uns das ganze Buch hindurch wiederholt sagen hören: Jedes Kind ist anders, und kein Erziehungsansatz, keine Erziehungsstrategie wird jederzeit funktionieren. Doch besteht das naheliegendste Ziel in all diesen Situationen darin, Kooperation herbeizuführen und einem Kind zu helfen, sich auf eine Art zu verhalten, die akzeptabel ist (wie zum Beispiel freundliche Worte zu benutzen oder schmutzige Kleidung in den Wäschekorb zu legen), und Verhaltensweisen zu vermeiden, die nicht akzeptabel sind (wie zum Beispiel jemanden zu schlagen oder das Kaugummi anzufassen, das jemand unter dem Tisch in der Bücherei hat kleben lassen). Das ist das kurzfristige Ziel von Disziplin.

Für viele Menschen ist es das einzige Ziel: sofortige Kooperation erlangen. Sie wollen, dass ihre Kinder aufhören, etwas zu tun, was sie nicht tun sollten, oder anfangen, etwas zu tun, was sie tun sollten. Deshalb hören wir Eltern so häufig Formulierungen benutzen wie „Hör *jetzt* auf!“ oder das zeitlose „Weil ich es sage!“

In Wirklichkeit wollen wir jedoch mehr als bloßen Gehorsam, nicht wahr? Natürlich wollen wir verhindern, dass aus dem Frühstückslöffel eine Waffe wird. Natürlich wollen wir freundliche und respektvolle Handlungen fördern und die Beleidigungen und die Streitlust verringern.

Aber es gibt ein zweites Ziel, das genauso wichtig ist, und während es sich beim Erzielen von Gehorsam um das kurzfristige Bestreben handelt, ist dieses zweite Ziel ein längerfristiges. Sein Schwerpunkt liegt darin, unseren Kindern Wege aufzuzeigen, mittels derer sie Einsicht und Kompetenzen entwickeln und die Fähigkeit, mit herausfordernden Situationen, Frustrationen und emotionalen Stürmen, durch die sie die Kontrolle verlieren könnten, resilient umzugehen. Dies sind die inneren Kompetenzen, deren Nutzen über das augenblickliche Verhalten in diesem Augenblick hinausgeht und die nicht nur jetzt, sondern auch später in einer Vielzahl von Situationen angewendet werden können. Bei diesem inneren, zweiten

Hauptziel der Disziplin geht es darum, den Kindern zu helfen, Selbstbeherrschung und einen moralischen Kompass zu entwickeln, damit sie sich auch dann rücksichtsvoll und pflichtbewusst verhalten, wenn keine Autoritätspersonen in der Nähe sind. Es geht darum, ihnen zu helfen, beim Heranwachsen zu freundlichen und verantwortungsbewussten Menschen zu werden, die sich an erfolgreichen Beziehungen und einem bedeutsamen Leben erfreuen können.

Wir nennen diese Herangehensweise eine mit dem integrierten Gehirn erfolgende Disziplin, da, wie wir erklären werden, wir uns sowohl auf die unmittelbaren äußeren Lehren als auch auf die langfristigen inneren konzentrieren können, wenn wir als Eltern unser integriertes Gehirn benutzen. Und wenn unsere Kinder diese Form bewusster Lehre erhalten, benutzen auch sie letztendlich ihr integriertes Gehirn.

Über die Generationen hinweg sind zahllose Theorien darüber aufgetaucht, wie man seinen Kindern hilft, „richtig groß zu werden“. Da gab es die Schule mit dem Grundsatz „Wer seine Kinder liebt, der züchtigt sie“, und ihr Gegenteil, die Schule der antiautoritären Erziehung. In den letzten zwanzig Jahren aber, etwa in der Zeit, die in den USA als „Dekade des Gehirns“ bezeichnet wird, sowie in den darauffolgenden Jahren haben Wissenschaftler eine gewaltige Menge an Information über die Funktionsweise des Gehirns aufgedeckt, was uns viel Aufschluss über liebevolle, respektvolle, konsequente und effektive Disziplin gegeben hat.

Wir wissen nun, dass wir einem Kind dadurch helfen, sich optimal zu entwickeln, dass wir die Erzeugung von Verbindungen in seinem Gehirn – seinem gesamten Gehirn – unterstützen, welche die Entwicklung von Kompetenzen zur Folge haben, die zu besseren Beziehungen, einer besseren psychischen Gesundheit und einem bedeutsameren Leben führen. Sie könnten dies als Modellieren, als Nähren oder als Aufbauen des Gehirns bezeichnen. Welchen Begriff auch immer Sie vorziehen, der Punkt ist entscheidend und spannend: Durch die Worte, die wir verwenden, und die Handlungen, die wir vollziehen, verändern sich die Gehirne der Kinder tatsächlich, werden sie aufgebaut, während sie neuen Erfahrungen ausgesetzt sind.

*Effektive Disziplin bedeutet, dass wir nicht nur ein schlechtes Verhalten beenden oder ein gutes begünstigen, sondern dass wir zudem Einsicht und Kompetenzen vermitteln und die Verbindungen in den Gehirnen unserer Kinder fördern, die ihnen in Zukunft helfen werden, bessere Entscheidungen zu treffen und sich gut zu regulieren.* Automatisch. Weil ihr Gehirn so verdrahtet sein wird. Wir helfen ihnen zu verstehen, was es bedeutet, mit ihren Emotionen umzugehen, ihre eigenen Impulse zu regulieren, die Gefühle anderer zu berücksichtigen, über Konsequenzen nachzudenken, wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen und vieles mehr. Wir helfen ihnen, ihr Gehirn zu entwickeln und zu Menschen zu werden, die bessere Freunde, bessere Geschwister, bessere Söhne und Töchter und bessere Menschen sind. Und dann, eines Tages, selbst bessere Eltern sind.

Ein gewaltiger Bonus besteht darin, dass wir uns, je mehr wir beim Aufbau der Gehirne unserer Kinder mithelfen, umso weniger damit abmühen müssen, das kurzfristige Ziel, Gehorsam, zu erreichen. Kooperation begünstigen *und* das Gehirn aufbauen: Das sind die beiden Ziele – das äußere und das innere –, die eine liebevolle, effektive, mit dem integrierten Gehirn erfolgende Vorgehensweise bei der Disziplin leiten. Dies ist Erziehung, bei der man das Gehirn „im Hinterkopf behält“!

## Unsere Ziele erreichen:

### Nein zum Verhalten sagen und Ja zum Kind

Wie erreichen Eltern typischerweise ihre Ziele, wenn es um Disziplin geht? Am häufigsten durch Drohungen und Bestrafungen. Kinder verhalten sich unangemessen, und die umgehende elterliche Reaktion besteht darin, energisch und bestimmt Konsequenzen zu verhängen.





