

ELTERNRAT

Erziehung ist kein Kinderspiel.
Was Sie darüber wissen sollten.

Raus an die frische Luft



VON GERLINDE UNVERZAGT

Wünscht sich Ihr Kind von Ihnen täglich eine Stunde Bewegung an der frischen Luft? Dann wäscht es sich wahrscheinlich auch vor dem Essen, nach dem Klo und stets aus eigenem Antrieb mehrmals täglich die Hände, holt ein Taschentuch heraus, wenn es niesen muss und hält sich die Hand vor den Mund, wenn es hustet. Glückwunsch!

Die meisten Kinder tun das nicht. Auch deswegen stecken sie sich so leicht untereinander an – Kuschelecken im Kindergarten und miefige Klassenzimmer in der Schule sind ein idealer Brutkasten für Viren und Bakterien aller Art. Drei bis sechs Infektionen im Jahr sind normal, gerne im Herbst, wenn es draußen ungemütlich nass, kalt und eklig wird und die Stubenhockerei allemal verlockender erscheint. Daran können Sie wenig ändern, sofern Sie sich nicht zur Hygienepolizei verwandeln wollen. Sie können aber eine Menge dafür tun, damit Ihr Kind die unvermeidlichen Infektionen gut wegsteckt, oder noch besser: die meisten Viren erfolgreich abwehrt und gut durch die kalte Jahreszeit kommt.

Bewegung an der frischen Luft ist seit jeher das beste Mittel, um das Immunsystem zu stärken. Wenigstens einmal am Tag an die frische Luft, und das bei jedem Wetter – auch an einem verregneten Sonntag! Wenn Sie noch ein Argument brauchen: Es gibt einen Zusammenhang zwischen intellektuellen Fähigkeiten und ausgelebtem Bewegungsdrang. Körperliche Bewegung fördert die Verschaltung der Synapsen im Gehirn. Es hilft enorm, wenn Eltern selbst gerne rausgehen – oder wenigstens einsehen, dass frische Luft und Bewegung wichtig sind, um gesund zu bleiben. So können Sie Ihren Kindern ganz nebenbei signalisieren: Das macht uns auch Spaß.

Rituale helfen: Jeden Tag um die gleiche Zeit oder am Sonntag immer vormittags sind wir draußen unterwegs. Listige Eltern murmeln absichtlich verträumt: Ich würde wirklich gern wissen, ob die Kastanien schon fallen, die Blätter schon bunt sind, die Wildschweine schon aus dem Wald kommen. Dann heucheln sie überzeugend Begeisterung und basteln Kastanienmännchen oder Blätterbilder und locken mit dem heißen Kakao danach.

Die generelle Reihenfolge ist: locken, einladen, verhandeln, erpressen – eine halbe Stunde Spielkonsole gegen eine Stunde draußen. Oder wie Harald Schmidt das handhabt: Wenn ich sage, es wird gewandert, dann wird gewandert. Wenn gar nichts hilft und man die Kinder einfach nicht vor die Tür kriegt, hilft auch ein ferngesteuertes Auto, ein Schiff oder ein Drachen. Oder man schafft halt einen Hund an, um die Kinder an die frische Luft zu kriegen. Nur gar nicht geht nicht.

„Aktiv zuhören hilft“

„Nicht gehen – noch mal schaukeln!“, „Wann sind wir da-a?“ – ständiges Jammern und Quengeln wirkt auf Eltern wie Nervengift. Erziehungsberater Kay Rurainski sagt, dass man mit Verboten nicht weiterkommt.

VON SIGRID SCHULZE

„Warum denn nicht?“ – die immer gleichen Sätze können Eltern auf die Palme bringen. Herr Rurainski, lässt sich Quengeln vorbeugen?

Vorausschauendes Planen beugt Quengeln in vielen Fällen vor. Eltern können sich viel Quengelei ersparen, indem sie mit Weitblick Auslöser vermeiden. Ist zum Beispiel eine längere Autofahrt geplant, ist es wichtig, genügend Zeit für Pausen einzukalkulieren und Spielzeug, Rätselhefte oder Hör-CDs mitzunehmen. Klar, dass auch ausreichend Trinken und Proviant an Bord sein sollte. Einzelne Schritte im Ablauf sollten besprochen werden. „Erst fahren wir mit dem Auto, dann lassen wir es stehen. Weiter geht es mit der Bahn. Dann laufen wir ein paar Schritte und gehen einkaufen...“

„Hör auf zu quengeln!“, fordern Eltern oft, wenn es trotzdem zur großen Jammerei kommt – meist vergeblich. Warum wirkt das Quengel-Verbot nicht?

