

*» Wenn wir einem Kind helfen wollen, seine Richtung zu ändern,  
müssen wir verstehen, was es bewegt.«*

*Dr. Rudolf Dreikurs*

Originaltitel: POSITIVE DISCIPLINE: The Classic Guide to Helping Children Develop Self-Discipline, Responsibility, Cooperation, and Problem-Solving Skills. This edition published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Adaption: Heidrun Haack und Fionnuala Hoffmann

Übersetzung: Kordula Witjes

Lektorat: Heike Clement

Covergestaltung: zero-media.net, München

Cover illustration: Hellen Cooke (stocksy)

© der Deutschen Übersetzung: Fionnuala Hoffmann und KC Hill

Erschienen im Adonia Verlag GmbH, CH-4805 Brittnau, adonia-verlag.ch

ISBN 978-3-03783-298-1

Die in diesem Buch verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Dr. Jane Nelsen

# **Positive Discipline**

*Für eine liebevolle Beziehung zu unseren Kindern*

Adaption von Heidrun Haack und Fionnuala Hoffmann

Aus dem Englischen von Kordula Witjes

*Adonia*

## Vorwort aus Deutschland

Eltern haben den schwierigsten, aber auch den lohnendsten Job der Welt. An guten Tagen gibt es nichts Besseres. An schlechten Tagen ist es unfassbar anstrengend. Informationen und oft widersprüchliche Ratschläge für Eltern und Lehrer sind überall zu finden, aber einen Ansatz zur Kindererziehung, der sowohl praktisch umsetzbar als auch tiefgreifend ist, ist ein seltener Fund. Ich bin Mutter von drei Kindern. Als ich zum ersten Mal von Positive Discipline hörte, fand ich den Namen etwas abschreckend, aber schon beim Lesen der ersten Seiten überzeugte mich der respektvolle und zutiefst verständnisvolle Ansatz. Zu dieser Zeit war mein ältester Sohn elf und meine Zwillinge waren vier Jahre alt und mir fiel es schwer, die Kinder zu motivieren im Haushalt zu helfen und besser auf ihre Sachen aufzupassen. Ich hatte es satt, mich meckern und nörgeln zu hören und mich ignoriert zu fühlen. Mal war ich zu streng, mal zu nachgiebig. Ich spürte, dass es einen besseren Weg geben musste. Sobald ich anfang die gelernten Positive-Discipline-Werkzeuge umzusetzen, veränderte sich meine Perspektive und damit mein Verhalten den Kindern gegenüber grundlegend. Die Reaktion meiner Kinder hätte gravierender kaum sein können. Es gab viel mehr Kooperation und alle fühlten sich ermutigt.

Die tiefe Weisheit dieses einzigartigen Erziehungsmodells inspirierte mich so sehr, dass ich meine Arbeit als Lehrerin aufgab, um ein Positive-Discipline-Trainer zu werden und diesen Ansatz möglichst vielen Eltern und Lehrern nahe zu bringen.

Die Veröffentlichung von Jane Nelsens Buch auf Deutsch ist für mich eine Herzensangelegenheit. Ich bin Jane sehr dankbar für ihren Zuspruch und ihr Vertrauen. Ein besonderer Dank geht an meine Kollegin Heidrun Haack für ihre unermüdliche Unterstützung und ihr brillantes Lektorat während des gesamten

Prozesses. Meine Wertschätzung gilt all meinen deutschsprachigen Kollegen für ihr Engagement und die geteilte Leidenschaft für die Verbreitung von Positive Discipline in deutscher Sprache.

Fionnuala Hoffmann, Berlin, Deutschland

*Mitbegründerin des Positive-Discipline-auf-Deutsch-Netzwerkes*

## **Vorwort aus der Schweiz**

Ich war bereits seit zwölf Jahren als Lehrer tätig, als ich zum ersten Mal von Positive Discipline hörte. Obwohl ich generell das Gefühl hatte, die meisten meiner SchülerInnen erfolgreich zu unterrichten, gab es immer wieder ermüdende Machtkämpfe mit Schülern, die fanden, dass ich die Regeln zu streng handhabte. Diese Konflikte senkten die Lernmotivation und vergifteten manchmal sogar die Klassenatmosphäre für alle Anwesenden. Nachdem ich diesen Ansatz kennengelernt hatte, begann ich, regelmäßig Klassenräte abzuhalten. Ich hörte den Schülern wirklich zu und sie fühlten sich gesehen und verstanden. Dadurch änderte sich mein Verhältnis zu den Schülern und der Unterricht wurde für uns alle viel angenehmer und effektiver.

