

12 Sätze, die eine Grenze halten

Ohne Drohung, ohne Bestechung, ohne dass du lauter werden musst

12 Satz-Tausche

Kühlschrank-Seite

4 SEITEN · PDF



— Eine Grenze ist etwas, das du tust

Die meisten Sätze, die uns im Streit rausrutschen, sind keine Grenzen, sondern Drohungen: "Wenn du nicht sofort kommst, gehe ich ohne dich." Eine Drohung braucht die Angst des Kindes, um zu wirken — und sie nutzt sich ab, sobald das Kind merkt, dass du nicht ohne es gehst.

Eine Grenze beschreibt dagegen, was du tun wirst. "Ich warte an der Tür auf dich." Sie funktioniert auch dann, wenn dein Kind sie testet, weil sie nicht von seiner Reaktion abhängt.

Deshalb steht rechts kein netterer Ton, sondern ein anderer Satzbau. Du sagst nicht mehr, was dein Kind tun soll. Du sagst, was du tust.

Und ein Hinweis vorweg: kein Satz wirkt mitten im Wutanfall. Ein Kind im Ausnahmezustand hört keine Sätze mehr, egal welche. Die hier sind für davor und danach.

— Die zwölf

~~Hör sofort auf damit!~~

Ich lasse nicht zu, dass du sie haust. Ich halte deine Hand fest.

Benennt, was du tust. Wirkt auch beim dritten Mal.

~~Wenn du jetzt nicht kommst, gehe ich.~~

Ich gehe schon mal zur Tür. Ich warte dort auf dich.

Keine Drohung, die du nicht einlöst – dein Kind lernt, dass du meinst, was du sagst.

~~Sei nicht albern, das tut doch nicht weh.~~

Das war ein Schreck. Ich bin da.

Widerspruch dem Gefühl nicht. Wer sich verstanden fühlt, beruhigt sich schneller.

~~Zieh dich endlich an!~~

Hose zuerst oder Pulli zuerst?

Zwei Wege, ein Ziel. Nimmst dem Kind den Kampf, nicht die Aufgabe.

~~Nein, keine Süßigkeiten. Basta.~~

Heute nicht mehr. Morgen nach dem Mittagessen wieder.

Ein Nein mit Zukunft lässt sich aushalten. Ein Nein ohne nicht.

~~Jetzt reiß dich mal zusammen.~~

Du bist gerade richtig wütend. Ich setz mich daneben.

Kinder können sich nicht selbst beruhigen, bevor sie es tausendmal mit dir geübt haben.

~~Warum machst du das immer?~~

Das geht nicht. Was hast du gebraucht?

"Warum" hat keine Antwort, die ein Kind geben kann. "Was hast du gebraucht" schon.

~~Noch fünf Minuten, dann ist Schluss!~~

Wenn das Lied zu Ende ist, gehen wir.

Fünf Minuten sind für ein kleines Kind kein Maß. Ein Lied schon.

~~Du machst mich echt wahnsinnig.~~

Ich bin gerade sehr genervt. Ich brauche eine Minute.

Dein Gefühl gehört dir. Sag es, ohne es dem Kind in die Schuhe zu schieben.

~~Wenn du brav bist, gibt es ein Eis.~~

Wir gehen einkaufen. Danach essen wir ein Eis.

Bezahlte Kooperation wird teurer. Der Preis steigt jedes Mal.

~~Das ist doch nicht so schwer!~~

Das ist knifflig. Soll ich den ersten anfangen?

Hilfe beim Anfangen ist keine Verwöhnung, sondern der Weg zum Alleinkönnen.

~~Ich habe es dir hundertmal gesagt.~~

Ich sag es dir noch mal, und dann machen wir es zusammen.

Ein Kind, das etwas nicht tut, kann es meistens noch nicht – nicht: will nicht.

Für den Kühlschrank

Ich lasse nicht zu, dass ... · Ich warte an der Tür · Das war ein Schreck, ich bin da · Hose oder Pulli zuerst? · Heute nicht mehr, morgen wieder · Du bist wütend, ich setz mich daneben · Was hast du gebraucht? · Wenn das Lied zu Ende ist · Ich bin genervt, ich brauche eine Minute · Erst einkaufen, dann Eis · Soll ich den ersten anfangen? · Wir machen es zusammen

Wenn nichts davon hilft

Manche Tage lassen sich nicht mit Sätzen retten. Wenn du merkst, dass du fast jeden Tag an deine Grenze kommst, ist das kein Erziehungsproblem, sondern ein Erschöpfungsproblem – und dafür sind andere Menschen zuständig als ein PDF. Erziehungsberatungsstellen sind in Deutschland kostenlos und anonym.