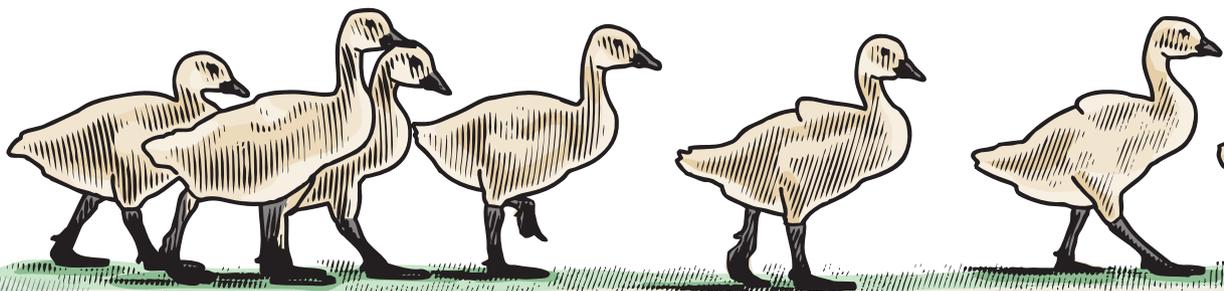


# Ein fach vorleben statt erziehen!

Alle Eltern wollen, dass es ihren Kindern gut geht, dass sie gesund und glücklich sind. Aber wie man das genau macht, wissen die wenigsten. Erziehung im Sinne von **BEVORMUNDEN UND EINSCHRÄNKEN** bewirkt jedenfalls meist das Gegenteil. Sät Angst und Selbstzweifel, die auch im Erwachsenenalter nachwirken. Ganz wichtig ist, was man den Kids vorzeigt. Sie kopieren uns!

REDAKTION: MIRIAM BERGER



**W**e don't need no education (wir brauchen keine Erziehung)", heißt sie, die bedeutendste Zeile aus dem Pink-Floyd-Klassiker „Another Brick In The Wall“. Und die Message ist noch genauso aktuell wie im Jahr 1979: „Lasst die Kinder in Ruhe!“ Denn um sich zu selbstbestimmten, glücklichen Menschen entwickeln zu können, braucht es weniger Druck, weniger Kontrolle, weniger Erziehung. Dafür mehr an respektvoller Behandlung und Vertrauen. Eltern, die ja selbst einmal Kids waren, geben trotzdem so oft das, worunter sie litten, weiter. Andreas Winter, Diplom-Pädagoge, Gesundheitsberater & Leiter eines der größten Coaching-Institute in Deutschland, hat sein neues Buch, „Zu viel Erziehung schadet!“, diesem Thema gewidmet. Wir sprachen mit dem Bestsellerautor darüber, wie man Kinder auf ihrem Weg zu glücklichen, selbstbestimmten Menschen begleiten kann.

**„ELTERN MACHEN SICH SELBST ZUM FEIND IHRER KINDER!“**

*Sie sagen: Nur nicht zu viel erziehen! Ja aber ... man muss einem Kind doch beibringen, dass man nichts auf die Straße wirft, keine Tiere quält, dem Bruder nicht auf den Kopf schlägt und und und.*

**WINTER:** Ich sage ja nicht, dass zu viel Information oder Aufklärung schadet. Sondern zu viel Erziehung. Der Unterschied ist: Wenn man ein Kind lenkt, ohne zu begründen, warum es das oder das jetzt tun oder lassen soll, wenn man dem Kind die Konsequenzen seiner Handlung nicht transparent macht, dann bleibt ein Kind immer ein Kind und wird verantwortungsunbewusst durchs Leben gehen.

*Wie soll man's als Eltern also machen?*

**WINTER:** Seien Sie für Ihre Kinder der liebevollste, kompetenteste Ratgeber der Welt. Begleiten Sie sie, aber korrigieren Sie nicht zu häufig. Kinder sind nicht fehlerhaft, unzulänglich, sondern von der Denkweise und vom Lernansatz her perfekt. Natürlich noch unwissend, unerfahren. Aber es gibt keinen Mangel, den man mit Erziehung ausgleichen muss.

