



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

**Rainer Sachse und  
Jana Fasbender**

**Kinder falsch erziehen –  
aber richtig**

Paradoxe Ratschläge für Eltern,  
die über ihre Erziehungsmethoden  
nachdenken wollen

**Klett-Cotta**

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Zeichnungen: bergerdesign, Solingen

Gesetzt von r&p digitale medien, Echterdingen

Gedruckt und gebunden von Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-98061-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese

Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Kinder erziehen – eine absolute Herausforderung . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Beziehungsgestaltung und Beziehungsmotive . . . . .</b>	<b>17</b>
Ganz im Ernst: Die verschiedenen Beziehungsmotive . . . . .	17
Konsequenzen der Beziehungsgestaltung	25
Der Beziehungskredit . . . . .	27
Wie man das Leben seines Kindes langfristig ruinieren kann . . . . .	31
<b>Anerkennung:</b>	
<b>So fühlt sich Ihr Kind ungeliebt . . . . .</b>	<b>38</b>
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können . . . . .	38
Nichts gesagt ist genug gelobt . . . . .	40
Strategien der Abwertung . . . . .	44
<b>Wichtigkeit:</b>	
<b>So behandeln Sie Ihr Kind wie Luft . . .</b>	<b>62</b>

Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können . . . . .	62
Nichts zu tun genügt schon . . . . .	64
Strategien der Missachtung . . . . .	67

**Verlässlichkeit:**

**So nehmen Sie Ihrem Kind jegliche**

<b>Sicherheit</b> . . . . .	80
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können . . . . .	80
Trauen Sie niemandem! . . . . .	82
Strategien der Verunsicherung . . . . .	84
Trennungen und Verlassenwerden . . . . .	88

**Solidarität:**

<b>So lassen Sie Ihr Kind im Stich</b> . . . . .	90
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können . . . . .	90
Wer Fehler macht, muss sie alleine ausbaden . . . . .	93
Strategien, die das Vertrauen nehmen . . . . .	96

**Autonomie:**

<b>So verhindern Sie, dass Ihr Kind selbständig wird</b> . . . . .	101
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können . . . . .	101

»Er ist doch noch ein Kind« . . . . .	104
Strategien der Kontrolle und Bevormundung . . . . .	107
<b>Grenzen respektieren:</b>	
<b>So nehmen Sie Ihrem Kind jegliche Privatsphäre . . . . .</b>	<b>112</b>
Ganz im Ernst: Was Sie Positives tun können . . . . .	112
»Wir haben keine Geheimnisse voreinander« . . . . .	116
Missbrauch und Misshandlung . . . . .	121
<b>Zum Schluss . . . . .</b>	<b>126</b>

# Kinder erziehen – eine absolute Herausforderung

Man kann sich fragen, warum zwei Psychologische Psychotherapeuten, deren Gebiet die Behandlung psychischer Störungen vorwiegend Erwachsener ist, einen satirischen Ratgeber zum Thema Kindererziehung schreiben.

Im Rahmen unserer langjährigen Erfahrung in der Therapie mit Erwachsenen, die unter psychischen Störungen leiden, fällt uns immer wieder auf, dass wir im Therapieverlauf früher oder später biographische Themen behandeln.

Auch wenn sich bei psychischen Störungen im Erwachsenenalter oft ein Auslöser im aktuellen Lebensalltag der Klienten finden lässt, so fußt die Problematik im Kern doch meist auf prägenden frühen Erfahrungen mit primären Bezugspersonen. (Der Begriff »primäre Bezugspersonen« meint die Personen, bei denen das Kind überwiegend aufgewachsen ist und die bei der Erziehung des Kindes die größte Rolle gespielt haben. Das sind meist die Eltern – oder ein Elternteil bei alleinerziehenden Müttern

oder Vätern –, in manchen Fällen aber auch z. B. die Großeltern, Tanten, Onkel, o. a.)

Um die Probleme im jetzigen Lebensalter wieder besser in den Griff zu bekommen, ist es oft nicht ausreichend, mit dem Klienten »am aktuellen Problem« zu arbeiten, sondern diese frühen Erfahrungen und Prägungen müssen geklärt und bearbeitet werden.

