



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt

# Grenzen setzen mit Respekt

Gewaltfreie Erziehung



**Wir sind München**  
für ein soziales Miteinander

Reihe Erziehungsfragen



## **Liebe Mutter, lieber Vater, liebe Eltern,**

wir alle wünschen uns für unsere Kinder ein glückliches Aufwachsen. Sie geben sicher täglich Ihr Bestes, um mit Ihrer Erziehung eine gute Grundlage für die Entwicklung Ihres Kindes zu legen. Trotz gut gemeinter Absichten kann es jedoch in jeder Familie immer wieder Situationen geben, in denen Sie als Eltern an Ihre Grenzen stoßen.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen in kritischen Situationen weiter helfen. Sie enthält hilfreiche Tipps, Adressen und Angebote, die Sie bei einer gewaltfreien Erziehung Ihres Kindes unterstützen.

Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf mit einer der genannten Stellen Kontakt aufzunehmen.

Ich hoffe, dass diese Broschüre Ihnen dabei hilft, Ihrem Kind Grenzen mit Respekt zu setzen, damit Ihnen so eine gewaltfreie Erziehung gelingt.

## **Dorothee Schiwy**

Sozialreferentin

Der Gender-Stern\* macht Geschlechtervielfalt sichtbar und benennt damit neben Mädchen\*, Frauen\* und Jungen\*, Männern\* auch Trans\* und Inter\* sowie Menschen unterschiedlichster Geschlechtsidentitäten.

# Inhalt

Vorwort.....	S. 2
Respektvoller Umgang ohne Gewalt.....	S. 4
Was versteht man unter Gewalt.....	S. 5
Wenn die Nerven blank liegen.....	S. 5
Regeln geben Halt.....	S. 6
Das richtige Maß an Regeln finden.....	S. 7
Nehmen Sie stressigen Situationen den Wind aus den Segeln.....	S. 8
Rechtzeitig handeln und eingreifen.....	S. 9
Respektvolle Kommunikation mit dem Kind.....	S. 10
Wissen hilft	S. 14
Folgen körperlicher und seelischer Gewalt gegen das Kind.....	S. 14
Hier geht's zum Notausgang.....	S. 15
Wer gut zu sich ist, kann gut zu seinen Kindern sein.....	S. 16
Einmaleins der respektvollen Erziehung.....	S. 18
Adressen.....	S. 20

## Liebe Mutter, lieber Vater, liebe Eltern,

die Erziehung eines Kindes ist für alle Eltern eine Herausforderung. Je älter ein Kind wird, desto mehr entwickelt es eigene Vorstellungen. Es möchte selbstständig sein, sich behaupten und verhält sich vielleicht nicht so, wie Sie es sich in diesem Moment wünschen. Kinder müssen erst noch lernen, Regeln und Grenzen einzuhalten und sollen sich trotzdem möglichst frei entfalten können. Dazu müssen sie Erfahrungen sammeln. Den Kindern einen Weg zu weisen und Vorbild zu sein, ist die Aufgabe von Eltern und allen, die ein Kind erziehen. Sie als Eltern können schnell in diesem Prozess an Ihre Grenzen stoßen. Es besteht die Gefahr, dass Sie unüberlegt reagieren, keinen Ausweg sehen und Situationen bis hin zur Gewalt gegen das Kind eskalieren können. Jedes gewalttätige Verhalten gegen ein Kind erzieht nur zu angstgeprägtem Gehorsam und verhindert die positive Entwicklung zu einer selbstbewussten und selbstbestimmten Persönlichkeit.

### Respektvoller Umgang ohne Gewalt

Viele Mütter und Väter wissen und spüren längst, dass Gewalt in der Erziehung sinnlos und schädlich ist. So lehnen neun von zehn Eltern körperliche Strafen für ihre Kinder ab. Dennoch berichten weniger als die Hälfte aller Eltern, dass sie „einen Klaps auf den Po“ immer noch für ein geeignetes Erziehungsmittel halten. Ohrfeigen und noch härtere Körperstrafen lehnen die Eltern mehrheitlich ab. Und selbst die meisten Mütter und Väter, die meinen: „Ganz ohne einen Klaps geht es nicht!“ oder „Mir hat es auch nicht geschadet!“, würden lieber darauf verzichten.

Kinder haben in Deutschland ein Recht ohne körperliche oder seelische Gewalt und ohne Misshandlungen aufzuwachsen. Dieses Recht ist im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) festgeschrieben.

**„Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.“ (§1631 Abs.2 BGB)**

Dies ist ein Gesetz für Kinder, weil es das Recht eines jeden Kindes auf Achtung, Fürsorge, körperliche und seelische Unversehrtheit festschreibt.

Es ist kein Gesetz gegen Eltern, vielmehr soll es das Leitbild einer gewaltfreien Erziehung im Bewusstsein der Gesellschaft verankern.