*Den Nachwuchs bei der Entwicklung nur begleiten, meinen Sie?*

**WINTER:** Ja, genau. Kinder, deren Eltern zu ihnen halten, sind viel selbstsicherer, gesünder, beruflich erfolgreicher als diejenigen, die sich von den Eltern kritisiert, bevormundet, bedroht und abgelehnt fühlen. Ihr Kind vertraut Ihnen, vertrauen Sie ihm auch. Seien Sie einfach der Vater, die Mutter, die Sie selbst gern gehabt hätten. Oder hat es Ihnen gefallen, mit „Iss den Teller auf“, „Ab ins Bett“ oder „Mach die Hausaufgaben“ bevormundet zu werden, ohne zu wissen, warum? *Leuchtet ein! Verstehen und Einsicht sind besser als bloße Befehle.*

*Aber was meinen Sie mit „bedroht“ fühlen?*

**WINTER:** Wenn ich zum Beispiel nicht möchte, dass mein Kind Steine auf die Straße schmeißt, muss ich mir was einfallen lassen, dass es die Konsequenzen seines Handelns kapiert. Vielleicht so: Schau, dann kann sich ein Autofahrer

”

**Ich muss mir was einfallen lassen, damit mein Kind die Konsequenzen seines Handelns kapiert.“**

**ANDREAS WINTER, 52,  
DIPLOM-PÄDAGOGE, AUTOR**

erschrecken, oder: Der Olaf hat dir in der Sandkiste doch auch mal einen Stein auf den Kopf geschmissen, und das hat weh getan! Aber Eltern machen leider immer wieder den Fehler, dass sie sich selbst zum Feind ihrer Kinder machen, stellvertretend für die Gefahr. Sie sagen in bedrohlichem Ton: „Du sollst

doch nicht Steine auf die Straße schmeißen!“ So, jetzt hat das Kind Angst vor *Ihnen*. Weiß nicht, warum Sie so böse sind.

*Können kleine Kinder Konsequenzen ihres Handelns verstehen?*

**WINTER:** Seit Millionen von Jahren können sie das. Sagen wir: Wir beiden Kleinen sitzen im Dreck. Ich nehm dir was weg, du fängst an zu weinen. Das merke ich mir. Und irgendwann kann ich entscheiden: Wenn ich nicht will, dass du weinend weggehst, wenn ich weiter mit dir spielen will, darf ich dir nicht einfach was wegnehmen.

*Okay. Aber wenn die Konsequenz des Handelns eine echte Gefahr ist, kann ich das Kind dieser doch nicht aussetzen!*

**WINTER:** Natürlich nicht. Ein Beispiel dazu: Die Mushimba gehören zu den wenigen Kulturen auf dieser Welt, die ohne Erziehung auskommen. So wie es Millionen von Jahren ja auch für alle geklappt hat. Wenn ein Kind der Mushimba auf die Feuerstelle zugeht und den großen Kochtopf mit Maisbrei runterziehen will, kommt die Mutter gelaufen und reißt es weg. Aber: Als Erstes entschuldigt sie sich bei dem Kind, dass sie es so erschreckt hat. Damit klar ist: Ich bin nicht dein Feind. Dann darf das Kind den Topf auch kurz antippen, verbrennt sich den Finger. Es wird getröstet, alles ist wieder gut, aber es versteht jetzt, was Feuer ist und heiß bedeutet. Und ist einen Schritt weiter Richtung Eigenverantwortung gegangen.

*Mit Strafen und Verboten erreicht man also gar nichts?*

**WINTER:** Die können kindliches Verhalten zwar verändern, aber mündiges Verhalten fördern sie nicht. Und das rächt sich später. Kinder brauchen schon klare Grenzen um sich zu orientieren. Zeigen Sie Ihrem Kind aber auch, wie es diese

»



» Grenzen klug überwinden, seine Absichten trotz Regeln und Verboten auf gesellschaftlich akzeptiertem Weg durchsetzen kann. Sonst ziehen Sie sich einen Druckmäuser heran. Oder jemanden, der auch später keine Grenzen als sinnvoll anerkennt und mit dem Gesetz in Konflikt kommt. *Wie sich falsche Erziehungsmethoden später rächen können, wissen Sie aus jahrelanger Erfahrung nur zu gut!*

