

# **Anatomie der Kränkung**

Ein Beitrag zum Werk von Jesper Juul

**Ueli Niederberger**

© 2010 Ueli Niederberger

Kontakt:  
Kapellmatt, 6074 Kleinteil, Schweiz  
Tottebovägen 4, 83013 Åre, Schweden  
u\_niederberger@yahoo.com

## Einleitung

Im letzten Jahrzehnt hat sich die Kränkung als einer der zentralen Begriffe in der pädagogischen Diskussion Skandinaviens etabliert. Im Hinblick auf die eminente Rolle, die Jesper Juul in dieser Diskussion spielt, muss man davon ausgehen, dass das Juulsche Werk sowohl zu diesem Umstand beigetragen hat als auch von ihm beeinflusst wurde. Obwohl der Begriff Kränkung von Jesper Juul nur selten explizit verwendet wird, besteht eine enge Verknüpfung mit vielen zentralen Themen in seinem Werk.

Für deutschsprachige Leser und Leserinnen ist die Bedeutung der Kränkung in der pädagogischen Diskussion Skandinaviens nicht leicht nachvollziehbar. Der Begriff verfügt im Deutschen über eine zum Teil ganz andere Bedeutung. Ich möchte mit diesem Text eine Brücke zwischen den beiden Sprachräumen schlagen und hoffe, damit zum besseren Verständnis des Juulschen Werkes beitragen zu können.

Die folgenden Zeilen sind im Geiste Juuls geschrieben und setzen gewisse Vorkenntnisse voraus. Die vorbereitende Lektüre von *Dein kompetentes Kind* und anderer Bücher Juuls wird Leserinnen und Lesern dringend empfohlen.

Im ersten Teil liegt das Augenmerk auf zwei sprachlichen Problemen, die im Zusammenhang mit der Juulschen Arbeit Verwirrung stiften könnten: Die unklare Definition des Begriffs und die Übersetzungsschwierigkeiten vom Dänischen ins Deutsche.

Das zweite Kapitel widmet sich dem Begriff „Integrität“, weil dieser für das korrekte Verständnis der Kränkung eine entscheidende Rolle spielt. Der Umstand, dass auch „Integrität“ im Deutschen

kaum verwendet wird und den meisten Menschen nicht vertraut ist, könnte sich störend auf den Zugang zum Juulschen Werk auswirken.

Im dritten Teil geht es darum, der Kränkung als verletzende und psychisch destruktive Handlung auf den Grund zu gehen: Die Kränkung wird als existenzielles Problem identifiziert und in den Kontext der menschlichen Situation gestellt.

Das vierte Kapitel widmet sich der Kränkung als lebendiger Bestandteil unserer Erziehungskultur. Auch wenn den autoritären Erziehungsstrategien der Vergangenheit heute mit einer gesunden Portion Misstrauen begegnet wird, haben sich viele kränkende Verhaltensweisen hartnäckig am Leben gehalten.

Ich versuche deshalb, im fünften Kapitel verschiedene kränkende Verhaltensweisen zusammenzutragen und zu analysieren. Mit konkreten Beispielen will ich aufzuzeigen, wie sich Kränkungen auf hinterhältige Weise in vielen alltäglichen Verhaltens- und Kommunikationsweisen verbergen. Solange wir diesen verborgenen Kränkungen nicht auf den Grund gehen, laufen wir ständig in Gefahr, diejenigen Menschen zu verletzen, die uns am meisten am Herzen liegen.

Der letzte Teil dient als Ausblick und Inspiration auf dem Weg zu einer Erziehung, die möglichst auf Kränkungen verzichten kann. Nur die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Werten, aber auch mit unserer Art zu kommunizieren und uns auf Kinder zu beziehen, können wir den notwendigen Schritt Richtung liebe- und respektvolle Beziehungen vollziehen. Einmal mehr soll betont werden, dass das Problem oft nicht in der fehlenden Liebe Kindern gegenüber liegt, sondern in der missglückten Umwandlung der liebenden Gefühle in liebevolle Handlungen.

## Die Kränkung als Begriff

Es gibt zwei sprachliche Aspekte, die sich beim Verwenden des Begriffs "Kränkung" als problematisch erweisen können: Zum einen fehlt dem Begriff eine klare Definition, und zum anderen können gerade solch undeutlich definierte Begriffe nicht ohne weiteres über kulturelle und sprachliche Grenzen hinweg übersetzt werden.

In der deutschen Sprache herrscht Unklarheit, was sowohl die Bedeutung wie auch die Bewertung des Begriffs betrifft.

In der Umgangssprache klingt dem Gekränktsein ein vorwurfsvoller Unterton mit, der derjenigen Person gilt, die gekränkt wurde. Ihr wird – wenn auch zwischen den Zeilen – vorgeworfen, übermäßig stolz und selbstbezogen zu sein und zudem in ihrem Gekränktsein unangebracht empfindlich.

Der Stolz und die Selbstbezogenheit der gekränkten Person werden als anmaßend empfunden und ihr als negative Eigenschaft zur Last gelegt. Der gekränkten Person wird – wiederum zwischen den Zeilen – empfohlen, „sich nicht so anzustellen“ und lieber „ihren Stolz ein wenig zu zügeln“. Der Ausdruck „er/sie war gekränkt, weil ich...“ wird tendenziell abwertend und ohne viel Verständnis dem/der Gekränkten gegenüber verwendet. Alternativen wie „es verletzte ihn/sie, dass ich...“ stellen wesentlich neutralere Varianten dar.

Ein anschauliches Beispiel für die Art und Weise wie der Begriff Kränkung verwendet wird, sind die so genannten „Kränkungen der

Menschheit“: Die erste Kränkung stellt die Erkenntnis dar, dass die Erde nicht das Zentrum des Universums ausmacht, die zweite, dass der Mensch vom Affen abstammt und die dritte, dass wir zumindest zu einem Teil von unserem Unbewussten gesteuert werden und somit nicht die volle Macht über unsere Handlungen haben. Betrachten wir diese „Kränkungen“ etwas näher, so stellen wir fest, dass es sich bei ihnen um Erkenntnisse handelt, die den Menschen in seiner *Überbewertung* der eigenen Existenz treffen. Der Mensch hatte sich selbst überschätzt. Die drei Kränkungen der Menschheit sind in diesem Sinne Korrekturprozesse, die den Menschen eines Besseren belehrten und zu einem realistischeren Bild von sich selbst führten. Aus diesem Grund kann man sagen, dass die Kränkungen an und für sich „gut“ und „wichtig“ waren.

In der psychologischen Literatur wird der Begriff „Kränkung“ anders verwendet. Die Wissenschaft verwendet den Begriff in Sinne von „Verletzung der seelisch-psychologischen Integrität“. Obwohl diese "Integrität" auch nicht deutlich definiert ist, drückt sie in der Regel etwas Positives aus: Die Treue zu sich selbst, das Handeln nach positiven Werten, oder aber eine feste und tief verankerte, positive Werthaltung. Bei einer Verletzung dieser wünschenswerten Eigenschaften kann es sich kaum um etwas Gutes handeln. Der gekränkten Person wird im wissenschaftlichen Sinne deshalb keinesfalls ein Vorwurf für ihr Gekränktsein gemacht.

Der Begriff „Kränkung“ kann also in der deutschen Sprache nicht nur unterschiedlich, sondern geradezu entgegengesetzt verstanden werden: Der wissenschaftliche Gebrauch weist der kränkenden Person Schuld zu und die Umgangssprache der gekränkten.

In der Auseinandersetzung mit der Arbeit von Jesper Juul ist das korrekte Verständnis von gerade diesem ethischen Aspekt entscheidend.

Im skandinavischen Sprachraum wird der Begriff „Kränkung“ auf eine Art und Weise verwendet, die in etwa dem wissenschaftlichen Verständnis im Deutschen entspricht. Es spricht für sich, dass einige skandinavische Länder die Kränkung für illegal erklärt haben und dem Opfer das Recht auf Schadenersatz zugestehen. Wer jemand anderen kränkt, macht sich je nachdem einer kriminellen Handlung schuldig.

Auch Jesper Juul verwendet den Begriff Kränkung in diesem Sinne. Er will definitiv nicht eine Schuldzuweisung der gekränkten Person gegenüber ausdrücken. Die Empfindung der Kränkung ist berechtigt und ein wichtiges Hilfsmittel auf dem Weg zur Kenntnis der eigenen Integrität oder aber derjenigen der Mitmenschen. Es ist kein „falscher Stolz“ der gekränkt wird, sondern die Ganzheit und Unversehrtheit der inneren und äußeren Identität, auf die ein jeder Mensch sein Recht hat.

## Die menschliche Integrität

In Skandinavien spricht man von der Kränkung als eine Verletzung der persönlichen Integrität einer anderen Person. Auch wenn Jesper Juul oft nicht direkt von Kränkungen spricht, betont er immer wieder, wie wichtig es ist, die Integrität der Mitmenschen zu respektieren.

Problematisch ist, dass auch dieser Begriff nicht klar definiert ist und genauso wie der Begriff „Kränkung“ im skandinavischen Sprachraum auf eine andere Art und Weise verwendet wird als im deutschen.

Während die deutsche Sprache „Integrität“ in den meisten Fällen als Übereinstimmung von idealistischen Werten und tatsächlicher Lebensweise versteht (ähnlich wie ehrlich, aufrichtig oder ehrenhaft), bedeutet das skandinavische „integritet“ etwas ganz anderes. Im skandinavischen Sprachraum verwendet man „integritet“ im Sinne von „Ganzheit“ oder „Unversehrtheit“, oder aber das Recht auf eine Privatsphäre, in deren geschütztem Rahmen sich die individuelle Eigenart ungestört entfalten kann. Gleichzeitig beinhaltet der Begriff auch eine Anerkennung des Wertes, der dem Eigenen und Individuellen innelebt.

Auch wenn sich die skandinavischen Wörterbücher nicht immer einig sind, beinhaltet „Integritet“ in der Regel mindestens einen der folgenden zwei Aspekte: Unsere Eigenart, unser So-Sein als Menschen, die wir sind, oder aber die positive Bewertung dieser

Eigenart. Der individuellen Eigenart aller Menschen wird ein unantastbarer, naturgegebener Wert zugeschrieben.

