



„Beziehungsweise“

herzverbunden leben + erziehen

Impulse

Mails für Erziehende | No 6 | September 2011

Beziehung und Erziehung

Alle Eltern und alle Kinder wünschen sich eine harmonische Beziehung, 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) zufrieden sind – mit dem Leben und ihren Eltern – 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 selbst für wohlwollende und liebevolle Eltern manchmal so nervenaufreibend macht, soll das Thema meiner sechsten *Impulse – Mail für Erziehende* sein.

Wie der Titel schon sagt, will ich heute *Beziehung* und *Erziehung* ganz allgemein betrachten. Was ist Erziehung? Was ist Beziehung? Und was verbindet sie miteinander?

Erziehung ist die zielgerichtete und absichtsvolle Etablierung erwünschter 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 sowie die Heranführung an das Leben und an die Ermöglichung des eigenständigen Überlebens in der Gesellschaft. Entscheidend ist, dass Erziehung immer nur im sozialen Kontext – also im Umgang mit anderen Individuen – stattfinden kann und *ausschließlich der Orientierung im sozialen Umfeld dient*.

Erziehen heißt, durch Einwirkung und Vorbild die Kinder zu lenken, zu leiten und ihre Fähigkeiten auszubilden. Erziehen ist demnach das planmäßige Einwirken auf junge Menschen, um all ihre angeborenen Kräfte und Begabungen, sowie ihre geistigen, sittlichen und körperlichen Fähigkeiten zu entwickeln und sie zu verantwortungsbewussten, standfesten und freien Persönlichkeiten heranzubilden. (Definitionen nach Wahrig - Deutsches Wörterbuch und Wikipedia)

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 Verbun-

denseins 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 oder Jugendlichen zu sozialen Ressourcen verhilft. Soziale Beziehungen sind eine elementare Voraussetzung für ein gelingendes Leben in einer Gesellschaft. Die Pflege der Beziehung zum eigenen Kind ist wesentlicher Teil der Familienarbeit. (Definition nach dtv-Lexikon, Duden und Wikipedia)

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. (... frei nach Hegel und Tao)
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 und die Jacke hängt mit wenig erzieherischem 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 *beihilflich 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 durch Nachdruck „... jetzt häng endlich die Jacke auf ...!“ die Erziehungsbemühungen, um das Erziehungsziel doch noch zu erreichen. Je höher allerdings der Kraftaufwand für die Erziehungsaufgabe ist, umso geringer ist die Beziehungsqualität. Oder ... je geringer gerade die Beziehungsqualität ist, umso höher muss dafür der Erziehungs- und Kraftaufwand sein. Ohne in Beziehung zu sein, lässt sich das Kind nur mit großem Widerstand erziehen.

Sie sehen – Erziehung und Beziehung haben im Zusammenleben mit Kindern sehr unterschiedliche Aufgaben und doch greifen sie vollkommen ineinander.

Erziehung zielt darauf ab, dass die Jacke aufgehängt wird und Beziehung hilft mit Freundlichkeit. Erziehung will Ordnung, Beziehung hilft mit Unterstützung. Erziehung stellt das Nest bereit, in dem das Kind sicher heranwächst, Beziehung polstert es behaglich aus. Erziehung ist für das WAS zuständig und Beziehung für das WIE.

Das *ausgewogene Zusammenspiel* von Erziehungsaufwand und Beziehungsqualität ist maßgeblich für das Gelingen einer Erziehungssituation.

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

In angestregten Situationen – die Eltern gereizt, das Kind 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.

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 nie haben wollten. Sie sind frustriert und seufzen „... 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 gemein ...“ zurück und kämpfen innerlich „... die sind so ungerecht ...!“ gegen die Eltern an.

In diesen Momenten sind Eltern geneigt, ihr Kind für „schwer erziehbar“ zu halten. Doch sind Eltern dann nicht ebenso „schwer erträglich“ für ihr Kind?