WINTER: So ist es. Ich helfe seit mehr als 30 Jahren

Menschen mit scheinbar unlöslichen Verhaltensproblemen, fehlendem Verantwortungsbewusstsein, Erfolglosigkeit, chronischen Krankheiten. Repariere, wenn ich das so sagen darf, Erziehungsschäden an über 1.000 Leuten im Jahr. Männern und Frauen vom Schüler bis zum Greis. Sie kommen mit Stress- und Überforderungssymptomen, Ängsten, Depressionen, Übergewicht, Suchtproblemen, Straffälligkeiten, Finanz- und Partnerschaftskrisen. Sie alle haben traumatische Kindheitserfahrungen gemacht, und die Lösung ist fast immer die gleiche: emotional abnabeln, die Eltern aus der Elternrolle entlassen, die Kinderrolle ablegen, seine eigene Mündigkeit spüren. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, aber es geht, mit tiefenpsychologischen Methoden. Danach kommen diese Menschen ganz anders klar, im Beruf, in Partnerschaften, Krankheiten verschwinden.

*Aber wenn Eltern etwas falsch gemacht haben, dann wussten sie es sicher auch nicht besser.*

WINTER: Ich mache ihnen ja auch keinen Vorwurf. Die hatten ja auch wieder Eltern und die auch wieder ... Ein wichtiger Punkt in den Behandlungen ist, dass die Betroffenen versuchen, deren Beweggründe zu verstehen. Dann sind sie auch in der Lage, zu verzeihen. Das hilft sehr.

*Die wichtigsten Punkte bisher sind also: Die freie Entwicklung der Kids nicht zu sehr einschränken, sehr wohl aber Verantwortung beibringen, damit sie selbstbestimmte Erwachsene werden.*

WINTER: Genau. Nehmen wir als Beispiel mich und meine Eltern, die zum Glück Ausnahmen waren. Sie haben mir signalisiert: Du gehst nicht wegen uns zur Schule. Du *musst* dein Zimmer nicht aufräumen. Es ist dein Zimmer, aber die Konsequenzen trägst du. Sie haben mir allerdings auch gezeigt, wie man über eine vierspurige Hauptverkehrsstraße kommt und wie man einem Menschen, der einem weh getan hat, verzeiht. So wusste ich, dass ich muss die Folgen meines Handelns selber

“

## Kinder lernen rund um die Uhr von uns. Sie erziehen sich sozusagen selbst.“

ANDREAS WINTER  
ÜBER DAS MODELL-LERNEN

tragen muss, und hab gar nichts getan, das ich nicht wollte.

*Das heißt, Sie sind ohne autoritären Druck aufgewachsen, oder?*  
WINTER: Ja, aber dafür mit Vorbildern. Meine Eltern gingen glücklich und zufrieden durch ihr Leben, hatten eine tolle Partnerschaft. Zu den Vorbildern kommen wir noch. Jedenfalls war ich der größte Schulversager, den Sie sich vorstellen können. Das hat mich nicht gehindert, mein Abitur doch noch zu machen, ein Diplom, 20 Bücher zu schreiben und eines der größten Institute für Individualcoaching in Deutschland zu betreiben. Ich bin einfach nur meinen Weg gegangen, weil niemand gesagt hat, das wäre verboten.

*Diese Gelassenheit ist aber nicht leicht zu bewahren, wenn man als Eltern befürchtet, aus dem Kind wird nichts.*

WINTER: Oberste Regel: Wenn Sie einem Kind etwas beibringen wollen, muss es im Lernen einen spürbaren Vorteil erkennen. Eine Möglichkeit zur Verwirklichung. Das ist beim Plusquamperfekt oder den binomischen Formeln nicht so oft der Fall. Wenn Dinge für mich Bedeutung haben, lerne ich sie. Sonst streikt das Gehirn. In Skandinavien gibt es schon Schulsysteme, wo Schüler sich aussuchen können, was sie wann lernen wollen.

