

Inhalt

Für meine Kinder 10

Einleitung 11

Dieses Buch und seine grafische Gestaltung 12

Einige kurze Bemerkungen zum Gebrauch dieses Buches 13

1. Die Aufgabe des Erziehens 15

Sich für Kinder entscheiden 15 Sich einlassen 16

Erziehungsziele 19 Der gesellschaftliche Aspekt 21

2. Vom Sinn des Grenzensezens 23

3. Grenzen überschreiten beweist Neugier und Mut 25

4. Vom Sinn des Grenzenüberschreitens 28

Schimpfwörter – Kinder stellen Fragen 28

Vom Umgang mit Tabus 30 Einige Bemerkungen zur Sexualerziehung 32

5. Der Widerstand des Kindes gegenüber dem Erwachsenen 35

Der Unterschied 35 Das Ich 36 Identität 38

Der Widerstand im Jugendalter 40

6. Die besondere Art, wie Kinder ihre Eltern wahrnehmen 42

Die hohe Bedeutung der nonverbalen

Kommunikation 42 Verborgene Botschaften 43

7. Die Grenze als Schutz 47

8. Sicherheit und Geborgenheit 49

9. Zuordnungssysteme 53

Positionen 53 Der Familienschlaf 54 Trennung der Eltern

und Patchworkfamilien 57 Gesprächssituationen 62
Das Zimmer 63 Die Geschwisterkonstellation 64

10. Wirkungsvolle Grenzsetzungen 69

Das nonverbale Ausdrucksverhalten eines
entschiedenen Erwachsenen 69 Das böse Gesicht 71

11. Entscheidungen 74

Das Hin und Her 75 «Auf den Punkt kommen» 76
Entscheidungen zum Wohle der Kinder 77 Verantwortung 78

12. Das Begründen von Grenzsetzungen 80

13. Die Unabhängigkeit von Erwachsenen 82

Prüfung der Motive des Erwachsenen 82 Beispiele 84

14. Unterschiede im Erziehungsstil zwischen Vater und Mutter 89

Positives Streiten 90 Toleranz 91
Zuständigkeiten 92 Balance 93 «Ausspielen» ist fragen 94

15. Die Zusammenarbeit der Eltern mit Kindergarten und Schule 96

16. Grenzen setzen mit Fairness 98

Kritik 98 Anerkennung 99

17. Die «verflixten» Aber-Sätze 101

Erst das eine, dann das andere 102 Rechtfertigungen 103
Das «Aber» als Flucht vor Verantwortung 105

18. Strafe, Lob, Belohnung und andere

Erziehungsmaßnahmen 106

Logische Folgen wirken lassen 106 Strafe 109 Mit der
Klugheit des Kindes rechnen 110 Häusliche Pflichten 111
Belohnung 112 Lob 114

19. Erwartungen der Eltern an ihre Kinder 116

Nicht altersgemäße Erwartungen 116 Welt der Kinder –
Welt der Erwachsenen 117 Das Kind im Zwiespalt
unterschiedlicher Erwartungen 119 Enttäuschte

Erwartungen 120 Die Wirkung elterlicher Befürchtungen 122
Ein «Gegengift» gegen Enttäuschung 124 Die Übung mit
«Zauberkraft» 124

20. Bedürfnisse von Kindern 126

Exkurs: Depression 127 Das Herauswachsen aus der
Bedürftigkeit 131 Die Phase zunehmender
Selbständigkeit 131 Angst und Verlustgefühle 132
Das Begleiten der kindlichen Angst 133 Verlust des
Gebrauchtwerdens 137 Verwöhnung 137

21. Selbständigkeit im Kindesalter 140

Das Selbständigen begleiten 142 Beispiele 143
Tatsachen achten 144

22. Selbständigkeit und Unselbständigkeit im Pubertätsalter 146

Überversorgung 146 Förderung der Selbständigkeit 149
Der Familienrat 150 Die gute Erziehung geht auf
«Tauchstation» 151

23. Essen 154

Nicht über das Essen reden 154 Vorlieben und
Abneigungen 155 Zu viel essen 156 Das falsche Essen 157
Süßigkeiten 158