Es ist erkennbar, dass regelmäßig – fast reflexhaft – der Erziehungseinsatz erhöht wird, wenn das Kind nicht tut, was die Eltern sagen. Und es ist ebenso erkennbar, dass dieses Vorgehen wenig hilfreich ist und obendrein 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 doch stattdessen mit einer Erhöhung der Beziehungsqualität die Situation verbessern, oder?

Nun werden Sie vielleicht denken „... aber ich liebe mein Kind doch ... ich habe eine gute Beziehung zu ihm ... was soll ich denn noch tun ...?“ Natürlich lieben und erziehen Sie Ihr Kind von Herzen – aber Liebe und Beziehung sind unterschiedlicher Natur. Liebe ist eine Emotion und Beziehung ist Verbundenheit. 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 wird nicht von der Liebe beeinflusst, sondern vom Niveau belastender 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 – also der Grad der Verbundenheit – schwindet mit ansteigendem Stress. Alle Stressfaktoren, wie zum Beispiel Müdigkeit, Hunger, Überlastung, Sorgen, 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, Ärger, Resignation oder Hilflosigkeit bemerkt. Diese Gefühle aber wirken auch auf den Körper und bringen ihn im Bruchteil einer Sekunde in Alarmbereitschaft. Uralte, archaische, reflexhafte Reaktionsweisen setzen ein – Hormone werden ausgeschüttet und geben Ihnen die Kraft für eine wehrhafte Haltung, das vegetative Nervensystem ist bereit „zu kämpfen, zu flüchten oder sich totzustellen“. Ihr Sinnessystem ist auf Wachsamkeit und Wehrbereitschaft eingestellt: Wo ist der Feind? Wie kann ich mich erwehren?

Aber vor Ihnen steht nur Ihr Kind, das sich (heute) nicht die Zähne putzen kann.

Doch ... zu spät: Die Hormone sausen schon wild durch Ihre Adern – Ihr Sympathikus hält das Schwert bereits erhoben – Kampf liegt in der Luft.

Das ist unser modernes Problem: Genetisch sind wir wie vor hunderttausend Jahren auf den Überlebenskampf in der Savanne ausgerichtet – praktisch haben wir aber nur unser Kind „zum Feind“.

Das Gefühl kennen Sie doch sicher? 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, dass inzwischen der Beziehungsanteil auf dem Nullpunkt ankommt.

In solchen misslichen Situationen passiert das Gleiche im Körper des Kindes. Es bekommt Angst vor dem Schimpfen und Strafen der Eltern, geht – ebenfalls rein vegetativ gesteuert – in die Abwehr (Kampf), windet sich heraus (Flucht) oder ist wie gelähmt (Totstellen). Wie soll es da 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 sind – weil sie Menschen sind – diesen biologischen Zusammenhängen unterworfen. Doch wie können wir dieser Stressspirale 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 nicht gelingenden Erziehungssituationen 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 *psychosomatischen* Prozessen bekommen, die für den Grad der Verbundenheit ursächlich 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 ernstzunehmende 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 NICHT geschieht, sollten Sie sich einen Augenblick Zeit für sich selbst nehmen.

Und sich fragen „ .. was ist los ...?“ 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 das – oder Ähnliches – tun, lassen Sie Erziehung mal Erziehung sein (... sie würde gerade eh nicht gelingen ...!) und kümmern sich zwei, drei oder fünf Minuten nur um sich selbst.* Sie merken bald, wie sich Ihr vegetatives Nervensystem beruhigt, wie der Sympathikus sachte seine Waffen senkt, wie der Parasympathikus wieder auftaucht und die Gefühlswogen kleiner werden. Ihr ganzes System beruhigt sich. Die Atmung wird wieder ruhiger, der Puls langsamer, die Muskeln entspannter, der Hormonspiegel gemäßigter und die Emotionen gelassener.

Bald können Sie wieder klar denken und entscheiden. Ihre Beziehungsfähigkeit kehrt zurück. Sie erkennen, dass vor Ihnen Ihr Kind steht und kein „Feind“. Ein Kind, das gerade mit der Situation – warum auch immer – nicht zurechtkommt und Unterstützung braucht. Ein Kind, das gerade genauso verwirrt ist wie Sie.

