

in Bindung leben

Erziehung und Beziehung

Alle Eltern und alle Kinder wünschen sich eine harmonische Beziehung und eine einfühlsame Erziehung für ein entspanntes Miteinander. Sie wünschen sich, dass sie liebevoll miteinander umgehen und dass die wohlwollenden erzieherischen Bemühungen zu einem befriedigenden Ergebnis führen. Eltern freuen sich, wenn ihre Kinder kooperieren und Kinder freuen sich, wenn ihre Eltern freundlich sind.

Wenn wir die Shell-Jugendstudie oder die World-Vision-Kinderstudien anschauen, so erfahren wir, dass circa 60 - 70% der Kinder und Jugendlichen (der Mittelschicht) mit dem Leben und mit ihren Eltern zufrieden sind und optimistisch in ihre Zukunft schauen. Also machen Eltern ‚ihre Sache‘ doch recht gut.

Dennoch entsteht im *eigenen* Erziehungsalltag hin und wieder ein ganz persönliches Unbehagen – wenn das Söhnchen partout nicht ins Bett will, wenn das Töchterchen schon wieder die Hausaufgaben vertrödelt, wenn der Kleine nicht ans Aufräumen denkt und die Große nicht pünktlich nach Hause kommt. Dann kann den Eltern schon mal ‚der Kragen platzen‘. Dann ist – Studie hin oder her – niemand mehr zufrieden oder optimistisch. Dann finden die Eltern ihre Kinder ‚schwer erziehbar‘ und die Kinder ihre Eltern ‚schwer erträglich‘.

Was Erziehung auch für wohlmeinende und liebevolle Eltern hin und wieder so nervenaufreibend macht, soll das Thema meiner sechsten *Impulse – Mail für Erziehende* sein. Ich möchte *Erziehung und Beziehung* einmal ganz allgemein betrachten: Was ist Erziehung? Was ist Beziehung? Und was verbindet sie miteinander?

Erziehung ist die zielgerichtete und absichtsvolle Etablierung von erwünschten Verhaltensweisen, Werten und Normen bei Kindern und Jugendlichen. Ziel der Erziehung ist die positive Sozialisation, die Eingliederung des Kindes in die Familie und in soziale Gruppen, Mündigkeit und Selbstbestimmung, die Heranführung an das Leben und die Ermöglichung des eigenständigen Überlebens in der Gesellschaft. Entscheidend ist, dass Erziehung immer nur im sozialen Kontext – also im Umgang mit anderen Menschen – stattfinden kann und *ausschließlich der Orientierung im sozialen Umfeld dient*.

Erziehen heißt, durch Einwirkung und Vorbild die Kinder zu lenken, zu leiten und ihre Fähigkei-

ten auszubilden. Erziehen ist demnach das planmäßige Einwirken auf junge Menschen, um all ihre angeborenen Kräfte und Begabungen, ihre geistigen, sittlichen und körperlichen Möglichkeiten zu entwickeln und sie zu verantwortungsbewussten, standfesten und freien Persönlichkeiten heranzubilden.¹

Beziehung ist der *Grad der Verbundenheit oder Distanz* zwischen Individuen, die in einem sozialen Prozess vereint sind. Sie bezeichnet Stärke, Ausmaß, Innigkeit und Tiefe des Verbundenseins zweier oder mehrerer Individuen. Eine soziale Beziehung haben Individuen und Gruppen dann, wenn sie/ihre Mitglieder im Denken, Handeln oder Fühlen aufeinander bezogen sind. Die Eltern-Kind-Beziehung wird als soziales Kapital angesehen, das dem Kind und Jugendlichen zu seinen sozialen Ressourcen verhilft. Soziale Beziehungen sind eine elementare Voraussetzung für das Gelingen des Lebens in einer Gesellschaft. Die Pflege der Beziehung zum eigenen Kind ist wesentlicher Teil der Familienarbeit.²

Erziehung und Beziehung gehören zusammen. Jede hat ihren eigenständigen Wert und ihre eigenständige Aufgabe und sie bedingen einander. Sie sind „... von einem Unterschiede, in welchem die Unterschiedenen *untrennbar* sind ...“ – sie sind eine Einheit von polaren Gegensätzen wie Yin und Yang, Sommer und Winter, Tag und Nacht.³
Erziehung ist ohne Beziehung nicht möglich.