Kinder handeln, Eltern reagieren, dann reagieren die Kinder. Immer dasselbe, achtlos wiederholte Muster. Und für viele Eltern – wahrscheinlich für die *meisten* Eltern – sind Konsequenzen (zusammen mit einer gesunden Dosis Schreien) so ziemlich die primäre Disziplinstrategie, auf die sie immer zurückgreifen, sich immer verlassen können: Auszeiten, Schlagen, das Entziehen eines Privilegs, Hausarrest und so weiter und so weiter. Kein Wunder, dass es so viel Drama gibt! Aber wie wir erklären werden, ist es möglich, auf eine Art vorzugehen, durch die viele der Gründe, warum wir Konsequenzen verhängen, von vornherein wegfallen.

*Um noch weiterzugehen: Konsequenzen und bestrafende Reaktionen sind in Wirklichkeit häufig kontraproduktiv, nicht nur, was das Aufbauen des Gehirns betrifft, sondern sogar, was das Bestreben angeht, Kinder zur Kooperation zu bewegen.* Aufbauend auf unserer persönlichen und unserer klinischen Erfahrung sowie auf der neuesten wissenschaftlichen Forschung zum sich entwickelnden Gehirn können wir Ihnen sagen, dass das automatische Anordnen von Konsequenzen nicht der beste Weg ist, Ihre Ziele zu erreichen.

Welches ist aber der beste Weg? Er ist die Grundlage des Ansatzes einer Disziplin ohne Drama, und er lässt sich auf eine einfache Formel bringen: *verbinden und umlenken*.

## Verbinden und umlenken

Noch einmal, jedes Kind ist anders, genau wie jede Situation mit einem Kind. Doch gibt es eine Konstante, die auf praktisch jedes Geschehen zutrifft: Der erste Schritt in schwierigen Situationen besteht darin, dass wir uns emotional mit unseren Kindern verbinden. *Unsere Beziehung zu unseren Kindern sollte bei allem, was wir tun, im Mittelpunkt stehen*. Ob wir mit ihnen spielen, mit ihnen sprechen, mit ihnen lachen oder ob wir ihnen zu einer Einsicht verhelfen wollen, immer geht es darum, dass sie auf einer tiefen Ebene die volle Kraft unserer Liebe und Zuneigung erfahren. Dabei ist es gleichgültig, ob wir eine freundliche Tat anerkennen oder einem Fehlverhalten begegnen. Verbindung bedeutet, dass wir unseren Kindern unsere Aufmerksamkeit schenken, dass wir sie ausreichend respektieren, um ihnen zuzuhören, dass wir ihren Beitrag zur Lösung des Problems wertschätzen und dass wir ihnen übermitteln, dass wir auf ihrer Seite sind – ob wir ihr Benehmen mögen oder nicht.

Wenn wir wollen, dass sie ihr Verhalten verändern, ist es wichtig, dass wir uns mit unseren Kindern auf eine tiefe Art verbinden, die ihnen zeigt, wie sehr wir sie lieben. Tatsächlich ist es so, dass unsere Kinder die Verbindung zu uns oft gerade dann am meisten brauchen, wenn sie sich unangemessen verhalten. Die jeweilige Vorgehensweise sollte je nach Alter, Temperament und Entwicklungsstufe des Kindes sowie dem Kontext der jeweiligen Situation wechseln. Die Konstante in der gesamten Interaktion aber sollte die klare Kommunikation der tiefen Verbindung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind sein. Beziehung ist wichtiger als jedes spezielle Verhalten.

*Verbindung ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Nachgiebigkeit*. Wenn wir uns mit unseren Kindern verbinden, heißt das nicht, dass wir sie tun

lassen, was immer sie wollen. Ganz im Gegenteil. Unsere Kinder ehrlich zu lieben und ihnen zu geben, was sie brauchen, bedeutet auch, ihnen klare Grenzen vorzugeben, verlässliche Strukturen in ihrem Leben zu schaffen. Kinder müssen verstehen, wie die Welt funktioniert: was erlaubt ist und was nicht. Ein klares Verständnis der Regeln und Grenzen hilft ihnen, in Beziehungen und anderen Bereichen ihres Lebens ihren Weg zu finden. Wenn sie in der Sicherheit ihres Zuhauses etwas über Struktur lernen, werden sie besser in der Lage sein, in äußeren Umgebungen – Schule, Arbeit, Beziehungen –, in denen sie mit zahlreichen Erwartungen an ein angemessenes Verhalten konfrontiert sind, sehr gut zurechtzukommen. Unsere Kinder brauchen wiederholte Erfahrungen, durch die sich eine Verdrahtung ihres Gehirns entwickelt, die ihnen hilft, Belohnung aufzuschieben, das Verlangen unter Kontrolle zu halten, sich anderen gegenüber aggressiv zu verhalten, und flexibel damit umzugehen, dass etwas nicht nach ihrem Willen läuft. Das Fehlen von jeglichen Grenzen ist tatsächlich ziemlich stressig, und gestresste Kinder sind reaktivere Kinder. Wenn wir also Nein sagen und unseren Kindern Grenzen setzen, wenn es notwendig ist, helfen wir ihnen, Berechenbarkeit und Sicherheit in einer ansonsten chaotischen Welt zu entdecken. Und wir bauen Gehirnverbindungen auf, die es Kindern ermöglichen, in Zukunft mit Schwierigkeiten gut umzugehen.

Mit anderen Worten *kann und sollte eine tiefe, empathische Verbindung mit klaren Grenzen kombiniert werden, die eine benötigte Struktur im Leben der Kinder bieten*. An dieser Stelle kommt das „Umlenken“ ins Spiel. Sobald wir uns mit unserem Kind verbunden und ihm geholfen haben, sich zu beruhigen, sodass es uns hören und das, was wir sagen, vollkommen verstehen kann, können wir es zu einem angemesseneren Verhalten hin umlenken und ihm helfen, einen besseren Weg zu sehen.

Behalten Sie aber im Kopf, dass Umlenken nur selten Erfolg haben wird, während die Emotionen eines Kindes am Überkochen sind. Wir werden es nicht erreichen, solange ein Kind aufgewühlt ist und unfähig, die Lehren zu hören, die wir ihm vermitteln wollen. Das ist so, als versuchte man einem Hund das Sitzen beizubringen, während er mit einem

anderen Hund kämpft. Ein kämpfender Hund sitzt nicht. Können Sie einem Kind aber helfen, sich zu beruhigen, wird Empfänglichkeit entstehen und es ihm ermöglichen, zu verstehen, was Sie ihm zu sagen versuchen – und dies viel schneller, als es der Fall wäre, wenn Sie es einfach bestrafen oder ihm eine Standpauke halten würden.

