

1 Kinder erziehen – eine absolute Herausforderung

Man kann sich fragen, warum zwei Psychologische Psychotherapeuten, deren Gebiet die
5 Behandlung psychischer Störungen vorwiegend Erwachsener ist, einen satirischen Ratgeber zum Thema Kindererziehung schreiben.

Im Rahmen unserer langjährigen Erfahrung in der Therapie mit Erwachsenen, die unter
10 psychischen Störungen leiden, fällt uns immer wieder auf, dass wir im Therapieverlauf früher oder später biographische Themen behandeln.

Auch wenn sich bei psychischen Störungen im Erwachsenenalter oft ein Auslöser im aktuellen
15 Lebensalltag der Klienten finden lässt, so fußt die Problematik im Kern doch meist auf prägenden frühen Erfahrungen mit primären Bezugspersonen. (Der Begriff »primäre Bezugspersonen« meint die Personen, bei denen das
20 Kind überwiegend aufgewachsen ist und die bei der Erziehung des Kindes die größte Rolle gespielt haben. Das sind meist die Eltern – oder ein Elternteil bei alleinerziehenden Müttern

oder Vätern –, in manchen Fällen aber auch
25 z. B. die Großeltern, Tanten, Onkel, o. a.)

Um die Probleme im jetzigen Lebensalter
wieder besser in den Griff zu bekommen, ist es
oft nicht ausreichend, mit dem Klienten »am
aktuellen Problem« zu arbeiten, sondern diese
30 frühen Erfahrungen und Prägungen müssen
geklärt und bearbeitet werden.

Wir gehen davon aus, dass sich – in diesem
Falle negative – frühe Erfahrungen beim Klienten
in Form »dysfunktionaler Schemata« ma-
35 nifestieren. Schemata sind kognitiv und affektiv
geprägte Grundüberzeugungen, die ein
Mensch über sich selbst, andere und die Welt
hat. Diese Grundüberzeugungen bestimmen
in hohem Maße darüber mit, wie eine Person
40 Situationen wahrnimmt und interpretiert, welche
Handlungen vorgenommen und welche
Emotionen ausgelöst werden.

Ungünstige Grundüberzeugungen führen
oft dazu, dass man Situationen als schwierig,
45 als bedrohlich, ja sogar als nicht bewältigbar
erlebt, dass man Angst hat, obwohl man keine
haben müsste oder dass man hilflos wird, obwohl
man durchaus handeln könnte.

Hat eine Person einmal in ihrer Biographie
50 solche Schemata erworben, kann sie diese nur

noch schwer ändern: Selbst in der Therapie ist
dies ein schwieriger Vorgang, aber in den meis-
ten Fällen möglich.

Zur Illustration:

55 Herr K. ist vor kurzem aufgrund der Insolvenz
seiner Firma arbeitslos geworden und hat dar-
aufhin eine Depression entwickelt. Er leidet un-
ter Interessen- und Freudlosigkeit, hat sich so-
zial völlig zurückgezogen und denkt von sich,
60 dass er ein völliger Versager sei. Dabei war Ent-
lassung »nur« ein Auslöser dafür, dass er das
Gefühl, in seinem Leben komplett versagt zu
haben, wieder eindrücklich spüren kann. Herr
K. wuchs in einem Elternhaus auf, in dem Leis-
65 tung als oberstes Gut galt. Wenn Herr K.
schlechte Noten von der Schule mit nach Hau-
se brachte (was oft vorkam), hagelte es Kritik
und manchmal auch Schläge. Sein Vater hat
ihn für jedes »Versagen« stark abgewertet und
70 ihm eine Doppelbotschaft gegeben: Einmal die
Botschaft: »Ich erwarte von Dir, dass Du erfolg-
reich bist!« und zum anderen die Botschaft:
»Ich denke, Du schaffst es nicht!« So hat Herr
K. schon früh das Gefühl entwickelt, ein Versa-
75 ger zu sein, den Ansprüchen seiner Eltern nicht
gerecht werden zu können und so ein genera-

lisiertes dysfunktionales Schema («Ich bin ein Versager») entwickelt.

80 Dieses Beispiel ist natürlich sehr plakativ und dient nur der Veranschaulichung. Oft sind die Zusammenhänge komplexer und erfordern bestimmte therapeutische Klärungstechniken, um dem Kern des Problems auf die Spur zu kommen. So ist bei der Behandlung von 85 Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Süchten etc. meist auch gezielte Biografiearbeit und die Klärung und Bearbeitung dysfunktionaler Schemata notwendig, um dem Klienten langfristig helfen zu können.

90 Besonders eindrücklich ist für uns der Zusammenhang zwischen biografischen Prägungen und der Entwicklung einer psychischen Störung bei den sogenannten »Persönlichkeitsstörungen«. Menschen mit Persönlichkeitsstörungen weisen meist interaktionelle Schwierigkeiten auf, also Probleme im Bereich persönlicher Beziehungen, weshalb man die Störungen auch als »Beziehungsstörungen« auffassen kann.

100 In der Regel sind bei diesen Klienten zentrale Motive, also Bedürfnisse, die jeder Mensch grundlegend hat, durch primäre Bezugspersonen massiv und über lange Zeit hinweg frust-

105 riert worden, z. B. durch die Erziehung der Eltern und die Art, wie sie ihre Kinder behandelt haben. Dadurch bleiben bestimmte Motive »zu wichtig« und es bilden sich viele negative Schemata, d. h. negative Annahmen, die die Person über sich selbst hat, über potentielle Beziehungspartner, über die Welt etc. 110

Aus unserer psychotherapeutischen Sicht liegt es daher nahe, uns damit zu befassen, was Eltern eigentlich tun müssten, um die Entwicklung einer solchen psychischen Störung auf alle Fälle zu begünstigen und zu fördern, also den »Beziehungskarren« zu ihrem Kind so richtig schön »in den Dreck zu fahren«. Dabei bedienen wir uns unserer psychotherapeutischen Herangehensweise, verstehen uns also nicht als pädagogische Experten für Erziehungsfragen. 115

Wir wählen den satirischen Weg, um Ihnen ein besseres Verständnis zu vermitteln, was Ihr Kind von Ihnen braucht und dringend benötigt, und wie Sie die Entwicklung psychischer Störungen bei Ihrem Kind weniger wahrscheinlich machen können. Natürlich sollten Sie dann *nicht* die paradoxen Ratschläge in diesem Buch umsetzen, sondern *das genaue Gegenteil* tun! 120 125 130

Doch auch hier sei Vorsicht geboten: Aus unserer Erfahrung können Sie sich bemühen, möglichst wenige Fehler zu machen, aber Sie bleiben doch ein Mensch. Und nach Murphys Gesetz gilt: Alles, was man falsch machen kann, wird man irgendwann falsch machen. Also können Sie nur aus Fehlern lernen, sich bemühen, Ihr Bestes zu geben und das Beste zu hoffen. Ganz sicher (!) wird es Ihnen aber nie
135
140
145
150
155
gelingen, *alles* richtig zu machen. Also entspannen Sie sich, genießen Sie das Buch und reflektieren Sie in aller Ruhe über Ihr eigenes Handeln.

Wir möchten Ihnen mit diesem Ratgeber natürlich keine Angst einjagen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie sich in dem einen oder anderen Beispiel oder Kapitel wiederfinden. Das ist bei den leichteren satirischen Strategien auch normal. Niemand ist perfekt – und schon
145
150
gar nicht in der Kindererziehung.

Es geht uns eher darum, dafür zu sensibilisieren, dass bestimmte negative Strategien, wenn sie konsequent durchgezogen werden und *regelmäßig* vorkommen, die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sie Ihrem Kind schaden könnten. Es ist nie zu spät, Dinge zu ändern, wenn man sie erkennt und ändern möchte.