Wenn Eltern und Kinder gerade in einem harmonischen Miteinander sind, sind Erziehung und Beziehung *gleichermaßen* vorhanden. Eltern verfolgen ihr erzieherisches Ziel – „... bitte hänge deine Jacke noch auf ...“ – und sind gleichzeitig in einer freundlichen und wohlwollenden Beziehung zum Kind.
Das fühlt sich gut an.

Die Situation ist entspannt, die Stimmung ausgeglichen und die Jacke hängt mit geringem erzieherischen Aufwand am Haken.

Sollte sich das Kind der Aufforderung – und damit dem Erziehungsziel – jedoch widersetzen, dann können Eltern dem Kind durch Beziehung – also mit Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft – bei der Durchführung der Aufgabe *behilflich sein*.
Da, wo das Erreichen des Erziehungsziels – die Jacke aufzuhängen – durch den momentanen Widerstand des Kindes gefährdet ist, besteht die Möglichkeit, durch *Beziehung* auszugleichen, was durch *Erziehung* gerade nicht gelingen will.

Wenn in anstrengenden Momenten das Beziehungsniveau nachlässt, erhöhen Eltern ihre Bemühungen „... jetzt hänge endlich die Jacke auf ...!“ , um das Erziehungsziel durch mehr Nachdruck zu erreichen. Je höher allerdings der Kraftaufwand für die Erziehungsaufgabe ist/wird, umso geringer ist/wird die Beziehungsqualität. Oder: Je geringer (im Moment) die Beziehungsqualität ist, umso höher muss dafür der Erziehungs- und Kraftaufwand sein.

Erziehung und *Beziehung* haben also im Zusammenleben mit Kindern sehr unterschiedliche Aufgaben und greifen doch vollkommen ineinander.

Erziehung will, dass die Jacke aufgehängt wird und Beziehung hilft mit Freundlichkeit. Erzie-

1 | Definition nach Wahrig - Deutsches Wörterbuch und Wikipedia.

2 | Definition nach dtv-Lexikon, Duden und Wikipedia.

3 | Frei nach Hegel und Tao ... ;-)

hung will Ordnung, Beziehung hilft mit Unterstützung. Erziehung stellt die Bedingungen bereit, in denen das Kind sicher heranwächst, Beziehung polstert sie behaglich aus. Erziehung ist für das ‚Was‘ zuständig und Beziehung für das ‚Wie‘.

Das ausgewogene Zusammenspiel von Erziehungsaufwand und Beziehungsqualität ist maßgeblich für ein freudvolles Zusammenleben von Eltern und Kind.

In ausgeglichenen Situationen – wenn Eltern und Kinder sich gerade wohl fühlen – ist die Beziehungsqualität hoch und damit der Erziehungsaufwand niedrig. Ein freundliches „... fange doch schon mal mit den Hausaufgaben an ...“ reicht dann vollkommen aus.

In angestregten Situationen – die Eltern gereizt, die Kinder genervt – ist die Beziehungsqualität gerade unterkühlt. Eine Aufforderung reicht nicht – schon bald ist ein scharfes „... jetzt trödel nicht so herum ...!“ oder ein heftiges „... jetzt fang‘ endlich an ...!“ zu hören. Der Beziehungspegel sinkt – der Erziehungsdruck steigt. Oder umgekehrt.

Alle Eltern wissen, wie das endet: Das Kind widersetzt sich – die Aufforderung wird lauter. Das Kind mault – die Eltern schimpfen. Die Situation ist so, wie Sie sie niemals haben wollten. Sie sind frustriert und denken „... wenn das Kind nur nicht so schwierig wäre ...!“

Wenn sich solche Erlebnisse und Erfahrungen häufen, kühlt die Beziehungsqualität immer mehr ab. Eltern grübeln „... was machen wir nur falsch ...?“ oder „... warum muss er nur so stur sein ...?“ Sie werden ärgerlich „... das macht sie doch jetzt absichtlich, nur um mich zu provozieren ...!“ Kinder ziehen sich mit dem Gefühl „... die Mama mag mich nicht ...!“ oder „... der Papa ist so gemein ...“ zurück oder kämpfen innerlich „... die sind so ungerecht ...!“ gegen ihre Eltern an.

