

Barbara Hennings / Gisela Niemöller

Ermutigen statt kritisieren

Das Buch

Jede Erziehung setzt eine gute Beziehung voraus, die beständiger Pflege bedarf. In diesem ermutigenden Erziehungsratgeber erzählen Teilnehmerinnen von den Fortschritten und Erfolgen, die sie in ihren Familien mit den Prinzipien von *Rudolf Dreikurs* gemacht haben, nachdem sie Kurse im Institut besucht hatten. Leserinnen und Leser nehmen so Teil an diesem aufbauenden Kursprogramm und werden in die Lage versetzt, ihr eigenes Verhalten im Umgang mit den Kindern zu überprüfen und einzuüben nach den Regeln der Ermutigung. Sie lernen konkrete Verhaltensweisen, die zu üben sind, vor allem aber auch die richtige innere Haltung und Einstellung. Erst wenn das Denken und die Einstellung dem Kind gegenüber stimmt, können Gefühl und Verhalten sich positiv entfalten. Die Leserinnen und Leser schauen zu, wie es ohne Bestrafen, Schimpfen und Predigen geht, wie man respektvoll mit Kindern spricht, aus Machtkämpfen aussteigt, natürliche und logische Folgen eintreten lässt, aufmerksam zuhört, Fortschritte anerkennt, humorvoll bleibt und auch den körperlichen Kontakt nicht zu kurz kommen lässt. So gewinnen sie Mut, das eigene Verhalten zu den Kindern zu pflegen und zu verbessern.

Die Autorinnen

Barbara Hennings, MA Cantab., Jg. 1942, Individualpsychologische Beraterin in eigener Praxis. Neuer Schwerpunkt: Fortbildung zum Thema Ermutigungspädagogik. Mutter von vier erwachsenen Kindern.

Gisela Niemöller, Jg. 1957, Studium der Germanistik, Anglistik und Erziehungswissenschaft. Individualpsychologische Erziehungsberaterin und Mediatorin, heute in eigener Praxis tätig. Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

Barbara Hennings / Gisela Niemöller

Ermutigen statt kritisieren

Ein Elternratgeber nach Rudolf Dreikurs

Vorwort von Theo Schoenaker

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6960



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Überarbeitete Neuausgabe

Titel der Originalausgabe: Barbara Hennings / Gisela Niemöller
Ermutigten statt kritisieren. Ein Elternratgeber nach Rudolf Dreikurs

ISBN 978-3-451-05855-4

Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2007

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: iliveinoctober/shutterstock, zsoofija/shutterstock

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-451-06960-4

Inhalt

Vorwort von Theo Schoenaker	13
Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	15

Teil 1: Worum es geht – was Ermutigung ist

und warum sie not-wendig ist	17
Was ist Ermutigung?	18
Was ist das Beste für ein Kind?	19
Jedes Kind möchte sich zugehörig fühlen	20
Gleichwertigkeit	22
Das Klima der Ermutigung	23
Die gute Zumutung	26
Was sein soll und was ist – die Sache mit den Regeln	28
Haben Sie Mut zur Unvollkommenheit	30
Wie dieses Buch entstand	31

Teil 2: Eine gute Beziehung schaffen 33

Der Ton macht die Musik	33
1 Erste Urlaubsnacht gerettet	34
2 Schwieriger Arztbesuch	35
3 Ich möchte, dass du mich fragst!	36
4 Erfolgreiche Suche	37
5 Müll in der Schublade	38
6 Teenagerlautstärke	39