Wir wissen, wie wichtig es ist, Beziehungen zu Kindern aufzubauen, aber erst Positive Discipline gab mir die Werkzeuge, die ich dringend brauchte, um diese Verbindung herzustellen und wirklich gut zu unterrichten. Wir haben gesehen, wie sich unsere Beziehungen zu Kindern und Jugendlichen verbessert haben, und haben erlebt, wie junge Menschen fähiger und verantwortungsbewusster wurden und ganze Schulklassen gegenseitigen Respekt und mehr Verständnis füreinander entwickelten.

KC Hill, Meiringen, Schweiz

*Mitbegründer des Positive-Discipline-auf-Deutsch-Netzwerkes*

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwörter

1. Der positive Ansatz .....	1
2. Grundlagen .....	29
3. Geschwisterkonstellationen .....	55
4. Ein neues Verständnis von Fehlverhalten .....	75
5. Vorsicht mit logischen Konsequenzen .....	117
6. Den Blick auf Lösungen richten .....	145
7. Effektiv ermutigen .....	167
8. Klassenrat .....	205
9. Familienrat .....	247
10. Wie deine Persönlichkeit die deiner Kinder beeinflusst	279
11. Die Fäden zusammenführen .....	307
12. Für eine liebevolle Beziehung zu unseren Kindern ...	345
Nachwort der Autorin .....	370
Danksagung .....	378
Empfehlenswerte Lektüre .....	384
Endnoten .....	386
Über die Autorin .....	388

## Kapitel 1

# Der positive Ansatz

Bist du als Lehrkraft tätig und erinnerst dich noch an eine Zeit, als die Kinder im Unterricht in ordentlichen Reihen saßen und bereitwillig taten, was von ihnen verlangt wurde, und es auch zu Hause nicht wagten, ihren Eltern zu widersprechen? Vielleicht kannst du dich selbst nicht mehr erinnern, aber deine Großeltern können es bestimmt.

Viele Eltern und Lehrkräfte sind heutzutage frustriert, weil sich ihre Kinder nicht mehr so verhalten wie in der guten alten Zeit. Was ist bloß passiert? Warum entwickeln Kinder heutzutage nicht mehr die gleiche Art von Verantwortung und Motivation, die sie früher zeigten?

Für dieses Phänomen gibt es viele Erklärungen: zerrüttete Elternhäuser, zu viel Medienkonsum und die Berufstätigkeit beider Elternteile. Aber all diese Umstände sind in unserer Gesellschaft inzwischen so alltäglich, dass die Situation recht hoffnungslos wäre, wenn sie wirklich die Erklärung für die Herausforderungen mit unseren Kindern böten. Wir alle kennen viele Alleinerziehende und berufstätige Eltern, die bei der Erziehung ihrer Kinder tolle Arbeit leisten, weil sie effektive Erziehungsmethoden anwenden. Rudolf Dreikurs<sup>1</sup> hatte eine andere Theorie.

In den vergangenen Jahren haben in unserer Gesellschaft viele große Veränderungen stattgefunden, die viel direkter erklären, wieso sich unsere Kinder von damaligen unterscheiden. Diese Sicht der Dinge ist sehr ermutigend, denn mit dem nötigen Bewusstsein und einem starken elterlichen Willen können wir

die Veränderungen kompensieren und so einige der Probleme aus der Welt schaffen, die nach Meinung vieler Menschen durch zerrüttete Elternhäuser, zu viel Medienkonsum und berufstätige Mütter entstanden sind.

Der erste große Wandel ist, dass Erwachsene ihren Kindern keine Vorbilder mehr in Sachen Unterwürfigkeit und Gehorsam sind. Erwachsene vergessen oft, dass auch sie sich nicht mehr so verhalten wie Erwachsene in der guten alten Zeit. Früher tat Mutter bereitwillig alles, was Vater verlangte, oder zumindest tat sie so, als ob, denn das war das kulturell akzeptierte Verhalten. Damals zweifelte kaum jemand daran, dass Vaters Wort unumstößliches Gesetz sei.

Dank der Menschenrechtsbewegung hat sich die Situation verändert. Rudolf Dreikurs hebt hervor: »Als der Vater die Kontrolle über die Mutter verlor, verloren beide die Kontrolle über die Kinder.« Das bedeutet, hinsichtlich der Unterwürfigkeit war die Mutter den Kindern nicht länger ein Vorbild. Das ist Fortschritt. Vieles in der guten alten Zeit war gar nicht so gut.

Damals gab es noch mehr Beispiele für Gehorsam. Der Vater gehorchte seinem Chef (den dessen Meinung nicht interessierte), damit er seinen Arbeitsplatz nicht verlor. Minderheiten akzeptierten auf Kosten ihrer eigenen Würde untergeordnete Rollen in der Gesellschaft. Heutzutage verlangen alle Minderheiten das Recht auf Gleichheit und Würde. Kaum jemand akzeptiert eine untergeordnete, unterwürfige Rolle in seinem Leben. Kinder folgen also nur den Beispielen, die sie um sich herum wahrnehmen. Auch sie wollen mit Würde und Respekt behandelt werden.