Das ist unsere Erklärung, wenn Menschen fragen, was erforderlich sei, um sich mit Kindern zu verbinden. Möglicherweise sagt jetzt jemand: „Das hört sich nach einer respektvollen und liebevollen Art an, Kinder zur Kooperation einzuladen und ich kann verstehen, dass es meinen Kindern auf lange Sicht helfen und es mir am Ende sogar leichter machen würde. Aber ich bitte Sie! Ich habe einen Beruf! Und weitere Kinder! Und ich muss das Abendessen zubereiten, und dann sind da Klavier und Ballett und Baseball und tausend andere Sachen. Ich kann so schon kaum Luft holen! Wie soll ich noch die zusätzliche Zeit finden, um mich in schwierigen Situation mit einem Kind zu verbinden und umzulenken?“

Wir verstehen das. Wir verstehen das wirklich. Wir arbeiten beide, unsere Ehepartner arbeiten, und wir sind beide engagierte Eltern. Es ist nicht einfach. Aber wir haben beim Anwenden der Prinzipien und Strategien, die wir in den folgenden Kapiteln erläutern werden, gelernt, dass Disziplin ohne Drama nicht irgendeine Art von Luxus ist, den sich nur Menschen leisten können, die viel freie Zeit zur Verfügung haben. (Wir bezweifeln, dass es derartige Eltern überhaupt gibt.) Das mit dem integrierten Gehirn erfolgende Vorgehen erfordert nicht, dass Sie jede Menge zusätzliche Zeit herauschinden, um Ihre Kinder in Diskussionen darüber zu verwickeln, wie man Dinge richtig tut. Tatsächlich geht es bei der Disziplin ohne Drama darum, gewöhnliche, in jedem beliebigen Moment stattfindende Situationen als Gelegenheiten zu nutzen, seine Kinder zu erreichen und ihnen zu vermitteln, was wichtig ist. Sie mögen denken, dass „Lass das!“ oder „Hör auf zu heulen!“ zu schreien oder dem Kind eine umgehende Auszeit zu verpassen, schnellere, einfachere und effektivere Lösungen sind als die, sich mit den Gefühlen eines Kindes zu verbinden. Wie wir jedoch bald schon erklären werden, führt das Beachten der Emotionen Ihres Kindes normalerweise zu größerer Ruhe und Koope-

ration und tut es dies sehr viel schneller als ein dramatischer elterlicher Wutausbruch, der sämtliche Emotionen ringsum zum Eskalieren bringt.

Und hier kommt das Beste: Wenn wir es vermeiden, in schwierigen Situationen zusätzliches Chaos und Drama zu erzeugen – wenn wir, mit anderen Worten, klare Orientierung und Grenzen mit liebevoller Empathie kombinieren –, gewinnt dabei jeder. Warum? Erst einmal macht eine mit dem integrierten Gehirn und ohne Drama erfolgende Vorgehensweise das Leben sowohl für die Eltern als auch für die Kinder leichter. In Augenblicken mit hoher Stressbelastung – zum Beispiel, wenn Ihr Kind nur Sekunden vor Beginn der letzten Folge Ihrer geliebten Krankenhausserie die TV-Fernbedienung in die Toilette zu werfen droht – können Sie den höheren, denkenden Part Ihres Gehirns ansprechen, statt den unteren, reaktiveren Teil auszulösen. (Wir werden diese Strategie detailliert in Kapitel 3 beschreiben.) Dadurch werden Sie das meiste Schreien und Weinen und Wütendsein, das übliche Disziplinierungsmaßnahmen so häufig verursachen, verhindern können, ganz zu schweigen davon, dass die Fernbedienung trocken bleiben wird und Sie entspannt vor Ihrem Fernseher sitzen werden.

Noch wichtiger ist, dass das Verbinden und Umlenken, um es so einfach wie möglich auszudrücken, Ihren Kindern helfen wird, sozial kompetente und zufriedene Menschen zu werden, sowohl heute als auch später auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden. Es wird die inneren Kompetenzen aufbauen, die sie ihr gesamtes Leben lang brauchen werden. Nicht nur werden sie von einem reaktiven Zustand in einen offenen, empfänglichen wechseln, in dem sie wirklich lernen können – dies ist der äußere, kooperative Teil –, auch werden in ihren Gehirnen Verbindungen gebildet werden. Diese Verbindungen werden es ihnen ermöglichen, immer mehr zu Menschen zu werden, die wissen, wie sie in stressigen Situationen gelassen bleiben, an andere denken, ihre Emotionen regulieren und gute Entscheidungen treffen können. Sie, die Bezugsperson, werden ihnen helfen, einen inneren Kompass zu entwickeln, dem zu vertrauen sie lernen können. Statt ihnen einfach zu sagen, was sie tun sollen, und zu verlangen, dass sie Ihren Aufforderungen nachkommen, werden Sie

ihnen Erfahrungen bieten, die ihre exekutiven Funktionen stärken und die Entwicklung von mit Empathie, persönlicher Einsicht und Moral zusammenhängenden Kompetenzen zur Folge haben. Das ist der innere, das Gehirn aufbauende Teil.

Die Forschung ist sich in diesem Punkt ganz einig. Kinder, die im Leben besonders gut zurecht kommen – in emotionaler, beziehungsbezogener und sogar schulischer Hinsicht –, haben Eltern, die sie mit einem hohen Maß an Verbindung und Fürsorge erziehen, ihnen aber gleichzeitig klare Grenzen setzen und ihnen gleichzeitig viel zutrauen. Ihre Eltern geben klare Orientierung, interagieren aber trotzdem auf eine Art mit ihnen, die Liebe, Respekt und Mitgefühl zum Ausdruck bringt. Das hat zur Folge, dass die Kinder glücklicher sind, in der Schule besser abschneiden, weniger in Schwierigkeiten geraten und sich an bedeutsameren Beziehungen erfreuen.

Sie werden nicht immer in der Lage sein, auf eine sowohl verbindende als auch umlenkende Weise auf Ihr Kind einzugehen. Wir bekommen es mit unseren eigenen Kindern auch nicht immer hin. Je mehr wir uns jedoch verbinden und umlenken, umso weniger Drama sehen wir, wenn wir auf ungeeignetes Verhalten unserer Kinder reagieren. Besser noch, die Kinder lernen mehr, sie bauen bessere Beziehungs- und Konfliktlösungskompetenzen auf und kommen im Laufe ihres Wachstums und ihrer Entwicklung in den Genuss einer noch stärkeren Beziehung zu uns.