Bei manchen Kleinigkeiten geht das sehr leicht. Manchmal kann es aber auch sinnvoll sein, sich
160
165
professionelle Unterstützung zu holen, z. B. in einer Familien- und Erziehungsberatungsstelle, die es in jeder größeren Stadt gibt. Ebenso kann Sie eine Psychotherapie in Ihrem Bemühen unterstützen, oder – wenn Sie schon immer mal ins Fernsehen wollten – vielleicht ja sogar die Supernanny.

Nach einer – noch ganz ernsthaften – Einführung beschäftigen wir uns in diesem Buch mit den zentralen Beziehungsmotiven und geben Ihnen einschlägige Tipps, wie Sie Ihr Kind
170
möglichst gut, massiv und nachhaltig frustrieren können.

Dem sensiblen Leser wird eventuell bei einigen Beispielen etwas anders zumute werden; und das ist auch gut so. Es bedeutet, dass Sie die
175
satirischen Strategien verstanden haben und lieber nicht umsetzen möchten. Das begrüßen wir natürlich sehr.

Wir führen in diesem Buch die ganze Bandbreite wirklich erfolgreicher Strategien auf, mit denen Sie Ihr Kind nicht nur leicht verkorksen, sondern ihm richtig nachhaltig schaden können.
180

185 Und so satirisch die Strategien auch gemeint sind: Sie kommen in der Realität des Erziehungsalltags tatsächlich vor: Leider haben wir sie uns nicht ausgedacht oder sie »erfunden«, wir haben sie tatsächlich von unseren Klienten gehört. Es handelt sich daher nicht um Fiktionen, sondern das alles kann man im realen Leben tatsächlich tun – oder man kann versuchen, es zu vermeiden!

190

tionen, sondern das alles kann man im realen Leben tatsächlich tun – oder man kann versuchen, es zu vermeiden!

Beziehungsgestaltung und Beziehungsmotive



Ganz im Ernst: Die verschiedenen Beziehungsmotive

Wir möchten in diesem Ratgeber ausschließlich die Ebene der Beziehung betrachten, also der Frage nachgehen, wie Eltern die *Beziehung* zu ihrem Kind gestalten können. Wir zeigen, wie sich diese Beziehungsgestaltung auf die Kinder auswirkt.

Anerkennung: So fühlt sich Ihr Kind ungeliebt

195



Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können

Ein Kind mit dem starken Beziehungsmotiv Anerkennung will gelobt werden: Es will hören, dass es als Person in Ordnung ist, dass es liebenswert und begabt ist, und dies auch im Vergleich zu anderen Gleichaltrigen und Freunden.

200

205

Kinder kommen nicht bereits mit einem Überschuss an Selbstwertgefühl zur Welt. Sie sind auf Rückmeldungen von außen angewiesen, um sich selbst mit der Zeit als liebenswert zu definieren. Das bedeutet wiederum, dass es die Aufgabe der primären Bezugspersonen ist, ihren Kindern »Anerkennungssignale« zukommen zu lassen. Am besten, indem man das Kind deutlich spüren lässt, wie gern und lieb man es hat und es grundsätzlich als Person schätzt und es lobt. Man Kinder niemals genug loben! Denn ein Kind entwickelt so das, was gemeinhin als »Selbstwert«, »Selbstbewusstsein« und »Selbstsicherheit« bezeichnet wird.

210

215

220

225

Denken Sie bitte daran: Loben bedeutet Futter und nicht nur Information! Wenn Sie gestern gegessen haben, dann sind Sie heute wieder hungrig. Sie sagen sich dann auch nicht: Ich habe gestern erst gegessen, ich weiß ja, wie Brot schmeckt! Das Gleiche gilt auch für alle anderen Motive: Machen Sie sich klar: Feedback ist Information, aber Feedback ist vor allem Futter! Eigentlich ist es nicht so schwierig, sein Kind zu loben, denn es macht sicher viele Dinge gut, für die man es loben kann. Aus diesem Grunde sollten Sie auch nie sagen: »Ich habe mein Kind ja gestern schon gelobt! Es

230 weiß ja, was ich von ihm halte.« Wenn Sie sich klar machen, dass Lob »Futter für ein Motiv« ist, dann kommen Sie gar nicht erst auf eine solch absurde Idee!

Ein weiteres Argument für ehrliches Lob: Es wirkt nicht nur positiv auf Beziehungen und Schemata, *Lob ist auch stark motivierend!* Lobt man sein Kind, dann möchte es noch besser werden.

Nichts gesagt ist genug gelobt

240 Wenn Sie Ihr Kind jedoch wirksam und nachhaltig beeinträchtigen wollen, dann ist es hilfreich, auch eine entsprechende Einstellung zu entwickeln, denn aus dieser heraus kritisiert es sich leichter und Abwertungen kommen ohne schlechtes Gewissen über die Lippen. Die folgenden Ratschläge sind wirklich sehr effektiv, aber nur dann, wenn Sie sie auch wirklich ernsthaft umsetzen! Machen Sie keine halben Sachen! Glauben Sie an das, was Sie tun: Am besten, Sie machen sich vor, wirklich nur das Beste für Ihr Kind zu wollen und dass Sie als Erwachsener ja sowieso viel besser wissen, was für Ihr Kind gut ist, als das Kind selbst! Es gibt

245

250

255 viele, die diesen Unsinn wirklich glauben, also sollte Ihnen das auch gelingen!

Halten Sie sich am besten an folgende Strategien:

→ Stellen Sie hohe Anforderungen, die Ihr Kind kaum erfüllen kann. Gleichzeitig motivieren Sie mit den Worten: »Das schafft doch jedes Kind!«

260

→ Halten Sie die Erreichung dieser Standards für selbstverständlich. Man muss ein Kind dafür nicht loben: Was selbstverständlich ist, verdient keinerlei Kommentar, vor allem keinen positiven.

265

→ Es ist allerdings ärgerlich, wenn Ihr Kind solche trivialen Standards *nicht* erfüllt; Sie ärgern sich darüber zu Recht und sollten den Ärger Ihrem Kind mitteilen.

270

→ Gehen Sie davon aus, dass Kritik am stärksten motiviert und daher hochgradig sinnvoll ist: Je mehr Kritik, desto besser; das Kind muss schließlich lernen, realistische Kritik sinnvoll zu nutzen.

275

→ Wenn Sie überhaupt loben, dann natürlich nur, wenn das Kind die Standards voll erfüllt, was selten geschieht. Übrigens: Knapp daneben ist auch vorbei. Eine knappe Zielver-

280 fehlung ist besonders ärgerlich und sollte besonders deutlich kritisiert werden.

→ Am wirksamsten motivieren Sie Ihr Kind über Provokationen. Machen Sie ihm also deutlich, dass es bestimmte Leistungen so-

285 wieso nicht erreichen kann.

→ Lassen Sie sich bitte nicht von Ihrem Kind einlullen, wenn es sich unwohl fühlt oder gar traurig ist. Sie wollen es doch für den Lebenskampf abhärten und nicht zu einem

290 Weichei erziehen!

Wie Sie sehen, ist das alles gar nicht so schwierig, denn alle Argumente klingen doch sehr einleuchtend – oder? Vor allem das mit der »Realität«: Sie bereiten Ihr Kind durch realistische Kritik schließlich nur auf die Realität des Arbeitsalltags vor! Dass Ihr Kind kein Erwachsener ist und dem Arbeitsalltag noch lange nicht ausgeliefert ist, das können Sie getrost übersehen. »Wehret den Anfängen«, wie der gebildete Mensch sagt!