### **Was versteht man unter „Gewalt“**

Unter körperlicher Gewalt kann sich jeder etwas vorstellen. Diese geht vom „Klaps auf den Po“ oder der Ohrfeige bis hin zu massiver körperlicher Gewalt gegen ein Kind. Was meint das Gesetz mit seelischer Gewalt?

Mit seelischer oder emotionaler Gewalt ist beispielsweise eine ständige Kritik, Herabsetzung oder Beschuldigung gemeint. Oder einem Kind zu drohen, es anzubrüllen und damit zu ängstigen, sowie es durch Ignorieren oder Schweigen zu bestrafen.

Eine weitere Form von Gewalt gegen Kinder ist jegliche Art sexualisierter Gewalt und das

Miterleben von häuslicher Gewalt. Diese Formen wirken sich massiv auf die seelische Gesundheit und die Entwicklung eines Kindes aus.

Wie kommt es trotz allem Bewusstseins und aller Bemühungen, dass Mütter und Väter im Erziehungsalltag manchmal alle guten Absichten vergessen? Warum kommt es dazu, dass Eltern ihr Kind anschreien, herabsetzen oder schlagen?

### **Wenn die Nerven blank liegen...**

Im Alltag mit Kindern gibt es Reibereien und Streit, das ist ganz normal. Verständlich ist auch, dass Eltern dabei manchmal an ihre Grenzen geraten, auch wenn sie ihr Möglichstes tun, nicht die Nerven zu verlieren:

*Der vierjährige Leon verschüttet seinen Saft, als er mit dem Glas in der Hand herumläuft. Marion ist außer sich, da sie gerade den Küchenboden gewischt hat. Sie greift Leon fest an der Schulter, gibt ihm einen Klaps auf den Po und schimpft: „Kannst Du nicht aufpassen! Du bist wirklich zu dumm!“*

Leon weint, Marion tröstet ihn, weil sie die Beherrschung verloren hat und deswegen Schuldgefühle hat.

*Stefan hat einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich, seine Tochter Sophie ist abends aufgedreht. Sie kann nicht wie gewohnt einschlafen und kommt immer wieder ins Wohnzimmer gelaufen. Sie möchte noch eine Geschichte vorgelesen bekommen und kuscheln. Anfangs zeigt sich Stefan liebevoll und geht geduldig auf Sophies Wünsche ein. Beim dritten Mal schreit Stefan seine Tochter laut an. Er packt sie fest am Arm und zerrt sie zurück in ihr Zimmer mit den Worten: „Nun gib endlich Ruhe, sonst passiert ein Donnerwetter!“*

Später hat er ein schlechtes Gewissen, weil er sich doch vorgenommen hatte, geduldig zu sein. Aus diesem Grund ist er am nächsten Abend wieder nachsichtig.

Meist erschrecken Eltern über sich selbst, weil sie die Kontrolle verloren haben. Sie werden von Scham- und Schuldgefühlen

geplagt und fragen sich, was sie anstelle dieses Ausbruchs hilfloser Wut hätten anders machen können.

### **Wichtig zu wissen:**

Das Schütteln eines Babys oder Kleinkindes kann zu erheblichen bleibenden Schäden bis hin zum Tod des Kindes führen. Erfahren Sie mehr unter:

[elternsein.info](http://elternsein.info)

### **Regeln geben Halt**

Weil Eltern ihre Unbeherrschtheit wieder gutmachen wollen, verhalten sie sich oft nachgiebig gegenüber ihrem Kind und lassen eine Weile vieles durchgehen. Das Kind bekommt vorübergehend die Freiheit, sich grenzenlos zu verhalten - bis den Eltern wieder der Kragen platzt. So entsteht ein Teufelskreis - ohne dass das Kind wissen kann, wo die Eltern die Grenzen ziehen. Wenn Sie häufig zwischen Anschreien, Ohrfeigen oder sonstigen Strafaktionen und Wiedergutmachung durch Nachgiebigkeit hin- und herschwanken, gibt es vermutlich nicht die passenden Absprachen

und Regelungen im Alltag mit Ihrem Kind.

Auf unser erstes Beispiel bezogen könnte eine feste Regel lauten, dass Leon nicht mit einem Glas in der Hand herumlaufen darf oder grundsätzlich das Glas nur halb gefüllt wird. Diese Vereinbarungen kann Marion mit Leon treffen, damit er zukünftig weiß, welches Verhalten von ihm gewünscht ist.

Auf unser zweites Beispiel bezogen, könnte Stefan für sich selbst die Regel aufstellen, dass er Sophie immer wieder konsequent, unaufgeregt und ohne groß auf sie einzugehen, zurück ins Bett bringt.



Sophie weiß dann, dass es keine Ablenkung oder Unterhaltung mehr gibt.

Egal ob es um den Aufbruch am Morgen geht, um das Aufräumen, um Schlafenszeiten, Hausaufgaben oder Medienzeiten. Regeln, Rituale und Absprachen geben Kindern und Eltern Halt und bieten Orientierung. Regeln sind wie Wegweiser, auf denen steht: „Hier geht’s lang.“ Grundlegende Regeln können Ihnen als Vater oder Mutter helfen, sich nicht ohnmächtig zu fühlen.