„Du sollst jetzt ruhig sein!“, „Sei still, ich will nichts mehr hören!“ – solche Einwände, so vehement sie auch vorgetragen werden, tragen nicht dazu bei, das zugrunde liegende Bedürfnis im Kind zu löschen. Denn das, was das Kind stört, löst sich durch ein Quengel-Verbot ja nicht in Luft auf! Vielleicht ist es hungrig oder durstig, oft auch einfach müde und braucht eine gute Portion Schlaf. In anderen Fällen fühlt es sich überfordert – zum Beispiel von dem weiten Weg, den es laufen soll. Wenn es nun sein Unwohlsein nicht zeigen darf, stellt sich zusätzliche Frustration ein. Aus



„Kinder haben ein Recht auf negative Empfindungen.“

einer schwierigen Situation wird eine ausweglose Situation. Da kann der Stress so groß werden, dass sich das körperliche Unwohlsein noch verstärkt.

Nicht immer quengeln Kinder wegen wichtiger körperlicher Bedürfnisse, sondern weil sie noch weiterspielen wollen, Süß-Hunger oder Langeweile haben.

Kinder haben ein Recht auf negative Empfindungen. Und sie haben ein Recht darauf, sie zu äußern.

Sollen Eltern in solchen Fällen das Quengeln einfach ignorieren?

Nein! Eltern, die ihr Kind respektieren, sollten verstehen, dass es etwas sagen will, und der Sache auf den Grund gehen. Dadurch, dass sie zuhören, entlasten sie das Kind bereits.

Nehmen wir an, die Familie ist bei Verwandten zu Besuch. Alle sitzen am Kaffeetisch, als das Kind zu quengeln beginnt. Den Eltern ist das unangenehm...

Konflikte lassen sich meist nicht dort lösen, wo sie entstehen. Hier, am Tisch, spitzen alle die Ohren, vielleicht mischt sich sogar die Oma oder der Onkel ein. Wer versucht, mit Worten wie „Ja, wir gehen ja gleich“ sein Kind abzuwimmeln, wird nicht erfolgreich sein. Besser ist es, mit dem Kind



Es nervt, wenn Kinder quengeln.

FOTO: MAURITIUS IMAGES / L. HILLEBRAND

Nervengift Quengeln

Warum Kinder quengeln

Ein quengelndes Kleinkind greift mit seinem Jammern auf ein Werkzeug zurück, das sich bewährt hat, um Aufmerksamkeit zu erregen. „Wenn ich weine oder jammere, bekomme ich Hilfe“, hat es gelernt. Von Geburt an hat es mit seinem Schreien die Eltern alarmiert, wenn es Nahrung brauchte. Es schrie auch dann, wenn es müde war und nicht zur Ruhe fand, wenn es sich körperlich unwohl fühlte oder wenn es sich nach Zuwendung sehnte. Und es machte – hoffentlich – die Erfahrung, dass die Eltern prompt reagierten. So wuchs sein Vertrauen in die Welt. Ein Kind, das quengelt, versucht, wie früher auf seine Nöte hinzuweisen. Vielleicht ist es übermüdet und braucht Schlaf, den es nicht findet. Oder der Magen knurrt und es möchte etwas essen. Möglicherweise hat es einfach Langeweile und sehnt sich nach einem neuen herausfordernden Spiel. Kurzum –

es ist unzufrieden mit der Situation, in der es sich befindet. Und genau das will es seinen Eltern mitteilen.

Quengeln wächst sich heraus

Quengeln tritt im Klein- und Kindergartenalter besonders stark auf, oft kündigt es einen neuen Entwicklungsschub an. „Kurz vor einem Entwicklungsschub stehen besonders kleine Kinder oft unter einer großen Anspannung, die sie mit Quengeln und Jammern zum Ausdruck bringen“, schreibt Doro Kammerer in ihrem Sachbuch „Die ersten drei Lebensjahre“. Wer dennoch Sorge hat, sein Kind werde niemals zu quengeln aufhören, der sei beruhigt: Je älter Kinder werden, umso mehr lernen sie, Bedürfnisse klar zu äußern – vorausgesetzt sie haben Eltern, die ihnen zuhören und mit ihnen nach Lösungen für ihre Probleme suchen. SIS

die Situation zu verlassen, also in einen ruhigen Raum zu gehen und dem Kind aktiv zuzuhören.