Ein Blick sagt mehr als tausend Worte 41

7 Konzentration fördern	41
8 Doch liebenswert	42
9 Lächeln verbindet	43
10 Vertrauen gewinnen	43

Weg mit der ‚Rotstiftbrille‘!	44
Das Gute sehen!	45
11 Der ‚große‘ Bruder	46
12 ‚Nur‘ eine Drei	46
13 Aus Erfahrung gelernt.	47
14 Das Geburtstagsgeschenk.	48
15 Zu wenig Schlaf und schlechte Laune	49
Weiß Ihr Kind, dass Sie sich interessieren?	49
16 Was mein Kind denkt	50
17 Mama und Fußball	51
18 ‚Einladung in meine Welt‘	52
19 Flöte üben	52
20 Einfach mal hineinhören	53
Papa, Mama, du hörst mir gar nicht zu!	54
21 Nur Geplapper?	55
22 Fieberträume und Haushaltsstress.	55
23 Trennungsfolgen	56
24 Das interessiert mich eigentlich nicht.	57
Geduld wirkt Wunder	58
25 Alles geht schief	59
26 So werden wir nie fertig	61
27 Ich gehe nicht zum Ballett!.	61
28 Zu wenig Schnee.	63
29 Nachholbedarf.	64
30 Hektik vor der Schule.	65
Humor ist wenn man trotzdem lacht.	66
31 Zähne putzen	66
32 Klarinette üben	67
33 Babysprache.	68

Vom Halt geben, Schmusen, Rangeln und Toben	69
34 Trösten statt reden	69
35 Gemeinsam lernen	70
36 Den Kaktus streicheln	71
37 Eifersucht	72
Lassen Sie sich anstecken!	73
38 Sohn als Lehrmeister	73
39 Mitmachen ist toll	75
40 Muttertag	76
41 Teamarbeit am PC	76
Teil 3: Die innere Haltung von ermutigenden Eltern . .	79
Meckern und Nörgeln ist wie Unkraut düngen.	79
42 Tisch(un)sitten	80
43 Hausaufgaben überm Spiel vergessen	81
44 Gemecker beim Essen.	82
45 Null-Bock-Laune.	82
46 Geschwisterstreit	84
47 Es geht auch ohne Reden	85
48 Mama hält den Mund	85
Zuneigung beginnt im Kopf	86
49 Mütter möchten sich unterhalten	87
50 Chaotisches Kind	88
51 Geburtstag mit ‚Nervensäge‘	89
52 Zuviel Fernsehen	90
53 Peinlicher Tick	92
54 Petzen per Telefon.	93
Ein Kind ist mehr als sein Verhalten	94
55 Das wollte ich nicht	95
56 Provokation.	96
57 Launen der Vorpubertät	97

58 Hausaufgaben im letzten Moment.	98
59 Schule geschwänzt	99
60 Sturmfrees Elternhaus.	100
61 Hausregel: kein Laptop	101
Das war falsch – und was nun?	102
62 Weg geworfen	104
63 Streit im Badezimmer.	105
64 Übergriffig	106
65 Trödeln bei den Hausaufgaben	107
66 Passiver Widerstand	108
Versetzt dich in meine Lage!	110
67 Streit beim Übungsdiktat.	112
68 Aufräumen – aber selbstbestimmt.	114
69 Kleiderkauf mit Mama	116
70 Sei bitte um neun zu Hause!	117
Teil 4: Krisenintervention.	119
Nerven, kämpfen, verletzen und sich dumm stellen – warum tut mein Kind das?	119
Bedürfnisse und Ziele	119
Die irrtümlichen Nahziele	120
Geschwisterstreit	124
Respekt fürs Kind und Selbstrespekt	127
71 Vokabeln in den Ferien.	129
72 Kluge Kinderstrategie	130
73 Nie tust du was für mich!.	131
74 Spontanes Fensterputzen	132

Lass mich mit entscheiden!	133
75 Selber anziehen	134
76 Im Auto eingeschlafen	135
77 Zähneputz-Theater	135
78 Gemecker beim Essen.	136
79 Keine Spülmaschine im Ferienhaus.	137
80 ‚Baddienst‘ - kein Problem	137
Überraschen Sie Ihr Kind	138
81 Das sagt man nicht!	139
82 Mama möchte weiterschlafen	140
83 Vokabeln lernen	141
84 Das Essen zieht um.	142
85 Aus Krach wird Tanz.	143
Erfahrung ist der beste Lehrmeister	144
86 Das versalzene Ei	145
87 Zieh dir eine Jacke an!	146
88 Haare kauen	147
89 Reingefallen	148
90 Zu lange Schnürsenkel	149
91 Die vergessenen Schuhe	149
Handeln statt schimpfen	150
Das LARA-Prinzip.	152
92 Einer ärgert die anderen	154
93 Augen größer als der Magen	155
94 Wer mit Essen spielt, ist satt	156
95 Streit für Mamas Ohren	157
96 Ohne Zähneputzen keine Süßigkeiten	158
97 Kein Mineralwasser da	159