Mit Regeln sind keine strenge Verhaltensnormen gemeint, sondern ein Orientierungsrahmen, der dem Kind Halt und Sicherheit gibt.

### **Das richtige Maß an Regeln finden**

Genauso wie ein „Zuwenig“ bietet auch ein „Zuviel“ an Regeln keine gute Orientierung. Wenn ein Kind von zu vielen Gebots- und Verbotsschildern umstellt ist, kann es seinen eigenen Orientierungssinn nicht entwickeln. Lassen Sie Regeln „mitwachsen“. Überprüfen Sie diese von Zeit zu Zeit und passen Sie sie dem

Alter und Entwicklungsstand Ihres Kindes an. Ein kleines Kind muss erst noch lernen, wie es ein Zimmer aufräumt und braucht dazu Ihre liebevolle Anleitung. Von einem zehnjährigen Kind können Sie erwarten, dass es dies größtenteils alleine kann. Ein Kleinkind darf keineswegs alleine über die Straße gehen. Ein Achtjähriges darf dies durchaus, weil es gelernt hat, vorher nach links und rechts zu schauen. Nur so kann ein Kind lernen, Verantwortung für sich zu übernehmen, mit jedem Geburtstag ein bisschen mehr. Ein Kind soll sich frei entfalten können, aber auch die familiäre Gemeinschaft muss funktionieren.

***Überlegen Sie sich, was Sie erreichen wollen, bevor Sie eine Regel aufstellen. Wenn Sie eine Regel aufgestellt haben, müssen Sie darauf achten, dass Ihr Kind und Sie selbst diese einhalten.***

Wenn eine Absprache lautet: „wir schalten eine Kindersendung nach einer Folge aus“, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kind dies einhält. Es ist gut, wenn Sie Ihr Kind vor dem Einschalten daran erinnern. Wenn Sie bei jedem „Nur noch fünf Minuten...!“ nachgeben, erschweren Sie sich und Ihrem

Kind das Leben. Nur wenn Ihr „Nein“ wirklich ein Nein bedeutet, helfen Sie dem Kind, sich darauf einzustellen.

Wenn es Ihnen wichtig ist, dass Ihr Kind das Spielzeug am Abend aufräumt, achten Sie darauf, dass Sie genug Zeit dafür einplanen. Erledigen Sie das Aufräumen nicht selbst „um des lieben Friedens willen“.

Übrigens: Wenn Kinder unter sich sind, handeln sie auch „Spielregeln“ aus. Sie wissen genau, was „gildet“ und was nicht. Und wenn Ihr Sohn, Ihre Tochter Sie zum ersten Mal mit tadelnder Stimme darauf hinweist, dass Sie sich gerade nicht an eine Abmachung halten - dann können Sie das als wirklichen Erfolg Ihrer Bemühungen verbuchen!

**Nehmen Sie stressigen Situationen den Wind aus den Segeln**

Eltern fällt es oft schwer, in angespannten Situationen Kindern gegenüber die Fassung zu bewahren. Schließlich steht Ihnen niemand so nah wie Ihr Kind.



Kein anderer kann Sie mit seinem Verhalten so sehr treffen. Um Enttäuschung und Wut zu mildern, kann es im kritischen Augenblick schon helfen, die Situation innerlich zu sortieren: Nicht das Kind ist widerspenstig, böse, nervig; sondern das Verhalten des Kindes nervt mich, weil es nicht meiner Vorstellung entspricht.

Fragen Sie sich später, in einem ruhigen Moment:

***„Sind es immer dieselben Situationen, in denen ich meine Nerven verliere, dasselbe Muster, das mich auf die Palme bringt?“***

Was immer der Stoff ist, aus dem der Ärger entsteht, es helfen schon kleine Veränderungen, um die kritische Situation zu entschärfen. Kommt es zum Beispiel beim Aufbruch am Morgen zu Konflikten, weil es zu hektisch kommt und das Kind trödelt? In diesem Fall könnten Sie den Frühstückstisch schon am Abend decken oder die Kleidung für den nächsten Tag bereit legen. Um entspannter in den Tag zu starten, können Sie sich beim gemeinsamen Frühstück erzählen, worauf Sie sich heute freuen oder was Sie Schönes gemeinsam machen, wenn Sie sich wiedersehen. Das kann eine

Runde Kuscheln, ein Spiel oder etwas anderes sein, was Sie gerne gemeinsam erleben.

So manche Konflikte lassen sich durch umsichtiges Vorausdenken und Voraushandeln vermeiden oder mildern.

### **Rechtzeitig handeln und eingreifen**

Konflikte mit Kindern schaukeln sich schnell hoch, wenn Eltern zu spät handeln. Unterdrücken Sie Ihren Unmut nicht, bis Ihr Kind Sie so auf die Palme bringt, dass Sie es abwerten, beschimpfen oder schlagen.

