

Ulrike Schattenmann

Schluss mit lustig!

Kinder brauchen Regeln, Eltern auch





Inhalt

5 **Familien brauchen Regeln**

Weniger Stress und Konflikte im Familienalltag

13 **Welche Regeln passen zu uns?**

Wie Familien ihre eigene Linie finden

23 **Auf die Kommunikation kommt es an**

Regeln vermitteln und durchsetzen

35 **„Das habe ich dir schon tausend Mal gesagt!“**

Wenn Regeln nicht funktionieren

43 **„Schalt endlich das Ding aus!“**

Typische Brennpunktthemen entschärfen

59 **Andere Länder, andere Regeln**

Ein Blick über den Tellerrand

63 **Quellen- und Literaturverzeichnis**

64 **Impressum**



Kinder finden Regeln gut



1

Familien brauchen Regeln

*Weniger Stress und Konflikte
im Familienalltag*

Der vierjährige Matteo und seine Mutter kommen vom Spielplatz nach Hause. Matteo setzt sich auf den Boden, streift die Schuhe ab, lässt die Jacke von sich abgleiten und rennt in die Küche. „Ich habe Durst, kann ich was trinken?“ Seine Mutter stellt das Buddelzeug in die Ecke, wo es immer steht, und sagt: „Klar. Aber ich möchte, dass du erst deine Jacke aufhängst, deine Schuhe ins Regal stellst und dir die Hände wäschst. Das machen wir immer so, wenn wir vom Spielplatz kommen.“

Ü

berall dort, wo Menschen zusammen sind, gibt es Regeln. Egal, ob Hausordnung, Büroknigge oder Klassenregeln: Vereinbarungen und Übereinkünfte erleichtern das Zusammenleben und Miteinander-Auskommen. Sie geben Halt und Orientierung, weil sie Abläufe regeln und Aufgaben und Pflichten verteilen. Dadurch lassen sich Missverständnisse reduzieren. Wer die letzte Tasse Kaffee nimmt, brüht neuen auf, die Kellertür wird immer abgeschlossen, Schulbücher gehören in den Spind. Und sie sorgen im Idealfall dafür, dass jeder Einzelne sich in einer Gruppe wohlfühlt und gut arbeiten, lernen oder spielen kann. Schon kleine Kinder im Kindergarten lernen ganz selbstverständlich das Einmal-eins des sozialen Miteinanders: Wir tun einander nicht weh. Wir räumen gemeinsam auf. Die Großen helfen den Kleinen beim An- und Ausziehen. Oft hängen solche Regeln für alle sicht- und lesbar im Flur oder an der Tür.

Wie sieht es nun in der kleinsten und am meisten verbreiteten Form einer sozialen Gruppe – der Familie – mit Regeln aus? Wer sich in Onlineforen umschaut oder sich im Freundeskreis umhört, findet dazu viele unterschiedliche, zum Teil widersprüchliche Modelle und Meinungen. Es gibt Eltern, die sehr genaue Vorstellungen davon haben, wie sich ihre Kinder verhalten sollen, was passend und was unpassend ist. Entsprechend eng ist das Korsett an Regeln und Verboten. Für andere ist das Wort eher negativ behaftet, sie verbinden mit Regeln Einschränkung, Zwang und Unterdrückung. Viele haben sich noch nie bewusst Gedanken über das Thema gemacht.

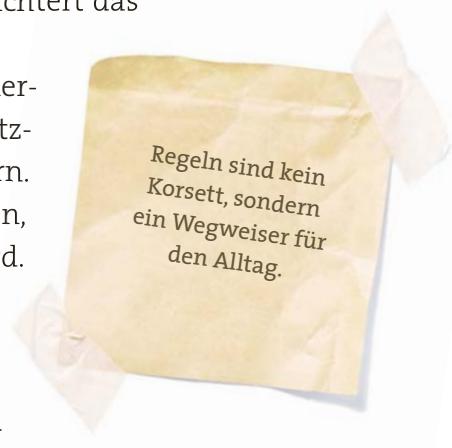


Sicherheit und Orientierung

Dabei ist es wichtig und hilfreich, wenn sich Eltern mit dem Thema auseinandersetzen. Einmal, weil gute, sinnvolle Regeln tägliche Abläufe strukturieren und für eine gewisse Routine sorgen, so wie bei Matteo und seiner Mutter: Wenn wir nach Hause kommen, hängen wir unsere Jacken an die Garderobe und stellen unsere Schuhe ins Regal. Vor dem Abendessen waschen wir uns die Hände. Danach räumt jeder seinen Teller in die Spülmaschine. Ein festgelegter Rahmen, an den sich alle Familienmitglieder halten, erleichtert das Zusammenleben und erspart unnötige Diskussionen.