300

Wenn Sie diese Einstellungen konsequent verinnerlichen, wird sich das bei Ihrem Kind nachhaltig auswirken:

→ Ihr Kind entwickelt ein (extrem) negatives

305 Selbstschema und bekommt (massive) Selbstzweifel.

→ Ihr Kind hat eine niedrige »Selbst-Effizienz-Erwartung«. Es nimmt also an, dass es unfähig ist bzw. sein Bemühen wirkungslos

310 bleibt. Dies reduziert Leistungsmotivation und Anstrengungsbereitschaft sehr stark.

Vor allem die sogenannte »intrinsische« Motivation wird dadurch massiv untergraben, also die Motivation, etwas zu tun, weil es an sich herausfordernd ist, Spaß macht oder zu

315 Kompetenz erleben führt.

→ Ihr Kind fühlt sich stark defizitär und minderwertig. Es setzt sich stark unter Druck und glaubt, alles falsch zu machen.

320 → Ihr Kind fühlt sich von Ihnen abgelehnt, nicht geschätzt und nicht geliebt.

→ Ihr Kind wird schließlich die Einsicht gewinnen, dass es nicht liebenswert und nicht okay ist – als Person ein wandelndes Defizit.

325 → Natürlich muss Ihnen das alles keinerlei schlechtes Gewissen machen: Denn geht es nicht allen so? Und wird nicht aus vielen ein erfolgreicher Mensch? »Per aspera ad astra«,

um noch einmal den gebildeten Lateiner zu zitieren. Also: Ein etwas negatives Selbst-

330 schema hat noch niemandem geschadet!

Strategien der Abwertung

- Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind so empfindet, dann stehen Ihnen viele Strategien zur Verfügung:
- 335 → Als erste Grundlage sollten Sie jegliche positive Rückmeldung und Lob vermeiden: Wenn Ihr Kind freudestrahlend ankommt und sagt: »Guck mal, ich habe Dir ein Bild gemalt!«, sagen Sie am besten gar nichts –
- 340 oder lassen Sie sich höchstens zu einem indifferenten »Mmh« hinreißen. Das Kind für jeden »Mist« zu loben, fehlte ja gerade noch: Das Kind könnte ja geradezu übermütig werden.
- 345 → Sagen Sie Ihrem Kind am besten auch niemals, dass Sie es lieb haben. Halten Sie sich einfach bedeckt mit jeglicher Form von Liebesbekundung. Außerdem: Das Kind müsste das ja auch von selbst merken.
- 350 → Wenn ein Kind in einer Klassenarbeit eine gute Note nach Hause bringt, machen Sie ihm deutlich, dass es noch besser geht. Schließlich waren andere noch besser. Stellen Sie Vergleichsfragen: »Was haben denn die anderen?«, »Wie viele aus der Klasse haben denn eine bessere Note?« und spornen

- Sie es zu mehr Leistung an: »Das kannst Du doch besser!«, »Trotz der vielen Übung nur eine Zwei?« Es ist günstig, wenn Sie wirklich *glauben*, dass Kritik eine hohe Motivation erzeugt (»Hat bei mir doch auch geklappt.«).
- 360 → Rufen Sie Ihrem Kind regelmäßig in Erinnerung, dass es Ihre Erwartungen nicht erfüllen kann und dass Sie grundsätzlich an seinen Fähigkeiten zweifeln: »Aus Dir wird nie ein guter Schüler!«, »Wenn Du so weitermachst, landest Du in der Gosse!«, »Du bringst ja überhaupt nichts auf die Reihe!«
- 365 Solche Drohungen sollten doch eigentlich wirken: Wenn das nicht wirkt, was soll man denn noch tun?
- 370 → Sollte Ihr Kind wider Erwarten eine gute Schulnote mit nach Hause bringen, so machen Sie ihm deutlich, dass es die Leistung nur durch extreme Anstrengung, nicht aber seine Fähigkeiten erreichen konnte: »Ja, Du musstest für die Zwei ja auch extrem viel üben«, »Dein Cousin schafft die Zwei in
- 375 Mathe auch ohne drei Stunden Übung pro Tag.«
- 380 → Ihr Kind wird in unserer Leistungsgesellschaft nur bestehen, wenn Sie es durch Vergleiche mit herausragenden **Bezugspersonen**

385 **sonen** ähnlichen Alters motivieren: »Dein Cousin hat keinerlei Probleme mit Latein.«
Oder: »In deinem Alter hat Schiller schon sein erstes Drama geschrieben.«

Kritik

390 Das ist aber natürlich nicht alles: Womit Sie in Bezug auf eine Frustration des Anerkennungsmotivs am besten punkten können, ist Kritik. D.h., Sie sollten Ihr Kind nicht nur nicht loben, sondern vielmehr so oft es geht kritisieren.

395 Sie können Ihr Kind für seine Handlungen, aber – und das ist die effektivste Methode – auch »als Person« kritisieren. Das Ganze können Sie dann langsam steigern auf einer Skala von leichter Kritik bis zu massiver persönlicher

400 Abwertung.

Sie könnten damit beginnen, unterschwellig oder offen an Handlungen, Erfolgen oder kreativem Output Ihres Kindes herumzukritteln. Wohlgeachtet: Sie müssen ein solches Rückmel-

405 desystem durchgängig in Ihre Alltagskommunikation einbauen, damit Ihr Kind das Gefühl bekommt, dass Sie das, was es tut, nicht positiv konnotieren – also »hier und da« reicht nicht: Üben Sie sich in Hartnäckigkeit!

410 Hier ein paar Beispiele zum besseren Verständnis:

→ »Das mit dem Wäschefalten müssen wir aber nochmal üben ... Das ist ja völlig krumm und schief ...«

415 → »Ernsthaft? Das da auf dem Bild soll ein Elefant sein? Na, so sehen Elefanten aber nicht aus – warte mal: Papa malt Dir einen *richtigen* Elefanten.«

→ »Du willst lernen, Gitarre zu spielen? Also ich weiß nicht ... Ich glaube nicht, dass Du musikalisch begabt bist ...«

420

! Beim Kritisieren sollten Sie Ihre eigenen Standards auf Ihr Kind anlegen: Sie definieren, was richtig oder falsch ist und was ihr Kind »wollen soll«.

425

Damit fangen Sie auch direkt zwei Fliegen mit einer Klappe. Ihr Kind wird einerseits bezüglich des Anerkennungsmotivs frustriert und andererseits wird es sich mehr und mehr an Ihren Standards (und nicht der eigenen Kreativität) orientieren. Später wird es nicht mehr wissen, was es eigentlich mag und gut findet und mit einem latenten Gefühl wabernder Unzufriedenheit durchs Leben gehen. Immerhin macht

430

435 es das, was Sie für richtig halten ... Falls es nicht irgendwann rebelliert und den Kontakt zu Ihnen abbricht.

Und wiederum: Es ist essentiell, dass Sie immer davon ausgehen, dass Sie viel besser wissen,

440 was für Ihr Kind gut ist, als Ihr Kind selbst: Denn dann übernimmt es Standards, die nicht seine sind und orientiert sich zeitlebens daran; und dann lebt es permanent an den eigenen Motiven vorbei, die es dann nicht einmal kennt.

445 Eine bessere Möglichkeit, Unzufriedenheit zu erzeugen, ist in der heutigen Motivationspsychologie nicht bekannt!

450 Wenn ein Kind sich hauptsächlich an den Standards der Eltern orientiert, eigentlich aber intrinsisch (von sich aus) ganz andere Interessen und Fähigkeiten hat, kann es manchmal vorkommen, dass es z.B. ein Studium aufnimmt, weil die Eltern dies nahegelegt haben (besonders beliebt sind hierbei aufgrund ihres hohen Status und Einkommens Studiengänge wie Medizin oder Jura).