Das sind dann die bereits erwähnten Momente, in denen Eltern ihr Kind als ‚schwer erziehbar‘ ansehen, sie selbst dann aber auch ‚schwer erträglich‘ sind.

Es ist zu beobachten, dass regelmäßig – fast reflexhaft – der Erziehungsdruck erhöht wird, wenn das Kind nicht tut, was die Eltern sagen. Und ist es nicht ebenso zu beobachten, dass dieses Vorgehen wenig hilft, aber garantiert schlechte Laune macht? Doch warum greifen wir dann immer wieder zu einem nachweislich so ungeeigneten Mittel?

Wenn die Steigerung des Erziehungsaufwandes – mit Lautstärke, Druck, Drohung, Strafe – bei Eltern und Kindern eine gereizte Stimmung hervorruft, könnten wir nicht stattdessen mit einer Erhöhung der Beziehungsqualität die Situation auffangen?

Nun werden Sie vielleicht denken „... aber ich liebe mein Kind doch ... ich habe eine gute Beziehung zu ihm ... was soll ich denn n o c h tun ...?“ Natürlich lieben und erziehen Sie Ihr Kind von Herzen – nur sind Liebe und Beziehung unterschiedlicher Natur.

Liebe ist ein Gefühl und Beziehung ist ein Zustand.

Obwohl Sie Ihr Kind lieben, können Sie – gerade jetzt in diesem Moment – eine belastete Beziehung zu ihm haben. Obwohl Sie ihr Kind lieben, kann – gerade jetzt in diesem Moment – der Grad der Verbundenheit schwach sein.

Der Grad der Verbundenheit – die Beziehungsqualität – wird nicht von der Liebe beeinflusst,

sondern vom Niveau der belastenden Faktoren.

Wie ist das zu verstehen?

Die Hirn-, Herz- und Bindungsforschung brachte zum Zusammenspiel von Bindung, Bildung und Erziehung – sowie zu deren Einfluss auf die kognitive, gesundheitliche und soziale Entwicklung des Kindes – in den letzten Jahren interessante Erkenntnisse hervor.

Einen dieser Zusammenhänge habe ich schon dargestellt: Je höher die Beziehungsqualität, desto geringer der Erziehungsaufwand. Einen weiteren Zusammenhang – je höher das momentane Stressniveau, desto niedriger die Beziehungsqualität – werde ich noch erläutern.

Die Beziehungsqualität nimmt mit ansteigendem Stress ab. Alle Stressfaktoren, wie zum Beispiel Müdigkeit, Hunger, Überlastung, Sorgen, Angst, Unsicherheit, Ärger usw. haben einen unmittelbaren Einfluss auf die Befindlichkeit des Körpers. Ja – des Körpers!

Bisher haben Sie vielleicht eher auf die Befindlichkeit Ihrer Seele geachtet und bei erhöhtem Stress Gefühle wie Wut, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Frust, Resignation oder Hilflosigkeit bemerkt.

Diese Gefühle aber wirken auch auf den Körper und bringen ihn innerhalb von Sekunden in Alarmbereitschaft. Uralte, archaische, reflexhafte Reaktionsweisen setzen ein – Hormone werden ausgeschüttet und geben Ihnen die Kraft für eine wehrhafte Haltung. Das vegetative Nervensystem⁴ ist bereit ‚zu kämpfen, zu flüchten oder zu erstarren‘. Ihr gesamtes Sinnessystem ist auf Wachsamkeit und Wehrbereitschaft eingestellt: Wo ist der Feind? Wie kann ich mich erwehren?

Allerdings steht vor Ihnen kein ‚Feind‘, sondern nur Ihr Kind, das sich (im Moment) nicht die Zähne putzen will.

Doch – zu spät: Die Stresshormone schießen schon wild durch Ihre Blutbahn, Ihr Sympathikus hält sein Schwert bereits erhoben, Ihr Körper ist kampfbereit ...

