



Das ABC der Zurückhaltung

...wenn das Baby in einen Konflikt gerät (Skript zum Video 5.7)

Lina spielt im Sandkasten auf dem Spielplatz neben anderen Kindern. Als ein anderes Kind ihr die Schaufel aus der Hand nimmt, wird Lina wütend und greift das andere Kind an. Nun weinen beide Kinder. Linas Grossmutter hat die Szene beobachtet. Für sie ist klar, dass sie irgendwie reagieren will. Sie stellt sich Linas inneren Baum vor und fragt sich, wie sie in dieser Situation auf eine nährnde Art und Weise kommunizieren kann.

In diesem Video zeigen wir im ersten Teil auf, wie uns das ABC der Zurückhaltung dabei helfen kann, wenn Babys und Kinder gegenseitig Grenzen überschreiten und in Konflikte geraten. Im zweiten Teil fragen wir uns, auf welche Art und Weise Kinder soziales Verhalten erlernen, sodass sie mit der Zeit immer selbständiger Konflikte vermeiden, lösen oder wiedergutmachen können.

Wenn es «Not-wenig» ist: Eine Grenze setzen!

Wenn Babys und Kinder zusammenspielen, kommt es immer mal wieder zu gegenseitigen Grenzüberschreitungen und dadurch zu Konflikten. Diese drehen sich häufig darum, dass Babys einander wehtun oder dass sie einander Dinge wegnehmen oder nicht geben wollen. Manche Bezugspersonen haben schnell den Impuls, sich in Konflikte einzumischen. Wenn ein Kind die Grenze eines anderen auf eine schlimme Weise verletzt, dann ist es tatsächlich manchmal «Not-wendig», dass wir im Namen des anderen Kindes eine Grenze setzen. Dabei helfen uns die drei Schritte, die wir auch befolgen können, wenn wir unsere eigene Grenze schützen:

1. **Blick auf das Baby/Kind, dessen Grenze verletzt wird:** Warum ist es jetzt gerade «Not-wendig», dass ich die Grenze dieses Kindes schütze. Ist die Überschreitung so drastisch, dass ich einschreiten muss?
2. **Blick auf die Grenze:** Die Grenze klar kommunizieren: «Stopp! Lass die Haare dieses Kindes los! Es tut ihm weh!» und dabei geduldig wiederholen. Falls nötig auch eine körperliche Grenze setzen, etwa unsere Hand schützend vor ein anderes Kind halten oder ein Baby zurückhalten.
3. **Blick auf das Baby/Kind, das die Grenze verletzt:** Wofür interessiert sich das Kind? Was braucht es gerade? Was kommuniziert es über sich selbst, seine Gefühle und seine Bedürfnisse?

Wenn wir uns bei Punkt 1 fragen, ob es gerade wirklich «Not-wendig» ist, einzugreifen und eine Grenze zu schützen, dann kommen wir manchmal zu Schluss, dass wir auch erstmal noch etwas abwarten können, z.B. weil die Grenzverletzung nicht gravierend ist oder weil das andere Kind sich wehren kann. Und damit sind wir beim ABC der Zurückhaltung:

Abwarten statt eingreifen

Erwachsene neigen manchmal dazu, bei Konflikten zwischen Kindern sehr schnell einzugreifen, manchmal bevor die Kinder überhaupt selbst signalisieren, dass sie ein Problem haben. Wenn z.B. ein Baby einem anderen Baby etwas wegnimmt und dieses Baby einfach mit etwas anderem weiterspielt, gibt es keinen Grund, einzugreifen. Warum sollen wir einen Konflikt lösen, der keiner ist? Solange es keinen Konflikt gibt, müssen wir auch nicht eingreifen. Aber selbst wenn es tatsächlich zu einem Konflikt kommt, müssen wir uns nicht immer sofort einmischen. In vielen Fällen können wir den Kindern auch die Möglichkeit geben, das Problem auf ihre Weise zu lösen.

Wenn wir bei Konflikten immer sehr schnell eingreifen und die Konflikte für die Kinder lösen, lernen die Kinder mit der Zeit: «Wenn ich ein Problem haben, dann lösen das die Erwachsenen für mich». Wenn wir uns dagegen darin üben, manchmal etwas abzuwarten, geben wir unseren Kindern z.B. die Möglichkeit, zu üben...