455 Das hat manchmal zur Folge, dass die jungen Erwachsenen erst im Studium merken,

→ dass sie etwas studieren, was sie gar nicht gut können;

460

→ dass sie etwas studieren, das ihnen gar nicht liegt;

→ dass sie gar keine Motivation dazu aufbringen können, für das Fach zu arbeiten;

465 → dass sie deshalb immer weniger tun, immer schlechter werden und immer stärkere Angst vor Versagen haben;

470 → dass sie sich aber nicht trauen, abzubrechen, weil sie Vater oder Mutter nicht enttäuschen wollen.

Verzögerungen im Studienablauf, Prüfungsängste und eine Unzufriedenheit im Job, die oft selbst nicht erklärt werden kann, da der Zugang zum eigentlichen Motivsystem »verschüttet« und nicht mehr spürbar ist, sind normal. Man spricht hier von »Alienation« (Entfremdung), d. h., die Person kann ihre eigenen inneren Motive, Bedürfnisse, Interessen nicht mehr erkennen.

475
480 Bei den genannten Beispielen für unerschwellige Kritik können Sie übrigens das Bild der fürsorglichen und liebenden Eltern völlig aufrechterhalten. Sie können sich und der übrigen Welt (und Ihrem Kind) deutlich machen, dass Sie doch »nur das Beste« für Ihren Nachwuchs wollen und keinerlei böse Absichten

485

verfolgen. Eine anerkannte Rechtfertigung ist auch, dass Sie das nur »aus Sorge« machen: Was soll denn schließlich aus Ihrem Kind werden, wenn es mit sechs Jahren immer noch die Suppe versalzt oder gar einen Brief an die Oma mit Rechtschreibfehlern versendet?!

490

Die folgenden Strategien sollten Sie mehr »im Verborgenen« durchziehen, da die demokratische Außenwelt ansonsten etwas irritiert darauf reagieren könnte. Wir kommen jetzt zu der offen geäußerten Kritik.

495

Hier wiederum ein paar Beispiele:

→ »Also ehrlich: das Bild ist Kindergarteniveau, hast Du denn gar nichts gelernt im Kunstunterricht?«

500

→ »Waaaaas??? Nur eine Zwei? Das ist aber schlecht, das nächste Mal will ich wieder eine Eins sehen! Ansonsten brauchst Du Dich gar nicht mehr blicken lassen.«

505

→ »Deine T-Shirts hast Du aber schlecht zusammengefaltet: Das übst Du jetzt so lange weiter, bis die Mama sagt, es ist gut, ja?«

510

→ »Bis sich dieses Lied auf der Gitarre wirklich brauchbar anhört, musst Du viel mehr üben! Das sagen wir Dir ja sowieso schon die gan-

ze Zeit: Von nichts kommt nichts! So tut das ja in den Ohren weh!«

515

Das waren jetzt alles Kritiken an Handlungen oder Resultaten der Handlungen der Kinder. Nun steigern wir das Ganze und werden persönlicher.

So stellen Sie Eigenschaften und Kompetenzen Ihres Kindes in Frage:

520

→ »Dein kreatives Kunstverständnis hat ungefähr das Niveau einer Zitrone.«

→ »Wenn Du mal was werden willst, müssen wir deinen IQ wohl noch ein wenig ausbessern.«

525

→ »Aus Dir wird *nie* eine gute Hausfrau.«

→ »Meine Musikalität hast Du aber nicht geerbt.«

Am besten suchen Sie Rat in den allseits beliebten Geschichten Astrid Lindgrens. Ein vorbildliches Beispiel zum richtigen Umgang mit den eigenen Kindern bietet Michels Vater Anton Svensson aus Lönneberga. Wenn also Ihr Sohn seine kleine Schwester an einen Fahnenmast anbindet und sie daran hochzieht, damit sie die Aussicht genießen kann, zögern Sie

530

535

nicht und machen ihm sein Fehlverhalten deutlich:

540 »Ja, Michel sorgte schon dafür, dass Ida Spaß hatte. Aber niemand dankte es ihm. Im Gegenteil! Jetzt packte ihn sein Papa hart am Arm und schüttelte ihn. [...] Michel schrie und weinte. [...] Michel fand seinen Papa ziemlich ungerecht. Keiner hatte ihm jemals gesagt, dass er der kleinen
545 Ida nicht Mariannelund zeigen dürfe.«

Das Ganze geht aber noch eine Spur schärfer. Wenn Sie die folgenden Strategien öfter oder durchgängig anwenden, können Sie relativ sicher sein, dass Ihr Kind massive dysfunktionale Schemata entwickelt und beachtlich im eigenen
550 Selbstwert und Selbstbewusstsein beeinträchtigt sein wird. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie das Kind auch für Fehler und negative Handlungen immer *als Person* negativ definieren.

555 ! Kritisieren Sie nicht nur die Handlung, sondern immer Ihr Kind als Mensch an sich!

Einige Beispiele:

→ »Du bist kunsttechnisch eine absolute Vollkrampe!«

560 → »Du kannst ja absolut gar nichts! Kannst Du deine Eltern nicht ein einziges Mal stolz machen?«

→ »Du bist eine Vollkatastrophe, selbst eine Maus könnte die Wäsche besser falten als
565 Du!«

→ »Du bist so unmusikalisch wie ein Stück Brot!«

Je öfter Sie Ihrem Kind solche oder vergleichbare Rückmeldungen geben und es als Person,
570 *wie es ist*, stark abwerten, desto mehr wird es selbst davon überzeugt sein, eine absolute Vollnull zu sein. So erging es übrigens auch dem Michel aus Lönneberga:

575 »Ja, ja, Michel wusste selbst, was für ein Früchtchen er war, und wenn er das einmal vergessen sollte, dann gab es immer noch Lina, die Magd auf Katthult war, die konnte ihn daran erinnern. ›Es lohnt sich nicht, dich zur Sonntagsschule zu schicken«, sagte sie, ›bei dir ist sowieso Hopfen
580 und Malz verloren, und du kommst ja doch nie in den Himmel... außer – es könnte ja sein – die da oben brauchen Hilfe fürs Gewitter!«

585 Eine solche Abwertung wird sich auch auf die Anstrengungsbereitschaft, Motivation, Kreativität und ggf. auch auf die Kompetenzen Ihres Kindes auswirken. Denn wenn ein Mensch selbst davon überzeugt ist, nicht liebens- und auch sonst nichts wert zu sein, wird es sich auch irgendwann nach diesem Schema verhalten und sich schließlich auch als Erwachsener nicht viel zutrauen. Also: Herzlichen Glückwunsch! Damit ist es Ihnen voll und ganz gelungen, Ihrem Kind in Bezug auf das Anerkennungsmotiv massiv zu schaden.

595 Manche Kinder entwickeln mit der Zeit Kompensationsstrategien, d. h., sie versuchen z. B. krampfhaft, sich selbst und ihrer Umwelt zu *beweisen*, dass sie doch keine Versager, sondern wertvoll sind. Dies ist z. B. bei Personen mit einer Narzisstischen Persönlichkeitsstörung oft der Fall. Das Problem ist nur, dass einzelne Erfolge das dysfunktionale Schema keinesfalls zum Schweigen bringen können. Im Gegenteil – das Schema »schreddert« Erfolge weitestgehend und suggeriert so etwas wie: »Naja, das war jetzt *ein* Erfolg, trotzdem bist Du eine absolute Null, ein Versager und erst recht nicht liebenswert!« Der Wert als Person wird durch Erfolge nicht plötzlich positiv definiert,

610 sondern das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, bleibt bestehen.