Beim Übersetzen des Begriffs stellt sich das Problem, dass in der deutschen Sprache kein entsprechender Begriff existiert. Der wertende Aspekt von „integritet“ gleicht im Deutschen in etwa dem, was als „Würde“ oder „Selbstwert“ eines Menschen bezeichnet wird. Den Aspekt der persönlichen Eigenart kann man mit diesen zwei Begriffen aber nicht erfassen.

Hier bieten sich eher religiöse oder psychologische Begriffe wie „Seele“, „Ich“, „Selbst“, „individuelle Persönlichkeit“ etc. an, die aber alle nicht so recht überzeugen können. Außerdem kommt bei ihnen der wertende Aspekt abhanden. Die Übersetzung mit „Integrität“ ist meiner Meinung nach die bestmögliche Lösung.

Problematisch ist jedoch, dass der Begriff „Integrität“ im Deutschen den meisten Menschen unbekannt und damit nur unzureichend mit Inhalt und Bedeutung gefüllt ist. Dies kann leicht zu Missverständnissen führen.

Jesper Juul beschreibt in seinem Grundlagewerk *Dein kompetentes Kind* den Begriff „Integrität“ als eine Art Rubrik oder Sammlungsbezeichnung für die physische und psychische Existenz des Kindes. Damit ist meiner Meinung nach die persönliche Eigenart, das individuelle So-Sein eines Menschen gemeint, sowohl körperlich wie auch psychisch. Den körperlichen Aspekt der Integrität, das Recht auf unsere Eigenart, was den körperlichen Ausdruck unseres Seins betrifft, sowie dessen Unversehrtheit, anerkennen die meisten Menschen. Ihm soll im Folgenden kein großes Gewicht zukommen.

Ganz anders sieht es aus, wenn wir zur psychischen Integrität des Kindes kommen. Dieser Aspekt ist schwieriger zu fassen und wird oft nur unzureichend beachtet. Der psychische Teil der Kränkung wird von Jesper Juul mit Worten wie „unsere Selbständigkeit“,

„unsere Grenzen“, „unsere Eigenart“, „unser Ich“ oder „unsere Identität“ beschrieben. Im konkreten Alltag äußert er sich durch subjektiv erlebte Gefühle, Gedanken, Absichten und Vorlieben, die subjektive Wahrnehmung, Empfindungen, den individuellen Willen etc. Im Grossen und Ganzen geht es bei der Integrität um das, was den Menschen als individuelle Persönlichkeit ausmacht und von anderen Menschen unterscheidet.

Für den Menschen ist diese Integrität eine Realität, die er nicht verneinen kann. Er kann nicht wählen, was er mag und was nicht, er kann kaum beeinflussen, was er wahrnimmt und was nicht, und kann auch nicht darüber bestimmen, was er fühlt und was nicht. Es ist zwar möglich, innere Erlebnisse zu ignorieren oder zu unterdrücken, man weiß aber, dass dies nur kurzfristig und oberflächlich funktioniert. Unser Innenleben ist eine Tatsache, an der nicht gerüttelt werden kann. Wir sind wie wir sind, ob es uns (oder anderen) gefällt oder nicht.

Die Tatsache, dass der Mensch in gewissem Sinne nur Beobachter seines Innenlebens ist und dieses nur marginal beeinflussen kann, bedeutet, dass es keinen Sinn macht, das Besondere darin zu verurteilen. Dies ist genauso sinnlos, wie einem Menschen vorzuwerfen, dass er blaue Augen hat und nicht braune, oder dass seine Nase lang ist und nicht kurz.

Bei Jesper Juul bedeutet Integrität den Ausdruck einer grundlegenden Individualität oder Eigenart des Menschen. Diese Eigenart ist an sich wert- und würdevoll und soll im Namen der Gesundheit des Menschen und aber auch im Namen seiner Beziehungen und der ganzen Gesellschaft geschützt und gepflegt werden.

Eine Kränkung geschieht, wenn diese wertvolle menschliche Eigenheit nicht mit Respekt behandelt und damit in Frage gestellt wird.

## Die Kränkung als existenzielles Problem

Wir Menschen fühlen uns als individuelle Persönlichkeiten weil wir eigene Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Bedürfnisse, Absichten und Empfindungen haben. Unsere individuelle Existenz basiert nebst unserer körperlichen Erscheinung in erster Linie auf der Eigenart unseres Innenlebens.

Diese enge Verknüpfung unserer Existenz mit der Erfahrung eines ganz individuellen Innenlebens ist für den Aspekt der Kränkung von großer Bedeutung: Das Infragestellen der Berechtigung unserer Individualität bedeutet auch ein Infragestellen des Wertes unserer persönlichen Existenz als Ganzes. Wir werden als die Menschen in Frage gestellt, die wir sind.

Natürlich könnten wir anders sein, dann wären wir aber nicht die, die wir sind, sondern eben jemand anderes. Macht mich ein Erlebnis traurig, ist diese Traurigkeit für mich ein deutlicher Ausdruck meiner Individualität. Sie unterscheidet mich in meiner Eigenart von anderen Menschen, die in derselben Situation vielleicht Wut oder Genugtuung empfinden. Kommt in meiner Traurigkeit meine Mutter zu mir und spricht mir das Recht auf meine Traurigkeit ab, stellt das meine Individualität in Frage.

Weil eine Kränkung durch das Missachten, Verachten oder Nicht-Beachten eines Teils unserer persönlichen Individualität gleichzeitig die Gesamtheit unserer Individualität in Frage stellt, schlage ich vor, die Kränkung als ein im Grunde existenzielles Problem zu betrachten.

Um dies so richtig verstehen zu können, ist es hilfreich, den Menschen in seiner Existenz auf einem ganz grundlegenden Niveau zu betrachten: Wir werden als Menschen in diese Welt geboren ohne so recht zu wissen, weshalb und wozu. Wir können nicht mit Sicherheit sagen, was die Welt, in der wir leben, bedeutet und können unsere Existenz in ihr nicht wirklich deuten.

Wir spüren, dass wir hier und jetzt existieren, und dass wir sind, wie wir sind. In Bezug auf die Frage, ob wir aber „richtig“ sind oder nicht, können wir uns der Antwort nie ganz sicher sein. Tief in uns bedrückt uns stets der Zweifel, ob wir nicht vielleicht anders sein sollten.

Ich nenne dies den existenziellen Komplex des Menschen: Sind wir des Lebens wert? Haben wir das Recht so zu sein, wie wir sind?

So sehr wir auch wollen, an dieser Unbeholfenheit dem eigenen Leben gegenüber kommen wir nicht vorbei. Unsere Existenz steht auf wackeligen Beinen. Wir versuchen stets, sie irgendwo zu verankern, d. h. ihr irgendwie Sinn und Berechtigung zu verleihen.

Kränkungen erwischen uns an diesem wunden Punkt: Sie vermitteln uns, dass wir in unserer individuellen Persönlichkeit mit unseren Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Absichten „falsch“ sind, oder mit anderen Worten: der Existenz unwürdig.

Wir werden zusammen mit unserer Eigenart als Ganzheit von außen in Frage gestellt und nehmen diese Kritik tief in uns auf. Weil wir nicht die Möglichkeit haben, aus uns heraus laut und bestimmt zu widersprechen und zu versichern, dass wir selbstverständlich über diese existenzielle Berechtigung zum Uns-sein verfügen, ist die Kränkung ein existentiell unangenehmes Erlebnis. Kein Wunder, dass Menschen, die andauernd gekränkt werden, sich am Ende das Leben nehmen.

Hierin liegt auch der Zusammenhang mit dem, was Selbstwertgefühl oder Selbstgefühl genannt wird. Diese und ähnliche Begriffe haben in den letzten Jahren zu Recht viel Aufmerksamkeit erlangt. Ein gutes Gefühl sich selbst und seiner Eigenart gegenüber ist entscheidend, nicht nur für das persönliche Wohlbefinden, sondern auch für das Gelingen von Beziehungen, Produktivität und Zufriedenheit.

Ein positives Gefühl uns selbst und unserer individuellen Existenz gegenüber ist aber nicht unabhängig von der Umgebung. Vielmehr verändert sie sich im Zusammenhang mit Rückmeldungen, die wir von unserer Umgebung erhalten.

Kränkungen verletzen unser Selbstwertgefühl und führen dazu, dass wir ein schlechteres Gefühl uns selbst und unserer Individualität gegenüber entwickeln. Wie man inzwischen weiß, wird damit auch unsere Fähigkeit, unser Leben auf eine gute, glückliche und konstruktive Art und Weise zu leben, langsam aber sicher immer mehr beeinträchtigt.

## Kränkungen in der Erziehung

Weil der Grund für unser Selbstwertgefühl in der Kindheit gelegt wird, führen kränkende Verhaltensweisen Kindern gegenüber zu verheerende Auswirkungen. Für Kinder, die neu in dieser Welt und in ihrem Selbstverständnis zu großen Teilen von den nahen Erwachsenen abhängig sind, ist der Aspekt der Kränkung von zentraler Bedeutung.

Leider vermitteln wir unserem Kind immer wieder ohne Absicht und bösen Willen, dass das, was es will, spürt und denkt falsch ist. Wir reagieren immer wieder negativ, wenn es den natürlichen Stadien seiner Entwicklung folgt, beispielsweise wenn es Freude daran hat, Dinge zu Boden zu werfen, wenn es ein Eis haben will, immer wieder neue Kleider anprobieren will, sich die Haare selbst schneidet usw.

Wir reagieren oft negativ, weil das Verhalten unserer Kinder für uns mühsam ist und uns in unseren Vorstellungen von „richtig“ und „falsch“ stört. Wir sagen deutlich „Nein!“, oft leider ohne eigentliche Begründung und vor allem ohne klar zu machen, dass es bloß *die Handlung* ist, die wir gerade jetzt nicht wollen, weil sie für uns unbequem ist. Wir sagen „Nein!“ zum Bedürfnis, zum Gefühl, zum Gedanken des Kindes, und damit auch „Nein!“ zu dessen Person.