Das ist unser modernes Problem: Genetisch sind wir wie vor hunderttausend Jahren auf den Überlebenskampf in der Wildnis ausgerichtet – praktisch haben wir h e u t e aber nur unser bockiges Kind vor uns.⁵

Wie oft müssen Sie sagen „... komm da bitte runter ...!“ oder „... lass das bitte sein ...!“ Wie oft fordern Sie Ihr Kind auf „... geh dir bitte die Schuhe anziehen ...!“ oder „... hilf mir bitte beim Abdecken ...!“ und nichts passiert.

Dann steigen die Stresshormone, das vegetative Nervensystem wechselt vom Parasympathikus zum Sympathikus und Sie fahren aus der Haut. Mit erhobener Stimme und warnender Körperhaltung erhöhen Sie – hormonell und vegetativ auf Kampf eingestellt – den Erziehungsanteil drastisch und bemerken dabei nicht mehr, dass inzwischen die Beziehungsqualität auf den Nullpunkt rutscht.

In solchen misslichen Situationen passiert das Gleiche im Körper des Kindes. Es bekommt Angst vor dem Schimpfen und Strafen der Eltern, geht – ebenfalls vegetativ gesteuert – in die Abwehr (Kampf), windet sich heraus (Flucht) oder ist wie gelähmt (Erstarren). Wie soll es jetzt

4 | Dazu gehören der Sympathikus, der uns aktiviert und der Parasympathikus, der uns zur Ruhe kommen lässt.

5 | Hin und wieder leider auch den Lebenspartner ...

noch Hausaufgaben machen oder sich in angemessener Zeit die Zähne putzen.
Ja – wie soll es in solchen Momenten lernen oder kooperieren können?

Alle Eltern, Erziehende und Kinder unterliegen – einfach weil sie Menschen sind – diesen biologischen Zusammenhängen. Doch wie können wir diesem *circulus vitiosus* entkommen? Indem wir uns erneut bewusst machen, dass Erziehung und Beziehung einander zwar bedingen, aber nicht gleich sind. Dass es daher ziemlich nutzlos ist, in einer nicht gelingenden Erziehungssituation den Erziehungsdruck zu erhöhen, sondern dass es einzig hilfreich ist, in diesem Moment die Beziehungsqualität zu verbessern.
Doch wie könnte das geschehen?

Ich habe Ihnen in kurzen Zügen das Zusammenwirken von Gefühl (Psyche) und Körper (Soma) geschildert. Dadurch haben Sie eine erste Vorstellung von den *psycho-somatischen* Prozessen bekommen, die für den Grad der Verbundenheit verantwortlich sind.
In Stresssituationen – wenn Ihr Kind nicht tut, was Sie sagen – reagiert Ihr Körper ganz eindeutig mit Verspannungen, Herzklopfen, Nervosität, Grübeln, Druck, Enge, Verwirrung usw. Das alles sind Alarmzeichen und ernst zunehmende Hinweise darauf, dass der Beziehungspegel gerade deutlich sinkt. In solchen Momenten verliert der Mensch die Bindung zu sich selbst und damit auch zum Kind.

Was ist nun angemessen?
Jetzt ist es klug, eine ‚kleine Erziehungspause‘ zu machen!

Bevor Sie den Druck auf Ihr Kind weiter erhöhen „... jetzt zieh endlich die Schuhe an ... !!!!“ und merken, wie Sie sich nur darüber aufregen, dass gerade das *n i c h t* geschieht, sollten Sie sich einen Augenblick Zeit für sich selbst nehmen.
Und sich fragen „... was ist los mit mir ...?“ und feststellen „... ich bin heute so gereizt ...!“.
Den Blick einmal nach innen wenden und die Verspannungen des Körpers wahrnehmen.

Lauschen Sie für einen Moment auf Ihre Atmung oder schauen Sie aus dem Fenster. Legen Sie dabei Ihre Hand aufs Herz und spüren sein aufgeregtes Klopfen. Haben Sie Erbarmen mit sich – der Tag ist so anstrengend und Ihr Kind so widerspenstig. Sie haben einfach ‚viel um die Ohren‘ – da wundern Sie sich doch nicht, dass Sie zurzeit so dünnhäutig/ nervös/ gereizt/ sauer/ erschöpft/ ärgerlich sind?