## Über dieses Buch

Was beinhaltet eine Strategie, bei der Beziehungen ganz oben stehen und Drama ganz unten? Genau das wird in diesem Buch erklärt werden. Kapitel 1, „Disziplin überDENKEN“, stellt einige Fragen dazu, was Disziplin ist, und hilft Ihnen, mit diesen Kein-Drama-Strategien im Kopf Ihren eigenen Ansatz zu finden und zu entwickeln. Kapitel 2, „Disziplin und das Gehirn“, spricht über das sich entwickelnde Gehirn

und über seine Rolle bei diesem Thema. Kapitel 3, „Vom Wutanfall zur Ruhe“, konzentriert sich auf den „Verbindungsaspekt“ der Disziplin und stellt heraus, wie wichtig es ist, unseren Kindern zu vermitteln, dass wir sie so lieben und annehmen, wie sie sind – selbst inmitten eines Konfliktes. Kapitel 4 bleibt bei diesem Thema und bietet spezielle Strategien und Vorschläge für das Herstellen einer Verbindung zu unseren Kindern, damit sie sich schnell genug beruhigen können, um uns wirklich zu hören und um zu lernen, und dadurch sowohl kurzfristig als auch langfristig bessere Entscheidungen zu treffen.

Dann ist es Zeit zum Umlenken; dieses Thema bildet den Schwerpunkt von Kapitel 5. Hierin geht es vor allem darum, Ihnen zu helfen, sich an die eine Definition von Disziplin zu erinnern (lehren), an die zwei Schlüsselprinzipien (warten, bis Ihr Kind bereit ist, und klare Orientierung geben, ohne rigide zu sein) sowie an die drei erwünschten Ergebnisse (Einsicht, Empathie und Reparatur). Kapitel 6 schließlich konzentriert sich auf spezielle Umlenkungsstrategien, die Sie nutzen können, um das unmittelbare Ziel, Kooperation im jeweiligen Moment, zu erreichen, und um Ihren Kindern etwas über persönliche Einsicht, Beziehungsempathie und über Schritte hin zum Treffen guter Entscheidungen beizubringen. Das abschließende Kapitel des Buches enthält vier Botschaften der Hoffnung, die Ihnen helfen sollen, in schwierigen Situationen den Druck von sich selbst zu nehmen. Wie wir erklären werden, machen wir alle Fehler. Wir sind alle menschlich. Es gibt so etwas wie eine „perfekte Mutter“ oder einen „perfekten Vater“ einfach nicht. Leben wir unseren Kindern aber den Umgang mit unseren eigenen Fehlern vor und reparieren die Beziehung anschließend, können selbst unsere nicht gerade perfekten Reaktionen wertvoll sein und Kindern Gelegenheit geben, schwierige Situationen zu handhaben und dadurch neue Kompetenzen zu entwickeln. (Uff!) Bei der Disziplin ohne Drama geht es nicht um Perfektion. Es geht um persönliche Verbindung und um das Reparieren von Brüchen, wenn diese stattfinden – was zwangsläufig geschieht.

Sie werden sehen, dass wir am Ende des Buches einen Abschnitt „Weitere Hilfsquellen“ angefügt haben. Wir hoffen, dass dieses zusätzliche

Material die Erfahrung des Lesens dieses Buches bereichert und Ihnen hilft, die Strategien des „Verbindens und Umlenkens“ bei sich zu Hause in die Tat umzusetzen. Das erste Dokument nennen wir eine „Kühlschranknotiz“. Sie enthält die wesentlichsten Konzepte dieses Buches, so präsentiert, dass Sie sich leicht an die zentralen Prinzipien und Strategien einer Disziplin ohne Drama erinnern können. Kopieren Sie sich diesen Zettel ruhig und hängen Sie ihn an den Kühlschrank, kleben Sie ihn in Ihrem Auto ans Armaturenbrett oder heften Sie ihn irgendwo anders an, wo er hilfreich sein könnte.

Als Nächstes finden Sie einen Abschnitt mit dem Titel „Wenn ein Erziehungsexperte durchdreht“, in dem wir jeder eine Geschichte erzählen, als wir, Dan und Tina, ausgerastet sind und in unserer Rolle als Eltern den unteren Weg eingeschlagen haben, statt gemäß einer mit dem integrierten Gehirn erfolgenden Vorgehensweise ohne Drama vorzugehen. Wir teilen Ihnen diese Geschichten einfach deshalb mit, weil wir eingestehen wollen, dass niemand perfekt ist und dass jeder von uns Fehler mit seinen Kindern macht. Wir hoffen, Sie werden beim Lesen gemeinsam mit uns lachen und kein zu hartes Urteil über uns fällen.

Als Nächstes kommt „Eine Mitteilung für die Betreuungspersonen unseres Kindes“. Diese Seiten sind genau das, was Sie erwarten würden: eine Mitteilung, die Sie den anderen Menschen geben können, die sich um Ihre Kinder kümmern. Die meisten von uns sind auf die Hilfe von Großeltern, Babysittern, Freunden und anderen Menschen angewiesen. Diese Mitteilung besteht aus einer kurzen und einfachen Liste der zentralen Prinzipien einer Disziplin ohne Drama. Sie ähnelt dem Kühlschrankzettel, ist jedoch für jemanden geschrieben, der das vorliegende Buch *nicht* gelesen hat. So müssen Sie Ihre Schwiegereltern nicht bitten, das Buch zu kaufen und komplett zu lesen (auch wenn niemand Sie davon abhält, dies zu tun, falls Sie es gerne möchten!).

Hinter der Mitteilung für Betreuungspersonen finden Sie eine Liste mit der Überschrift „20 Fehler, die auch großartige Eltern machen“. Dies sind weitere Erinnerungstützen, die Ihnen helfen sollen, gründlich über die Prinzipien und Schwierigkeiten nachzudenken, die wir in den kommen-

den Kapiteln aufführen werden. Das Buch schließt dann mit einem Auszug aus unserem früheren Buch, *Achtsame Kommunikation mit Kindern*. Beim Lesen dieser Seiten bekommen Sie eine bessere Vorstellung davon, was wir meinen, wenn wir über Erziehung aus einer Perspektive des integrierten Gehirns sprechen. Sie brauchen diesen Auszug nicht zu lesen, um zu verstehen, was wir Ihnen in diesem Buch präsentieren, falls Sie aber tiefer in diese Ideen eintauchen und andere Konzepte und Strategien lernen möchten, mit denen Sie das Gehirn Ihrer Kinder aufbauen und sie zu Gesundheit, Glück und Resilienz führen können, haben Sie hier Gelegenheit dazu.

Das übergeordnete Ziel dieses Buches besteht darin, eine Botschaft der Hoffnung zu übermitteln, die das Verständnis und die Praxis der Disziplin transformiert. Einer der normalerweise am wenigsten angenehmen Teile der Arbeit mit Kindern – Disziplin – kann tatsächlich einer der bedeutendsten sein, und er muss weder für Sie noch für Ihr Kind ständig voller Drama und Reaktivität sein. Kindliches Fehlverhalten kann wahrhaft in bessere Verbindungen verwandelt werden, sowohl in Ihrer beider Beziehung als auch im Gehirn Ihres Kindes. Disziplin aus einer Perspektive des integrierten Gehirns wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Haltung gegenüber Ihren Interaktionen mit Ihren Kindern komplett zu ändern und schwierige Augenblicke als Gelegenheiten zu sehen, bei ihnen Kompetenzen aufzubauen, die Ihren Kindern jetzt und bis ins Erwachsenenalter hinein helfen werden – ganz zu schweigen davon, dass sie das Leben für alle in der Familie leichter und angenehmer machen werden.