Weil das Kind seine Gefühle und Gedanken nicht wählen kann, und das, was es zuinnerst drin will, nicht beeinflussen kann, sagen wir dem Kind, dass es falsch ist, so wie es ist und besser anders wäre. Es ist die Realität von vielen Kindern, dass ihre Eltern nicht

recht verstehen, *dass sie sind, wie sie sind und so sehr sie auch möchten, nicht anders sein können.*

Ein Kind, das in seiner Eigenart von seinen Eltern nicht gesehen und geschätzt wird, kann aber gar nicht anders, als am eigenen Wert zu zweifeln. Woher auch sollte es eine gegenteilige Überzeugung kriegen? Niemand kommt zu uns am Anfang des Lebens, um uns zu versichern, dass wir das Leben als die Menschen, die wir sind, verdienen, wenn nicht unsere Eltern und andere uns nahen Erwachsene.

Das Kindesbild, unsere unbewusste Bewertung des Kindes an sich, ist leider noch immer nicht viel anders als in den „guten alten Zeiten“. Obwohl sie es gar nicht wollen und im ersten Moment von einer solchen Aussage verletzt werden, glaube ich, dass viele Erwachsene Kindern prinzipiell misstrauen. Sie sind überzeugt, dass das Kind „falsch“ ist, wenn es nicht will, was die Erwachsenen wollen, und dass es in seinen Bedürfnissen und Gefühlen nicht ernst genommen werden muss, ja oft nicht ernst genommen werden *darf*, damit es seine „Unart“ nicht für immer beibehält.

Es herrscht noch immer ein erstaunlich verbreiteter Glaube, es sei unsere Pflicht, das Kind von seinem „falschen“ Zustand in einen „richtigen“ Zustand hinein zu erziehen. Für uns Erwachsene ist klar, dass wir besser wissen als Kinder, was gut ist für sie und was nicht. „Es ist zu deinem eigenen Besten!“, „Eines Tages wirst du mir dankbar sein dafür“ und andere Sprüche begleiten noch immer viele Kinder durch ihren Alltag.

Es ist merkwürdig: In unserer Kultur trichtern wir Kinder zwanzig Jahre lang ein, dass ein Grossteil von dem, was sie in sich selbst wahrnehmen und spüren, gefährlich und schädlich sei. Wir hämmern ihnen ein, dass vieles von dem, was sie selbst sind, und vieles von dem, was sie wollen und empfinden, falsch ist. Sobald sie dann

„erwachsen“ sind, ist ihr Inneres plötzlich „gut“. Nun sollen sie die reichen Quellen in sich selbst anzapfen und gerne zum Nutzen der Allgemeinheit produktiv einsetzen.

Vor einigen Jahren hat mich jemand mit einer eleganten Definition vom „Erwachsenwerden“ bekannt gemacht: „Erwachsen wird man, wenn man begreift, dass es so etwas gar nicht gibt.“

Auch wenn diese Definition natürlich nicht alle Aspekte berücksichtigt, ist sie in diesem Zusammenhang bedeutsam. Sie weist auf den wichtigen Aspekt hin, dass es keinen klaren Bruch in der persönlichen Entwicklung eines Menschen gibt; es gibt keinen Tag, an dem man sich plötzlich „erwachsen“ fühlt. Die Veränderungen des Menschen geschehen fließend, und es gibt eine Grundkonstitution, die sich nicht verändert – ganz natürlich erkennen wir uns an jedem Morgen selbst wieder, wir fühlen uns als uns selbst, ein Leben lang.

Für den Aspekt der Kränkung ist dies von großer Bedeutung: Der Teil in uns, der gekränkt wird, gehört zu den Teilen des Menschen, die sich mit den Jahren kaum verändern. Verhaltensweisen die Erwachsene kränken, kränken auch Kinder. Kinder sind kleine und junge Erwachsene. In ihrem Existenzgefühl sind sie genauso wie diese.

Kinder sind viel kompetenter als wir gemeinhin annehmen. Jesper Juul greift auf aktuellste wissenschaftliche Forschungen zurück, wenn er schreibt, dass Kinder auf eine kompetente Weise Inhalt und Grenzen ihrer Integrität markieren können, dass Kinder von Geburt an sozial sind und auf kompetente Weise mit jeder Form von Verhalten von Seiten der Erwachsenen zusammenarbeiten und ihnen kompetente Rückmeldungen geben können.

Nichtsdestotrotz sind Kränkungen Kindern gegenüber so tief in unserer Kultur verwurzelt, dass sie für diese auch heute noch zum Alltag gehören. Weiterhin ist sehr viel von dem, was im Allgemeinen

„Erziehung“ genannt wird, nicht viel mehr als Kränkung. Dieselben Rechte, die zwischen Erwachsenen selbstverständlich sind und den Erwachsenen gesetzlich zugesichert werden, werden im Namen der Erziehung von Eltern den eigenen Kindern gegenüber mit Füßen getreten.

Für Kinder ist es eine Art doppelte Kränkung: Zusätzlich zur kränkenden Handlung an sich spüren sie, dass man sie nicht für wertvoll genug hält, um sie nicht kränken zu dürfen. Verhaltensweisen wie „am besten sagen wir ihr nichts davon, sie ist ja nur ein Kind...“ kränken nicht nur durch das Vorenthalten von Information sondern auch durch dieses „nur“, das ständig irgendwo zwischen den Zeilen mitschwingt.

Solche Kränkungen treffen Kinder genauso, wie sie uns treffen würden. Man denke sich nur, wie gerne wir mit Vorurteilen konfrontiert werden, die unseren eigenen Berufsstand betreffen oder unsere Hautfarbe. „Schubladisierungen“, wie wir in der Schweiz sagen, sind immer kränkend. Sie sprechen uns das Recht auf eine eigene Individualität ab.

Die Folgen von Kränkungen Kindern gegenüber sind absehbar. Es bleiben dem Kind zwei Varianten, um den Widerspruch zwischen dem eigenen Erleben („Ich bin wie ich bin“) und den Rückmeldungen der nahen Erwachsenen („Du solltest anders sein!“) zu lösen. Entweder glaubt das Kind den Erwachsenen und beginnt einen Kampf gegen sich selbst oder es glaubt sich selbst und fängt an zu rebellieren.

Werden Kinder in ihrem individuellen Sein nicht „gesehen“ oder ignoriert, wehren sie sich durch immer lautereres, auffälligeres Verhalten, um endlich die verdiente Aufmerksamkeit zu erregen. Oder sie „lösen sich in Luft auf“, weil sie mit der Zeit der Botschaft zustimmen, dass sie der Existenz nicht würdig sind. Beides sind

ebenso kompetente wie logische Reaktionen auf das kränkende Verhalten der nahen Erwachsenen.

Wenn auch die Rebellion vielleicht ein wenig „gesünder“ ist, führt sie ebenso ins Verderben. Durch ihren Kampf bewirkt sie allzu oft nur entsprechend lautere und deutlichere Botschaften, dass das Eigene falsch ist und ausgemerzt oder „gelöst“ werden muss. Für die meisten Erwachsenen besteht kein Zweifel: Das Problem liegt beim Kind und kann diagnostiziert werden. Das rebellische und ungehorsame Verhalten wird nicht als Symptom erkannt, sondern als Problem an sich verstanden.

Viele der unzähligen Machtkämpfe, unter denen Eltern und Kinder tagtäglich zermalmt werden, sind ebenso unnötig wie traurig: Verzichteten die Eltern ihren Kindern gegenüber auf Kränkungen, treten Machtkämpfe oft gar nicht auf. Die meisten Kinder lassen sich Kränkungen genauso wenig gefallen, wie ihre Eltern es tun würden und das ist nichts anderes als gesund.

Das Gefühl sich selbst gegenüber, das Selbstgefühl oder Selbstwertgefühl nimmt Schaden, unabhängig davon, ob das Kind mit Resignation oder mit Rebellion reagiert. Das Kind hat keine andere Möglichkeit, als den ausdrücklichen und indirekten Botschaften der Eltern zu glauben und sich von ihnen beeinflussen zu lassen.

Wird einem Menschen von der nahen Umgebung jahrelang vermittelt, dass er nicht würdig ist, gesehen und ernst genommen zu werden, ist es ihm unmöglich, ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Das können Kinder nicht, genauso wenig wie Erwachsene es können.

Es verwundert nicht, dass viele Jugendliche von einer tiefen Wut gegenüber der Erwachsenenwelt getragen werden. Man kann das als Teil der Pubertät sehen und wiederum die Schuld dem Kind in die Schuhe schieben, konstruktiv ist das aber nicht.

Das gleiche gilt für die Schülerinnen und Schüler von heute. Wenn ein großer Teil von ihnen die Schule mit dem Gefühl von großer Erleichterung und der Überzeugung, nie mehr in eine Schule zu gehen, verlässt, hat diese ihr Ziel eindeutig nicht erreicht. Kinder wollen etwas lernen und sind von Natur aus auf Entwicklung angelegt. Ist die Schule etwas, das man mit Erleichterung verlässt, muss irgendwo etwas schief gelaufen sein. Vor kurzem arbeitete ich an einer Schule, wo die Abschlussklasse sich in den letzten Wochen noch die Mühe machte, ein T-Shirt zu bedrucken. Der Spruch lautete: „Ein Haus voller Lehrer macht das Leben schwerer.“ Auch wenn dieser Spruch nicht überbewertet werden soll, drückt er nach meiner Meinung ein deutliches Versagen der Schule aus.

Neben der Resignation und Wut der Kinder und Jugendlichen den täglichen Kränkungen gegenüber, ist eine weitere bedauerliche Folge, dass die kränkenden Umgangsformen kopiert werden. Es ist kein Geheimnis, dass Kinder von dem lernen, was wir tun, und nicht von dem, was wir sagen. Wieso sollten Kinder, die täglich beobachten, wie Erwachsene Kinder kränken, ihre Altersgenossen nicht ebenso behandeln?