Ein Kind sollte wissen, welche Reaktion es von seinen Eltern zu erwarten hat.

Wie soll es das einschätzen lernen, wenn der „Siedepunkt“ immer schwankt? Daher ist es wichtig, dass Sie ein rechtzeitiges Gespür für Ihren Ärger bekommen.

Versuchen sie wahrzunehmen, wann sich die Wut in Ihrem Bauch leise bemerkbar macht. Wenn sie lernen, dies wahrzunehmen, fällt es Ihnen mit der Zeit leichter, rechtzeitig einzugreifen. Das ist wie bei jedem Training: Mit Ausdauer und Zeit wachsen die

gewünschten Fähigkeiten.  
Überlegen sie in ruhigen Momenten, wie sie handeln wollen, wenn das Kind auf eine Aufforderung nicht reagiert:

***Sie stehen im Treppenhaus und befürchten schon jetzt, dass Ihr Kind hoch getragen werden möchte? Dass ein Wutanfall droht, wenn Sie es nicht tun? Überlegen Sie, wie Sie reagieren wollen.***

Vielleicht machen Sie das Angebot, das Kind die letzte Treppe zu tragen und loben es dafür, dass es den Rest alleine geschafft hat. Machen Sie diese Vereinbarung zur Regel. Feste Absprachen und Regeln sind in kritischen Situationen ein rettender Anker für Sie und Ihr Kind.

## **Respektvolle Kommunikation mit dem Kind**

### ***Ich hab dir tausendmal gesagt....***

***„Ich kann sagen, was ich will, er/sie hört einfach nicht! Bis mir der Kragen platzt und ich losbrülle oder mir die Hand ausrutscht!“***

- Solche Klagen von entmutigten Eltern hört man häufig. Kinder stellen ihre Ohren auf Durchzug,

wenn sie dauernd kritisiert oder ausgeschimpft werden.

So widersprüchlich es klingen mag, das Kind spürt: „Papa oder Mama werden aufmerksam auf mich, wenn ich überhöre, was sie sagen“. Geschimpft zu werden ist immer noch besser als gar nicht beachtet zu werden. Ein Kind mit solchem negativen Verhalten erlangt die Aufmerksamkeit von Eltern und handelt deswegen bei nächster Gelegenheit wieder genauso.

Und Eltern glauben: „Das macht er/sie nur, um mich zu ärgern!“ Es gibt Kinder, die „hören“ nicht mehr, weil das Geschimpfe zum Dauergeräusch wird, das sie nicht mehr wahrnehmen.

Ein Missverständnis auf beiden Seiten führt hier in den Teufelskreis. Sie können es mit einer verblüffend einfachen Methode auflösen: Schenken Sie Ihrem Kind positive Aufmerksamkeit! Versuchen Sie einmal einen ganzen Tag lang, bewusst aufmerksam wahrzunehmen, was zwischen Ihnen und Ihrem Kind klappt, was es gut macht. Sie werden entdecken, es ist eine ganze

Menge. Loben Sie Ihr Kind dafür! Ihr Kind freut sich, wenn Sie gezielt Zeiten in den Tagesablauf einplanen, in denen es Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit bekommt. Das ist in Situationen, in denen Sie viele Belastungen zu tragen haben, nicht leicht. Auf die Länge der Zeit kommt es gar nicht an, vielmehr auf das Gefühl, das Sie Ihrem Kind vermitteln: Diese Zeit gehört ganz allein dir!



### **Warum hörst du nicht auf mich?**

Es gibt noch andere Missverständnisse: Eltern denken gerne, dass ihre Kinder wissen, was sie von ihnen wollen. Doch das stimmt häufig nicht. Vergewissern Sie sich, ob Ihre Bitte bei Ihrem Kind ankommt und es diese versteht. Sprechen Sie in kurzen Sätzen und mit präzisen Worten in positiver Weise. Rufen Sie gerade bei kleineren Kindern nicht durch die ganze Wohnung. Gehen Sie zum Kind hin, schauen Sie es an, berühren Sie es vielleicht leicht und liebevoll und gehen Sie auf Augenhöhe. So sind Sie in Kontakt mit Ihrem Kind.

### **Lob und Tadel**

In anderen Fällen beruht das „Miss“-Verständnis auf der Art, wie Sie mit dem Kind reden.

*Jens telefoniert, Paul stört ihn und redet andauernd dazwischen. Nach einigen immer wütenderen Ausrufen wie „Sei doch still! Lass mich!“ brüllt Jens Paul an: „Du machst mich noch wahnsinnig!“ oder „Du bist das rücksichtsloseste Kind, das ich kenne“.*

Solche absoluten Vorwürfe, die die ganze Person treffen, können genauso niederschmetternd für Paul sein wie Schläge. Paul fühlt sich schlecht, wertlos und ohnmächtig. Aber er lernt nichts aus der Situation.