# 1 Disziplin überDENKEN

Hier sind einige Aussagen, die wir tatsächlich so von Eltern gehört haben, mit denen wir gearbeitet haben. Stehen irgendwelche davon im Einklang mit Ihren eigenen Empfindungen?







Kommen Ihnen diese Bemerkungen bekannt vor? Sehr viele Eltern empfinden so. Sie wollen die Dinge optimal handhaben, wenn ihre Kinder Mühe haben, sich angemessen zu verhalten, aber in den meisten Fällen endet es so, dass sie einfach auf eine Situation *reagieren*, statt mit klaren Prinzipien und Strategien zu arbeiten. Sie wechseln in den Autopilotmodus und verlieren achtsamere Entscheidungen aus den Augen.

Der Autopilot mag ein tolles Werkzeug sein, wenn Sie ein Flugzeug fliegen. Sie legen einfach den Hebel um, lehnen sich zurück und entspannen sich, und der Computer bringt Sie dorthin, wohin zu fliegen er programmiert ist. Was die Disziplin von Kindern angeht, ist das Arbeiten mit einem vorprogrammierten Autopiloten hingegen nicht so gut. Er kann uns direkt in die dunkle und turbulente Wolkenbank hineinfliegen, die sich gerade auftürmt, sodass Eltern wie Kinder sich auf einen unruhigen Flug gefasst machen können.

Statt unseren Kindern gegenüber reaktiv zu sein, wollen wir auf sie eingehen. Wir wollen *absichtsvoll* handeln und auf der Basis von Prinzipien, über die wir zuvor nachgedacht und auf die wir uns geeinigt haben, bewusste Entscheidungen treffen. Absichtsvoll zu handeln bedeutet, verschiedene Optionen zu prüfen und dann diejenige auszuwählen, mit der ein wohlüberlegtes Vorgehen in Richtung unserer beabsichtigten Ziele in Gang gesetzt wird. Bei einer Disziplin ohne Drama sind dies das kurzfristige äußere Ziel, Verhaltensgrenzen zu setzen und Struktur zu bieten, und das langfristige innere Ziel, Lebenskompetenzen zu vermitteln.

Nehmen wir zum Beispiel einmal an, Ihr vierjähriger Sohn schlägt Sie. Vielleicht ist er böse, weil Sie ihm gesagt haben, Sie müssten eine E-Mail fertig schreiben, bevor Sie mit ihm mit Legos spielen können, und er hat reagiert, indem er Ihnen auf den Rücken geschlagen hat. (Ist es nicht immer wieder erstaunlich, dass ein so kleiner Mensch anderen so viel Schmerz zufügen kann?)

Was tun Sie? Wenn Sie auf Autopilot geschaltet haben und keine spezielle Philosophie des Umgangs mit schwierigen Situationen die Basis für Ihr Tun darstellt, reagieren Sie möglicherweise einfach sofort, ohne viel nachzudenken oder eine Absicht zu verfolgen. Vielleicht packen Sie ihn, womöglich fester, als Sie es sollten, und sagen ihm mit zusammengebissenen Zähnen: „Schlagen ist nicht in Ordnung!“ Dann verhängen Sie ihm unter Umständen irgendeine Konsequenz, lassen ihn vielleicht für eine Auszeit auf sein Zimmer marschieren.

Ist dies die schlimmstmögliche elterliche Reaktion? Nein, ist es nicht. Könnte es aber eine bessere geben? Definitiv. *Was nötig ist, ist ein klares Verständnis dessen, was Sie eigentlich erreichen wollen, wenn Ihr Kind sich auf eine Weise verhält, die Sie nicht tolerieren wollen.*

Das ist das übergeordnete Ziel dieses Kapitels: Es soll Ihnen helfen zu verstehen, wie wichtig es ist, auf der Basis einer wohlüberlegten Philosophie absichtsvoll zu handeln und eine klare Strategie für die schwierige Situationen zu haben. Wie wir schon in der Einleitung gesagt haben, bestehen die zwei Ziele der Disziplin darin, zum einen kurzfristig ein

gutes äußeres Verhalten zu fördern und zum anderen die innere Struktur des Gehirns aufzubauen, damit sich langfristig bessere Verhaltensweisen und Beziehungskompetenzen einstellen. Denken Sie daran, dass es bei der Disziplin letztendlich um Einsicht geht. Handelt es sich beim Zähnezusammenbeißen, Fauchen einer Regel und Verhängen einer Konsequenz also um eine wirksame Maßnahme, Ihrem Kind zur Einsicht in ungeeignetes Verhalten zu verhelfen?

Nun, ja und nein. Diese Reaktion *könnte* die kurzfristige Wirkung erzielen, dass Ihr Sohn Sie nicht mehr schlägt. Furcht und Bestrafung können im Moment effektiv sein, funktionieren aber nicht auf lange Sicht. Und wollen wir wirklich, dass Furcht, Bestrafung und Drama die Hauptmotivatoren unserer Kinder sind? Falls ja, bringen wir ihnen bei, dass Macht und Kontrolle die besten Werkzeuge darstellen, um andere dazu zu bringen, zu tun, was wir wollen.

Auch hier gilt, es ist völlig normal, dass wir einfach nur reagieren, wenn wir wütend werden, insbesondere, wenn jemand uns körperlichen oder emotionalen Schmerz zufügt. Aber es gibt bessere Antworten, solche, die dasselbe kurzfristige Ziel – die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass das ungewollte Verhalten in Zukunft weiterhin auftritt – erreichen können und dabei gleichzeitig Kompetenzen aufbauen. Anstatt sich also einfach nur vor Ihrer Reaktion zu fürchten und einen Impuls in Zukunft zu unterdrücken, wird Ihr Kind eine Erfahrung machen, die eine innere Kompetenz erzeugt, welche über eine bloße Furchtassoziation hinausgeht. Und all dies Lernen kann stattfinden, während das Drama in der Interaktion reduziert und Ihre Verbindung zu Ihrem Kind gestärkt wird.

Lassen Sie uns nun darüber sprechen, wie Sie antworten können, um Disziplin weniger zu einer furchtauslösenden Reaktion und mehr zu einer Kompetenzen aufbauenden Antwort zu machen.