Es gehört zu unserer Kultur, dass Lehrer und Lehrerinnen im selben Atemzug, wie sie die Integrität eines Kindes verletzen, vom gekränkten Kind verlangen, die Integrität des anderen zu respektieren.

Noch einige Worte an diejenigen Erwachsenen, die glauben, ein gesundes Maß an Kränkung würde niemandem schaden, es mache vielmehr stark. Sie irren sich. Stärke wächst auf einem stabilen Fundament. Dieses Fundament heißt Selbstwertgefühl. Wird daran gekratzt, ist die Folge niemals zusätzliche Stärke. Das Gegenteil ist der Fall.

Es ist interessant, dass die neueste Literatur zum Thema Mobbing am Arbeitsplatz auf dieselben kränkenden Verhaltensweisen

hinweist, wie auch die Literatur zum Thema Gleichberechtigung der Frau. Man hat begonnen zu begreifen, dass Machtmissbrauch und kränkende Verhaltensweisen einen sehr negativen Effekt auf die Entwicklung der Betroffenen haben. Trotzdem ist vielen noch immer nicht bewusst, dass dies auch für Kinder gilt.

Dieselben Verhaltensweisen, die im Zusammenleben von Erwachsenen als Mobbing oder Unterdrückung der Frau verurteilt werden, werden in der Beziehung zu Kindern und Jugendlichen oft nicht nur toleriert, sondern gar empfohlen.

Es geht nicht darum, Eltern und Lehrer/innen anzuklagen oder unsere Kultur zu verteufeln. Ich habe versucht, mich deutlich auszudrücken, um auf die Wichtigkeit eines Umdenkens hinzuweisen. Mir ist vollkommen bewusst, dass Eltern und Lehrer täglich ihr Bestes geben und keinesfalls von bösen Absichten getrieben werden. Sie versuchen alles in ihrer Macht stehende, um ihren Kinder ein bestmögliches Umfeld zu bieten.

Aber gerade deshalb ist es schade, dass wir alle immer wieder verborgenen kränkenden Verhaltensweisen, traditionellen Vorstellungen von Erziehung oder unserem „Erziehungsautopiloten“ zum Opfer fallen. Es ist mir bewusst, dass Eltern und Lehrerinnen selber darunter leiden, wenn sie spüren, dass die Dinge sich nicht so entwickeln, wie sie es sich wünschen. Gerade deshalb ist die Auseinandersetzung mit dem Thema so wichtig!

Darüber hinaus gilt es auch zu betonen, dass es keinesfalls das Ziel sein kann, perfekt zu sein. Kränkungen und Interessenkonflikte gehören zum Zusammenleben zwischen Menschen und die Vorstellung von absoluter Harmonie in der Familie ist im besten Fall schrecklich. Kinder wollen ihre Eltern auch als fehlerhafte Menschen kennen lernen und Kränkungen gehören dazu.

Trotzdem können wir nicht an der erschreckenden Tatsache vorbeisehen, dass unsere Kultur von einem tiefen Misstrauen Kindern und deren Autonomie gegenüber geprägt ist. Viele Erziehungsratschläge und –strategien empfehlen uns auch heute noch eine Vielzahl von kränkenden Verhaltensweisen. Kinder werden weiterhin im Namen der „Erziehung“ täglich und ohne Absicht von ihren nahen Bezugspersonen gekränkt.

## Formen der Kränkung

Kränkungen haben sich äußerst erfolgreich in unserer Kultur versteckt. Viele kränkende Verhaltensweisen gehören zum Alltag und werden selten hinterfragt. Es gibt Kränkungen, die nur in gewissen Zusammenhängen in ihrer Destruktivität erkannt werden, in anderen aber werden sie übersehen, wie zum Beispiel in der Erziehung. Ein Grossteil der erzieherischen Maßnahmen im Umgang mit Kindern würde im Zusammenleben zwischen Erwachsenen niemals akzeptiert.

Ich möchte an dieser Stelle versuchen, typische kränkende Handlungen aus dem Alltag von Kindern zusammenzutragen. Einige der beschriebenen Kränkungsformen sind offenbar, andere aber kaum wahrnehmbar in alltäglichen Floskeln verborgen.

Eine Aufzählung birgt immer die Gefahr der Verallgemeinerung. Natürlich gibt es auch im Erleben von kränkendem Verhalten individuelle Unterschiede. Nach meiner Erfahrung ist die Kränkung aber im Grunde menschlich und wird in der Regel von allen auf eine ähnliche Art und Weise wahrgenommen.

Meine Aufzählung soll mit Vorbehalt studiert werden. Sie ist als Gedankenanstrengung gedacht und als Einladung, auch ganz gewöhnliche Verhaltensweisen und Floskeln immer wieder zu hinterfragen.

An dieser Stelle möchte ich noch ein paar Worte zur Absicht hinter der Kränkung sagen. Man könnte meinen, dass eine Kränkung verheerender ist, wenn sie bewusst und mit der offenen Absicht zu schaden ausgeführt wird. Dem ist nicht so. Kränkungen, die im

Namen der Liebe oder der Fürsorge ausgeführt werden, sind für die Betroffenen oft fataler. Sie sind schwieriger als solche zu erkennen und von der eigenen Person zu trennen. Wenn die Absicht hinter dem kränkenden Verhalten gut ist, kann die gekränkte Person das Verwerfliche im Verhalten nur schwer erkennen und beginnt stattdessen an sich selbst zu zweifeln. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass wir gerade die verborgenen Arten der Kränkung in unserem Alltag aufspüren und ihnen bewusst entgegentreten.

Verfolgen wir das Ziel, kränkende Verhaltensweisen als solche zu erkennen und aufzudecken, bieten sich zwei Möglichkeiten: Die eine liegt in uns selbst. Wir können uns ehrlich fragen, was uns in konkreten Situationen verletzt oder auch, was uns verletzt hat in den Jahren unserer Kindheit.

Die zweite Möglichkeit liegt darin, dass wir lernen, auf die Reaktionen unserer Kinder zu achten; die Ursache hinter den Symptomen zu sehen. Kinder lassen uns auf eine kompetente Art und Weise wissen, wenn sie gekränkt werden. Sie machen uns durch ihr Verhalten und durch ihre Worte darauf aufmerksam.

Bei meiner Tochter höre ich beispielsweise an der Art ihres Weinens ganz deutlich, wenn sie gekränkt wurde. Es ist ein ganz anderes Weinen als wenn sie vor körperlichem Schmerz oder Wut weint. Einmal mehr sind uns unsere Kinder zuverlässige Helfer. Sie spiegeln uns und unser Verhalten und wenn wir wollen, können wir vom Zusammenleben mit ihnen ungemein profitieren.

Das Ziel soll nicht sein, dass wir alle offenen und versteckten Kränkungsformen auswendig lernen, damit wir sie in der Zukunft vermeiden können. Vielmehr müssen wir versuchen, uns selber und den Menschen in unserem täglichen Zusammenleben mit offenen Augen zu begegnen.

Die Kränkung ist in ihrer Natur ein kommunikatives Phänomen. Menschen sagen einander direkt oder indirekt, was sie von einander halten. Worte sind für uns Menschen oft die deutlichste Art der Kommunikation, es ist aber klar, dass wir nicht nur durch Worte vermitteln, was wir von anderen Menschen halten. Unsere Handlungen sagen zumeist mehr als Worte und gerade Kinder messen unserem Verhalten zu Recht mehr Bedeutung zu als unseren Worten.

Wir könnten Kränkungen entweder in verbale und nonverbale Formen einteilen oder auch in physische, psychische und relationale. Auch andere Arten der Einteilung sind denkbar. Weil solche Strukturen aber kaum Nutzen bringen und die Tatsachen eher verfälschen als verdeutlichen, verzichte ich darauf. Es folgt eine bunte Mischung von alltäglichen Verhaltensweisen, die meiner Meinung nach für Kinder genauso wie für Erwachsene kränkend sind.

### *Verbale Kränkungen*

Die verbalen Formen der Kränkungen sind direkt und offenbar. Wird ein Mensch „zusammengestaucht“, „runtergemacht“, beschimpft oder mit negativen Ausdrücken überhäuft, kränkt das unmittelbar seine Integrität. Geschieht es überdies vor den Augen anderer Menschen, nimmt die kränkende Wirkung zu.

Auch wenn viele Menschen mit der Zeit eine gewisse Abwehrkraft verbalen Äußerungen gegenüber entwickeln, sind besonders Kinder schlecht gegen erniedrigende Aussagen gewappnet. Kinder sind in ihrer Beziehung der eigenen Existenz gegenüber noch nicht gefestigt und saugen alle Aussagen, die sich auf diese beziehen, wie Schwämme in sich auf.

Eltern müssen beim Gebrauch von respektlosen Ausdrücken sehr vorsichtig sein. „Dummes Kind!“, „Jetzt habe ich dir das doch schon so viele Male gesagt, begreifst du es nicht?!“, „Bist du dumm, oder was?!“ und ähnliche Aussagen gehen nicht ohne entsprechende Wirkung an Kindern vorbei.

Etwas weniger offensichtlich, aber genauso problematisch sind andere Formen von verbalen Kränkungen: Hohn, Spott und Lächerlichmachen, aber auch Ironie, Sarkasmus und Auslachen. Genauso wie wir Erwachsene es hassen, wenn uns jemand vor anderen Leuten verhöhnt oder lächerlich macht, verabscheuen auch Kinder dieses Verhalten.

Die Wirkung von kränkenden Verhaltensweisen verstärkt sich, wenn die Personen, die das respektlose Verhalten ausüben, die eigenen Eltern sind. Eltern sind der sichere Hafen, der Zufluchtsort der Kinder in den stürmischen Gewässern ständig neuer Erfahrung. Deshalb gilt es als Eltern, vorsichtig zu sein.

Immer wieder werden Kinder von den eigenen Eltern vor anderen verhöhnt, weil die Eltern beispielsweise das Gefühl haben, deren Art und Weise, Dinge zu tun sei besonders „herzig“. Kinder wollen nicht „herzig“ sein, sie wollen ernst genommen werden.

