Schimpfen? Besser nicht.

Im Alltagsstress ist es schnell passiert: Die Eltern stehen unter Druck und schimpfen los. Das ist bitter für das Kind und bringt nichts. Nicola Schmidt plädiert in ihrem Buch «Erziehen ohne Schimpfen» für andere Strategien.

TEXT KATALIN VEREB

FOTO SHUTTERSTOCK

Sie weiss, wovon sie spricht: Nicola Schmidt (42) hat zwei eigene Kinder – doch insgesamt lebt sie mit sechs Kindern in einer Patchworkfamilie. Da kann man den Alltag nicht einfach ein bisschen vor sich hin plätschern lassen. Die Wissenschaftsjournalistin hat sich auf Erziehungsfragen spezialisiert und bereits mehrere Bestseller dazu geschrieben. Ihr neustes Buch heisst «Erziehen ohne Schimpfen».

Psychologen empfehlen ja, die Gefühle rauszulassen. Auch die negativen. Sie sagen jetzt aber, dass man dies als Eltern nicht tun soll.
Da reden wir von drei unterschiedlichen Dingen. Das eine ist: Sie sollten Ihre Gefühle nicht unterdrücken, das tut Ihnen nicht gut. Das ist vollkommen richtig. Die zweite Sache ist: Wenn ich einem Kind gegenüber meine Gefühle zeige und sage: «Hey, das macht mich traurig, wenn du mein frisch gebügeltes T-Shirt auf den Boden schmeisst.», dann ist das auch in Ordnung. Wenn ich aber einem Kind gegenüber ungebremst meine Aggression rauslasse, dann setze ich es unter Stress oder sogar unter Angst.

Schimpfen ist also nicht gleich schimpfen.
Wenn wir über das Schimpfen reden, dann meine ich, dass ich Gefühle, die ich selbst bei mir nicht regulieren kann, im Affekt gegen das Kind richte. Es gibt keine einzige Studie, die besagt, dass das in irgendeiner Weise positiv wäre. Die Kinder gehen in eine Schutzhaltung

Böse Blicke und böse Worte sind keine gute Strategie. Ernstes Interesse auf Augenhöhe wirkt besser.

und können so nichts lernen. Lassen Sie Ihre Gefühle raus, das ist total gut, sagen Sie Ihrem Kind auch, was Sie brauchen. Aber schimpfen Sie nicht mit dem Kind.

Gibt es ein Alter, ab dem man schimpfen darf?
Wie fühlen Sie sich, wenn ein Mensch, der Ihnen nahe steht, auf Sie los geht und sagt: «Du bist das Allerletzte, mir reichts! Wie kann man nur so blöd sein?!» In welchem Alter würden Sie sagen ist das für Sie in Ordnung?

Wenn es berechtigt ist ...
Ich würde sagen, so eine Verletzung ist nie berechtigt. Wenn ich Sie demütige oder verletze, habe ich dazu nie ein Recht. Ich kann immer sagen: «Ich will, dass du jetzt aufhörst, mein Geld auszugeben oder immer zu spät zu kommen.» Aber ich habe niemals das Recht, einen anderen zu verletzen, weil ich meine Affekte nicht regulieren kann. Es gibt also kein Alter, in dem man sagen kann: Es ist in Ordnung, auf ein Kind loszugehen.

Auch nicht, wenn es volljährig ist oder älter?
Schimpfen ist im Buch ja definiert als das bedrohende Abreagieren meiner Wut. Wir reden vom Fachbegriff «Harsh Verbal Discipline», also harsche verbale Zurechtweisung. In jedem Alter machen die Kinder dann etwas, das sehr gesund ist: Sie schalten auf Durchzug. Denn so einen Kontakt möchte niemand haben. Es gibt also kein Alter, in dem ich mich gerne harsch zurechtweisen lasse. Natürlich kann ich das mit 20 besser verarbeiten. Die Frage ist aber: Gibt es nicht eine angenehmere Art etwas mitzuteilen, als jemanden zu attackieren? Und ist das nicht für die Beziehung viel gesünder?

Es gibt aber auch diese Witze darüber, wie Leute gestelzt miteinander psychologisch richtig reden ...
Ja, genau. (Lacht.) «Liebes Kind, ich sehe, dein Schlafanzug liegt auf dem Boden. Das verletzt mich. Ich möchte gerne, dass es hier sauber ist.» Darum geht es überhaupt nicht. Die Leute denken ja immer: Das Gegenteil von Nicht-Schimpfen sei alles hinnehmen. Ich nehme weiss Gott nichts hin, was mir nicht passt. Aber ich schimpfe die Kinder nicht aus. Ich gehe hin und sage: Heb deinen Schlafanzug auf. Jetzt.