*Nicht aussuchen kann sich ein Kind hingegen, was es von den Eltern lernt. Im Sinne von bereits erwähntem Vorbild, oder?*

WINTER: Kinder lernen rund um die Uhr von uns. Sie erziehen sich sozusagen selbst, mithilfe dieser Kopiervorlage. Modell-Lernen nennen das die Psychologen, und das kann man nicht abschalten. Kids lernen, wie wir mit Konflikten umgehen, mit Partnerschaften, wie wir über unseren Chef reden und gehen dann entweder in die Nachahmung oder in den Trotz. Tatsache ist: Eltern, die nicht wissen, wie man glücklich und gesund lebt, die glauben, das Leben sei ein harter Kampf, werden ihrem Nachwuchs nicht glaubwürdig ein positiveres Bild vermitteln können. Der Weg zu glücklichen und erfolgreichen Kindern führt also über Sie. Befreien Sie sich selbst von möglichen Spätfolgen der eigenen Erziehung, versuchen Sie, Ihre eigenen Probleme zu lösen.

*Haben Kids für familiäre Schwierigkeiten besondere Antennen?*

WINTER: Ja, sie spüren genau, wenn etwas nicht stimmt. Dass die Eltern sich nicht vertragen, dass der Vater in seinem Job

leidet. Bei Kindern, die viel schreien, können solche Unstimmigkeiten dahinterstecken. Aber was machen wir oft? Wir nehmen die Kinder nicht ernst. Jetzt sei doch mal ruhig! Dabei hat Schreien immer einen Grund.

*Stimmt es, dass die ersten drei Jahre ganz besonders wichtig sind?*

WINTER: Ja. Wenn es einem Kind gelingt, drei Jahre lang keine ernsthaften Bedrohungen zu verspüren, so behält es eine gesunde, nahezu unerschütterliche Selbstsicherheit.

*Können Sie dazu noch ein paar Tipps geben?*

WINTER: Gern. Erstens: Bremsen Sie Ihr Kind nicht durch Kritik aus, sondern motivieren Sie es: Sagen Sie etwa nicht: Du hast den Tisch nicht sauber abgewischt, sondern: Danke, dass du den Tisch so schön abgeputzt hast. Schon fast wie eine ganz Große! Sagen Sie auch nicht: Du malst krakelig, sondern: Du malst schon

»



» viel schöner als beim letzten Mal. Lob motiviert. Zweitens: Kinder sind nicht böse, gemein und egoistisch, sondern unreif, hilflos und ungeübt. Wenn ein Kind etwas kaputt macht, oder etwas Ungehöriges sagt oder tut, so hat das immer einen nachvollziehbaren Grund im Kontext mit dem jeweiligen Reifehorizont. Ein Großteil aller psychischen Auffälligkeiten wie Schüchternheit, Besserwisseri oder mangelnde Kritiktoleranz hat ihren Ursprung in ungerechtfertigten Urteilen im Kindesalter. Drittens: Üben Sie sich in Gelassenheit. Halten Sie es ruhig einmal aus, wenn Ihr Kind etwas ausprobiert. Schützen Sie es vor echten Gefahren, aber projizieren Sie nicht Ihre eigene Angst aufs Kind.

*Kommt nicht noch dazu, dass jedes Kind anders ist?*

WINTER: Ja. Die Grundpersönlichkeit ist entwicklungsfähig, aber unveränderbar, der Charakter ist ein Leben lang formbar. Sie können einem Kind beibringen, wie es sich verhalten soll, das ist der Charakter. Aber nicht, wie es sich dabei zu fühlen hat, das ist die Grundpersönlichkeit. Ich halte die Beschreibung bestimmter Persönlichkeitszeichen, wie sie seit 6.000 Jahren in Sternzeichen beschrieben werden, für sehr hilfreich und weiß auch, was von einigen Lesern gleich falsch wird: Unwissenschaftlich! Aber Dinge, die wir nicht kausal erklären können, müssen nicht zwangsläufig Unfug sein.