Was meinen Sie mit „aktiv zuhören“?

„Aktives Zuhören“ ist sehr gut geeignet, dem Kind seine negativen Gefühle zu lassen und es bei seiner Problemlösung zu unterstützen, ohne sich in seine Probleme zu verstricken. Es bedeutet unter anderem, die Gefühle des Kindes, so wie man sie verstanden hat, zu spiegeln. „Du sagst, du möchtest nicht mehr bleiben. Du fühlst dich hier richtig unwohl, was?“ Eine solche Spiegelung der Gefühle des Kindes führt sehr schnell zur Quengel-Ursache. „Ja, hier ist es voll doof! Hier gibt's gar kein Spielzeug. Und im Garten darf ich auch nicht rumlaufen“, könnte zum Beispiel die Antwort sein. „Oh, du weißt gar nicht, was du tun kannst, das muss langweilig für dich sein!“ Schon jetzt ist das Kind ruhiger, es fühlt sich gehört und verstanden. „Wir könnten etwas früher gehen. Aber ich möchte so gern noch mit Opa reden, bis der



Durch die Angabe des Grundes ist das Kind eher bereit zu kooperieren.“

lange Uhrzeiger oben steht. Wie machen wir das nur?“ Schon Zwei- und Dreijährige überraschen in solchen Situationen Eltern oft mit einer eigenen Lösung.

Wenn es um das dritte Eis am Tag, um Sandalen im Winter oder einen gruseligen Film geht, wollen Eltern aus gutem Grund nicht nachgeben. Was tun, wenn das Quengeln einfach nicht aufhört?

Aktiv zuzuhören bedeutet nicht zwangsläufig, sich auf Kompromisse einzulassen. Der Dialog könnte zum Beispiel so verlaufen: „Du hast Süß-Hunger?“ – Ja, ich möchte ein Eis!“ – Aha, ein Eis wünschst du dir...“ – „Ja, das Eis, das ich heute Morgen gegessen habe. Das war sooo lecker!“ Wer jetzt dem Kind den Wunsch nicht erfüllen möchte, spricht ein klares, deutliches „Nein, ich möchte nicht“ aus, auf das sich der Grund anschließt. „Nein, ich möchte nicht, dass du noch ein Eis isst, denn du hattest heute Morgen bereits ein Eis und hast eben auch Schokolade gegessen. Ich habe Sorge, dass dir so viel Süßes schadet.“ Durch die Angabe des Grundes ist das Kind eher bereit zu kooperieren.

Trotzdem wird es womöglich nicht aufhören zu quengeln.

Dann gilt es weiterhin, die Gefühle des Kindes zu spiegeln, aber auch die verneinende Ich-Botschaft zu wiederholen. Irgendwann hat das Kind genug Luft abgelassen, um einfach das Thema zu wechseln. Dann hat es das Nein akzeptiert. Jüngere Kinder lassen sich übrigens oft noch gut mit einem Spiel ablenken.



Kay Rurainski

Kay Rurainski (53), geboren in Wanne-Eickel im Ruhrgebiet, ist selbstständiger Erziehungsberater, Heilpädagoge und Kommunikationstrainer für Eltern. Auf <http://eltern-onlinetraining.de> schult er Eltern in Kommunikationsfragen. sch

Inspiration für schönes Wohnen und Design auf 7000m²



Hier diskutiert man mit Freunden und in der Familie, an ihm wird gemeinsam gegessen und gefeiert, es werden Hausaufgaben erledigt und Zeitung gelesen: Der Familientisch – das kommunikative Zentrum des Hauses.

- **Tische und Stühle:** von Anrei, Arco, Bacher, B&B Italia, Cassina, Cor, Draenert, Freifrau, Girsberger, Janua, Jori, Kartell, Kff, Leolux, Riva 1920, Rolf Benz, Tecta, Tonon, Walter Knoll, Willisau, Zanotta, Zoom, uva...
- **neues Tisch und Stuhl Beratungszentrum:** hier kann man sich aus verschiedenen Hölzern und Gestellen seinen Wunschstuhl auf Maß zusammenstellen lassen, der dann individuell angefertigt wird, und dazu Stühle in großer Auswahl kombinieren