Erhitzte Gemüter brauchen Abkühlung	160
98 Streit den ganzen Tag.	161
99 Das will ich aber selber haben!	162
100 Stolperfalle Schuhe	163
101 Medienzeit.	165
102 Vater, Sohn und PC	165
Ich will nicht mit dir kämpfen – aus dem Machtkampf aussteigen	166
103 Einfach unleidlich.	168
104 Kampf ums Anziehen	168
105 Reizthema Hausaufgaben	169
106 Ayaz haut	170
107 Du sollst mir die Schuhe binden!	171
108 Schlechte Laune nach der Schule.	171
109 Nur noch PC	172
Teil 5: Flügel wachsen lassen – Kompetenzen fördern	175
Die bedeutenden B's	175
„Helikoptereltern“	177
Kein Meister fällt vom Himmel	178
110 Frühstücksei	179
111 Schulranzen packen	180
112 Kochen ohne große Schwester	180
113 Gartenarbeit mit Teenager	181
114 Küchendienst komplett	182
Das geht ja schon viel besser!	183
115 Bobby-Car Training.	184
116 Freiwillig aufgeräumt	185
117 Immer so früh aufstehen!	186
118 Morgenmuffel	187
119 Überraschung für Mama.	187

Worüber man nicht mehr reden muss	188
120 Jedes Ding an seinen Ort.	190
121 Stressfrei ins Bett	191
122 Pünktlich allein zur Schule	192
123 Haarpflege	193
Zumuten heißt zutrauen	194
124 „Alleine“	195
125 Nachtschicht allein gemacht.	196
126 Das leidige Thema Hausaufgaben	197
127 Kein Weckdienst mehr	198
128 Arbeit im Familienteam	199
Die Krone: wo jeder gehört wird – Familienrat	200
129 Spielzeugtausch und Zündeln	205
130 Familienrat, wie geht das?	206
131 Überraschende Lösung	208
132 Keine Einigung möglich	209
133 Heiligabend mit Jugendlichen	210
134 Stressfreie Festplanung	211
Wir danken	213
Bücher, die Ihnen weiterhelfen können	215

Vorwort von Theo Schoenaker

Glauben an eine Gesellschaft, wo selbstbewusste Menschen in allen Angelegenheiten auf Augenhöhe miteinander beraten, wo Ermutigung und Gemeinschaftsgefühl gelebte Werte sind, das können Menschen, die Rudolf Dreikurs' Erziehungsmethoden und das Encouraging-Elterntaining Schoenaker-Konzept® kennen gelernt haben.

Es geht dabei um ein Training, wo Gruppen von etwa 10-20 Eltern Schritt für Schritt lernen, ihre Kinder zu selbstbewussten, ermutigten und ermutigenden Menschen wachsen zu lassen.

In einer Gruppe kann man soviel mehr lernen als in Einzelberatungen. Rudolf Dreikurs (1897 – 1972) war davon so sehr durchdrungen und hat dafür so sehr gearbeitet, dass man nach seinem Tod in Nord-Amerika 20.000 Zentren zählte, wo Eltern seine Erziehungsmethoden üben konnten. Ich denke gerne an den Moment zurück, wo wir pünktlich für eine Sitzung zusammen waren und er nicht da war. Auf die Frage: „Wo ist Rudolf?“ antwortete seine Frau Tee strahlend: „Er hat bestimmt im Aufzug einige Leute getroffen und bildet jetzt eine Studiengruppe.“

Das vorliegende Buch zeigt die Wirkung eines zeitgemäßen Trainings. Die Autorinnen schöpfen aus eigener Erfahrung. Daher die Sicherheit und die Begeisterung.

Dies ist ein nützliches Buch.

Theo Schoenaker

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage

Zehn Jahre nach dem ersten Erscheinen und sieben identischen Auflagen dieses bewährten Elternbegleiters schien es Verlag und Autorinnen nötig, dieses Buch zu überarbeiten und der Zeit anzupassen. Nicht, dass kleine Menschen plötzlich anders ticken und Grundbedürfnisse wie Liebe, Vertrauen und Zugehörigkeit sich geändert hätten. Aber die digitale Welt war und ist im Wandel! Es war nötig manche Alltagsbeispiele zu ersetzen, inzwischen sind Internet, Social Media und Smartphone in die Kinder- und Familienwelt eingezogen.