Damit verwandt ist auch das Verniedlichen. Wer kann sich denn nicht an die „geliebten“ Tanten erinnern, die jeweils kamen, einen vor der versammelten Familie in die Wangen kniffen und ganz „liegevoll“ meinten: „ja, dü, dü, dü..., gell?“. (Genauso kränkend ist es heute noch, wenn wir vor einer Gruppe Menschen verniedlicht werden, nicht?)

Eine andere Art von Kränkung verbaler Art ist das Nachäffen. Gerade wenn Kinder jammern oder schreien ist es für Eltern einladend, die „mühsamen“ Laute ihrer Kinder auf eine abschätzige Art und Weise nachzuahmen. Das sollten sie besser sein lassen. Um

zu verstehen, wie kränkend dieses Verhalten ist, brauchen wir uns bloß vorzustellen, wie es für uns wäre, wenn unser Partner oder unsere Partnerin uns nachäffen würde, wenn wir unsere eigenen Gefühle ausdrücken.

### *Nicht-Gesehen-Werden*

Eine weitem verbreitete, aber nicht immer reflektierte Art der Kränkung ist das, was man im Volksmund „Nicht-Gesehen-Werden“ nennt. Damit ist nicht in erster Linie eine körperliche, sondern eine soziale Wahrnehmung gemeint ist. Aus sozialer Perspektive gesehen ist es einfach: Wird man nicht wahrgenommen, so existiert man nicht.

Der Mensch ist in seiner Natur ein zutiefst soziales Wesen. Er braucht die Aufmerksamkeit anderer. Kleinkinder, die zwar alle biologischen Bedürfnisse wie Nahrung, Wärme etc. befriedigt erhalten, aber keine Aufmerksamkeit bekommen, laufen in Gefahr, schon nach kurzer Zeit krank zu werden oder gar zu sterben.

Viele Menschen haben sich daran gewöhnt, auf ihrer Arbeit oder in sonst einer Gruppe nie „bemerkt“ zu werden. Auch nach Jahren gemeinsamer Arbeit im gleichen Büro werden sie auf der Strasse nicht erkannt oder werden bei Einladungen zu Festen vergessen (ob es Absicht ist oder nicht, spielt eine zweitrangige Rolle). Was sie daraus lernen ist nicht sehr kompliziert: Sie sind der Aufmerksamkeit nicht würdig.

Nicht nur dieses allgemeine Nicht-Sehen ist kränkend. Auch das Nicht-Sehen unserer Eigenart, unserer Individualität gehört zu dieser Kategorie. Wie bereits diskutiert, ist es für den Menschen von existenzieller Bedeutung, dass er in seinem persönlichen So-Sein, seinen eigenen Gedanken, Gefühlen, Absichten, Bedürfnissen und

Wertungen wahrgenommen wird. Werden wir Menschen in unserem Sein, unserem Ausdruck, unserer Eigenart nicht wahrgenommen, sind *wir* nicht da. Es ist äußerst schwierig mit einem Menschen zusammenzuleben, der nicht wahrnimmt, wenn man traurig ist oder sehr zufrieden oder stolz etc.

BEISPIEL: Simon ist mit seinen Eltern ein paar Tage bei den Grosseltern zu Besuch. Ihm gefällt der große Garten mit den Bäumen, den Erdbeeren und dem Sandkasten. Seine Eltern aber kriegen nicht viel davon mit. Sie wollen vor allem am nahen Strand sonnenbaden gehen. Obwohl Simon bereits drei Jahre alt ist und sehr genau weiß, was er am liebsten tun will und was nicht, wird er in die Planung der Ferientage nie einbezogen. Die Eltern besprechen miteinander, was sie tun möchten, was am besten wie zusammenpassen würde, treffen Entscheidungen und stellen Simon vor nackte Tatsachen. Dieser ist etwas irritiert darüber, dass er nicht im Garten sein darf und nicht gefragt wird, fügt sich aber. Die Eltern haben ihn und seine Bedürfnisse hier gänzlich übersehen.

Als es dann darum geht abzufahren, rufen sie nach ihm. Doch Simon kommt nicht. Er tut, als ob er nicht hören würde und spielt munter im Sandkasten weiter. Die Eltern rufen noch einige Male und werden zunehmend wütend. Am Schluss geht der Vater zu ihm und hebt ihn grob auf. „Aus Versehen“ beschädigt er den Sandturm. Simon beginnt zu schreien und setzt das Geschrei auch im Auto über lange Zeit fort. Die Stimmung in der Familie ist auf einem Tiefpunkt angelangt.

Ich möchte diese Situation gerne näher betrachten: Die Eltern gehen ganz natürlich davon aus, dass Simon sofort alles stehen und liegen lässt, sobald sie ihn rufen. Sie werden wütend, wenn das nicht geschieht, weil sie Simons Verhalten als ungehorsam empfinden.

Vielleicht sind sie zudem beeinflusst von dem, was die Grosseltern über ihre Qualitäten als Eltern denken könnten. Was sie jedoch übersehen, ist die Tatsache, dass Simon im Sandkasten seinen Turm noch nicht ganz fertig gebaut hat. Es ist sein Bedürfnis, diesen Turm abzuschließen, genauso wie auch sein Vater zuerst seine Arbeit in der Küche fertig machte, bevor er nach Simon rief. Eigentlich ist Simons Verhalten ganz gesund. In ein paar Jahren werden die Lehrer und Eltern genau hinsehen und fordern, dass er Arbeiten abschließt, bevor er sich an etwas Neues macht.

In diesem Fall hier haben die Eltern gar nicht hingeschaut. Sie haben Simon, seine Beschäftigung und seine Bedürfnisse von Anfang an nicht wahrgenommen. Interessanterweise erwarten sie aber, dass er sie ständig und ohne Bedingungen „sieht“ und auf sie Rücksicht nimmt.

Für viele Kinder gehört das Nichtgesehenwerden zum Alltag. Sie sind eine Art Anhängsel, das einfach so nebenbei mitkommt. In den ganz normalen Prozess des Organisierens und Gestaltens des Tages werden sie kaum integriert. Sie werden nicht gefragt und werden als störend erlebt, wenn sie auch nur ein minimales Maß an Eigenleben entwickeln. Oder sie sind Objekt der elterlichen Ideen, Objekt des „Erziehungsprojekts“ der Eltern. Eltern unternehmen massenhaft Dinge, von denen sie glauben, dass Kinder diese wollen oder brauchen. Wenn das Kind widerspricht, wird es als undankbar und verständnislos empfunden und eiligst dazu angehalten, sich zu besinnen und gefälligst das zu wollen, was die Eltern ihm so großzügig und unter größten Mühen ermöglichten.

BEISPIEL: Als unsere Tochter drei Jahre alt wurde, organisierten wir ihr die erste „richtige“ Kinderparty. Wir luden ganz viele Kollegen ein, hängten unzählige Ballone auf etc. Es war ein lebendiger

und intensiver Nachmittag mit viel Tumult, und unsere Tochter hatte weder Zeit zum Schlafen noch zum Verarbeiten. Als ich sie am nächsten Tag fragte, ob sie ihren Geburtstag lustig gefunden hatte, antwortete sie unmissverständlich: „Nein!“

Für sie war es sehr anstrengend, dass so viele Kinder kamen und weil sie verstand, dass es ihr zuliebe war, war sie mit der Rolle der Gastgeberin völlig überfordert. Außerdem wollten alle ständig mit ihren neuen Spielsachen spielen, die sie gerade eben geschenkt bekommen und noch nicht richtig in Erfahrung hatte bringen können. Es wurde ihr zum Spießrutenlauf, die vielen neuen Spielsachen vor ihren Gästen zu verteidigen. Ja, das Fest wurde ihr ganz einfach zuviel.

Ich sah ein, dass wir sie nie nach ihrer Meinung oder ihren Wünschen gefragt hatten. Wir hatten „ihr zuliebe“ ein Fest veranstaltet, das eigentlich unseren eigenen Wünschen und Vorstellungen eines guten Geburtstagsfestes entsprach. Wir hatten unserer Tochter das Recht, an der Planung des eigenen Geburtstags teilzuhaben nicht eingeräumt.

Eine andere Art des Nichtsehens passiert, wenn wir unseren Kindern und anderen Menschen das Recht auf ihre eigenen Gefühle, Wünsche oder Gedanken absprechen. „Sei doch nicht traurig!“ oder „Jetzt tue doch nicht so, das ist doch nicht so schlimm!“ sind nur einige der Beispiele, die für Kinder zum Alltag gehören und ausdrücken, was wir von ihren persönlichen Gefühlen oder Ideen halten. Ist „Jetzt haben wir doch gerade gegessen!“ wirklich eine passende und respektvolle Antwort auf die Aussage „Ich habe Hunger!“?

BEISPIEL: Ich war mit meiner Familie am Strand und ging mit meiner Tochter ein Sandwich kaufen. Als wir auf das Brötchen warteten, entdeckte meine Tochter in der Ecke des Restaurants einen Kinderstuhl, den sie selber als Baby gehabt hatte. Sie interessierte sich sehr für den Stuhl und wollte ihn zum Essen an den Strand mitnehmen.

„Ich will den Stuhl mitnehmen“ sagte sie und ich antwortete: „Nein! Wir können den doch nicht an den Strand mitnehmen!“ Die Art und Weise wie ich das sagte, ließ keinen Zweifel daran, wie merkwürdig und unangebracht ich ihren Wunsch fand.

Meine Tochter sagte mir, was sie wollte, und ich sagte einfach „Nein!“ dazu. Und gab noch eine mehr oder weniger gute Erklärung ab, weshalb ihr Wunsch „schlecht“ war.

Ich dachte darüber nach und fragte mich, warum ich nicht etwas im folgenden Stil gesagt hatte: „Hast du den Stuhl wieder erkannt? Du hattest früher genau den gleichen, nicht? Möchtest du ihn wieder einmal ausprobieren?“ Ich hätte sie während des Wartens in den Stuhl setzen und dann sagen können: „Ich glaube nicht, dass wir ihn an den Strand mitnehmen dürfen. Wir müssen ihn hier lassen.“ Sie hätte sich gesehen gefühlt und wäre wahrscheinlich mit meiner Antwort zufrieden gewesen.