615 Das Streben nach Lob kann zum drängendsten Lebensinhalt werden. Dabei wird wenig Rücksicht auf eigene körperliche Grenzen und Gesundheit oder soziale Beziehungen genommen. Partnerschaften und Freundschaften gehen zu Bruch. Alles verfällt dem Ehrgeiz, »der oder die Beste« sein zu wollen.

620 Das einmal entstandene Schema vernichtet in aller Regel auch spätere direkte positive Rückmeldungen und Lob im Erwachsenenalter. Menschen mit solch einem Schema können z. B. ihrer Frau »nicht glauben«, wenn sie Ihnen sagt, wie sehr sie sie liebe. Sie haben das Gefühl, eigentlich eine »Mogelpackung« zu sein. Nach außen sind zwar Erfolge sichtbar, diese werden aber in der Regel aufgrund der dysfunktionalen Schemata nicht auf die eigenen Fähigkeiten zurückgeführt, sondern auf externe Faktoren wie Glück, einfache Anforderungen oder Lernbereitschaft.

Wutausbrüche

635 Noch wirksamer werden die Strategien, wenn Sie die obigen Bemerkungen mit gepflegten Wutausbrüchen würzen. Lassen Sie dabei Ihren

ganzen Ärger, der sich bei Ihnen über den Tag angestaut hat, an Ihrem Kind aus. Schreien und toben Sie! Fahren Sie hier und da auch einmal völlig aus der Haut! Seien Sie chole-

640 risch!

Cholerisch sein ist überhaupt eine gute Grundlage, Ihr Kind zu kritisieren und abzuwerten. Also arbeiten Sie bloß nicht an ihrem Ärger-Management. Auch in Bezug auf die

645 Frustration des Anerkennungsmotivs kann es hilfreich sein, Ihrem Kind die Schuld für alles zu geben, insbesondere für die eigene Blödigkeit, Faulheit und Ihren Egoismus.

! Suchen Sie sich möglichst Eigenschaften als

650 Person, für die Sie Ihrem Kind die Schuld geben können.

Eine Methode, die – jenseits aller Satire! – Kindern massiv schadet, ist körperliche Züchtigung und Gewalt. Auf dieses Thema gehen wir

655 gesondert in einem späteren Kapitel ein. An dieser Stelle sei aber schon vorweggenommen, dass Strafen z. B. in Form von Schlägen wohl die höchste Form von Kritik und Abwertung für ein Kind darstellen und damit massive seeli-

660 sche und körperliche Schäden beim Kind ver-

ursachen. Die Bandbreite an Problemen, die diese beim Kind verursachen können, ist sehr groß. Sie können sicher sein, dass das Kind sich von Ihnen nicht anerkannt und geliebt fühlen wird und wahrscheinlich sehr starke negative Schemata in Bezug auf das Anerkennungsmotiv entwickeln wird.

665

Ansporn zu Höchstleistungen

Nun aber nochmal eine etwas andere Methode, die Sie möglicherweise überraschen wird, da sie nicht auf den ersten Blick eine Frustration im Hinblick auf das Motiv Anerkennung erkennen lässt: Spornen Sie Ihr Kind zu Höchstleistungen an!

670

675

Logischerweise werden Sie denken, dass Ihr Kind in der Schule »gut sein« und gefördert werden muss, wenn es nicht so gute Leistungen bringt. Förderung ist natürlich allgemein wünschenswert, sollte sich aber an den Möglichkeiten und Leistungsgrenzen Ihres Kindes

680

orientieren. Wenn Sie Ihr Kind allerdings frustrieren wollen, sollten Sie auf diese möglichst keine Rücksicht nehmen. Auch wenn Ihr Kind vor Müdigkeit beinahe vom Stuhl kippt: Es muss weiter Vokabeln pauken, über das normale Maß an Hausaufgaben hinaus lernen und

685

mehrmals in der Woche die Nachhilfe besuchen. Hören Sie nicht auf Ihr Kind, wenn es Ihnen signalisiert, dass es überlastet und überfordert ist und ignorieren Sie psychosomatische Beschwerden wie Bauchweh oder Kopfschmerzen.

690 ! Stellen Sie das Ziel, dass Ihr Kind gute Leistung bringt, sich für das Gymnasium qualifiziert, und vielleicht sogar eine Klasse überspringen könnte, an erste Stelle.

Ignorieren Sie Empfehlungen von Lehrern Ihres Kindes, eine andere Schulform in Betracht zu ziehen oder Ihr Kind etwas zu entlasten. Machen Sie Ihrem Kind klar: »Gute Leistung ist das oberste Gut!« Auch wenn Sie in diesem Zusammenhang Ihr Kind nicht aktiv kritisieren, wird es doch den Eindruck gewinnen, dass Sie es *nur* mögen, wenn es gute Leistung bringt.

700 Es wird schnell das Gefühl haben zu versagen, wenn es Ihren Leistungsansprüchen (auch trotz großer Anstrengung) nicht gerecht wird. So kann der Nährboden für die Entstehung dysfunktionaler Schemata in Bezug auf das Anerkennungsmotiv entstehen. Den Leistungsdruck kann man auf der weiterführenden Schule fort-

setzen, ach, eigentlich auch noch im Studium und darüber hinaus: Auch wenn ihr Kind schon lange erwachsen ist und mit beiden Beinen »fest im Job« steht, können Sie weiter Höchstleistungen, Karriere, Aufstieg zum Abteilungsleiter, Chefarzt oder Bundesrichter erwarten. Machen Sie Ihrem Kind klar: Richtig toll finden Sie es eigentlich erst, wenn es eine solche Position erreicht hat! Hier hilft es auch, sich am Vorbild prominenter Politiker zu orientieren: Drohen Sie Ihren Kindern massive Konsequenzen für den Fall an, dass sie nicht ebenso gut sind wie Sie oder Ihre Standards verfehlen.

725 **Doppelbotschaften**

Doppelbotschaften sind eine tolle Sache. Sie geben dem Kind zwei Botschaften, die sich gegenseitig eigentlich ausschließen und die Ihr Kind damit ziemlich sicher in Probleme bringen werden.

730 Noch brisanter wird es, wenn aus der Doppelbotschaft ein Doppelappell wird (»Double Bind«): Das Kind soll zwei Dinge tun, die man aber nicht gleichzeitig tun kann.

735 Günstig ist es, wenn Sie selbst den Eindruck haben, dass Sie es nicht so weit gebracht haben, wie Sie es wollten, und Ihr Kind es, als

Kompensation für Sie selbst, weiter bringen sollte. Die Erfolge Ihres Sohnes werten Sie auf,
740 denn es ist ja *Ihr* Sohn, es sind Ihre Gene, Ihre Erziehung. Ein gutes Stück von seinem Glanz fällt auch auf Sie! Senden Sie Ihrem Sohn den Appell: »Sei gut! Sei sehr erfolgreich! Werde besser als ich!«

745 Gleichzeitig sind Sie aber auch neidisch auf Ihren Sohn: Er wird Akademiker, was Sie nicht geschafft haben. Er übertrumpft Sie, stellt Sie in den Schatten. Das ist Ihnen unangenehm.

Geben Sie ihm also auch zu verstehen: »Sei
750 nicht besser als ich!«.