Und das Kind macht das dann?
Meine Kinder tun das. Und wenn sie sagen: «Nein, mach ich nicht.», dann fange ich nicht an zu zetern und zu toben, sondern ich sage: «So, Leute, wir leben hier zusammen, ich will das so nicht. Wir setzen uns jetzt an einen Tisch und jetzt wird geklärt, was hier los ist. Denn wenn ihr hier nicht mehr mitmacht, funktioniert der Laden nicht. Was braucht ihr, damit ihr wieder kooperieren könnt?»

Viele Eltern fürchten aber, dass sie die Autorität verlieren, wenn die Kinder mitreden dürfen.
Weil wir unsere Grenzen nicht vernünftig sichern können, haben wir Angst, dass wir komplett die Kontrolle verlieren, wenn wir einmal locker lassen. Doch die Kinder verhalten sich immer spiegelbildlich zu uns. Wenn ich Druck mache, macht das Kind Gegendruck. Wenn ich dem Kind auf Augenhöhe mit einem ernsten Interesse entgegenkomme, kommt mir das Kind mit einem ernsten Interesse auf Augenhöhe entgegen. Deswegen biete ich den Eltern in meinem neuen Buch eine Challenge an: Probieren Sie es drei Wochen aus. Wenn es nicht klappt, können Sie wieder zum Gewohnten zurückkehren. Sie haben nichts zu verlieren, nur zu gewinnen.

Wie fängt man denn so einen neuen Erziehungsstil an?
Der erste Schritt ist zu sagen: «Ich schimpfe nicht. Ich rege mich nicht auf. Ich mache keinen runter.» Der zweite Schritt ist: Ich nehme Dinge nicht mehr hin. Das heisst: Dinge haben Konsequenzen. Also: «Wenn du deine Wäsche nicht in den Wäschekorb tust, wird sie nicht gewaschen.» Es ist ja oft so, dass wir erst schimpfen und dann doch den Tisch alleine abräumen. Das bringts nicht.

Und wenn das Kind etwas Gefährliches → Seite 109

FOTOS ZVG

«Wenn ich Druck mache, macht das Kind Gegendruck.»

NICOLA SCHMIDT

→ tut, etwa auf die Strasse läuft?
Gefahr für Leib und Leben wird ruhig und sofort verhindert. Das steht auch im Buch. Wenn das Kind auf die Strasse läuft und ich es mit ruhigen Worten nicht erreiche, dann schreie ich natürlich. Aber – wenn das Kind auf dem Fensterbrett steht und Sie schreien, bekommt es einen Schreck und fällt runter. Deswegen ist es immer besser, ruhig hinzugehen und zu sagen: «So. Runter vom Fensterbrett.» Und dann können Sie erklären: «Ich will, dass du nie wieder auf das Fensterbrett steigst! Ich habe schreckliche Angst um dich gehabt, jetzt muss ich mich erst mal beruhigen.» Es geht nicht darum, immer cool zu bleiben und zu sagen: «Kein Problem! Steh ruhig auf dem Fensterbrett.» Es geht darum, nicht zu sagen: «Du dummes Kind, wie kann man so bescheuert sein und auf dem Fensterbrett stehen. Jetzt gehst du auf dein Zimmer und heute gibt es kein Abendbrot!»

Das ist nicht für alle Eltern leicht zu schlucken.
Das ist sehr unbequem, das ist mir auch klar. Weil man nicht mehr sagen kann: «Die Kinder sind kaputt. Kann mal jemand die Kinder reparieren?» Sondern ich muss immer bei mir anfangen. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul hat gesagt, dass die Erwachsenen vollumfänglich für die Stimmung in der Familie verantwortlich sind. Er hat nach der aktuellen Studienlage hundertprozentig recht. Glauben Sie mir, auch ich habe Tage, wo ich denke: «Nee, aber heute liegt es nicht an mir. Heute sind die Kinder wirklich unmöglich!» Wenn ich dann wieder bei Verstand bin, entdecke ich, was ich falsch gemacht habe.

In der heutigen, stressigen Welt ist es nicht einfach, ruhig zu bleiben.
Es gibt einige gute Strategien, die ich auch in meinem Buch beschreibe. Es gibt auch Techniken und Werkzeuge aus dem Projekt-Management. Denn die Familie ist ja auch ein Managementjob. Und wenn ich einen wirklich stressigen Tag habe, dann besteht der Trick darin, zu sagen: «Heute ist ein wirklich stressiger Tag.» Und nicht: «Heute sind die Kinder aber wirklich grauenhaft.»

Bieten Sie neben den Büchern auch andere Hilfen beim Erziehen?
Wir haben in Deutschland, Österreich und der Schweiz mittlerweile über 300 Coaches ausgebildet. Sie bieten offene Treffen für Familien an. Und wir machen Sommercamps, in denen man bei uns eine Woche lang wie in einer Grossfamilie lebt, in der Natur. Damit die Familien mal erleben können, dass das, was die Frau Schmidt schreibt, wirklich stimmt.

Nicola Schmidt, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Damit der Alltag in der Familie friedlicher wird: Nicola Schmidt, «Erziehen ohne Schimpfen», Gräfe und Unzer Verlag.

ANZEIGE