Wenn Sie das erkennen können, sind Sie wieder in Beziehung mit Ihrem Kind. Dann fällt es Ihnen leicht, die Hand auszustrecken und dem Kind Ihre Hilfe anzubieten. „Na ... heute klappt das wohl nicht mit dem Zähneputzen ... ? Komm, ich helfe dir und gehe mit ins Bad ...!“ Eltern und Kind sind wieder miteinander in Beziehung, der Grad der Verbundenheit ist hoch, der Erziehungsaufwand niedrig. Denn wenn das Kind solch einladende Worte hört, wird es mit Ihnen ins Bad gehen und außerdem erleichtert sein, dass der Stress wieder vorbei ist.

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

Wenn's nicht klappt mit den Hausaufgaben, dem Ruhiger-Sein, dem Ins-Bett-Gehen, dem Zähneputzen, dem Aufräumen – dann braucht das Kind Hilfe.

Es braucht Hilfe statt Strafe, Interesse statt Drohung, Zuhören statt Diskutieren. In solchen Momenten braucht es *mehr Be-ziehung* statt *mehr Er-ziehung*.
Probieren Sie es einmal aus!
Stresspegel samt Erziehungsaufwand würden sich sofort um die Hälfte senken.

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. Wenn das so wäre, dann läge die Verantwortung für das Gelingen oder das Nicht-Gelingen einer Erziehungssituation beim Kind. Doch das kann nicht sein!
Diese Verantwortung ist zu groß für das Kind und außerdem ist dies eine Umkehr der natürlichen Hierarchien. Dann hätte das Kind die Führung und die Eltern wären von seinem Wollen oder Nicht-Wollen abhängig.

Das bindungsorientierte Erziehungsmodell und 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 Erziehungssituation.
Selbst dann, wenn die Ursache – durch Verweigerung, Ärger, Unlust, Ängste – *vom Kind ausgeht*. Es ist immer die Aufgabe der Eltern, die Beziehung zu erhalten oder wieder herzustellen UND eine klare Erziehungs- und Führungsposition einzunehmen.

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 Krafteinsatzes fixiert sind. Man meint, mit Macht verhindern zu müssen, was stört, und übersieht, dass durch die Verbesserung der Beziehungsqualität das Störende weitgehend von selbst nachlässt.
Doch das will geübt sein. Es will geübt sein, in stressigen Momenten nicht auf das Kind, sondern auf sich selbst zu schauen.

Um in schwierigen Phasen die Beziehung VOR die Erziehung zu stellen, benötigen wir ein gesundes Maß an Einsichtsfähigkeit, Konzentration und Willen, um das Gegenteil von dem zu tun, was die *wehrhafte* Natur reflexhaft in uns veranlagt hat.

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 Fähigkeiten sollten wir nutzen und uns die Freiheit zur Weiterentwicklung nehmen.
Die Kinder würd's 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

* Sollte sich Ihr Kind allerdings gerade in einer riskanten oder grenzüberschreitenden Situation befinden, so stoppen Sie natürlich erst diese und wenden sich dann Ihrem Inneren zu. Falls danach noch Bedarf ist, können Sie anschließend die Erziehungsmaßnahme *in Beziehung* fortsetzen.

Buchempfehlung

Tom Hodgkinson | Leitfaden für faule Eltern | Rowohlt Verlag

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

Fundstück

Bei meinen Recherchen zu diesem Thema habe ich (ebenfalls 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.*

Doch leider wird diese Förderung der Gesunderhaltung und Entwicklung den Familien von unserer Politik bis heute vorenthalten.

„BeziehungsWeise“

herzverbunden leben † erziehen

Schriften | Seminare | Supervision

www.brigitte-hannig.de

Impulse - Mails für Erziehende sind unregelmäßig erscheinende Denk-Briefe an interessierte Eltern und Fachleute. Sie können die Impulse-Mails über meine Homepage kostenlos beziehen. Vielen Dank für Ihr Interesse.