In der Praxis könnte das zum Beispiel so aussehen:

→ »Du hast zwar Abitur, aber ich verdiene viel mehr Geld, als Du je verdienen wirst.«

755 → »Du hättest besser Installateur gelernt, dann hättest Du jetzt eine eigene Firma und könntest viel Geld verdienen.«

→ »Du hättest lieber Arzt werden sollen, dann hättest Du wenigstens einen Status.«

760 → »Wir waren vor kurzem bei Bekannten, die haben eine Tochter, die ist schon viel weiter als Du.«

Es ist wichtig, dass Sie jede der kostbaren Gelegenheiten nutzen, Ihrem Sohn zu sagen, dass er »so toll« doch nicht ist und dass er es nicht mit Ihnen aufnehmen kann. Wenn Sie es dann noch schaffen, ihn systematisch zu entwerten, wird er Sie sicher immer in guter Erinnerung behalten! Vielleicht kommt Ihnen ja das eine
765 oder andere, was wir hier vorschlagen, auch aus der eigenen Biographie bekannt vor: Dann haben Sie einen wirklich guten Eindruck davon, wie sich solche Strategien anfühlen.
770

775 **Wichtigkeit:
So behandeln Sie Ihr Kind
wie Luft**



**Ganz im Ernst:
Was Sie Positives tun können**

780 Weist Ihr Kind ein starkes Wichtigkeitsmotiv auf, dann will es im Leben anderer, aber vor allem in *Ihrem* Leben eine wichtige Rolle spielen; es will für Sie bedeutsam und eine Bereicherung für Ihr Leben sein und möchte genau das er-

785 fahren und hören. Es möchte, dass Sie ihm deshalb Aufmerksamkeit geben, ihm zuhören, es ernst nehmen und sich mit ihm auseinandersetzen.

790 Kinder haben allgemein ein unstillbares Bedürfnis nach »Wichtigkeit«. Das bedeutet, dass Kinder für ihre primäre Bezugsperson der Mittelpunkt der Welt sein möchten. Kinder erleben sich besonders im Kleinkindalter dabei selbst auch als Zentrum der Welt und gehen davon aus, dass ihre Eltern das selbstverständlich ebenso sehen. Es ist daher natürlich und wichtig, dass das Kind von seinen Eltern entsprechende Rückmeldungen bekommt und Erfahrungen macht, damit sich bei ihm ein funktionales Schema entwickelt, wichtig zu sein und im Leben anderer eine bedeutsame Rolle zu spielen.

800 Das alles soll *nicht* bedeuten, dass Sie Ihrem Kind keine realistischen Rückmeldungen geben oder es »in Watte packen« sollten: Denken Sie daran, was wir zu Anfang gesagt haben: Wenn Sie sich ein gutes Beziehungskonto geschaffen haben, ist es völlig okay und es ist auch absolut notwendig, dass Sie Ihrem Kind realistische Rückmeldungen geben, ihm Grenzen setzen usw. Auf der Grundlage einer guten Beziehung

805

810

ist das alles aber auch gut möglich und hat gar keine negativen Auswirkungen.

Nichts zu tun genügt schon

815 Ein Wichtigkeitsmotiv zu frustrieren ist eigentlich noch leichter, als ein Anerkennungsmotiv zu frustrieren: Beim Anerkennungsmotiv muss man aktiv negative Information geben; beim Wichtigkeitsmotiv reicht es, nichts zu tun. Es genügt, das Kind zu ignorieren, sich *nicht* zu kümmern, ihm *nicht* zuzuhören und *nicht* für es da zu sein.

! Wenn Sie nichts tun, signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen völlig egal ist.

Auch dafür gibt es hilfreiche Tipps:

- 825 → Gehen Sie davon aus, dass ein Kind im Leben von Erwachsenen keinen Platz hat.
- Andere Dinge sollten in Ihrem Leben Priorität haben: Ihre Partnerschaft, Ihr Beruf, Ihre Reisen; Kinder müssen so »nebenher laufen«.
- 830 → Sie müssen für Ihr Kind nicht viel Zeit aufbringen. Ihr Kind sollte mit der Zeit, die es bekommt, zufrieden sein.

835 → Sie können die Zeit, die Sie nicht mit dem Kind verbringen, auf andere Weise wunderbar kompensieren: Ein gelegentliches Schokoladenei, Geschenke, Geld und Ihr Bemühen, Ihrem Kind alles finanziell zu ermöglichen (man könnte auch sagen, Sie kaufen sich aus der Beziehung frei), wird Ihr Kind schon glücklich machen.

840 → Im Grunde Ihres Herzens tun Sie das alles sowieso nur für Ihr Kind: Sie arbeiten doch nur, damit Ihr Kind es mal besser haben kann.

845 Falls Ihnen dämmert, dass alle diese Argumente haarsträubende Ausreden sind: Bitte ignorieren Sie es! Schließlich sind *Ihre* Interessen (als Erwachsener) deutlich wichtiger als die Interessen von Kindern: Man bekommt schließlich keine Kinder, um sich aufzuopfern! Nehmen Sie sich ein Beispiel an Lina, der Magd aus Löneberga, und betonen Sie bei jeder sich bietenden Gelegenheit, wie unendlich gleichgültig Ihnen Ihr Schutzbefohlener ist:

855 »Michels Mama fing an zu weinen. ›Ach, wo ist mein kleiner Michel?‹, sagte sie. Aber Lina warf den Kopf zurück. ›Er macht nie was anderes als

Unfug, dieser Bengel. Er ist ein richtiger Lause-
junge!«, sagte Lina. Da hörten sie, wie jemand
860 angerannt kam, jemand, der ziemlich atemlos
war. Es war Alfred. »Wo ist Michel?«, fragte er. »Ich
hab ihn den ganzen Tag gesucht.« »Ist mir egal,
wo er ist.«, sagte Lina. Dann stieg sie auf den
Wagen, um nach Hause zu fahren. Und stell dir
865 vor, da trat sie auf Michel!

Gut ist es auch, vor allem für die Ohren von
Familienmitgliedern, Freunden, Arbeitskolle-
gen etc., immer zu betonen, wie wichtig Ihnen
die Kinder sind: Sie gehen natürlich immer zu
870 allen Fußballspielen Ihres Sohnes, Sie sind auf
jedem Kindergeburtstag Ehrengast, Sie sitzen
bei jeder Theateraufführung Ihrer Tochter in
der ersten Reihe und verpassen auch kein Reit-
turnier. Natürlich ist das alles ein *Image*, aber
875 erstens ist es gut für Ihr Ansehen und zweitens
hilft es Ihnen bei der Selbsttäuschung!
Solche Einstellungen werden dazu führen, dass
Sie kaum Zeit für Ihr Kind haben und dass Ihr
Kind tatsächlich keine Rolle in Ihrem Leben
880 spielen wird.

- Ihre Handlungen sorgen dann dafür,
- dass Ihr Kind sich nicht wichtig und wertge-
schätzt fühlt;
 - dass Ihr Kind ein Schema von »Ich bin nicht
885 wichtig« entwickeln wird;
 - dass Ihr Kind Strategien entwickeln wird,
mit denen es doch Aufmerksamkeit erhalten
kann;
 - dass Ihr Kind auch in anderen Beziehungen
890 unsicher und empfindlich sein wird;
 - dass Ihr Kind nicht glauben kann, dass es im
Leben eines anderen Menschen eine wich-
tige Rolle spielt.