Was hätte ich im gleichen Fall zu einem Erwachsenen gesagt? Sicherlich hätte ich statt einem „Nein!“ ein vorsichtiges „Ich glaube nicht, dass man den mitnehmen darf“ gewählt und damit ausgedrückt, dass ich den Wunsch ernst nehme und ihn respektiere, auch wenn ich nicht daran glaube, dass er umgesetzt werden kann.

Gerade im Zusammenhang mit Mahlzeiten ist das „Nicht-Sehen“ unglaublich verbreitet. Weil Kinder einen natürlichen Hang zu Süßigkeiten und anderen ungesunden Esswaren haben, glauben die

meisten Eltern, sie müssten über das Essverhalten der Kinder uneingeschränkt bestimmen. Wir haben unzählige Vorstellungen davon, wie man „richtig“ sitzt, was man essen soll und was nicht, wie lange man sitzen bleiben soll etc. Die ganze „Esssituation“ ist total durchstrukturiert und von außen bestimmt. Für das Kind und dessen Wünsche und Bedürfnisse bleibt kaum Platz.

Außerdem identifizieren sich Eltern auf eine merkwürdige Art und Weise mit dem Essverhalten ihrer Kinder – gerade so als ob ihre Qualitäten als Eltern davon abhingen, wie viel und auf welche Art ihre Kinder essen. Kein Wunder, dass da vielen Kinder der Appetit vergeht. Anstelle einer langen Diskussion verweise ich hier auf Jesper Juuls Buch „Was gibt’s heute?“. Es gehört zu seinen besten.

Selbstverständlich ist in diesem Kapitel nicht nur das „Nicht-Sehen“, sondern auch das „Nicht-Hören“ und „Nicht-Spüren“ gemeint: Auch eine fehlende Bereitschaft, jemandem zuzuhören oder jemanden „zu spüren“ gehört zu dieser Kategorie kränkenden Verhaltens. Es ist ein sehr unangenehmes Gefühl, wenn man in einer Runde von Menschen versucht, etwas zu sagen, und niemand hört hin, nicht? Kindern geht es ständig so. Wenn ihre Eltern miteinander oder mit anderen Erwachsenen diskutieren, werden sie in der Regel lange und konsequent überhört.

### *Ignoriert-Werden*

Nahe verwandt mit dem „Nicht-Gesehen-Werden“ ist das „Ignoriert-Werden“. Es bedeutet, dass man zwar gesehen wird, absichtlich aber nicht beachtet wird. Gerade im Zusammenleben mit Kindern fällt es leicht, sich durch Ignorieren vor Konflikten oder Diskussionen zu schützen. Wir hören, dass unser Kind etwas will,

tun aber so, als würden wir nicht hören, weil wir den Konflikt nicht austragen mögen.

Heute wollen Eltern ihre Kinder mehr und mehr in die alltäglichen Entscheidungsprozesse mit einbeziehen. Oft haben sie aber bereits entschieden, wenn sie sich an das Kind wenden und wollen es von der Überlegenheit des bereits Geplanten überzeugen. Gelingt das nicht, geraten sie in ein Dilemma. Die wenigsten Eltern sind bereit, ihre Pläne zu ändern, „bloß“ weil ihr Kind eine andere Meinung hat. Die einfachste und wohl auch üblichste Reaktion der Eltern ist, so zu tun, als hätte das Kind gar keine Meinung geäußert. Ähnlich verhält es sich, wenn wir spüren, dass unser Kind uns im Moment braucht, wir aber keine Zeit haben und deshalb seinen Anspruch ignorieren, um weitere Überstunden zu machen.

### *Nicht-Ernst-Nehmen*

Eine weitere, sehr verbreitete Form der Kränkung ist das, was im Volksmund „Nicht-Ernst-Nehmen“ genannt wird. Wir hören dem zu, was das Kind über sich selbst, sein Empfinden, seine Wünsche etc. äußert, nehmen das Gehörte aber nicht ernst. Wir vermitteln unser „Nicht-Ernst-Nehmen“ entweder direkt verbal mit Ausdrücken im Stile von „Ja, ja, du... so einfach ist das leider nicht!“ oder „Ach was!“ oder indirekt durch unsere Handlungen.

Erwachsene haben eine Tendenz, Wünsche und Bedürfnisse von Kindern nicht ernst zu nehmen. „Kindliche Wünsche“ werden als solche behandelt – „kindlich“ bedeutet für viele Erwachsene unreif, unreflektiert und anmaßend. In den meisten Fällen begegnen sie den Anliegen ihrer Kinder mit leeren Floskeln, und eine echte Diskussion zwischen zwei ebenbürtigen Teilnehmern findet nicht statt.

BEISPIEL: Anita ist zehn Jahre alt und ein sehr aktives Mädchen. Sie spielt leidenschaftlich Fußball und ist Mitglied der Jungmusik in ihrem Dorf. Obwohl sie in ihrer Freizeit oft ausgebucht ist, ist sie eine zuverlässige Schülerin mit passablem Zeugnis. Eines Mittwochs fragt sie ihren Lehrer, ob sie nicht die Hausaufgaben auf morgen verschieben könnte. Es ist nach mehreren Wochen Regen endlich wieder einmal strahlend schön und Anita möchte ihren freien Nachmittag am See verbringen und baden gehen. Am Abend habe sie zwei Probestunden für das nahende Jahreskonzert mit der Jungmusik, so dass ihr keine Zeit mehr für ihre Hausaufgaben bleiben. Der Lehrer winkt ab und verweist darauf, dass es wieder einmal schön sein würde und dass es unfair wäre, wenn sie als einzige ihre Hausaufgaben nicht machen müsste. Er realisiert nicht, wie viel Mut Anita brauchte, um ihrem Lehrer eine solche Frage überhaupt zu stellen, und anstatt ihre Eigenständigkeit ernst zu nehmen, wimmelt er sie mit einer Floskel ab.

Leider gibt es auch Beispiele im Zusammenhang mit dem natürlichen Drang des Kindes, sich zu entwickeln. Es ist traurig, wie viele Menschen die angeborene Neugierde und die natürliche Lernfreude ihrer Kinder von Anfang an zurückstutzen. Was ist die häufigste Floskel, die man hört, wenn ein Kind die CD-Sammlung ihrer Eltern entdeckt und sich mit großer Freude daran macht, die CDs aus den Fächern herauszuziehen und wieder hineinzustopfen? „Nein, Nein! Das ist kein Spielzeug!“ oder ähnlich tönt es meistens. In der Meinung, dass Spielzeuge Dinge sind, die keinen Wert haben und kaputt gehen dürfen, wird der Begriff „Spielzeug“ oft im Gegensatz zu „wichtigen, wertvollen Besitztümer der Eltern“ verwendet. Damit wird dem Kind zwischen den Zeilen mitgeteilt, was man von seinen Spielsachen hält, aber auch was man von seinen

Fähigkeiten im Umgang mit Dingen im Allgemeinen hält. Mehr indirekt und natürlich unabsichtlich vermittelt man dem Kind damit auch, was man von seinem Bedürfnis, sich motorisch weiterzuentwickeln, hält. Eine respektvolle Reaktion könnte sein: Der Vater zeigt dem Kind, wie man die CDs korrekt in die Fächer verpackt und weist auf die Gefahren hin, die drohen (zum Beispiel Kratzer). Danach kann er ohne weiteres diejenigen CDs in Sicherheit bringen, die ihm sehr am Herzen liegen. Einige wenige CDs werden dem Kind reichen, sich in seiner Geschicklichkeit zu üben und Spaß zu haben.

Damit will ich nicht sagen, dass Eltern nicht das Recht haben, Gegenstände, die ihnen am Herzen liegen, zu schützen. Natürlich haben sie das Recht dazu. Unnötig ist aber, es auf eine Art und Weise zu tun, die das Kind in seinen Bedürfnissen und seiner Integrität nicht respektiert und darüber hinaus seine geliebten Spielsachen abwertet.

Das gleiche gilt, wenn das Kind seinen Eltern bei einer Aktivität helfen will, beispielsweise beim Kochen. Das Kind sieht, wie der Vater Kartoffeln schneidet und will mit dabei sein. Viele Eltern schicken das Kind fort, weil sie meinen, ein Messer sei zu gefährlich. Es gilt, sich bewusst zu machen, dass das Kind sein Bedürfnis äußert, sich weiterzuentwickeln und großzügig anbietet, sich für die Gemeinschaft nützlich zu machen. Weist man das Kind ab, nimmt man es in diesem sehr positiven Ausdruck seines Seins überhaupt nicht ernst. Wenn man sich um das Wohl des Kindes sorgt, gibt man ihm ein stumpfes Messer und lässt es in Ruhe neben sich Kartoffeln schneiden. Geht es um die Sauberkeit der Kleider, zieht man dem Kind eine Schürze an oder stellt sich darauf ein, im Namen des kindlichen Glücks pro Monat zwei Wäschen mehr zu waschen. Diese Varianten zeigen dem Kind, dass man es in seinen Wünschen und

Bedürfnissen ernst nimmt und im schlimmsten Falle auch bereit ist, ihm zuliebe ein bisschen Mehraufwand auf sich zu nehmen. Es lohnt sich.

Eine besonders respektlose Angewohnheit von Eltern ist das „Über-Den-Kopf-Hinweg-Sprechen“. Es gibt wohl kaum eine bessere Art, dem Kind deutlich und unmittelbar mitzuteilen, dass wir es nicht ernst nehmen. Wie oft sprechen wir „über den Kopf“ unserer Kinder oder Schüler hinweg und tun so, als wären sie nicht da? Wir sprechen in ihrer Anwesenheit über sie als wären sie ein Objekt. Und damit nicht genug, oft sprechen wir zudem davon, wie mühsam sie sind, weil sie nicht richtig durchschlafen oder wie anstrengend es doch sei, dass sie stets auf alles hinaufklettern usw. Erwachsene würden dasselbe Verhalten niemals tolerieren.