Während Sie Ihrem Körper zuhören, lassen Sie Erziehung mal Erziehung sein – sie würde gerade eh nicht gelingen – und kümmern sich zwei, drei, vier oder fünf Minuten nur um sich und Ihr Herz.⁶

Sie merken recht bald, wie sich Ihr vegetatives Nervensystem wieder beruhigt, wie der Sympathikus sachte ‚seine Waffen senkt‘, wie der Parasympathikus sich wieder belebt und die Gefühlswogen kleiner werden. Ihr ganzes System beruhigt sich.
Die Atmung wird ruhiger, der Puls langsamer, die Muskeln entspannter, der Hormonspiegel gemäßigter und die Emotionen gelassener.

Bald können Sie wieder klar denken und entscheiden.

6 | Dies ist natürlich nur in ‚normalen‘ Stresssituationen möglich. Sollte Ihr Kind allerdings gerade Riskantes oder Grenzüberschreitendes tun, so stoppen Sie es natürlich erst und wenden sich dann Ihrem Inneren zu. Falls danach noch Bedarf ist, können Sie anschließend die Erziehungsmaßnahme in Beziehung fortsetzen.

Ihre Beziehungsfähigkeit kehrt zurück. Sie erkennen, vor Ihnen steht ‚nur‘ Ihr Kind und kein ‚Angreifer‘. Da steht Ihr Kind, das gerade mit der Situation – warum auch immer – nicht zu-rechtkommt und Ihre Unterstützung braucht. Ihr Kind, das gerade genauso verwirrt ist wie Sie selbst.

Wenn Sie das erkennen können, sind Sie wieder in Beziehung mit sich und mit Ihrem Kind. Dann fällt es Ihnen leicht, die Hand auszustrecken und dem Kind Ihre Hilfe anzubieten. „... heute klappt das wohl nicht mit dem Zähneputzen ...? Komm, ich helfe dir und gehe mit ins Bad ...!“

Sie sind wieder miteinander in Beziehung – der Grad der Verbundenheit ist hoch, der Erziehungsaufwand niedrig.

Wenn das Kind solch einladende Worte hört, wird es mit Ihnen ins Bad gehen und sehr erleichtert sein, dass der Stress vorbei ist.

Das ist eine der wesentlichsten Aufgaben von *Erziehung und Beziehung: Dem Kind behilflich zu sein*.

Wenn’s nicht klappt mit den Hausaufgaben, dem Ruhiger-Sein, dem Rechtzeitig-ins-Bett-gehen, dem Zähne-putzen, dem Aufräumen – dann braucht das Kind Ihre Unterstützung.⁷

Es braucht Hilfe statt Strafe, Interesse statt Drohung, Zuhören statt Diskutieren. In solchen Momenten braucht es *mehr* Beziehung statt *mehr* Erziehung.

Probieren Sie es einmal aus!

Stresspegel samt Erziehungsaufwand sinken erheblich.

Wenn Sie jetzt allerdings sagen „... ich wäre ja überhaupt nicht so gereizt, wenn mein Kind endlich einmal hören würde ...!“ dann beißt sich die Katze in den Schwanz.

Denn wenn das so wäre, dann läge die Verantwortung für die Interaktion beim Kind. Dann hätte das Kind ‚das Ruder in der Hand‘ und die Eltern wären von seinem Wollen oder Nicht-Wollen abhängig. Doch das kann nicht sein!

Die bindungsorientierte Arbeit mit Familien zeigt ganz eindeutig, dass Kinder sofort kooperieren, wenn Eltern die Beziehung wieder herstellen. So haben also allein die Eltern die Verantwortung für das Gelingen oder das Nicht-Gelingen der Erziehungssituationen. Selbst dann, wenn die Ursache – durch Verweigerung, Ärger, Unlust, Angst – *vom Kind ausgeht*.

Es ist immer die Aufgabe der Eltern, eine klare Erziehungs- und Führungsposition einzunehmen und die Beziehung zu erhalten oder wieder herzustellen.

Soweit die Theorie!

Die Praxis gestaltet sich durchaus etwas schwieriger, weil Erziehende in gereizten Situationen den Blick anfangs nicht vom Kind – vom scheinbaren Verursacher der Komplikation – nehmen können und reflexhaft auf die Steigerung des Kräfteinsatzes fixiert sind.