Strategien der Missachtung

- 895 Wenn Sie Ihr Kind in dieser Weise beeinträchti-
gen möchten oder wenn Ihnen dies schnuppe
ist, dann verfügen Sie auch hier über viele ef-
fektive Strategien:
- Wenn Ihre Tochter ein Bild für Sie gemalt
900 hat und Ihnen das Bild zeigen möchte;
wenn Sie möchte, dass Sie ihrer Geschichte
zuhören und sehen will, dass Ihnen das Zu-
sammensein gut tut, dann sollten Sie ein-
fach kurz angebunden reagieren: Sie schau-

- 905 en kurz von Ihrer Zeitung auf, sagen: »Sehr schön« und vertiefen sich dann wieder darin. *Sie ignorieren einfach, dass es um eine Beziehungsbotschaft geht* und tun so, als ginge es um das Bild (vielleicht erkennen Sie ja auch
- 910 gar nicht, dass es um eine Beziehungsbotschaft geht – das erleichtert dann alles!): Das Bild ist nun wirklich nicht wichtig – es ist ein Kinderbild, was soll man zum Teufel schon dazu sagen!?
- 915 → Es sollte Ihnen möglichst egal sein, was Ihr Kind Ihnen zu erzählen hat und was es den Tag über erlebt hat. Wenn Ihr Kind mit Ihnen reden möchte, sollten Sie möglichst gar nicht hinhören oder ihm zu verstehen geben, dass es Sie »nicht die Bohne interessiert«. Seien Sie bloß nicht aufmerksam und wissbegierig – klappen Sie Ihre Ohren zu und überstehen Sie das Gerede, indem Sie auf Durchzug stellen. Sie können ihrem
- 920 Kind auch einfach vollständig das Wort verbieten, frei nach dem (hier dann falsch interpretierten) Motto: »Kinder und Fische haben keine Stimme« (Janusz Korczak).
- Fragen Sie nicht nach, wie es im Kindergarten oder in der Schule war, und lassen Sie einsilbige Antworten wie »Wie immer« oder
- 930

- »Normal« unkommentiert. Sie sollten auf keinen Fall Interesse bekunden, wenn Ihr Kind etwas erzählt – das kostet Zeit, die Sie gar nicht haben. Wenn Sie das oft genug machen, hat das auch den Vorteil, dass Ihr Kind Sie irgendwann schlicht gar nicht mehr mit langweiligen Erzählungen nerven wird, sondern für immer schweigt, da es kapiert hat, dass Sie sich mehr für die Sportergebnisse oder Politik als für seine Erzählungen interessieren.
- 935 → Sehen Sie Ihr Kind nicht an und unterbrechen Sie Ihre momentane Tätigkeit nicht, wenn es etwas erzählt. Als Steigerung könnten Sie auch den Raum verlassen.
- 940 → Ganz perfekt im Sinne der Motivfrustrierung wäre es, das Kind einfach gar nicht zu Wort kommen zu lassen, sondern nur von sich selbst zu erzählen. Dann haben sie auch (zumindest eine Zeitlang) einen sehr aufmerksamen Zuhörer und können sich den Frust von der Seele reden – ist doch praktisch.
- 950 → Es sollte Ihnen auch wurscht sein, ob Ihr Kind gute oder schlechte Noten mit nach Hause bringt. Was soll's: Dafür ist die Schule zuständig, schließlich soll das Kind dort etwas lernen, für Probleme sind die Lehrer ver-
- 955

antwortlich. Auch hier können Sie Ihr Kind mit einem kurzen »Aha« abfertigen, wenn es Ihnen stolz erzählt, dass es eine Zwei in Mathe geschrieben hat.

960
! Antworten Sie Ihrem Kind möglichst einsilbig, um durch fehlendes Interesse ein Gespräch zu unterbinden.

→ Ignorieren Sie Ihr Kind komplett: Das Kind hat sein Leben und Sie haben Ihres! Also verziehen Sie sich sofort an den Fernseher oder in Ihr Büro, wenn Sie zu Hause sind:
970 Das Kind kann sich schließlich auch mit sich selbst beschäftigen.

→ Ihr Kind soll lernen, unabhängig zu sein! Überlassen sie es schon mit zwei Jahren komplett sich selbst, schließlich hat es eine Kiste Bauklötze und kann einen Turm bauen. Das ist nicht Ihr Ding, dieses Kinderspielzeug.
975

→ Auch frische Luft und gesunde Ernährung werden im Allgemeinen überbewertet. Lassen Sie Spaziergänge grundsätzlich ausfallen und schieben Sie lieber täglich eine Fertigpizza in den Ofen als selbst etwas zu kochen. Es gibt mehr als sieben Sorten Fertigpizza –
980

985 für jeden Tag in der Woche eine andere, das ist doch sehr abwechslungsreich!

→ Sie sollten Mahlzeiten grundsätzlich nicht gemeinsam an einem Tisch zu sich nehmen, das Kind kann alleine essen und quengelt sowieso nur rum, wenn es dabei nicht fernsehen darf: Setzen Sie es einfach vor die Kiste und Ruhe ist!
990

→ Gemeinsame Unternehmungen wie Zoobesuche oder Ausflüge sollten Sie auf alle Fälle unterbinden, sondern stattdessen lieber täglich mit Ihren eigenen Freundinnen ins Kino gehen oder zum Fußball. Natürlich ohne Kind!
995

→ Kümmern oder sorgen Sie sich wenig um die Belange Ihres Kindes. Es sollte Ihnen egal sein, ob Ihr Kind sich regelmäßig und lange genug die Zähne putzt, es sich wäscht, dass Kleidung regelmäßig gewaschen wird oder welche Kleidung Ihr Kind überhaupt trägt. Bei diesen Beispielen sollten Sie auf Dauer allerdings aufpassen, dass Sie sich nicht dem Straftatbestand der »Vernachlässigung« schuldig machen ...
1000

1005
→ Da auch das Aufstellen kindgerechter und altersangemessener Regeln Wichtigkeit und ein »Sichkümmern« signalisiert, sollten Sie
1010

- außerdem auf Regeln verzichten und Konsequenzen bei Regelüberschreitungen im Sande verlaufen lassen. Ihr Kind wird sich zuerst darüber freuen, mit der Folge, dass es eventuell Grenzen immer mehr ausreizen und Ihnen möglicherweise zunehmend auf der Nase herumtanzen wird. Es könnte aber durchaus sein, dass Ihrem Kind irgendwann der Verdacht kommt, dass es Ihnen eigentlich völlig egal ist, was es macht, anstellt oder ob es sich sogar in Gefahr begibt.
- 1015 → Begleiten Sie Ihr Kind nicht zu wichtigen Lebensereignissen, zu denen Eltern eingeladen sind, wie Einschulung, Schulaufführungen und -feste, Abschlussfeiern und Ähnliches. Kümmern Sie sich auch nicht um entsprechend andere Begleitung durch z. B. Großeltern, sollten Sie sowieso verhindert sein.
- 1020 → Verweigern Sie grundsätzlich den Besuch von Elternsprechtagen in der Schule oder Elternabenden im Kindergarten, selbst wenn Ihnen dies nahegelegt wird. Für Schule und Kindergarten sind Lehrer und Erzieher zuständig, da haben Sie nichts mit am Hut!
- 1025 → Nehmen Sie Ihr Kind möglichst nie in den Arm. Körperkontakt wie Kuschneln sollte vermieden werden. Wenn Ihr Kind nachts mal

- in Ihr Bett will: verbieten! Und unterlassen Sie Gutenachtküsse.
- 1040 → Vermeiden Sie es, Ihr Kind häufig zu sehen. Sie sollten es möglichst bei anderen Personen aufwachsen lassen. Wie wäre es z. B. mit den Nachbarn? Frau Müller von nebenan ist sowieso arbeitslos und hat den ganzen Tag nichts zu tun und Sie haben einen Vollzeitjob und müssen Überstunden schieben. Irgendwo muss die Kohle ja herkommen.
- 1045 → Bevorzugen Sie eines Ihrer Kinder gegenüber dem Geschwisterkind deutlich für alle sichtbar. So wird dieses auf jeden Fall den Eindruck bekommen, es sei viel weniger wichtig als sein Bruder oder seine Schwester. Berühmtes Beispiel ist Harry Potter, der nach dem Tod seiner Eltern bei Tante und Onkel in einer Kammer unter der Treppe hausen muss, wohingegen sein Neffe alles bekommt, was er sich wünscht und natürlich ein fulminant großes Kinderzimmer hat. Sie müssen nur aufpassen, dass dies nicht irgendwann nach hinten losgeht und Sie sich wie Harrys Ziehfamilie aufgeblasen wie Ballons am Himmel wiederfinden, weil ihrem Kind sich das Ganze möglicherweise zu bunt wird.