Wichtig dabei ist, zu wissen, dass gleichwertig sein nicht *das-selbe sein* bedeutet. Fünf 1-Euro-Münzen und ein 5-Euro-Schein sind sehr verschieden, aber gleichwertig. Kindern stehen gewiss nicht dieselben Rechte wie Erwachsenen zu, da diese über mehr Erfahrung, Fähigkeiten und Reife verfügen. Anleitung und

Führung durch Erwachsene sind bedeutsam. Trotzdem verdienen es Kinder, mit Würde und Respekt behandelt zu werden. Außerdem sollen sie die Möglichkeit bekommen, die Kompetenzen, die sie für ihr Leben brauchen, in einer von Freundlichkeit und Bestimmtheit geprägten Umgebung zu entwickeln, statt in einem Umfeld von Schuld, Beschämungen und Schmerz.

Neu ist auch, dass Kinder in der heutigen Gesellschaft weniger Gelegenheiten haben, Verantwortung und Motivation zu erlernen. Wir *brauchen* unsere Kinder nicht mehr, um jeden Monat finanziell über die Runden zu kommen. Stattdessen bekommen unsere Kinder, ohne dass sie etwas dafür tun müssten, zu viel von uns wohlmeinenden Erwachsenen geschenkt und entwickeln daraus überhöhte Ansprüche. Zu viele Väter und Mütter glauben, dass gute Eltern ihre Kinder vor allen Enttäuschungen bewahren müssten. Sie schützen oder überbehüten sie und berauben sie damit der Möglichkeiten, die Höhen und Tiefen des Lebens selbst zu bewältigen und an ihre Fähigkeiten zu glauben. Oft wird das Üben dieser Fähigkeiten aus Zeitmangel vernachlässigt, oder weil nicht erkannt wird, wie wichtig es für Kinder ist, etwas beizutragen. Wir berauben die Kinder häufig der Gelegenheit, ein Gefühl von Verbundenheit, Zugehörigkeit und Bedeutung zu entwickeln, indem sie sich auf bedeutsame Weise und mit verantwortungsvollen Beiträgen einbringen. Stattdessen beschweren wir uns und kritisieren sie, weil sie kein Verantwortungsbewusstsein zeigen.

Kinder entwickeln kein Verantwortungsbewusstsein, wenn Eltern und Lehrkräfte zu streng und kontrollierend sind, aber sie tun es auch dann nicht, wenn die Erwachsenen zu nachgiebig sind. Sie entwickeln Verantwortungsbewusstsein, wenn sie Fähigkeiten und soziales Verhalten in einer von Freundlichkeit, Bestimmtheit, Würde und Respekt geprägten Umgebung erlernen können.

Wichtig dabei ist, dass ein Verzicht auf Bestrafung keineswegs dazu führen sollte, dass Kindern alles erlaubt wird. Wir müssen den Kindern Gelegenheiten bieten, Verantwortung zu übernehmen, die in direktem Zusammenhang mit ihren Privilegien steht. Ansonsten werden sie zu abhängigen Empfängerinnen und Empfängern von Dienstleistungen, die das Gefühl haben, nur dazugehören und gesehen zu werden, wenn sie andere Menschen für sich einspannen. Manche Kinder entwickeln die Überzeugung: »Ich werde nur geliebt, wenn andere sich um mich kümmern.« Andere sind sich sicher, dass sie es erst gar nicht versuchen sollten, denn für fast alle Versuche haben sie bisher nur Schuldzuweisungen, Beschämungen und Schmerz geerntet. Am traurigsten ist es, wenn sie glauben »Ich bin nicht gut genug«, weil sie nie erleben durften, wie es ist, sich kompetent zu fühlen. Diese Kinder verwenden einen Großteil ihrer Energie darauf, zu rebellieren, sich zu beweisen oder solch eine Situation zu vermeiden.

Wenn Kinder all ihre Intelligenz und Energie für Selbstbestätigung, Rebellion oder Kapitulation einsetzen, können sie nicht die nötigen Einsichten und Fähigkeiten entwickeln, um fähige Erwachsene zu werden. Im Buch »Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World«<sup>2</sup> identifizieren H. Stephen Glenn und ich die *sieben bedeutsamen Einsichten und Fertigkeiten*, die erforderlich sind, um Kinder zu fähigen und resilienten Erwachsenen zu erziehen.