## Die drei Fragen: Warum? Was? Wie?

Nehmen Sie sich, bevor Sie auf ein Kind reagieren, einen Moment Zeit, um sich drei einfache Fragen zu stellen:

1. *Warum hat mein Kind sich so benommen?* In unserer Wut kann unsere Antwort lauten: „Weil es ein verzogenes Balg ist“ oder „Weil es versucht, mich in Rage zu bringen!“ Gehen wir an die Frage jedoch mit Neugier statt mit Mutmaßungen heran und schauen wir uns genauer an, was hinter einem bestimmten Verhalten steckt, können wir häufig verstehen, dass unser Kind versucht hat, etwas auszudrücken oder zu probieren, es aber einfach nicht angemessen hinbekommen hat. Wenn wir dies verstehen, können wir selbst effektiver – und mitfühlender – auf das Kind eingehen.
2. *Was möchte ich meinem Kind in diesem Moment vermitteln?* Noch einmal: Das Ziel der Disziplin besteht nicht darin, eine Konsequenz zu verhängen. Wir möchten Einsicht fördern – sei es zum Thema Selbstbeherrschung, zur Bedeutung des Teilens, zu verantwortungsvollem Handeln oder zu irgendetwas anderem.
3. *Wie kann ich diese Einsicht am besten ermöglichen?* Wie können wir unter Berücksichtigung des Alters und der Entwicklungsstufe eines Kindes sowie des Kontexts der Situation (hatte er begriffen, dass das Megafon eingeschaltet war, bevor er es dem Hund ans Ohr hielt?) am effektivsten vermitteln, was wir dem Kind klarmachen wollen? Zu oft reagieren wir so, als bestünde das Ziel von Disziplin im Anordnen von Konsequenzen. Manchmal resultieren aus der Entscheidung eines Kindes natürliche Konsequenzen und die Lehre wird erteilt, ohne dass wir viel dafür tun müssten. Normalerweise aber gibt es wirksamere und liebevollere Möglichkeiten, unseren Kindern zu helfen, zu verstehen, was wir ihnen zu vermitteln versuchen, als sofort Konsequenzen nach Schema F zu verhängen.

Indem wir uns diese drei Fragen stellen – warum, was und wie –, wenn unsere Kinder etwas tun, das uns nicht gefällt, können wir den Autopilotmodus leichter abschalten. Das bedeutet, dass wir mit viel höherer Wahrscheinlichkeit auf eine Art und Weise auf ein Kind eingehen werden, die das Verhalten auf kurze Sicht beendet und zugleich größere, dauerhafte Lebenslehren und Kompetenzen vermittelt, welche der Charakterbildung dienen und unsere Kinder darauf vorbereiten, in Zukunft gute Entscheidungen zu treffen.

Schauen wir uns näher an, wie diese drei Fragen uns helfen können, auf den Vierjährigen zu reagieren, der uns schlägt, während wir eine E-Mail schreiben. Wenn Sie den Klaps hören und auf einer winzigen, handförmigen Stelle Ihres Rückens den Schmerz spüren, brauchen Sie möglicherweise einen Moment, um sich zu beruhigen und nicht sofort zu reagieren. Das ist nicht immer einfach, stimmt's? Unser Gehirn ist darauf programmiert, körperlichen Schmerz als Bedrohung zu interpretieren, wodurch das neuronale Schaltsystem aktiviert wird, das unsere Reaktivität erhöhen und uns in einen „Kampf“-Modus versetzen kann. Deshalb ist etwas Beherrschung nötig, manchmal sogar immense Beherrschung, um die Fassung nicht zu verlieren und eine Disziplin ohne Drama zu verfolgen. Dafür müssen wir unser primitives reaktives Gehirn außer Kraft setzen. Nicht einfach. (Übrigens wird es noch viel schwerer, wenn wir unausgeschlafen, hungrig oder überfordert sind oder der Selbstfürsorge keinen Vorrang einräumen.) Diese Pause zwischen Reaktivität und feinfühligem Eingehen auf das Kind ist der Beginn von Wahlmöglichkeit, Absicht und elterlichem Geschick.

Sie sollten also versuchen, so schnell wie möglich innezuhalten und sich die drei Fragen zu stellen. Dann können Sie sehr viel klarer sehen, was in der Interaktion mit Ihrem Kind gerade geschieht. Jede Situation ist anders und hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, doch könnten die Antworten auf die Fragen ungefähr so aussehen:

1. *Warum hat mein Kind sich so benommen?* Ihr Sohn hat Sie geschlagen, weil er Ihre Aufmerksamkeit forderte und sie nicht bekam. Hört sich ziemlich typisch an für einen Vierjährigen, oder? Erwünschenswert? Nein. Von der Entwicklung her angemessen? Absolut. Es fällt einem Kind in diesem Alter schwer, zu warten, und starke Gefühle tauchten auf, die es dem Jungen noch schwerer machten. Er ist noch nicht alt genug, um sich beständig effektiv oder schnell genug zu beruhigen, um ein Ausagieren seiner Gefühle zu verhindern. Sie wünschten, er würde sich einfach besänftigen und mit Fassung erklären: „Mama, ich bin frustriert, dass du mich darum bittest, weiterhin zu warten, und ich habe den starken und aggressiven Impuls, dich genau jetzt zu schlagen – aber ich habe mich entschieden, es nicht zu tun, und verwende stattdessen Worte.“ Aber das wird nicht geschehen. (Es wäre auch ziemlich komisch, wenn es geschehen würde.) In dem Moment ist das Schlagen die Standardstrategie Ihres Sohnes zum Ausdrücken seiner starken Gefühle der Frustration und Ungeduld, und er benötigt etwas Zeit und Übung im Aufbau von Kompetenzen, um zu lernen, mit einem Belohnungsaufschub zurechtzukommen und mit Wut auf angemessene Weise umzugehen. *Deshalb* hat er Sie geschlagen.

Jetzt fühlt es sich sehr viel weniger nach einem persönlichen Angriff an, stimmt's? *Unsere Kinder schlagen normalerweise nicht auf uns ein, weil sie einfach grob sind oder weil wir als Eltern Versager sind. Normalerweise schlagen sie, weil sie noch nicht über die Fähigkeit verfügen, ihre Gefühlszustände zu regulieren und ihre Impulse zu kontrollieren.* Und sie fühlen sich bei uns sicher genug, um zu wissen, dass sie unsere Liebe nicht verlieren werden, selbst wenn sie sich von ihrer schlimmsten Seite zeigen. Tatsächlich ist es so, dass wir uns Sorgen um die Bindung eines vierjährigen Kindes zu seiner Mutter bzw. seinem Vater machen sollten, wenn es nicht schlägt und sich die ganze Zeit „perfekt“ benimmt. Wenn Kinder sicher an ihre Eltern gebunden sind, fühlen sie sich auch sicher genug, um diese Beziehung auszutesten. Mit anderen Worten ist das so genannte Fehlverhalten Ihres Kindes häufig ein Zeichen seines Vertrauens in Sie und seiner