1065 → Sagen Sie Ihrem Kind auf keinen Fall, wie wichtig es Ihnen ist! Wo kämen wir denn da hin? Sie tun gut daran, explizite verbale Botschaften ganz zu ignorieren: Das Kind sollte doch wissen, dass es zur Familie gehört.

Hartnäckigkeit: Von Anfang an

Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Diese ganzen Strategien greifen nicht, wenn Sie sie nur sporadisch umsetzen!

Wenn Sie einem Kind meist viel Beachtung schenken, dann ist es nicht schlimm, dass es bei einer Tagesmutter versorgt wird oder wenn Sie ins Kino gehen: Auf der Grundlage einer guten Beziehung kann man sich als Eltern recht viel erlauben! Dann haben auch Kinder Verständnis dafür, dass sie mal nicht im Mittelpunkt stehen können.

Deshalb müssen Sie diese Strategien, wenn Sie wirklich wirken sollen, mit Hartnäckigkeit und Regelmäßigkeit verfolgen, sonst laufen Sie Gefahr, dass das Motiv nicht genügend frustriert ist. Je nachdem, wie sensibel Ihr Kind ist, wird es früher oder später schon merken, wie unwichtig es Ihnen ist.

Beginnen Sie mit dem Training am besten schon im Säuglingsalter, ach quatsch, eigent-

lich schon während der Schwangerschaft. Wenn Sie der Vater sind, sollten Sie sich weitestgehend aus allen Vorbereitungsfragen und -kursen Ihrer Frau oder Freundin heraushalten und auf keinen Fall bei der Geburt mit dabei sein! Vermeiden Sie konsequent alles, was irgendeine Bindung zu dem Kind aufbauen könnte. Kümmern Sie sich lieber weiterhin ausschließlich um sich selbst! Das erfordert schon genug Aufmerksamkeit.

Auch als Mutter können Sie schon früh beginnen: Hören Sie auf keinen Fall in der Schwangerschaft auf gut gemeinte Ratschläge wie gute Ernährung, beim Sport auf Ihren Körper zu achten oder Ihr Stresslevel zu reduzieren. Machen Sie sich klar: Ihr Kind ist nicht das Wichtigste in Ihrem Leben, sondern wird nebenher laufen. Diesen angeblich wichtigen, vielen Körperkontakt mit dem Säugling sollten Sie möglichst auch reduzieren oder ganz sein lassen. Eine beliebte Strategie: Lassen Sie Ihren Säugling den ganzen Tag lang in der Wiege liegen.

Massive Strategien

Wenn Ihnen das alles noch nicht reicht, folgen nun die wirksamsten Strategien, um Ihr Kind in

»Dein Cousin hat aber kein Problem in Mathe.«

Ihr Kind ist agil, fröhlich, selbständig und voller Überschwang? Diesen Zustand sollten Sie ändern, bevor es völlig überschnappt. Machen Sie Ihrem Kind schnell deutlich, dass Sie es weder für liebenswert halten, noch für besonders fähig. Nur so wird es fürs Leben abgehärtet und kein Weichei werden.

Paradoxe Ratschläge für alle, die über ihre Erziehungsmethoden nachdenken wollen.

www.klett-cotta.de
ISBN 978-3-608-98061-5



€ 14,95 (D) € 15,40 (A)

SACHSE / FASBENDER
Kinder falsch erziehen – aber richtig



Kinder falsch erziehen – aber richtig

RAINER SACHSE / JANA FASBENDER



Klett-Cotta

**»Waas? Nur eine Zwei?
In deinem Alter hat
Schiller schon sein erstes
Drama geschrieben!«**



Rainer Sachse,
Prof.-Dr., Dipl.-Psych.,
Verhaltens- und
Gesprächspsycho-
therapeut, ist Leiter
des Instituts für Psycho-
logische Psychotherapie
in Bochum und lehrt
Klinische Psychologie
an der dortigen
Ruhr-Universität.



Jana Fasbender,
Dipl.-Psych., ist
Psychotherapeutin,
Ausbildungsleiterin
und Supervisorin am
Institut für Psycholo-
gische Psychotherapie
in Bochum.

Informationen zu unserem gesamten Programm
finden Sie unter: www.klett-cotta.de
Wünschen Sie E-Mail-Nachrichten zu unserem
Programm? www.klett-cotta.de/newsletter



**Rainer Sachse und
Jana Fasbender**

**Kinder falsch erziehen –
aber richtig**

Paradoxe Ratschläge für Eltern,
die über ihre Erziehungsmethoden
nachdenken wollen

Klett-Cotta



Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg
Zeichnungen: bergerdesign, Solingen
Gesetzt von r&p digitale medien, Echterdingen
Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck
ISBN 978-3-608-98061-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Kinder erziehen – eine absolute Herausforderung	9
Beziehungsgestaltung und Beziehungsmotive	17
Ganz im Ernst: Die verschiedenen Beziehungsmotive	17
Konsequenzen der Beziehungsgestaltung Der Beziehungskredit	25
Wie man das Leben seines Kindes langfristig ruinieren kann	31
Anerkennung: So fühlt sich Ihr Kind ungeliebt	38
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können	38
Nichts gesagt ist genug gelobt	40
Strategien der Abwertung	44
Wichtigkeit: So behandeln Sie Ihr Kind wie Luft . . .	62

Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können	62
Nichts zu tun genügt schon	64
Strategien der Missachtung	67

Verlässlichkeit:

So nehmen Sie Ihrem Kind jegliche Sicherheit	80
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können	80
Trauen Sie niemandem!	82
Strategien der Verunsicherung	84
Trennungen und Verlassenwerden	88

Solidarität:

So lassen Sie Ihr Kind im Stich	90
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können	90
Wer Fehler macht, muss sie alleine ausbaden	93
Strategien, die das Vertrauen nehmen ..	96

Autonomie:

So verhindern Sie, dass Ihr Kind selbständig wird	101
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können	101

»Er ist doch noch ein Kind«	104
Strategien der Kontrolle und Bevor- mundung	107

Grenzen respektieren:

So nehmen Sie Ihrem Kind jegliche Privatsphäre	112
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können	112
»Wir haben keine Geheimnisse voreinander«	116
Missbrauch und Misshandlung	121

Zum Schluss	126
--------------------------	------------

Bücher von Rainer Sachse



Schwarz ärgern –
aber richtig
Paradoxe Ratschläge für
Psychosomatiker
ISBN 978-3-608-94676-5



Selbstverliebt – aber richtig
Paradoxe Ratschläge für das Leben
mit Narzissten
ISBN 978-3-608-94098-5



Mit Claudia Sachse
Wie ruiniere ich meine
Beziehung – aber endgültig
ISBN 978-3-608-94405-1



Wie ruiniere ich mein Leben –
und zwar systematisch
ISBN 978-3-608-94681-9



Wie manipulierte ich meinen Partner –
aber richtig
ISBN 978-3-608-94478-5