*Und wie hilft das beim Begleiten der Kinder?*

WINTER: Sehr! Beispiel: Zwei fünfjährige Buben spielen Memory. Kennen wir doch alle! Pascal, ein strukturbedürftiger, ordentlicher Jungfrau-Geborener, dreht spielgerecht zwei Karten um und bemüht sich redlich, Paare zu finden. Tim, ein innovativer und lösungsorientierter Wassermann, dreht entgegen den Regeln alle Karten gleichzeitig um, legt die Paare zusammen und sagt: „Fertig! Können wir endlich zum Spielplatz gehen?“ Das wäre eigentlich amüsant, wenn Tims Vater, ebenfalls Jungfrau-Geborener, nicht verzweifelt wäre. Er befürchtet, sein Sohn sei entwicklungsgehemmt und lernbehindert. Und Tim fällt weiterhin dadurch auf, dass er Mühe hat, für ihn sinnlosen Regeln zu folgen. Seit zwei Jahren nun bekommt der intelligente, aber missverstandene Tim von seinen Eltern die ADHS-Droge Ritalin. Würde sein Vater verstehen, dass Wassermänner sich mit sinnlosen Regeln schwertun, dafür aber unkonventionelle Lösungen finden, könnte er seinen Sohn adäquat fördern.

*Einen Punkt möchte ich noch ansprechen: „Trotz ist eine Volkskrankheit, ohne jemals als solche klassifiziert worden zu sein...“*

WINTER: Ich definiere Trotz als eine erhöhte, unreflektierte Widerstandsbereitschaft, die durch permanente Bevormundung im Kindesalter entsteht. Er äußert sich in überhöhter Geschwindigkeit beim Autofahren, notorischem Verspäten, Rauchen. Trotzig sind die Patienten, die nach einer Herzoperation weiterräuchen, übergewichtige Menschen, die nach einer Ernährungsberatung erst recht Dinge essen, die sie für falsch halten usw. Dahinter steckt Widerstand gegen subjektiv empfundenen Erwartungsdruck. Einfach immer das Gegenteil machen. Trotz, so sag ich immer, ist der verlorene Kampf um Freiheit. ■

„  
Üben Sie sich in  
Gelassenheit.  
Halten Sie es  
mal aus, wenn  
Ihr Kind etwas  
ausprobiert.“

ANDREAS WINTER  
ÜBER ZU GROSSE ÄNGSTE



## Erziehungsstile im Wandel der Zeit

### So wäre es wünschenswert!

Das Wort Erziehung leitet sich vom Lateinischen „educare“ ab und bedeutet heranzuführen, anleiten, großziehen. Ziel der Erziehung sollte es sein, die Eigenverantwortung des Kindes zu stärken und es zu einer selbstständigen Lebensführung anzuleiten.

### Status entschied über Erziehung

In der frühen Antike und im Mittelalter war die soziale Stellung der Eltern ausschlaggebend dafür, wie Kinder erzogen wurden. Erst durch den Einfluss des Humanismus im 18. Jahrhundert kam es zur Neuausrichtung des Bildungssystems.

### Recht auf Gewaltfreiheit

Der autoritäre Erziehungsstil war bis ins 20. Jahrhundert vorherrschend. „Wer sein Kind liebt, züchtigt es“, lautete das Motto. Noch in den 1950er- und 1960er-Jahren wurden Kinder von Eltern und Lehrern „gezüchtigt“. Am 20. November 1989 verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen die UNO-Kinderrechtskonvention. Neben den Rechten auf Bildung, Gleichbehandlung und Freizeit wurde auch das Recht auf gewaltfreie Erziehung festgelegt.

### Erforschung der verschiedenen Methoden

Die antiautoritäre Kindererziehung, die ganz auf Zwang und Strafen verzichtete, entstand in den 1960er- & 1970er-Jahren als Gegenbewegung zur autoritären Methode. Sie wird heute kaum noch angewendet, ist aber Wegbereiter für den demokratischen Erziehungsstil, für den sich Pädagogen heute vermehrt aussprechen. Die Sozialwissenschaft beschäftigte sich erst im 20. Jahrhundert mit der Erforschung der Erziehungsstile. Der österreichische Psychologe Kurt Lewin entwickelte die drei Modelle autoritär, laissez-faire (Kinder dürfen fast alles) und demokratisch.

### Demokratie im Kinderzimmer

Beim demokratischen Erziehungsstil wird das Kind in die jeweiligen Entscheidungen miteinbezogen. Der Nachwuchs darf seine Meinung äußern und wird ernst genommen. ■

STEFANIE RIEGLER ■