- ... wegzugehen oder sich zu schützen, falls ihnen jemand zu nahe kommt
- ... etwas, das ihnen wichtig ist, zu verteidigen
- ... damit umzugehen, wenn mehrere Kinder mit dem Gleichen spielen wollen
- ... damit umzugehen, wenn sie etwas nicht haben können, was sie gerne hätten
- ... sich selbst etwas zurückzuholen, was ihnen weggenommen wurde

Beschreiben statt lösen

Manchmal spitzen sich Konflikte zu, so dass es nötig wird einzugreifen. Manchmal wenden sich auch unsere Kinder an uns und verlangen, dass wir eingreifen. Doch auch jetzt haben wir je nach Konflikt immer noch die Möglichkeit sehr zurückhaltend einzugreifen, indem wir vorerst nur beschreiben, was wir beobachten. Beim Beschreiben in einer Konfliktsituation haben wir drei Ansatzpunkte:

- Wir einem Kind helfen, den Konflikt zu verstehen, indem wir **den Konflikt beschreiben**: Wenn z.B. zwei Babys am gleichen Spielzeug ziehen und langsam wütend werden, dann können wir sagen: «Ihr wollt beide gerne dieses Spielzeug haben.»
- Wir können einem Kind helfen, sich selbst besser zu verstehen, indem wir **beschreiben, welche Gefühle wir beim Kind wahrnehmen**: Wenn ein Baby frustriert ist, weil ein anderes Baby ihm etwas weggenommen hat, können wir zu den Babys sagen: «Du siehst traurig und verärgert aus. Das andere Kind hat dir dein Spielzeug weggenommen. Du hättest wirklich auch gerne damit gespielt». Wenn wir Gefühle wie Ärger, Trauer oder Frust beschreiben und verständnisvoll und liebevoll begleiten, anstatt sie durch schnelle Lösungen sofort zu beseitigen, helfen wir unserem Baby, sich mit der Zeit immer besser zu verstehen. Das Selbstbewusstsein das sich daraus mit der Zeit entwickelt, ist eine wichtige Grundlage dafür, dass unsere Kinder sich immer besser in andere hineinzusetzen können.
- Wir können den Kindern helfen, das Gegenüber besser zu verstehen, indem wir **beschreiben, welche Gefühle wir beim Gegenüber wahrnehmen**: Indem wir unser Baby auf Gefühlsausdrücke ihres Gegenübers aufmerksam machen, helfen wir ihnen mit der Zeit, sensibler dafür zu werden. Wenn ein Baby sich für den Kopf eines anderen Baby interessiert, dabei zwar relativ fein ist, aber sich das andere Baby trotzdem etwas wehrt, können wir z.B. sagen: «Das ist der Kopf des anderen Babys. Du willst ihn berühren, aber ich glaube, es gefällt dem anderen Baby nicht. Schau, wie es sich wegdreht.» Oder: «Schau, das Kind sieht wütend aus. Ich vermute, es wollte auch gerne mit dieser Schaufel spielen» oder «Schau das Baby weint, ich vermute, es hat ihm weh getan». Oder auch: «Schau, wie das Kind vergnügt aussieht, ich glaube es macht ihm Spass mit deiner Schaufel zu spielen!»

Coachen statt bestrafen

Wenn wir Babys durch Beschreiben auf ihre eigenen Gefühle und auf die Gefühle anderer Babys und Kinder aufmerksam machen, dann ist dieses Beschreiben selbst schon ein Coaching, weil es unseren Kindern hilft Selbstbewusstsein und Empathie zu entwickeln. Beides hilft den Kindern dabei, Konflikte mit der Zeit immer selbständiger zu vermeiden oder zu lösen.

Doch manchmal ist es auch hilfreich, noch etwas aktiver zu coachen und Kinder darin zu unterstützen, eine Konfliktlösung zu finden. Babys und kleinen Kindern fehlt es noch an Erfahrung und in der Hitze des Gefechts ist es für sie manchmal schwierig, selbst Lösungen zu finden.

Bei ganz kleinen Kindern können wir eine mögliche Lösung erläutern und mit ihnen gemeinsam umsetzen. Bei etwas älteren Kindern können wir mehrere mögliche Lösungen aufzeigen und sie dann auswählen lassen. Und je älter die Kinder werden, desto mehr können wir sie dazu anleiten, sich selbst Lösungen zu überlegen.