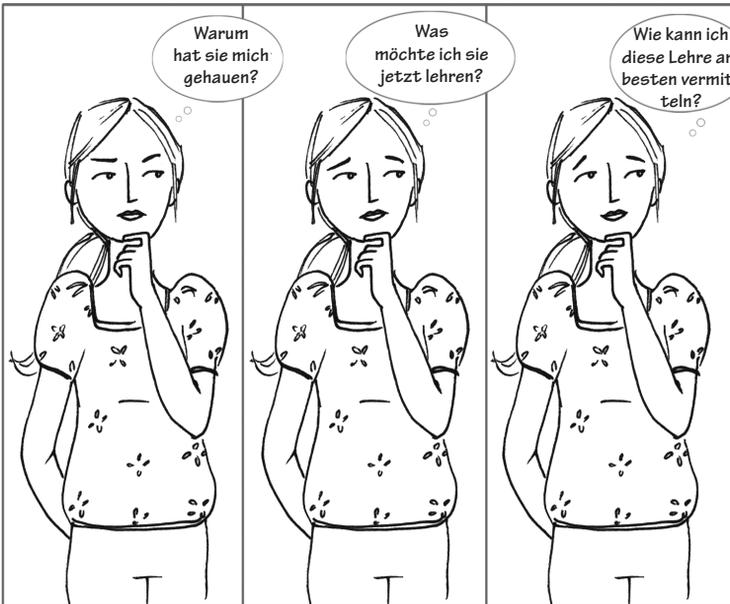
Sicherheit bei Ihnen. Viele Eltern stellen fest, dass ihre Kinder „alles für sie aufsparen“ und sich in der Schule oder bei anderen Erwachsenen viel besser benehmen als zu Hause. Dies ist der Grund dafür. Diese Wutanfälle sind häufig ein Zeichen von Sicherheit und Vertrauen und eben nicht einfach nur irgendeine Form von Rebellion.

2. *Was für eine Lehre möchte ich meinem Kind in diesem Moment vermitteln?* Die Lehre ist *nicht* die, dass unangemessenes Verhalten eine Konsequenz verdient, sondern die, dass es für Ihren Sohn bessere Wege gibt, Ihre Aufmerksamkeit zu bekommen und mit seiner Wut umzugehen, als Gewalt anzuwenden. Sie wollen, dass er lernt, dass es nicht in Ordnung ist, zu schlagen, und dass es viele *angemessene* Möglichkeiten gibt, seine starken Gefühle auszudrücken.
3. *Wie kann ich diese Lehre am besten vermitteln?* Während eine Auszeit oder irgendeine andere Konsequenz, die in keinem Zusammenhang mit der eigentlichen Angelegenheit steht, wohl dazu führen *kann*, dass Ihr Sohn es sich das nächste Mal gut überlegt, ob er schlägt, aber nicht dazu führen *muss*, gibt es eine bessere Alternative. Wie wäre es, wenn Sie sich mit ihm verbänden, indem Sie ihn zu sich zögen und ihn wissen ließen, dass er Ihre volle Aufmerksamkeit bekommt? Dann könnten Sie seine Gefühle anerkennen und modellhaft vorführen, wie man diese Emotionen mitteilt: „Es fällt schwer, zu warten. Du willst unbedingt, dass ich mit dir spiele, und du bist sauer, dass ich am Computer sitze. Stimmt das?“ Höchstwahrscheinlich werden Sie als Antwort ein zorniges „Ja!“ erhalten. Das ist nichts Schlechtes; er weiß, dass er Ihre Aufmerksamkeit bekommt. Und Sie bekommen auch seine. Sie können nun mit ihm reden und, während er ruhiger wird und besser zum Zuhören imstande ist, Augenkontakt mit ihm herstellen, ihm erklären, dass Schlagen nie in Ordnung ist, und über einige Alternativen sprechen – wie zum Beispiel die, seiner Frustration mithilfe von Worten Ausdruck zu geben –, für die er sich das nächste Mal entscheiden könnte, wenn er Ihre Aufmerksamkeit fordert.

## Statt einfach zu reagieren ...



## ... stellen Sie die drei Fragen



Diese Methode funktioniert auch bei älteren Kindern. Schauen wir uns einmal eines der üblichsten Probleme an, mit denen Eltern überall konfrontiert sind: die Kämpfe um die Hausaufgaben. Stellen Sie sich vor, dass Ihre neun Jahre alte Tochter sich wirklich schwertut, wenn sie lernen muss, und dass Sie beide sich regelmäßig im Kreis drehen. Mindestens einmal in der Woche rastet sie aus. Sie wird so frustriert, dass sie letztendlich anfängt zu weinen, Sie anschreit und ihre Lehrer als „gemein“ bezeichnet, weil sie so schwere Hausaufgaben aufgeben, und sich selbst als „dumm“, weil sie so große Mühe damit hat. Nach diesen Verkündigungen begräbt sie ihr Gesicht in der Armbeuge und bricht in einer Lache aus Tränen auf dem Tisch zusammen.

Für eine Mutter oder einen Vater kann diese Situation mindestens genauso unerträglich sein wie die, von einem Vierjährigen auf den Rücken geschlagen zu werden. Bei einer Reaktion im Autopilotmodus würden Sie der Frustration nachgeben und in der Hitze des Gefechts mit Ihrer Tochter streiten und sie belehren, es ihr anlasten, dass sie schlecht mit ihrer Zeit umgeht und im Unterricht nicht gut genug aufpasst. Wahrscheinlich sind Sie vertraut mit der Belehrung: „Wenn du angefangen hättest, als ich es dir gesagt habe, wärest du jetzt längst fertig.“ Wir haben noch nie von einem Kind gehört, das hierauf geantwortet hätte: „Du hast recht, Papa. Ich hätte wirklich anfangen sollen, als du es mir gesagt hast. Ich übernehme die Verantwortung dafür, dass ich nicht angefangen habe, als ich es sollte, und ich habe meine Lektion gelernt. Morgen mache ich mich einfach früher an meine Hausaufgaben. Danke, dass du mich darüber aufgeklärt hast.“

Wie wäre es, wenn Sie, statt zu belehren, die Warum-Was-Wie-Fragen stellen würden?

1. *Warum hat mein Kind sich so verhalten?* Noch einmal, die Ansätze wechseln, je nachdem, wer Ihr Kind ist und was für eine Persönlichkeit es hat. Vielleicht sind die Hausaufgaben für Ihre Tochter ein Kampf und sie ist frustriert, weil sie das Gefühl hat, diesen Kampf nie gewinnen zu können. Vielleicht haben die Aufgaben etwas an

sich, das sie als zu schwer oder als Überforderung empfindet und das bewirkt, dass sie mit sich selbst unzufrieden ist. Vielleicht braucht sie aber auch nur mehr körperliche Betätigung. Die hauptsächlichen Gefühle könnten in diesem Fall Frustration und Hilflosigkeit sein.

