

# Erziehen ohne Bestrafen (Wie) funktioniert das?!

Carmen Miss Tun  
Beraterin, Kommunikationstrainerin,  
Erwachsenenbildnerin SVEB II

[www.kommuniKUNST.ch](http://www.kommuniKUNST.ch)



Wer bin ich? Wer seid ihr?

Hilfeeee !!!  
Pubertäääää !!!



Carmen Miss Tun  
Beraterin, Kommunikationstrainerin,  
Erwachsenenbildnerin SVEB II



## In diesem Referat erfährst du...

... warum Strafen **nur vordergründig** funktionieren.

... welche **Nachteile** Bestrafungen mit sich bringen.

... welche **Alternativen** zu Strafen es gibt, um Kinder und Jugendliche zur Kooperation zu ermutigen.



«Die ersten Jahre haben unter  
Anderem auch den Vorteil,  
dass man da auch Gewalt und  
Zwang brauchen kann.»

1748

Johann Georg Sulzer, Theologe/Philosoph  
«Versuch von der Erziehung und Unterweisung der Kinder»



«Kann man da den Kindern  
den Willen nehmen,  
so erinnern sie sich hiernach niemals mehr,  
dass sie einen Willen gehabt haben.»

1748

Johann Georg Sulzer, Theologe/Philosoph  
«Versuch von der Erziehung und Unterweisung der Kinder»



«Menschen, die in einem fürsorglichen  
und freiheitlichen Klima aufwachsen,  
werden in hohem Masse fähig,  
Verantwortung zu tragen und ein  
selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen.»

Dr. Thomas Gordon, Psychologe



## Bestrafung ...

- ... hinterlässt **Groll** bei Kindern/Jugendlichen und **Frustration** beim Elternteil.
- ... kreiert **Distanz** – Strafe ist Reaktion auf Verhalten – Bedürfnisse bleiben unbefriedigt
- ... wird mit steigendem Alter der Kinder **schwieriger realisierbar**.
- ... zeigt dem Kind auf, was es falsch macht, statt wie es **anders handeln** könnte.
- ... **belastet** die Beziehung.



Warum greifen Eltern trotzdem auf Strafen zurück?

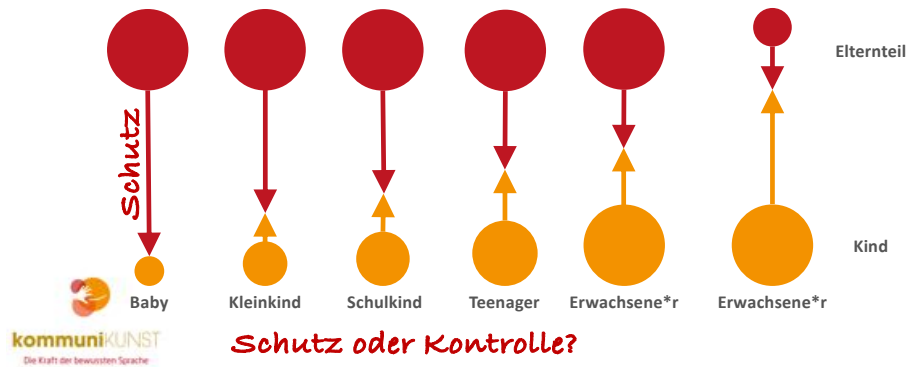
## Grundhaltung

- |       |  |  |
|-------|--|--|
| ICH   | und meine Bedürfnisse sind wichtig       |  |
| DU    | und deine Bedürfnisse sind wichtig       |  |
| WIR   | und unserer Beziehung sind wichtig       |  |
| ZIEL: | respektvolle, wertschätzende Beziehungen |  |



## Machtanwendung

Drohungen & Strafen funktionieren → kurzfristig & vordergründig



## Machtanwendung

- Sind Drohungen und Strafen **sinnvoll**?
- Äussere Einflüsse oder **innerer Antrieb**?
- Auch **Belohnen** ist eine Form von Machtanwendung.
- Welche **Gefühle & Reaktionen** lösen Machtanwendungen aus?



## Bewältigungsmechanismen



## Der Preis des Bestrafens



- **Kind nimmt Schaden**
  - Niedrige Selbstachtung
  - Unselbstständig
  - Lehnt Autorität ab
  - Neigung zu Selbstbestrafung
- **Beziehung nimmt Schaden**
  - Geprägt von Groll
  - Strafen hinterlassen Narben
  - Vertrauensverhältnis ist gestört



## Dein Beispiel

- Erinnere dich an eine Situation, die du gerne ohne Bestrafen lösen können möchtest.
- Tausche dich mit deinem Sitznachbarn oder deiner Sitznachbarin über diese Situation aus.
- Merke dir diese Situation für später.