Wenn der Vater dagegen sagt: „Ich möchte, dass du jetzt ruhig bist. Wenn ich fertig bin, höre ich dir zu!“, weiß Paul schon eher, was Jens von ihm will.

Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger ist es noch mit der Selbstkontrolle. Wenn ein drei- oder vierjähriges Kind es schafft, seinen dringenden Wunsch, mit dem Vater zu reden, einige Minuten aufzuschieben, dann verdient es Lob: „Ich freue mich, dass du so lange ruhig warst, als ich telefoniert habe!“

**Übrigens:** Mit einem Kind aus Strafe nicht mehr zu reden, kann für ein Kind genauso herabsetzend sein wie angeschrien zu werden oder einen Klaps zu bekommen. Entziehen Sie Ihrem Kind nicht Liebe und Aufmerksamkeit. Dies braucht es, um sich sicher zu fühlen.

Konsequenzen für ein negatives Verhalten sollten lieber in direktem Zusammenhang mit dem unerwünschten Verhalten stehen.

### ***Ich-Botschaften***

Wenn Sie Ihrem Kind sagen möchten, was es tun oder lassen soll, klappt das besser, wenn Sie Ihre Sätze mit „Ich“ beginnen: „Ich möchte, dass du...“ Sie kennen das selber: Einer im freundlichen Ton geäußerten Bitte kommt man lieber nach als einem mürrischen Befehlston. „Mach bitte...“ verspricht mehr Erfolg als „Lass das!“

Sagen Sie Ihrem Kind wie Sie sich fühlen, wenn es etwas angestellt hat. Das hilft ihm mehr als nur zu hören, was es falsch gemacht hat. Wenn es zum Beispiel den Saft auf den Boden verschüttet, obwohl es mit dem Becher am Tisch bleiben soll: „Ich bin sauer, weil ich das jetzt aufputzen muss und der Fleck im Teppich nicht weggeht!“

Sätze, die mit „Ich“ anfangen und ausdrücken, welche Folgen entstanden sind, können Kinder nachvollziehen. Sie geben ihnen die Möglichkeit, sich anders zu

verhalten - und das wollen Sie doch erreichen.

Wo es möglich ist, sollen Kinder dazu beitragen, den Schaden wieder gutzumachen. Sie können helfen, die Pfütze mit dem verschütteten Saft aufzuwischen. Das stärkt ihre Selbstachtung und sie bekommen nicht das Gefühl, „immer“ alles falsch zu machen.

### **Wenn...dann...**

Eltern, die mit Ihrer Geduld am Ende sind, drohen Ihren Kindern oft Strafen an, die sie nicht umsetzen wollen oder können:  
Eine typische Situation im Supermarkt:

**„Wenn Du nicht aufhörst zu betteln, gehen wir sofort nach Hause!“**

Da Eltern aber eigentlich den Einkauf beenden möchten, werden sie diese Androhung wahrscheinlich nicht umsetzen. Setzen Sie diese Ankündigungen nicht um, lernt das Kind dadurch, diese nicht ernst zu nehmen. Daher vermeiden Sie besser die Androhung von Konsequenzen, die Sie nicht umsetzen können oder möchten.

### **Und wenn es doch passiert.....?**

Wenn Sie trotz aller guten Absichten Ihr Kind angeschrien, herabgesetzt oder geschlagen haben, ist es trotzdem möglich, Ihrem Kind wieder mit Respekt gegenüberzutreten.

**Entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind. Erklären Sie, dass es nicht richtig war, was Sie getan haben. Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es orientiert sich an Ihrem Verhalten. Es lernt so für sich eine Möglichkeit kennen, etwas wieder gut zu machen.**

Sprechen Sie dabei von sich, erklären Sie, wie Ihnen zumute ist und was Ihnen am Verhalten des Kindes nicht gefällt.

Dabei ist es wichtig, es nicht erneut herabzusetzen oder zu beschimpfen.

Äußern Sie danach in Ruhe, welches Verhalten Sie sich wünschen von Ihrem Kind.

Sprechen Sie mit anderen vertrauten Personen über das Geschehene. Wenn Sie sich mit dieser Situation nicht alleine fühlen, nimmt der Druck schon ein wenig ab.

Wenn Sie das Gefühl haben, häufig nicht mehr mit der Erziehung Ihres Kindes klar zu kommen, holen Sie

sich kompetente, professionelle Hilfe.

Am Ende der Broschüre nennen wir Ihnen geeignete Anlaufstellen.

## **Wissen hilft**

Von Geburt an bis zum Erwachsenwerden entwickelt sich das Gehirn, der Körper, die motorischen und sozialen Fähigkeiten.

In bestimmten Entwicklungsphasen, etwa dem Trotzalter, ist es besonders wichtig, dass Kinder Gefühle wie Wut ausdrücken können. Das Kind muss erst lernen, seine Emotionen zu steuern und Konsequenzen eines Handelns einzuschätzen. Es benötigt Sie als Eltern, um zu lernen, diese Gefühle zu regulieren. Informieren Sie sich, was Ihr Kind in welchem Alter lernt, welche Fähigkeiten es entwickelt und welche Themen wichtig sind. So können Sie das Verhalten Ihres Kindes besser einschätzen und beziehen einen Wutanfall, ein trotziges Verhalten weniger auf sich.