## **Die sieben bedeutsamen Einsichten und Fertigkeiten**

1. Ausgeprägte Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten (»Ich kann das.«)
2. Ausgeprägte Wahrnehmung der eigenen Bedeutung in primären Beziehungen (»Ich trage Wichtiges bei und ich werde gebraucht.«)
3. Ausgeprägte Wahrnehmung der persönlichen Macht oder des Einflusses auf das eigene Leben (»Ich kann beeinflussen, was mit mir geschieht.«)
4. Ausgeprägte innere Fähigkeiten: die eigenen Emotionen verstehen und dieses Wissen dazu nutzen, Selbstdisziplin und Selbstkontrolle zu erlangen
5. Ausgeprägte zwischenmenschliche Fähigkeiten: mit anderen Menschen arbeiten und Freundschaften aufbauen können durch Kommunikation, Zusammenarbeit, Verhandeln, Teilen, Mitfühlen und Zuhören
6. Ausgeprägte systemische Fähigkeiten: auf die Grenzen und Konsequenzen des Alltags mit Verantwortung, Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und Integrität zu reagieren
7. Ausgeprägte wertende Fähigkeiten: weise zu agieren und Situationen anhand von geeigneten Werten zu analysieren

Kinder entwickeln diese Einsichten und Fähigkeiten ganz von selbst, wenn sie Seite an Seite mit ihren Eltern arbeiten können, wenn sie Anleitungen erhalten und indem sie bedeutsame Beiträge zum Familienleben leisten. Ironischerweise konnten die Kinder in der guten alten Zeit zwar starke Lebensfertigkeiten entwickeln, sie durften sie aber selten anwenden. Jetzt ist die Welt voller Möglichkeiten, auf die zu viele Kinder nicht vorbereitet sind. Sie

haben heute nicht mehr viele natürliche Gelegenheiten, sich gebraucht und wichtig zu fühlen, aber Eltern und Lehrkräfte können diese Gelegenheiten schaffen. Ein wunderbarer Nebeneffekt dabei ist, dass die meisten Verhaltensauffälligkeiten verschwinden, wenn Eltern und Lehrkräfte effektivere Methoden erlernen, den Kindern gesunde Einsichten und Fähigkeiten nahezubringen. Ein Großteil des Fehlverhaltens kann auf eine mangelhafte Ausprägung der *Sieben signifikanten Einsichten und Fähigkeiten* zurückgeführt werden.

Zu verstehen, warum sich Kinder nicht mehr so wie früher verhalten, ist der erste Schritt für Eltern und Lehrkräfte, die Schwierigkeiten mit dem Verhalten der Kinder haben. Wir müssen verstehen, warum kontrollierende Methoden, die einst so gut funktionierten, bei unseren Kindern heute nicht mehr effektiv sind. Wir müssen verstehen, dass wir Gelegenheiten schaffen müssen, damit Kinder Verantwortung und Motivation überhaupt lernen können. Und am wichtigsten ist, dass wir verstehen, dass Kooperation, die auf gegenseitigem Respekt und geteilter Verantwortung beruht, effektiver ist als autoritäre Kontrolle.

## Die drei Hauptansätze der Erwachsenen-Kind-Interaktion

<b>Strenge</b> (exzessive Kontrolle)	- Anweisungen ohne Freiheit - keine Wahlmöglichkeiten - »Du machst das, weil ich es dir sage.«
<b>Nachgiebigkeit</b> (keine Grenzen)	- Freiheit ohne Rahmen - uneingeschränkte Wahlmöglichkeiten
<b>Positive Discipline</b> (maßgebend; gleichzeitig freundlich und bestimmt)	- Freiheit mit Rahmen - begrenzte Wahlmöglichkeiten - »Du kannst wählen, solange deine Wahl alle Beteiligten respektiert.«

Die Überzeugungen der Eltern oder Lehrkräfte, die zwischen den drei Ansätzen gewählt haben, sind sehr unterschiedlich:

*Strenge* – »Dies sind die Regeln, denen du dich beugen musst, und dies ist die Bestrafung, die dich erwartet, wenn du sie brichst. Du bestimmst nicht mit.« Kinder werden dabei nicht in den Prozess der Entscheidungsfindung eingebunden.

*Nachgiebigkeit* – »Es gibt keine Regeln. Ich bin mir sicher, dass wir uns gegenseitig liebhaben und glücklich sein werden. Du kannst dir deine eigenen Regeln später aussuchen.«

*Positive Discipline* - »Zusammen beschließen wir Regeln, von denen wir alle profitieren. Wenn es Probleme gibt, werden wir auch zusammen nach Lösungen suchen, die allen Beteiligten helfen. Wenn ich eine Entscheidung ohne dein Zutun fällen muss, werde ich dies mit Freundlichkeit, Anstand und Respekt tun.«