### *Für-Dumm-Verkauft-Werden*

Auch das Für-Dumm-Verkauft-Werden gehört für Kinder zum ganz gewöhnlichen Alltag. Eltern versprechen beispielsweise etwas und setzen bewusst darauf, dass es vergessen wird. Sie hatten gar nie die Absicht, das Versprochene einzuhalten und pokern in vollem Bewusstsein darauf, dass das Versprechen vergessen wird. Falls das Kind sich daran erinnert, erfinden sie eine billige Ausrede oder ignorieren es einfach.

Kinder wie auch Erwachsenen spüren in der Regel sehr schnell, dass das Gegenüber auf ihre „Dummheit“ setzt. Es ist nicht unüblich, dass sich Eltern in gewichtigen Diskussionen mit ihren Kindern auf fadenscheinige Argumente stützen und in ihrer Entscheidungsgewalt darauf setzen, dass das Kind die Widersprüche und Argumentationsfehler nicht bemerkt.

Für Kinder sind solche „doppelbödigen“ Verhaltensweisen immer problematisch: Wenn sie schlau sind und die Täuschung bemerken, stehen sie vor der Wahl, die Täuschung mitzumachen und sich für dumm verkaufen zu lassen oder sich zu weigern und den Eltern deren „Gemeinheit“ zu offenbaren. Beide Varianten schaden dem Klima in der Familie, für welches das Kind in dieser Situation die Verantwortung trägt. Das Kind wird sich in beiden Fällen schuldig fühlen.

### *Vorenthalten von Informationen*

Eine im Zusammenleben von Erwachsenen und Kindern (wie auch im Zusammenleben von Erwachsenen) weit verbreitete Art der Kränkung ist das Vorenthalten von Informationen.

Zwischen Erwachsenen gehört dies zu den am häufigsten beschriebenen Mobbingmitteln und kann in gewissen Ländern sogar rechtlich verfolgt werden. Zwischen Eltern und Kindern hingegen ist es gang und gäbe, dass man den Kindern nicht sagt, dass man am Wochenende verreist, am Abend bei Oma isst usw. Kinder werden in der Regel erst kurz vor der Abreise aufgefordert, sich zum Ausgehen fertig zu machen und oft sagt man nicht einmal dann, wozu und weshalb.

Für Erwachsene wäre es schrecklich, dass sie nie wüssten, was gerade ansteht oder was in den nächsten Tagen mit ihnen geschieht. Von einem Kind nimmt man an, dass es dieses Wissen nicht haben will. Das ist falsch. Kinder haben dasselbe Bedürfnis, sich auf kommende Geschehnisse einzustellen, sich mental vorzubereiten und die eigenen Handlungen den Voraussetzungen anzupassen wie Erwachsene.

Selbstverständlich wollen Kinder mit einbezogen werden und wenn möglich mitbestimmen. Manchmal passt es nicht und das macht nichts. In jedem Fall möchten sie aber frühzeitig informiert werden. Der Umstand, dass Eltern ihnen diesen Respekt nicht erweisen, wirkt genauso kränkend wie dasselbe Verhalten unter Erwachsenen. Kinder lernen schnell, dass sie in den Augen der Eltern dieser Informationen nicht wert sind oder gar bewusst hinters Licht geführt werden.

Als Vater habe ich unzählige Male festgestellt, dass schwierige Konflikte gänzlich überflüssig waren und problemlos verhindert werden konnten, wenn ich meine Tochter in die Entscheidungsprozesse eingebunden, sie rechtzeitig informiert und auf eine respektvolle Art und Weise auf die kommenden Geschehnisse vorbereitet habe.

Nochmals möchte ich betonen, dass das Kind keinesfalls immer mitbestimmen muss. Wenn es spürt, dass es grundsätzlich ernst genommen wird, kann es verstehen, wenn die Eltern ihm auch einmal sagen, dass die Lage so und so ist und akzeptiert werden muss.

### *Unterschätzen/Misstrauen/Bevormundung*

Ein kränkendes, aber schwer fassbares Verhalten ist das Unterschätzen. Viele Eltern reagieren auf jeden Versuch ihrer Kinder, etwas Neues oder Schwieriges zu versuchen nur negativ. „Oh nein, das ist gefährlich!“, „Nein! Lass das! Das kannst du noch nicht!“ und ähnliche Ausrufe gehören zu den Sätzen, die ein Kind im Verlaufe des Aufwachsens am häufigsten zu hören bekommt.

Viele Eltern lassen ihre Kinder alltägliche Handlungen gar nicht erst versuchen, weil sie annehmen, dass sie zu gefährlich sind. Es

steht außer Frage, dass Eltern die Verantwortung für die Sicherheit ihrer Kinder tragen und aufpassen müssen, dass sie sich nicht verletzen. Aber es ist wichtig, dass wir uns als Eltern überlegen, ob die Gefahr wirklich so groß ist, wie wir annehmen, und wenn ja, ob wir sie nicht durch eine Hilfestellung (anstelle von Verboten) vermindern könnten. Oft genügen kleine Vorsorgemaßnahmen oder Hilfestellungen, um dem Kind seine Erfahrungen zu ermöglichen, ohne sich großen Gefahren auszusetzen.

Die Folgen von ständigem Abrufen und Nicht-Versuchen-Lassen sind absehbar: Zum einen werden die nötigen Erfahrungen mit der gefährlichen Sache nicht gemacht (die einen Schaden in Zukunft vermeiden würden) und zum anderen wird dem Kind gesagt, dass man von seiner Unfähigkeit überzeugt ist. Logische Folgen sind entweder mangelndes Selbstvertrauen oder Machtkämpfe (wenn das Kind sich weigert, diese erniedrigende Definition vonseiten der Eltern anzunehmen). Außerdem weiß man, dass negative Erwartungen eine Tendenz haben, sich zu erfüllen. Im Stile einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung erhöhen Eltern mit ihrem Verhalten die Wahrscheinlichkeit, dass dem Kind wirklich etwas zustößt.

Vor allem in sozialen Belangen bevormunden wir Kinder regelmäßig. Jesper Juul sagt, dass Kindern bei Konflikten mit anderen Kindern nur in der Masse beigegeben werden sollte, wie von diesen ausdrücklich gewünscht wird. „Kinder sollen Konflikte *selber* lösen, aber nicht *einsam!*“, pflegt er zu sagen. Ein respektvolles Verhalten kann sein: Sagen, dass man das Schwierige in der Situation sieht, dass man die Unsicherheiten und Gefühle des Kindes darin versteht, dass man gerne helfen möchte und da ist, wenn das Kind Hilfe haben will. Basta. Einmal mehr ist es bei Kindern gleich wie bei Erwachsenen: Wie gerne haben wir es, wenn unser Partner oder

unsere Eltern sich ungebeten in unsere Probleme einmischen und „uns zuliebe“ unsere Konflikte zu lösen versuchen?

Ein weiteres Beispiel einer Bevormundung, die von Misstrauen den Kindern gegenüber zeugt, ist das Einmischen der Eltern in die Wahl der Freunde. Eltern, die ihren Kindern verbieten, mit gewissen Freunden umzugehen, kränken deren Integrität zutiefst. Eine respektvolle Diskussion ist da viel konstruktiver.

Bevormundungen sind immer kränkend. Viele Eltern antworten zum Beispiel anstelle ihrer Kinder, wenn diese etwas gefragt werden und nehmen ihnen Aufgaben ab, die sie ihnen nicht zutrauen. Wer meint, besser zu wissen, was der andere denkt, spürt oder vermag, verletzt dessen Integrität aufs Tiefste.

Es gehört zur Natur von Bevormundungen, dass sich die kränkende Handlung hinter Fürsorge und Liebe versteckt. Selbstverständlich darf man einem Kind helfen. Viele Eltern fragen aber nicht, ob und was für Hilfe ihr Kind braucht. Darin liegt das Problem. Eine unerwünschte und aufgedrängte Hilfestellung ist kränkend, weil sie den anderen nicht ernst nimmt und zeigt, dass man wenig Vertrauen in ihn hat.

### *Lüge*

Auch Lügen haben eine kränkende Wirkung. Die Lüge kommuniziert dem Belogenen, dass er der Wahrheit nicht wert befunden wird. Je leichter die Lüge fällt und je näher der Mensch steht, der lügt, desto kränkender ist die Lüge.

Auch der Gegensatz ist wahr: Ehrlichkeit schafft Nähe und Liebe. Wenn wir uns überwinden und einem Menschen die Wahrheit sagen,

obwohl es schwer fällt, ehren wir ihn damit. Er wird uns mit Respekt, Achtung und vielleicht sogar mit Liebe danken.

Es gibt keinen Grund, die eigenen Kinder zu belügen. Es führt niemals zu etwas Gutem. Gerade in bereits schwierigen Familiensituationen gehören Lügen nichtsdestotrotz zum Alltag.

### *Ausnützen, Manipulieren und Erpressen*

Es gibt eine Vielzahl Verhaltensweisen, die für Kinder wie Erwachsene kränkend sind, weil sie den Mitmenschen als Individuum mit eigenen Wünschen, Bedürfnissen und eigener Würde nicht respektieren, sondern ihn als Mittel zum Zweck benützen. Unter Erwachsenen sind einige von diesen Verhaltensweisen illegal, im Zusammenleben mit Kindern gehören sie aber zum ganz gewöhnlichen Alltag.

Als ich eine fünfte Klasse nach kränkenden Verhaltensweisen fragte, nannten sie das Ausnützen. Wer jemand anderen für eigene Zwecke benutzt, missbraucht ihn oder „Teile“ von ihm und ignoriert dessen persönliche Würde. Viele Kinder werden von ihren Eltern immer wieder zu verschiedenen Zwecken benutzt.

Nahe verwandt mit dem Ausnützen ist das Manipulieren. Oft versuchen Eltern, ihre Kinder mit hinterhältigen oder scheinheiligen Methoden dazu zu bringen, das zu tun, was sie selbst wollen. Ein Beispiel, das man immer wieder beobachten kann, sind Eltern, die ihre Kinder den eigenen Traum ausleben lassen (z. B. ein verhaltener Pianist, der seinen Sohn zum berühmten Pianisten machen will).