Aber auch in der individualpsychologischen Welt dreht sich das Rad weiter und kommen neue Publikationen hinzu. So haben die Ausführungen der renommierten amerikanischen Psychologin Betty Lou Bettner in diese Neuauflage hineingewirkt mit ihren ‚bedeutenden Bs‘ **V**erbindung, **B**eziehung und **B**efähigung und **B**eherzt sein. Sie formuliert individualpsychologische Grundwahrheiten erfrischend griffig und einprägsam.

Das Thema Geschwisterrivalität und -streit bietet viel Zündstoff in Familien. Ein Kapitel dazu ergänzt die Neuauflage.

Schließlich war es unser Anliegen, das Buch für Eltern noch übersichtlicher zu gestalten. Optisch wie strukturell haben wir daran gearbeitet, dass es zum Nachschlagen taugt, aber auch von vorn bis hinten im Zusammenhang gut gelesen werden kann. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir auch nur noch jeweils entweder die männliche oder die weibliche Form verwendet. Wir meinen aber natürlich immer beide! Wir lassen unser Boot also nach einer Überholungsphase auf der Werft erneut zu Wasser und wünschen allen damit eine gute Fahrt!

Hannover/Oldenburg Herbst 2017
Barbara Hennings, Gisela Niemöller

Teil 1: Worum es geht – was Ermutigung ist und warum sie not-wendig ist

Noch ein Erziehungsratgeber? Nein! Sondern ein Blick auf große und kleine Menschen bei ihrem Miteinander.

Mit Großaufnahmen einzelner Szenen, wie wir alle sie aus dem Alltag kennen. Nur dass wir häufig am Ende anders da stehen als diese Familien hier: Streit, Geschrei, Wut, Tränen und schlechte Stimmung haben uns dann wieder eingeholt. Genau das passiert in den hier zusammen getragenen Beispielen nicht.

Dabei sind es ganz normale Eltern und Großeltern des 21. Jahrhunderts und unserer Gesellschaft, die uns in ihren Berichten über die Schulter schauen lassen: Mütter, die Erwerbstätigkeit und Familie managen; eine Großmutter, die in die Tagesmutterrolle schlüpft; ein allein erziehender Vater; Frauen, die die Elternzeit ausdehnen, um länger ganz bei ihren Kindern zu sein. Nichts ist gestellt, alles direkt aus der Realität gegriffen und von den Beteiligten selbst erzählt.

Wir dürfen Zeugen sein, wie sie die Alltagsherausforderungen mit ihren Kleinkindern, Schulkindern, ja sogar jungen Erwachsenen anders angehen und dadurch ein anderes Klima schaffen. Ein Klima, in dem Eltern wie Kinder sich wohl fühlen und deshalb auch anders miteinander umgehen.

Es ist das Klima der **Ermutigung**, und es sind die Erwachsenen, die es schaffen. Sie haben sich auf den Weg gemacht die Umsetzung zu **üben**. Denn ein Klima der Ermutigung kann man nicht einfach per Knopfdruck herstellen: Ermutigung will geübt sein!

Das Buch ist dabei eine Momentaufnahme in der Entwicklung der Erwachsenen. Die Berichte zeigen nicht das bestmögliche Verhalten angesichts der jeweiligen Situation, sondern das,

was der Mutter, dem Vater oder der Großmutter zu diesem Zeitpunkt möglich war. Auch die beteiligten Kinder sind ganz ‚normale‘ Kinder: Sie sind Einzel- oder Geschwisterkinder, Zwillinge; haben Erfahrung mit Trennung der Eltern; einige leben mit Behinderungen, anderen ist das ADHS-Syndrom bescheinigt; schließlich umspannen sie die Altersphasen vom Spracherwerb bis zu Ausbildung und Studium.

Eben diese Normalität aller Beteiligten, hoffen wir, wirkt wiederum ermutigend auf Sie als Leserinnen und Leser, und löst in Ihnen den Gedanken aus: ‚Wenn andere Eltern diese guten Erfahrungen machen mit ermutigendem Umgang in der Familie, dann schaffe ich das auch!‘

Was ist Ermutigung?