In unseren Elternbriefen sind die verschiedenen Entwicklungsphasen und der Umgang mit den jeweilig auftretenden Problemen beschrieben.

## **Folgen körperlicher oder seelischer Gewalt gegen das Kind**

*Eltern, die handgreiflich gegen ihr Kind werden, kränken und demütigen es. Es fühlt sich durch die Menschen, die es am meisten liebt und denen es vertraut, abgelehnt und wertlos: Warum sonst geraten Mama oder Papa so außer sich ?*

*Irgendwann stumpft es ab gegen die Schläge, weil es sonst zu weh täte. Es droht ein unheilvoller Kreislauf von Verweigerung, Widerspenstigkeit und erneuten Strafen, die immer härter ausfallen. Dann stecken Eltern und Kinder in einem Machtkampf, mit Verlierern auf beiden Seiten.*

*Gewalt gegen ein Kind hält es vielleicht momentan davon ab, Verbotenes zu tun. Sie zeigt dem Kind nicht, wie es sich anders verhalten kann. Es lernt und erfährt nur, dass sich der Stärkere mit Gewalt durchsetzt. Diese Erfahrung kann dazu führen, dass es Konflikte in der KiTa oder der Schule genauso*

*mit Gewalt löst und ebenfalls auf Schwächere losgeht.*

*Schläge wirken ein Leben lang. Von körperlicher oder seelischer Gewalt betroffene Kinder gefährdet diese, langfristig psychische und/ oder psychosomatische Beeinträchtigungen zu entwickeln.*

*Hinzu kann ein mangelnder Selbstwert kommen, unzureichende soziale Kompetenz sowie eine Beeinträchtigung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit.*

*Der seelische Schmerz über Demütigung und verletzte Würde sitzt tief, auch wenn die Wange nicht mehr brennt oder die blauen Flecken verblasst sind.*

***Jede Form von Gewalt offenbart mangelnden Respekt vor dem Kind.***



### **Hier geht's zum Notausgang!**

Es kann passieren, dass sich die Situation zwischen Ihrem Kind und Ihnen trotz aller Vorsätze und eingeübter Vorsichtsmaßnahmen zuspitzt. Wenn Sie spüren, dass Sie Gefahr laufen, Gewalt anzuwenden, ist es höchste Zeit für die Notbremse. Wie sie funktioniert, das muss jeder und jede für sich herausfinden. Möglichkeiten, sich selbst zu regulieren, könnten sein:

- Stellen Sie sich ein großes Stoppzeichen vor, auf dem steht: Niemals Gewalt! Es soll uns daran erinnern, dass wir als Erwachsene die Situation in der Hand haben.

- Atmen sie bewusst dreimal tief durch, bevor Sie auf ein unverschämtes oder unerwünschtes Verhalten Ihres Kindes reagieren.
- Stellen Sie sich ein Ärger-Thermometer vor und fragen Sie sich: „Wo stehe ich jetzt auf der Skala?“ Allein diese Vorstellung führt schon dazu, dass der Ärger etwas sinkt.
- Stellen Sie sich vor, Sie sehen sich in dieser Situation gerade im Fernsehen und Millionen schauen ebenfalls zu.
- Zählen Sie bis zehn oder trinken Sie ein Glas Wasser, bevor Sie auf das Verhalten Ihres Kindes reagieren.
- Verlassen Sie den Raum und werfen ein Kissen an die Wand, bevor die Gefahr droht, dass Sie Ihr Kind schlagen.

Gerade bei kleineren Kindern ist es wünschenswert, dass Vater oder Mutter in schwierigen Situationen im Kontakt mit dem Kind bleiben. Doch bevor die Situation eskaliert, ist es besser, kurze Zeit auf Abstand zu gehen. Entweder Sie gehen aus dem Zimmer und erklären dem Kind: „Ich bin gerade so wütend, ich muss mich erst mal

abkühlen“. Oder Sie bringen das Kind in sein Zimmer und machen die Tür hinter sich zu. Auch ein schreiendes Baby können Sie kurz an einem sicheren Ort, wo es sich nicht verletzen oder runter fallen kann, legen. Dies sollten Sie natürlich nur ganz kurz tun, bis Sie eine der oben genannten Notbremsen gezogen haben.

***All diese „Beruhigungsmittel“ haben den Sinn, Eltern daran zu erinnern, dass die Kinder die Schwächeren sind und Vater und Mutter die Erwachsenen.***

Wenn Sie sich gerade ohnmächtig vor Wut fühlen, kann Ihnen die „Notbremse“ helfen, Ihre Wut zu kontrollieren. So gebrauchen Sie in der Beziehung zum Kind den Kopf und das Herz statt die Hand.