Sie meinen, mit Macht und Kraft Unangenehmes und Unangemessenes verhindern zu müssen und übersehen, dass durch die Verbesserung der Beziehungsqualität das Störende weitgehend von selbst nachlässt. Doch das will geübt sein.

⁷ | Immer wieder folgt dann die Frage: Wie lange soll ich mein Kind denn unterstützen? Die Angst der Eltern vor Unselbständigkeit oder einem Ausgenutzt-werden ist anscheinend groß. Dabei vergessen sie, dass jedes Kind den angeborenen Drang zur Autonomie in sich trägt und langfristig alles tut, um sich dahin zu entwickeln. Also können die Großen ganz gelassen den Kleinen helfen, solange die es brauchen. Soviel Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft färbt ab – Ihr Kind wird ein friedfertiger und sozialer Mensch werden.

Es will geübt sein, in stressigen Momenten nicht auf das Kind, sondern auf sich selbst zu schauen.

Um in schwierigen Phasen die Beziehung v o r die Erziehung zu stellen, benötigen wir ein gesundes Maß an Einsichtsfähigkeit, Konzentration und Willen, um das Gegenteil von dem zu tun, was die *wehrhaften* Reflexe in uns veranlagt haben.

Aber die *friedliche Natur* hat uns Menschen auch einen ausgeprägten Kooperationswillen und ein starkes Bedürfnis nach Bindung, Wachstum und Entwicklung mit auf den Weg gegeben. Diese Potenziale sollten wir nutzen. Die Kinder würde das sehr freuen.

Wenn morgen Ihr Kind wieder einmal ‚schwer erziehbar‘ ist, dann nehmen Sie sich Zeit für sich: Lauschen Sie auf Ihr Herz und spüren Sie in den Körper. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie erst einmal einen Moment durchatmen müssen, bevor Sie weitermachen können. Ihr Kind wird gerne solange warten.

Denn mit Ihnen wieder in Beziehung zu kommen – das ist sein Ziel und sein höchstes Glück.

Dieses Glück einer innigen Beziehung
wünscht Ihnen von Herzen
Brigitte Hannig



Bücher:

Leitfaden für faule Eltern | Tom Hodgkinson | Rowohlt Verlag

(„Das Entscheidende am Elternsein ist nicht, was Sie tun, sondern welche Beziehung Sie zu Ihrem Kind haben ...“)

Broschüren:

BindungsTexte | Brigitte Hannig | www.in-bindung-leben.de

Fundstück:

Bei meinen Recherchen zu diesem Thema habe ich bei Wikipedia noch folgende Aussage gefunden, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte:

Für die Eltern-Kind-Beziehung ist gemeinsame Zeit erforderlich. In der 2004 verfassten „Entschließung des Europäischen Parlaments über die Vereinbarkeit von Berufs-, Familien- und Privatleben“ äußerte das Europäische Parlament die Auffassung, „dass die Familienpolitik die Voraussetzungen dafür schaffen muss, dass Eltern mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen können, und dass eine bessere zeitliche Aufteilung zwischen dem Erwerbsleben und der Sorge für das eigene Kind in jedem Fall auch zu einem besseren Verhältnis zwischen Eltern und Kindern beitragen und sich positiv auf die Förderung der Familienbande und stabiler Familienverhältnisse auswirken würde“. In der Familie entstehen die sozialen Ressourcen, die unsere Kinder so dringend benötigen, um ihr Leben zu meistern.

Diese Förderung der Gesunderhaltung und Entwicklung wird den Familien von unserer Politik bis heute vorenthalten.

Brigitte Hannig
in Bindung leben

Die
Impulse – Mails für Erziehende

sind unregelmäßig erscheinende Anregungen für interessierte Eltern, Pädagogen und Therapeuten. Sie können die Impulse - Mails über meinen Verteiler kostenlos beziehen und auch weiterverschenken. Alle Rechte liegen bei der Verfasserin. Auszüge und Zitate aus diesem Text dürfen mit der nötigen Quellenangabe jederzeit verwendet werden. Bitte bleiben Sie der Verfasserin und ihren Rechten gegenüber fair. Vielen Dank für Ihr Interesse.

Anmelden und Abmelden über
www.in-bindung-leben.de