Oder vielleicht fällt ihr die Schule normalerweise gar nicht so schwer und sie ist nur deshalb ausgerastet, weil sie heute müde ist und sich überfordert fühlt. Sie ist früh aufgestanden, war sechs Stunden in der Schule und hatte dann ein Pfadfindertreffen, das genau bis zum Abendessen dauerte. Jetzt, da sie gegessen hat, soll sie am Küchentisch sitzen und eine Dreiviertelstunde mit Brüchen arbeiten? Kein Wunder, dass sie ausflippt. Da wird einer Neunjährigen viel abverlangt (selbst für einen Erwachsenen wäre es viel!). Das bedeutet nicht, dass sie ihre Hausaufgaben nicht mehr erledigen müsste, doch kann sich Ihre Perspektive – und Ihre Reaktion – ändern, wenn Sie erkennen, woher ihr Verhalten rührt.

2. *Welche Lehre will ich in diesem Moment vermitteln?* Möglicherweise wollen Sie Ihrer Tochter etwas über effektives Zeitmanagement und über Verantwortung beibringen. Oder darüber, wie man sich entscheidet, an welchen Aktivitäten man teilnimmt. Oder darüber, wie man mit Frustration flexibler umgeht.
3. *Wie kann ich diese Lehre am besten vermitteln?* Egal, wie Sie Frage 2 beantworten, Ihrer Tochter einen Vortrag zu halten, wenn sie bereits aufgewühlt ist, ist definitiv nicht die beste Herangehensweise. Dies ist kein Moment, in dem sie zum Lernen bereit ist, weil die emotionalen, reaktiven Teile ihres Gehirns gerade am Wüten sind und die ruhigeren, rationalen, denkenden und empfänglichen Teile überwältigen. Stattdessen könnten Sie Ihrer Tochter bei ihren Brüchen helfen und dabei, diese bestimmte Krise einfach durchzustehen: „Ich weiß, das ist viel heute Abend und du bist müde. Aber du kannst das. Ich setz mich zu dir und wir machen das mal eben.“ Wenn sie sich dann beruhigt hat und Sie gemeinsam eine Schale Eiscreme essen – oder vielleicht auch erst am nächsten Tag –, können Sie darüber sprechen, ob sie mit Aktivitäten überlastet ist, ins Kalkül ziehen, dass sie

wirklich Mühe hat, ein Konzept zu verstehen, oder die Möglichkeit untersuchen, dass sie sich während des Unterrichts mit Freundinnen unterhält und nicht fertiggestellte Arbeit aus der Schule mit nach Hause bringt, wodurch sie letztendlich noch mehr Hausaufgaben zu erledigen hat. Stellen Sie ihr Fragen und arbeiten Sie mit ihr zusammen an dem Problem, um herauszufinden, was los ist. Fragen Sie, was ihrem Erledigen der Hausaufgaben in die Quere kommt, was sie glaubt, warum es nicht gut funktioniert, und welche Vorschläge sie hat. Sehen Sie die Situation als Gelegenheit an, gemeinsam an der Verbesserung der Hausaufgabenerfahrung zu arbeiten. Möglicherweise braucht Ihre Tochter Hilfe beim Aufbau von Kompetenzen, die es ihr ermöglichen, sich Lösungen einfallen zu lassen; beziehen Sie sie aber so weit wie möglich in den Prozess mit ein.

Denken Sie daran, sich einen Zeitpunkt auszusuchen, an dem Sie beide in einer guten, empfänglichen Geistesverfassung sind, und beginnen Sie das Gespräch dann, indem Sie so etwas sagen wie: „Mit den Hausaufgaben läuft es nicht besonders gut, stimmt’s? Ich bin mir sicher, wir können eine bessere Lösung finden. Was, meinst du, würde funktionieren?“ (Übrigens machen wir Ihnen in Kapitel 6, in dem wir Umlenkungsstrategien besprechen, viele spezielle, praktische Vorschläge, die Ihnen bei dieser Art von Gespräch helfen.)

Unterschiedliche Kinder erfordern unterschiedliche Antworten auf die Warum-Was-Wie-Fragen. Wir sagen deshalb nicht, dass irgendwelche dieser speziellen Antworten unbedingt zu einem bestimmten Zeitpunkt auf Ihre Kinder zutreffen müssen. Es geht darum, Disziplin auf eine neue Art zu sehen, sie zu überdenken. Dann können Sie sich beim Interagieren mit Ihren Kindern durch eine Gesamtphilosophie leiten lassen, statt einfach so zu reagieren, wie es gerade aus Ihnen herausbricht, wenn Ihre Kinder etwas tun, was Ihnen nicht gefällt. Die Warum-Was-Wie-Fragen bieten uns einen neuen Weg, um von reaktiver Erziehung zu Empfänglichkeit und zu bewussten, absichtsvollen, vom integrierten Gehirn ausgehenden Strategien zu wechseln.



## ÜBER DIE AUTOREN

**Daniel J. Siegel** ist Arzt, Kinder-, Jugendlichen- und Erwachsenenpsychiater sowie klinischer Professor an der David Geffen School of Medicine (University of California, Los Angeles). Als Autor, Koautor oder Herausgeber ist er verantwortlich für die Veröffentlichung von Dutzenden von Büchern; er schrieb unter anderem *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können* (mit Mary Hartzell), *Mindsight: Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation* und *Wie wir werden, die wir sind: Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehungen*. Er ist geschäftsführender Direktor des Mindsight Institute, eines Bildungszentrums für interpersonelle Neurobiologie, welches dem breiten Spektrum an Wissenschaftsbereichen zum besseren Verständnis der menschlichen Entwicklung und des Wohlbefindens einen gemeinsamen Rahmen verleiht. Siegel hält in der ganzen Welt, persönlich oder online, Vorträge für Eltern, Fachleute und die interessierte Öffentlichkeit. Sie erreichen ihn über seine Webseite [www.DrDanSiegel.com](http://www.DrDanSiegel.com).

**Tina Payne Bryson** schrieb gemeinsam mit Daniel J. Siegel den Bestseller *The Whole-Brain Child* (dt. *Achtsame Kommunikation mit Kindern*, Arbor Verlag 2013), der in achtzehn Sprachen übersetzt wurde. Sie ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Leiterin für Elternbildung am Mindsight Institute und Spezialistin für Kindesentwicklung an der Saint Mark's School in Altadena, Kalifornien. Sie referiert und moderiert Konferenzen

in der ganzen Welt und führt Workshops für Eltern, Erzieher und Kliniker durch. Dr. Tina Payne Bryson promovierte an der University of Southern California und lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in der Nähe von Los Angeles. Mehr über sie erfahren Sie auf ihrer Webseite [www.TinaBryson.com](http://www.TinaBryson.com), auf der Sie auch ihren Blog abonnieren und ihre Artikel über Kinder und Erziehung lesen können.

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Daniel Siegel

[www.arbor-verlag.de/daniel-siegel](http://www.arbor-verlag.de/daniel-siegel)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)