Wenn der Ärger verraucht ist, gehen Sie auf Ihr Kind zu, nehmen es in den Arm und lassen die Situation erst einmal auf sich beruhen.

**Wer gut zu sich ist, kann gut zu seinen Kindern sein**

Auch Sie als Eltern brauchen das Gefühl, dass Sie Ihre Sache gut machen. Dieses Empfinden geht leicht verloren, wenn Sie



sich ausgelaugt und erschöpft fühlen. Oder Sie haben so viele Belastungen, dass Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht. Oft genügt dann eine Kleinigkeit, um das Fass zum Überlaufen zu bringen: ein falsches Wort, ein unerwünschtes Verhalten des Kindes.

***Wenn die Nerven blank liegen, wenn Sie häufig mit Ihrem Kind schimpfen und spüren, dass Sie gereizt und ungeduldig sind - dann wird es höchste Zeit, etwas für sich zu tun.***

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann gut für Andere sorgen. Wie soll das gehen, wenn Sie sich rundum überlastet und überfordert fühlen? Es ist leichter als es den Anschein hat. Es sind die kleinen Schritte, die unerwartete Erfolge bringen. Wer alles auf einmal ändern will, packt sich noch ein Stück Überforderung auf den Rücken und übernimmt sich schnell.

***Überprüfen Sie, was Sie wirklich dringend erledigen müssen.***

***Nicht alles ist gleich wichtig und nicht alles muss immer perfekt sein.***

Muss die Wohnung zum Beispiel blitzblank sein, müssen Sie die Wäsche immer sofort bügeln?

Wenn niemand Sie lobt, klopfen Sie sich ruhig selber auf die Schultern! Gerade wenn Sie stark unter Druck stehen, ist es wichtig, sich Inseln im Alltag zu schaffen. Dies gilt für Sie selbst, für Ihre Beziehung zum Kind und die Beziehung zur Partner\*in.

Das gilt in besonderem Maße für Alleinerziehende. Diese können in angespannten Situationen nicht schnell zu dem anderen Elternteil sagen: „Übernimm du mal bitte!“ Solche Inseln könnten so aussehen: „Vor dem Abwasch gönne ich mir zehn Minuten Beine-Hochlegen und höre dabei meine Lieblingsmusik (Keiner darf mich stören!). Vor dem Ins-Bett-Gehen gibt es zehn Minuten Kuschelzeit mit meinem Kind (Niemand darf uns stören - nicht einmal das Telefon!).“

***Versuchen Sie mehr auf das Erfreuliche zu achten, auf die guten Seiten Ihres Kindes und Ihre eigenen Fähigkeiten.***

Eine gute Übung ist, sich dies aufzuschreiben. Sie werden entdecken, wie gut Sie und Ihr Kind bisher alles geschafft haben. So können Sie wieder erkennen, dass Sie ein liebes, intelligentes, starkes und mutiges Kind haben.

## **Einmaleins der respektvollen Erziehung**

### **Regeln geben Orientierung und Halt**

*Regeln sind wie Wegweiser. Gerade für kritische Situationen sind vorher abgesprochene, klare Regeln für alle Beteiligten eine große Hilfe.*

### **Vorbeugen hilft - kritische Situationen entschärfen.**

*So manche Konflikte lassen sich durch Vorausdenken und Voraushandeln vermeiden.*

### **Rechtzeitig handeln und eingreifen**

*Unterdrücken Sie Ihren Unmut nicht, bis Ihr Kind Sie so auf die Palme bringt, dass Ihnen womöglich die Hand ausrutscht.*

### **Verurteilen Sie Ihr Kind nicht**

*Wenn ein Kind hört: „Ich bin sauer, traurig, wütend, weil...“, hilft dies mehr als pauschale Verurteilungen wie: „Du bist böse, unmöglich, machst mich wahnsinnig, nervst...!“ Es kann dann besser nachvollziehen, wie Vater oder Mutter zumute*

*ist. Es hat die Möglichkeit sich anders zu verhalten.*

### **Sprechen Sie respektvoll mit Ihrem Kind**

*Sagen Sie Ihrem Kind deutlich, was Ihnen an seinem Verhalten nicht passt. Werten Sie es dabei nicht ab.*

*Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihr Kind gut gemacht hat und loben Sie es dafür.*

*Vergewissern Sie sich, dass Ihr Kind Sie verstanden hat. Dies gelingt im Augenkontakt und mit einer kleinen Berührung am Besten.*

### **Konsequenzen müssen sinnvoll sein**

*Sie sollten in direktem Zusammenhang mit dem unerwünschten Verhalten des Kindes stehen.*

*Drohen Sie keine Konsequenzen an, die Sie dann nicht einhalten können.*

## **Den eigenen Notausgang finden**

*Suchen Sie sich Möglichkeiten die Notbremse zu ziehen. Probieren Sie aus, was für Sie selbst stimmig und durchführbar ist.*

## **Inseln im Alltag schaffen**

*Überlegen Sie, wo Sie sich Kraft und Energie holen können und schaffen Sie sich ein soziales Netzwerk. Können gelegentlich die Oma, der Opa, eine Freundin/ ein Freund oder Nachbarn einspringen?*

*Wer auf die eigenen Bedürfnisse achtet, kann sie auch bei seinem Kind besser wahrnehmen.*



## **Holen Sie sich Hilfe!**

Nehmen die Konflikte mit Ihrem Kind überhand? Kommt es immer wieder dazu, dass Sie Ihr Kind anschreien oder schlagen? Holen Sie sich Hilfe!