24. Schutz vor Überforderung 160

Spielen in reizärmer Umgebung 160 Spielsachen
auswählen 161 Spielen statt Fernsehen 161 Alternativen
zu den Medien 162 «Dosierter» Medienkonsum 164
Nachrichtensendungen 165 Übertriebener Medienkonsum
als Symptom 166 Normaler Umgang mit Medien im
Jugendalter 167

25. Exkurs: Das Daseinsgefühl des Kindes und der Kontakt zu den Erwachsenen 169

Die Strategie der Erwachsenen 170 Die Strategie der Kinder 171

26. Kontakt 176

Körperkontakt 176 Blickkontakt 177 Der Sorgenblick 177

Der Enttäuschungsblick 179 Der Anerkennungsblick 179
Sprachlicher Kontakt 180 Die Bedeutung des Kontaktes für die gesamte Erziehung des Kindes 181

27. Hyperaktivität und Wahrnehmungsstörungen 182

Viele Missverständnisse 183 Überreizung 185
Zu wenig Reize 185 Was ist «das Problem»? 186
Wie können Erwachsene die Kinder unterstützen? 187
Hilfe zur Selbsthilfe 191 Die wichtige Aufgabe der Eltern 191

28. Das Erlebnis der Grenze 193

Beispiele 194

29. Die Rolle der Wut 196

Trennung des Gefühls der Wut von der Sache, um die es geht 196 Die Wut des Kindes auf den Erwachsenen 197
Die Wut verstehen und zum Ausdruck bringen lassen 197
Die Auflösung der Wut 199 Der Erwachsene als Vorbild 200

30. Der Erziehende als Konfliktpartner –

Der Erziehende als Begleiter in Konflikten 201
Geschwisterstreit ist sinnvoll 201 Der Erwachsene in der Rolle des Konfliktpartners 203 Der Erwachsene in der Rolle des Begleiters 205 Eskalationen 206
Konfliktvorbeugung 208 Aus Konflikten aussteigen 209

31. Provozieren: Wut und Gegenwut 210

«Fliegenverscheuchen» 211 Fragen von provozierenden Kindern 213 Sinnvolle Reaktionen auf Provokationen 214

32. Konflikte, die sich wiederholen («Machtspiele») 215

Die Situation selbst 217 Das berechtigte Bedürfnis 218
Die emotionalen Hintergründe eines «Machtspiels» 219
Entscheidungen für die Situation fällen 221 Der richtige Zeitpunkt 222 Das Auflösen von «Machtspielen» 223
Das Kind trifft eine «empfindliche Stelle» des Erwachsenen 224 Wie verhindert man das Entstehen von «Machtspielen»? 225 «Ich habe einen Termin mit meinem Kind» 225

33. Lügen 230

Was ist «die Wahrheit»? 230 Phantasiegeschichten 231
Erwischt werden 232 Unbewusste und bewusste
Strategien 232 Ethische Werte 234

34. Stehlen 236

Besitzverhältnisse 236 Kontaktbedürfnis 237 Stehlen als
Symptom 237 Hilfreiche Maßnahmen 240 Stehlen in der
Pubertät 240

35. Unordnung 242

Die Ausweitung des Territoriums 242 Eine praktikable
Lösung 244 Unordnung im Zimmer des Kindes 244

36. Schuldgefühle bei Eltern 246

Schuldgefühle nach unangemessenen Reaktionen
von Erwachsenen 246 Schuldgefühle als Alarmsignal 249
Sich auf die Gegenwart konzentrieren 251 Exkurs: Einige
Bemerkungen zum Begriff der «Liebe» 252

37. Ideensammlung für nicht «böse»

Erziehungsmaßnahmen 256

38. Exkurs: Selbsterziehung der Erwachsenen 258

Erwachsene übernehmen Verantwortung für sich selbst 258
Wie gehen die Erwachsenen mit ihren eigenen Grenzen
um? 260 Fragen zur Selbsterziehung der Erwachsenen 260

39. «Gute Laune» 262

Humor 262 Ausgewogenheit zwischen Erziehung und
Beziehung 263 Ein guter Zeitplan 265 Gesunde
Distanz 266 Entspannungsübungen 268 Urlaub von der
Familie 269 Selbstachtung 270 Partnerschaft 272

40. Zusammenfassung 275

Dank 279 Quellen 280 Literaturverzeichnis 281
Stichwortverzeichnis 284