Nun geht es in diesem Kurs vor allem um Babys und sehr kleine Kinder und daher wollen wir hier einige Beispiele aufzeigen, wie wir dem Baby im Konfliktfall eine Lösung aufzeigen können. Wir können die Kinder bei der Umsetzung der Lösung anleiten, aber wir müssen auch akzeptieren, wenn unsere Lösung für sie nicht passt.

- Wenn zwei Kinder mit dem gleichen Spielzeug spielen wollen, können wir z.B. vorschlagen, sich abzuwechseln: «Ihr wollt beide auf diesem Bobbycar fahren und ihr findet gerade keine Lösung. Wie wär's, wenn ihr euch abwechselt? Zuerst fährst du eine Runde, dann du».
- Wenn zwei Kinder mit dem gleichen Spielen wollen können wir ihnen je nach Spielzeug auch aufzeigen, wie sie gemeinsam damit spielen können: «Ihr wollt beide mit diesem Kessel spielen. Schaut, hier hat es zwei Schaufeln, dann könnt ihr ihn gemeinsam füllen».
- Wenn ein Kind einem anderen etwas wegnimmt, können wir das Kind anweisen, das Spielzeug zurückzugeben und sich stattdessen ein anderes Spielzeug auszusuchen: «Ich will, dass du dieses Förmchen zurückgibst. Schau, es hat hier noch viele andere Dinge, mit denen du spielen kannst. Was könnte dir gefallen?» Oder wir können das Kind dazu anleiten oder ihm helfen, dem anderen Kind ein anderes Spielzeug zu bringen: «Schau, jetzt hat dieses Kind nichts mehr zu spielen, wir schauen mal, ob es mit einem anderen Spielzeug spielen möchte.»
- Wenn ein Baby mit einem Gegenstand einem anderen auf den Kopf haut, können wir dem Baby aufzeigen, wogegen es mit diesem Gegenstand schlagen darf: «Auf den Kopf schlagen geht nicht, das tut weh. Aber schau, du kannst hier gegen dieses Kissen schlagen».
- Wenn ein Baby ein anders Baby an den Haaren zieht können wir z.B. aufzeigen, dass das Baby über die Haare streichen soll, anstatt daran zu ziehen: «Es tut dem anderen Baby weh, wenn du an seinen Haaren ziehst. Du kannst schauen, ob es ihm gefällt, wenn du fein darüber streichst». Dabei können wir fein über den Kopf unseres Babys streichen, damit es am eigenen Körper spürt, was wir damit meinen.

Manchmal gibt es keine Lösung, mit der unser Baby einverstanden ist. Manchmal ist ein Baby einfach frustriert, verärgert und traurig, dass es jetzt gerade nicht nach seinen Wünschen und Interessen handeln kann. Das ist in Ordnung! Diese Gefühle dürfen sein und wir dürfen sie liebevoll und verständnisvoll begleiten, ohne dass wir eine Lösung erzwingen müssen. Manchmal werden Kinder auch empfänglich für Lösungsvorschläge, nachdem ihre Gefühle wie Wut und Frust verstanden und begleitet wurden und vorbeiziehen konnten.

Wie erlernen Kinder soziales Verhalten?

Vielen Erwachsenen fällt es schwer, auf eine zurückhaltende Weise mit Konflikten zwischen Babys bzw. Kindern umzugehen. Zurückhaltung fällt besonders dann schwer, wenn unser eigenes Kind sich nicht an soziale Regeln und Normen hält und deshalb mit einem anderen Kind in einen Konflikt gerät. Schnell unterstellen wir dann einem bewusst oder unbewusst Kind böse Absichten oder eine böse Natur und sehen uns natürlich in der Pflicht das zu unterbinden. Dann wollen wir unser Kind möglichst rasch dazu bringen, sich sozial zu verhalten, etwa in dem wir harsche Befehle aussprechen: «Gib das sofort zurück! Du musst teilen!». Oder indem wir drohen oder strafen: «Wenn du diesem Kind noch einmal etwas wegnimmst, gehen wir sofort nach Hause». Oder auch indem wir schimpfen: «Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass man andere nicht schlägt? Wann begreifst du das endlich?»