Zögern Sie nicht, denn solch ein Schritt ist keine Schwäche. Er beweist Ihren Mut und Ihr Verantwortungsbewusstsein.

Alle Einrichtungen, die wir hier vorstellen, unterliegen der Schweigepflicht.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre Hilfestellungen für den Erziehungsalltag geben konnten. Damit Sie in kritischen Situationen einen kühlen Kopf bewahren, Ihrem Kind Grenzen setzen und es trotzdem respektvoll behandeln können.

Ihnen und Ihrem Kind alles Gute!

Ihr Stadtjugendamt

## Adressen:

### **Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche**

In Konflikt-und Krisensituationen, sowie bei allen Fragen der Erziehung und Beziehung können Eltern und Jugendliche Hilfe und Unterstützung bei den Erziehungsberatungsstellen bekommen.

Welche Beratungsstelle in Ihrer Nähe liegt, erfahren Sie hier:

*[erziehungsberatung-muenchen.de](http://erziehungsberatung-muenchen.de)*

### **bke-Onlineberatung**

Dieses Angebot können Sie jederzeit kostenlos und anonymisiert benutzen. Die bke-Elternberatung unterstützt bei der täglichen Erziehung und vermittelt Sicherheit im Umgang mit Kindern und schwierigen Lebenssituationen. Diese Beratung führen nur Fachkräften aus Erziehungsberatungsstellen mit langjähriger Erfahrung und therapeutischer Ausbildung durch.  
*[eltern.bke-beratung.de](http://eltern.bke-beratung.de)*

### **Kinderschutz-Zentrum München**

Das Kinderschutzzentrum bietet Beratung, Therapie und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Ihre Familien in Belastungs- und Krisensituationen bei Gewalt, Misshandlung, Missbrauch und Vernachlässigung an.

Kapuzinerstr. 9 Innenhof/Aufgang D  
80337 München

Tel. 55 53 56

*[kischuz@dksb-muc.de](mailto:kischuz@dksb-muc.de)*

*[kinderschutzbund-muenchen.de](http://kinderschutzbund-muenchen.de)*

### **Krisentelefon der Münchener Sprechstunde für Schreibabys**

0800 7100900 (kostenfrei)

Mi,Fr,Sa,So 19-22 Uhr

### **Nummer gegen Kummer e.V. Elterntelefon**

Tel. 0800 111 05 50

*[nummmergegenkummer.de](http://nummmergegenkummer.de)*

## **VAMV**

Beratung bei allen Fragen rund um das Alleinerziehen.

Verband allein erziehender  
Mütter und Väter e.V.  
Silberhornstraße 6  
81539 München  
Tel. 6927060  
*vamv-muenchen.de*

## **Bezirkssozialarbeit**

Die Bezirkssozialarbeit in den Sozialbürgerhäusern bietet Beratung und Unterstützung in vielen sozialen Bereichen an. Sie vermittelt unter anderem Hilfen in persönlichen und wirtschaftlichen Notsituationen, bei Familien- und Partnerkonflikten, bei Schwierigkeiten in der Versorgung und Erziehung von Kindern, in Lebenskrisen und bei psychischen Belastungen. Die Bezirkssozialarbeit ist Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei Gewalt, Gefährdung und Vernachlässigung. In akuten Situationen leitet sie Schutzmaßnahmen für das Kind ein.

Diese Hilfen stehen allen Münchner\*innen kostenlos zur Verfügung und werden vertraulich behandelt.

Ihre Ansprechpersonen finden Sie in den Sozialbürgerhäusern. Das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus finden Sie unter:

*[muenchen.de/sbh-bsa](https://www.muenchen.de/sbh-bsa)*  
oder mit einem Anruf bei der  
Behördennummer 115

## **Herausgeberin:**

### **Landeshauptstadt München**

Sozialreferat, Stadtjugendamt

Fachstelle Erziehungsinformation und Elternbriefe

Westendstraße 193

80686 München

089 233-47190

*erziehungsinformation.soz@muenchen.de*

## **Redaktion:**

Claudia Stiebels

Carola Zdrenka

Fotos:

LightFieldStudios, PeopleImages / alle © iStockphoto.com

photo 5000, barks, Irina Schmidt / alle © stock.adobe.com

Gestaltung: Sabine Oka, Diplom-Designerin

Druck: Stadtkanzlei, München

Gedruckt auf Papier aus 100% Recyclingpapier

Stand 2020