Wenn man die Frage stellt: Wie verhalten sich Menschen, zu denen Kinder sich hingezogen fühlen, von denen sie bereit sind, Neues anzunehmen oder denen sie sich mit ihren Sorgen und Nöten anvertrauen? Dann kommen immer wieder ähnliche Antworten, egal wie viele Leute man fragt. Und zwar:

Das sind Menschen, die

- die Kinder **freundlich anschauen**
- mit einer **freundlichen Stimme** mit ihnen sprechen
- **Interesse** für sie und ihre Interessen haben
- **geduldig** sind
- ihnen **aufmerksam zuhören**
- ihre **Versuche und Fortschritte anerkennen**
- das **Gute** in ihnen **sehen**
- **freundlich und fest** die Richtung bestimmen
- **Körpernähe herstellen**
- **Humor** zeigen

- **die sicher und überlegt handeln**
- **ohne zu nörgeln**, zu meckern, herum zu kritisieren
- **ohne** die Kinder zu belehren oder sie zu vergleichen

Genau diese Verhaltensweisen haben die Erwachsenen, die zu diesem Buch beigetragen haben, systematisch geübt, denn sie schaffen ein Klima der Ermutigung.

Ob das wirklich so ist, zeigt sich an der Wirkung.

Denn auf die Wirkung kommt es bei Ermutigung an –
nicht auf die Absicht!

Alle Eltern wollen gute Eltern sein. Sie wollen das Beste für Ihr Kind. Auch wenn sie als Erwachsene besserwisserisch auftreten, predigen, drohen oder strafen, haben sie gute Absichten: Ihr Kind soll sich an Regeln gewöhnen, seine schulischen Leistungen voran bringen, gutes Sozialverhalten zeigen. Ihre Erfahrung zeigt ihnen aber, dass die Methoden des Schimpfens, Strafens, Belehrens und Drohens langfristig nicht funktionieren.

Was ist das Beste für ein Kind?

*Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.*
(Goethe zugeschrieben)

Wurzeln wachsen durch die Geborgenheit, das Urvertrauen, die Nestwärme, die Eltern geben, und die das Wachstum und Lernen erst ermöglichen. Zu den Flügeln gehören die Fähigkeiten und Fertigkeiten, das Leben gut zu meistern. Folge von beidem ist ein gutes Selbstwertgefühl. Das wünschen sich alle Eltern für ihre Kinder. Die Grundlagen dazu legen sie selbst und die anderen Menschen, die den Kindern am nächsten sind.

Wurzeln geben die Beziehungsqualitäten, die die Eltern im Buch geübt haben. Sie finden sie im zweiten Teil. Flügel wachsen den Kindern durch die Instrumente der individualpsychologischen Kindererziehung, die die Eltern anwenden. Diese sind im dritten und fünften Teil beschrieben.

Zu den Wurzeln des Kindes gehört das tief empfundene Gefühl: So wie ich bin, bin ich gut genug. Ich bin hier in der Familie angenommen, so wie ich bin. Ich habe meinen Platz. Ich gehöre dazu und bin wichtig, auch, wenn ich Fehler mache, auch wenn ich mich durch ein Verhalten mal schuldig mache. Dann muss ich mein Verhalten ändern, aber als Person bin ich trotzdem wertvoll und liebenswert. Dieses feste Vertrauen darf ich haben und werde darin nicht enttäuscht.

Deshalb können wir auch anders formulieren:

Ermutigend bedeutet, das **Zugehörigkeitsgefühl** eines Kindes zu stärken.

Jedes Kind möchte sich zugehörig fühlen

*Mutter schneidet sich die Zehennägel, die zweijährige Susanne schaut interessiert zu. Mutter schimpft vor sich hin: „Wenn das so weiter geht, brauche ich eine Zange.“
Susanne verschwindet und bringt Mutter die Würstchenzange aus der Küche.*

*Mutter hängt im Garten Wäsche auf. Der zweijährige Valentin reicht ihr die Stücke. „Nein, das nicht, das gehört in den Trockner“, sagt Mutter. Sie merkt kaum, dass Valentin verschwindet. Als sie fertig ist, liegt das Stück im Trockner.
(Eltern berichten)*

Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen andere Menschen. Deshalb ist das „Gemeinschaftsgefühl“ (Adler) eine ange-