Ein geregelter Tagesablauf gibt Kindern nicht nur Sicherheit und Orientierung. Er ist auch ein wichtiger Schutzfaktor für die gesundheitliche Entwicklung von Kindern. Das hat die Familienstudie der AOK herausgefunden, die seit dem Jahr 2007 regelmäßig durchgeführt wird. Immer wieder gleiche Abläufe reduzieren nicht nur das Risiko für kindliches Übergewicht, sondern schützen auch vor Stress und Schlafstörungen.

Klare Absprachen über die Verteilung von Haushaltspflichten und Aufgaben fördern zudem die Selbstständigkeit und stärken das Verantwortungsgefühl. Schon kleine Kinder können mithelfen, etwa beim Blumengießen oder Aufräumen. So lernen sie, dass Hausarbeit viel Arbeit ist, die regelmäßig gemacht werden muss – und dass es leichter geht, wenn man sich diese Arbeit teilt.



Rücksicht und Respekt

Der Umgangston in der Familie ist die Blaupause für das Sozialverhalten außerhalb der eigenen vier Wände. Wie Papa und Mama miteinander umgehen, sich streiten, über die Nachbarn reden, wie sie sich an der Kasse des Supermarktes verhalten, hat unmittelbare Auswirkungen auf ihre Söhne und Töchter. „Den sozialen Umgang schauen sich Kinder zu 100 Prozent von den Erwachsenen ab“, sagt Christine Ordnung vom Deutsch-Dänischen Institut für Familientherapie und Beratung. Insofern machen Übereinkünfte wie „Wir fallen einander nicht ins Wort, wenn wir sprechen“, „Wir sagen bitte und



Am besten funktioniert die Familie als Team.

danke“ oder „Wir hauen nicht“ als Familienregel durchaus Sinn; aber sie transportieren nur dann nachhaltig gesellschaftliche Umgangsformen, wenn sich auch die Eltern daran halten.

Eltern, die Familienregeln zusammen mit ihren Kindern aushandeln und diskutieren, leben demokratische Alltagskultur vor. Kinder lernen so, wie man unterschiedliche Positionen und Interessen miteinander vereinbart. Familienregeln sind also auch ein gutes Rüstzeug, um sich in der Gesellschaft zurechtzufinden.

Liebevolle Führung

Wer darüber nachdenkt, welche und wie viele Regeln ihm wichtig sind und wie man sie dem Kind vermittelt, stellt sich auch einer anderen, grundlegenden Frage: die der elterlichen Führung. Wie finde ich die richtige Balance zwischen Führen und Loslassen? Wann lasse ich Kindern Freiheiten, wann übernehme ich die Kontrolle?

Das gelingt den Eltern am besten, die sich selbst und ihre Bedürfnisse gut kennen und wissen, wo ihre persönlichen Grenzen liegen. Wer als Erwachsener Regeln um der Regeln willen aufstellt, sie aber nicht

Wer braucht Grenzen – Kinder oder Eltern?

Wenn es um die Erziehung von Kindern geht, werden Regeln und Grenzen oft wie Synonyme benutzt. Aber Regeln für Kinder ersetzen persönliche Grenzen nicht, gibt der dänische Familiengerapeut und Buchautor Jesper Juul zu bedenken. Er plädiert für einen Perspektivwechsel. Anstatt Kindern Grenzen zu setzen, sollten Eltern vielmehr lernen, sich selbst abzugrenzen.

- Es ist legitim und wichtig, als Erwachsener auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten, sie zu äußern und auch durchzusetzen.
- Wichtig ist, dies den Kindern in einer klaren und persönlichen Sprache zu vermitteln, ohne Kritik, Abwertung oder Schuldzuweisung. „Nein, ich will dir jetzt nicht vorlesen. Ich möchte mich ausruhen.“
- Kinder können daraus lernen, dass in einer Familie immer wieder Wünsche aufeinander prallen, weil die Bedürfnisse der anderen konträr zu den eigenen stehen und dass man sich auch mal zurücknehmen muss.