## Die Gordon – Gesprächsmethode

Wie vermeide ich Machtanwendungen? Ist dies überhaupt möglich?



## Die Kommunikations-Werkzeugkiste



6 Schritte zur Lösung

## Aktiv Zuhören



Wenn ich aktiv zuhöre,

- gebe ich dem anderen **das Recht**, ein Problem zu haben.
- biete ich **Hilfe zur Selbsthilfe** → fördert Eigenverantwortung
- helfe ich, das **Selbstwertgefühl** meines Gegenübers zu **stärken**.
- fördere ich das gegenseitige Vertrauen und **stärke** so die **Beziehung**.





## ICH – Botschaften

Wenn ich mit ICH-Botschaften kommuniziere,

- spreche ich **von mir**, statt über die anderen.
- übernehme ich **Verantwortung für meine** Gefühle, Gedanken und Erfahrungen.
- bin ich **transparent** und zeige, wer ich bin.
- schaffe ich eine Basis für einen Gedanken- oder Erfahrungsaustausch



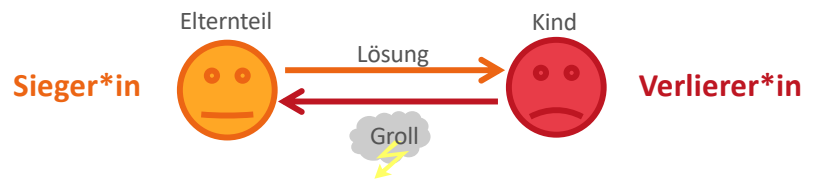
## Konflikte und ihre Lösung



- Konflikte sind **unvermeidbar**.
- **Ungelöste** Konflikte sind **destruktiv**.
- Wie ich Konflikten begegne, hat einen **direkten Einfluss** auf meine **Beziehungen**.

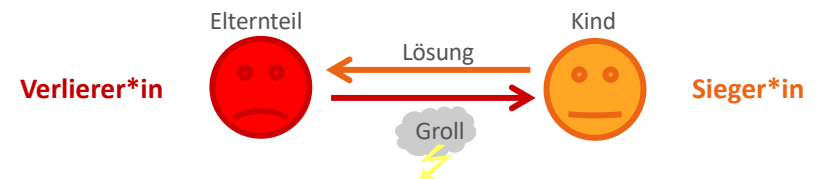
**Welche Arten der Konfliktlösung gibt es?**

### Methode I → autoritär



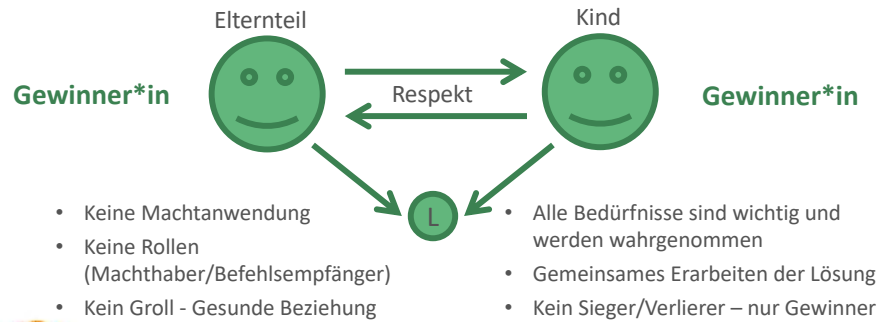
- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spürt Ablehnung des Kindes</li> <li>• Schuldgefühle</li> <li>• Rolle als Machthaber*in</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedürfnisse nicht befriedigt</li> <li>• Ärger / Rachegefühle</li> <li>• Fühlt sich ungeliebt &amp; ausgeliefert</li> </ul> |
|--|---|

### Methode II → permissiv / laissez-faire



- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedürfnisse nicht befriedigt</li> <li>• Gefühl des Scheiterns</li> <li>• Schuld- und Rachegefühle, Ohnmacht</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird egoistisch &amp; fordernd</li> <li>• Fühlt sich ungeliebt, da keine Grenzen</li> <li>• Mühe mit Autorität</li> <li>• Gerechtigkeit, Hilfsbereitschaft &amp; Zusammenarbeit ???</li> </ul> |
|---|---|

## Methode III → demokratisch



## 6 Schritte zur Lösung – Methode III

### 1. Bedürfnisse identifizieren



Hintergründe für Verhalten mit Aktivem Zuhören ergründen.



→ Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis

→ ACHTUNG: Bedürfnis ≠ Lösung



→ Dein Beispiel

## 6 Schritte zur Lösung – Methode III

### 1. Bedürfnisse identifizieren



### 2. Brainstorming



*Spaß und kreative Ideen!*

- Jede Idee aufschreiben und sie **nicht bewerten**
- Muss zu diesem Zeitpunkt nicht realistisch sein.

→ Neutrale Grundhaltung

→ Dein Beispiel

## 6 Schritte zur Lösung – Methode III

### 1. Bedürfnisse identifizieren



### 2. Brainstorming



### 3. Ideen auswerten



Besprechen, welche Ideen **machbar** sind und welche nicht

→ Realitätscheck

→ Dein Beispiel

## 6 Schritte zur Lösung – Methode III

### 1. Bedürfnisse identifizieren



### 2. Brainstorming



### 3. Ideen auswerten



### 4. Lösung(en) auswählen



### 5. Planen und handeln



### 6. Beobachten



## Tipps: 6 Schritte zur Lösung (Methode III)

- Mit kleinen Konflikten anfangen.
- Kein Zwang zum Mitmachen (Methode I)
- Wertfreie Grundhaltung: Jede Idee ist wichtig und richtig!
- Ruhige Umgebung und Zeit
- Offenheit für Lösungen – keine vorgefertigte Meinung



## Anwendungsmöglichkeiten

- **WIR** haben ein Problem und lösen es **gemeinsam** mit Hilfe von Methode III
- **DU** hast ein Problem und ich unterstütze dich dabei, **deine eigene** Lösung zu finden, indem ich dich durch Methode III begleite.
- **IHR** habt ein Problem und ich begleite euch durch Methode III, damit **ihr euren** Konflikt **selbstständig** lösen könnt.
- **ICH** habe ein Problem und arbeite gedanklich Methode III durch, um **meine eigene** Lösung zu finden.

## Die Kommunikations-Werkzeugkiste



Aktiv zuhören



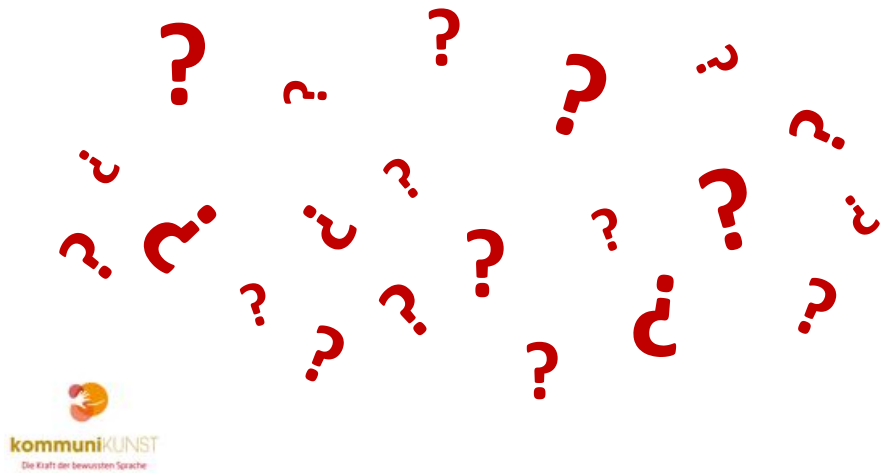
Aktuelle Befindlichkeit



ICH-Botschaften



6 Schritte zur Lösung



«Gehorsam meint, dass man keine wirkliche Verantwortung für sich selbst entwickelt.

Mut, Herz und offenes Denken sind die Kräfte, die den Gehorsam besiegen.»

Prof. Dr. Arno Gruen, Psychoanalytiker

**Herzlichen Dank für  
deine Aufmerksamkeit!**

**Möchtest du die Präsentation als PDF erhalten?**

**Sie wird auf der Website [www.psruemlang.ch](http://www.psruemlang.ch) aufgeschaltet.**



Quellen:

**Gordon Thomas** Die Familienkonferenz - Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind [Konferenz]. - [s.l.] : Heyne Taschenbuch, 2022. - ISBN 978-3-453-60645-6.

**Gordon Thomas** Die neue Familienkonferenz - Kinder erziehen ohne zu strafen [Konferenz]. - [s.l.] : Heyne Taschenbuch, 2014. - ISBN 978-3-453-60233-5.