Auch Manipulation macht den Menschen zum Objekt. Der Manipulierte wird zur Spielfigur auf dem Spielbrett fremder Bedürfnisse. Die Integrität der manipulierten Person wird nicht

respektiert. Eine offene Form der Manipulation ist die Erpressung. Erpressungen sind Handlungen, mit denen Macht missbraucht wird, um andere Menschen zu etwas zu zwingen, das sie nicht wollen. Bei Erwachsenen werden Erpressungen streng verurteilt. Viele Eltern aber verwenden Erpressungen regelmäßig im Umgang mit ihren Kindern. „Wenn du das hier nicht aufisst, so kriegst du auch kein Eis!“ ist wohl noch eine der harmloseren Formen.

### *Verrat*

Auch Verrat ist kränkend. Ein Versprechen, das gegeben wurde, nicht einzuhalten, hinter dem Rücken schlecht über jemanden zu reden, oder ein im Vertrauen anvertrautes Geheimnis weiterzuerzählen gehören in diese Kategorie.

Verrat ist kränkend, weil die verratene Person in ihren Gefühlen und Wünschen und in ihrem Vertrauen nicht respektiert und ernst genommen wird. Das hat auch Bedeutung für das Zusammenleben mit Kindern. Wir können uns beispielsweise einmal folgende Frage stellen: Wie gut hüten wir die Geheimnisse unserer Kinder? Respektieren wir sie als etwas uns Anvertrautes oder erzählen wir sie leichtfertig an Freunde und Partner weiter?

Weil Kinder von ihren Eltern abhängig sind und ihnen vertrauen, sind sie sehr empfindlich, was Verrat von Seiten der Eltern betrifft. Ein Freund von mir wurde von seinem Vater „verraten“, als dieser in seiner frühen Kindheit einfach verschwand. Noch heute wird sein Dasein davon in großem Masse geprägt.

### *Herumkommandieren*

Das ist ein heikles Thema. Natürlich tragen wir als Eltern die Verantwortung für das Wachsen und Gedeihen unserer Kinder und besitzen als Führungspersonen auch das Recht, über die Kinder zu bestimmen. Kein Elternteil kommt darum herum, seinen Willen immer wieder gegen den des Kindes durchzusetzen.

Ich beobachte aber oft Eltern, die ihre Kinder ständig herumkommandieren. Sie fragen selten nach der Meinung der Kinder und lassen diese selten tun, was sie wollen. Es scheint, als glaubten sie, gute Eltern würden sich durch eine deutliche Autorität hervortun. Ein solches Verhalten ist tief kränkend.

Es ist nichts gegen Klarheit einzuwenden. Auch Erwachsene schätzen es, wenn in einem Arbeitszusammenhang oder in einer Partnerschaft klar gesagt wird, was gewünscht wird und was nicht. Fehlt aber der Einbezug des einen Teiles durchgehend, führt dies mit der Zeit zu Machtkämpfen oder unpersönlichem Gehorsam. In jedem Fall aber ist das Resultat ein Mangel an Selbstwertgefühl.

### *Stehlen*

Kinder empfinden auch das Stehlen als Kränkung. Das Kränkende dieser Handlung scheint klar. In den meisten Religionen wird Stehlen verurteilt und in allen Ländern rechtlich verfolgt. Was mich in diesem Zusammenhang aber immer wieder verwundert, ist die Leichtigkeit, mit der wir „Eigentum“ unserer Kinder verleihen, weggeben oder gar in den Abfall werfen.

Die meisten Eltern müssen zugeben, dass sie die Besitztümer ihrer Kinder (Stofftiere etc.) im Allgemeinen für wertlos halten und nicht

respektieren. Ein Kind fühlt sich genauso bestohlen, wenn sein billiges Plastikpony von jemandem ungefragt oder gegen seinen Willen genommen wird, wie ein Erwachsener, dem der Computer oder das Auto gestohlen wird.

Die Tatsache, dass unser Kind ein Spielzeug schon lange nicht mehr verwendete, bedeutet nicht, dass wir dieses einfach wegwerfen dürfen. Ein Kind erwartet zu Recht, dass es bei solchen Entscheidungen herbeigezogen wird. Auch mich würde es kränken, wenn meine Partnerin meine alten Turnschuhe ohne Rückfrage entsorgte und dazu noch die Frechheit hätte, mir vorzuwerfen, ich hätte sie ja schon lange nicht mehr getragen.

## Ausblick

Ich habe mich bislang ausschließlich darauf konzentriert, kränkende Verhaltensweisen zu identifizieren und deren destruktive Wirkung auf die Betroffenen zu beschreiben. Es ist klar, dass damit kaum Alternativen geboten wurden. Ich möchte mich deshalb abschließend der Frage widmen, womit wir Kränkungen ersetzen können: Wie können wir uns verhalten, damit Kränkungen im Umgang mit anderen Menschen und vor allem mit unseren Kindern in Zukunft vermieden werden?

Es wäre falsch, an dieser Stelle eine Sammlung von Verhaltensweisen aufzuzählen, die ich persönlich für gut befinde, und damit eine Art Liste von „richtigen“ Erziehungsstrategien zu schaffen. Auf diese Weise würde ich den Fehler begehen, die Individualität der Leserinnen und Leser zu missachten. Werte sind individuell und können sehr vielfältig aussehen. Eltern müssen im Zusammenleben mit ihren Kindern zu den Werten stehen können, die sie vertreten, und dürfen diese keinesfalls als Rezepte anderer befolgen.

Es ist wichtig, dass sich Eltern mit ihren Werten bewusst auseinandersetzen und sich überlegen, was ihnen in ihrer Familie wichtig ist. Dazu gehört auch, dass sie aufmerksam sind auf ihren „Erziehungsautopiloten“, der sich allzu leicht in Situationen, wo rasche Entscheidungen gefragt sind, einschaltet und die Phrasen der Eltern der Eltern und derer Eltern herunterleiert: „Nein, das darf *man* nicht machen!“ etc.

Im Grunde ist es einfach: Wir müssen anfangen, Kinder als eigenständige und kompetente Individuen auf ihrem eigenen Niveau zu respektieren. Dazu müssen wir lernen, ihnen wirklich zuzuhören und das, was sie uns mitteilen, ernst zu nehmen. Wir müssen versuchen, die Perspektive der Kinder einzunehmen und Situationen aus ihrem Blickwinkel zu betrachten. Es braucht nicht viel mehr, als dass wir uns in ihre Perspektive einfühlen: Wie würden *wir* uns fühlen, wenn sich jemand auf dieselbe Weise *uns* gegenüber verhalten würde.

Dazu kommt, dass wir uns folgende Tatsache immer wieder bewusst machen müssen: Kinder sind nicht böse. Sie sind nicht in erster Linie darauf bedacht, uns reinzulegen und für die eigenen Zwecke zu missbrauchen. Sie sind kompetent in ihren Rückmeldungen auf unser Verhalten. Auch wenn es nicht immer leicht ist, die Rückmeldungen der Kinder richtig zu deuten, sind diese an sich niemals „falsch“. Sie drücken etwas aus, das im Kind existiert, und mit Respekt aufgenommen werden muss.

Wir müssen dem Kind zeigen, dass wir verstanden haben, wie es fühlt und denkt, und dass wir sehen, was es will. Außerdem müssen wir ihm zeigen, dass diese Gefühle, Absichten, Wünsche und Gedanken berechtigt sind und wir sie verstehen.

Davon ausgehend können wir natürlich auch eine Auseinandersetzung eingehen. Wir können dem Kind durch das Aufzeigen neuer Perspektiven, Lösungsvarianten etc. helfen, sich auf eine respektvolle und nicht kränkende Art und Weise weiter zu entwickeln. Wir können auch einen offenen Konflikt riskieren, indem wir dem Kind mitteilen, dass wir die Situation im Moment gerade anders sehen und etwas anderes wollen.

Es ist keinesfalls die Meinung, immer den Wünschen etc. des Kindes nachzukommen. Wir sollen als Eltern ohne weiteres auch mal

sagen, dass wir es anders wollen. Wichtig ist, dass wir uns auf eine persönliche Art und Weise ausdrücken: „Ich verstehe, dass du nun ein Eis möchtest. Das ist in Ordnung. Ich möchte dir aber jetzt gerade kein Eis geben, weil wir bald essen.“

Die persönliche Sprache drückt aus, was *wir* fühlen, wollen oder finden und ist für das Kind deshalb nicht kränkend. Kinder können persönlich kommunizierte Entscheidungen ihrer Eltern gut annehmen. Das heißt nicht, dass sie nicht auch mal frustriert und wütend werden, wenn sie nicht machen dürfen, was sie wollen oder nicht kriegen, was sie wünschen. Diese Frustration ist kein Problem. Kinder wachsen durch Frustrationen.

„Grenzen setzen“ handelt davon, dass wir unsere eigene Integrität abstecken und verteidigen. Grenzen setzen handelt nicht davon, Kinder in ihrer Freiheit einzuschränken, weil sie sonst „schlecht rauskommen“.

In der Auseinandersetzung mit der Kränkung kommen wir um eine ganz zentrale Tatsache nicht herum: Wir sind selber in einer Kultur aufgewachsen, die von einem negativen Kindesbild ausging und Erziehung stark auf kränkenden Verhaltensweisen abstützte. Dieser Umstand ist von Bedeutung, weil er uns darauf aufmerksam macht, dass sehr viel von dem, was wir im Zusammenleben mit den eigenen Kindern tun, mehr oder weniger direkt mit der eigenen Vergangenheit zusammenhängt. Ein Mensch, der in seiner eigenen Kindheit vielerlei Kränkung ertragen musste, hat es nicht einfach, von diesem Muster loszukommen und im Umgang mit den eigenen Kindern eine gesunde Portion Respekt walten zu lassen.

Eltern müssen deshalb ganz bewusst und aktiv bei sich selbst beginnen und den Mut für Entwicklung aufbringen. Oder aber, wie Jesper Juul sagt: „Kinder brauchen Eltern, die bereit sind, gemeinsam mit ihren Kindern zu wachsen.“