Das Problem dabei ist, dass echtes soziales Verhalten auf Empathie beruht und nicht auf Gehorsam. Befehle, Drohungen, Strafen, Schimpfen oder ähnliches bringen Kinder zwar vielleicht dazu, sich kurzfristig aus Gehorsam sozial erwünscht zu verhalten, aber sie helfen ihnen nicht dabei, Empathie für das Gegenüber zu entwickeln. Studien haben beispielsweise gezeigt, dass Kinder, die von ihren Eltern zum Teilen gezwungen werden, später weniger gern und weniger oft teilen als Kinder, die nicht zum Teilen gezwungen werden. Diese Kinder assoziieren Teilen mit etwas Unangenehmem, während Kinder, die freiwillig teilen, die Erfahrung machen, dass sich das gut anfühlt. Es bringt Kindern also nichts, wenn wir sie zu sozialem Verhalten zwingen, z.B. indem wir schimpfen, ihnen mit Strafen drohen oder sie mit Belohnungen erpressen. Wie sonst lernen unsere Kinder, sich sozial angemessen zu verhalten?

Erstens müssen wir verstehen, dass es ein Entwicklungsbedürfnis jedes Kindes ist, sich in die Gesellschaft, in der es lebt, einzugliedern und die dazu notwendigen Regeln und Normen zu lernen. Das heisst nicht, dass sich ein Kind, das diese Regeln und Normen bereits kennt, immer daran halten kann, denn es hat schliesslich noch andere Bedürfnisse, die manchmal gerade wichtiger sind, z.B. das Bedürfnis Forschen, nach Selbstwirksamkeit und Autonomie. Das heisst aber, dass sie grundsätzlich keine äusseren Anreize wie Strafen oder Belohnungen brauchen, um zu sozial kompetenten Menschen heranzuwachsen: Wir müssen sie nicht dazu motivieren, sie sind bereits motiviert.

Zweitens müssen wir auch verstehen, dass Kinder viel mehr über Beobachten und Nachmachen lernen als darüber, was wir ihnen predigen oder von ihnen erzwingen. Sie sind Meister darin, das Verhalten von ihren Bezugspersonen zu beobachten und zu kopieren. Wenn ihnen sozial angemessenes Verhalten vorgelebt wird, werden sie dies in ihrem eigenen Tempo immer mehr übernehmen. Das bedeutet z.B.:

- dass wir uns beim Baby oder bei anderen Menschen aufrichtig entschuldigen, wenn wir einen Fehler gemacht haben.
- dass wir unser Baby liebevoll anfassen, dass wir akzeptieren, wenn es unseren Körperkontakt nicht will und natürlich, dass wir ihm nicht weh tun.
- dass wir im Alltag zu unserem Baby und zu anderen Menschen «bitte» und «danke» sagen.
- dass wir liebevoll miteinander sprechen und so wenig wie möglich schreien.
- dass wir unsere Dinge mit dem Baby und mit anderen Menschen teilen und vorleben, was es heisst, grosszügig zu sein.
- dass wir wenn immer möglich akzeptieren, wenn unser Baby Nein sagt oder ein Nein durch sein Verhalten signalisiert.

Unsere Vorbildfunktion können wir auch wahrnehmen, indem wir manchmal eine Art Sprachrohr für unser Kind sind. Anstatt es z.B. dazu zu zwingen, sich selbst zu entschuldigen oder danke zu sagen, können wir das an seiner Stelle tun: «Es tut mir leid, dass mein Kind dich gehauen hat» oder «Entschuldige, dass mein Kind dir deine Schaufel weggenommen hat ohne zu fragen. Ich gebe sie dir wieder zurück!» oder auch: «Danke, dass mein Kind mit deiner Schaufel spielen darf».

Halten wir also fest: Kinder lernen soziales Verhalten, weil es ein wichtiges Entwicklungsbedürfnis ist, sich in die Gesellschaft einzugliedern. Und sie lernen soziale Regeln primär über Beobachten und Kopieren. In konkreten Konfliktsituationen können wir das Lernen unterstützen, indem wir sie zurückhaltend, verständnisvoll und liebevoll gemäss dem ABC der Zurückhaltung durch den Konflikt begleiten.

Kommen wir noch einmal zu Linas Grossmutter zurück. Hast du nun Ideen, wie ihr das ABC der Zurückhaltung helfen kann, mit dieser Situation umzugehen?