Wir gehen davon aus, dass sich – in diesem Falle negative – frühe Erfahrungen beim Klienten in Form »dysfunktionaler Schemata« manifestieren. Schemata sind kognitiv und affektiv geprägte Grundüberzeugungen, die ein Mensch über sich selbst, andere und die Welt hat. Diese Grundüberzeugungen bestimmen in hohem Maße darüber mit, wie eine Person Situationen wahrnimmt und interpretiert, welche Handlungen vorgenommen und welche Emotionen ausgelöst werden.

Ungünstige Grundüberzeugungen führen oft dazu, dass man Situationen als schwierig, als bedrohlich, ja sogar als nicht bewältigbar erlebt, dass man Angst hat, obwohl man keine haben müsste oder dass man hilflos wird, obwohl man durchaus handeln könnte.

Hat eine Person einmal in ihrer Biographie solche Schemata erworben, kann sie diese nur



noch schwer ändern: Selbst in der Therapie ist dies ein schwieriger Vorgang, aber in den meisten Fällen möglich.

Zur Illustration:

Herr K. ist vor kurzem aufgrund der Insolvenz seiner Firma arbeitslos geworden und hat daraufhin eine Depression entwickelt. Er leidet unter Interessen- und Freudlosigkeit, hat sich sozial völlig zurückgezogen und denkt von sich, dass er ein völliger Versager sei. Dabei war Entlassung »nur« ein Auslöser dafür, dass er das Gefühl, in seinem Leben komplett versagt zu haben, wieder eindrücklich spüren kann. Herr K. wuchs in einem Elternhaus auf, in dem Leistung als oberstes Gut galt. Wenn Herr K. schlechte Noten von der Schule mit nach Hause brachte (was oft vorkam), hagelte es Kritik und manchmal auch Schläge. Sein Vater hat ihn für jedes »Versagen« stark abgewertet und ihm eine Doppelbotschaft gegeben: Einmal die Botschaft: »Ich erwarte von Dir, dass Du erfolgreich bist!« und zum anderen die Botschaft: »Ich denke, Du schaffst es nicht!« So hat Herr K. schon früh das Gefühl entwickelt, ein Versager zu sein, den Ansprüchen seiner Eltern nicht gerecht werden zu können und so ein genera-

lisiertes dysfunktionales Schema («Ich bin ein Versager») entwickelt.

Dieses Beispiel ist natürlich sehr plakativ und dient nur der Veranschaulichung. Oft sind die Zusammenhänge komplexer und erfordern bestimmte therapeutische Klärungstechniken, um dem Kern des Problems auf die Spur zu kommen. So ist bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Süchten etc. meist auch gezielte Biografiearbeit und die Klärung und Bearbeitung dysfunktionaler Schemata notwendig, um dem Klienten langfristig helfen zu können.

Besonders eindrücklich ist für uns der Zusammenhang zwischen biografischen Prägungen und der Entwicklung einer psychischen Störung bei den sogenannten »Persönlichkeitsstörungen«. Menschen mit Persönlichkeitsstörungen weisen meist interaktionelle Schwierigkeiten auf, also Probleme im Bereich persönlicher Beziehungen, weshalb man die Störungen auch als »Beziehungsstörungen« auffassen kann.

In der Regel sind bei diesen Klienten zentrale Motive, also Bedürfnisse, die jeder Mensch grundlegend hat, durch primäre Bezugspersonen massiv und über lange Zeit hinweg frust-



riert worden, z. B. durch die Erziehung der Eltern und die Art, wie sie ihre Kinder behandelt haben. Dadurch bleiben bestimmte Motive »zu wichtig« und es bilden sich viele negative Schemata, d. h. negative Annahmen, die die Person über sich selbst hat, über potentielle Beziehungspartner, über die Welt etc.

Aus unserer psychotherapeutischen Sicht liegt es daher nahe, uns damit zu befassen, was Eltern eigentlich tun müssten, um die Entwicklung einer solchen psychischen Störung auf alle Fälle zu begünstigen und zu fördern, also den »Beziehungskarren« zu ihrem Kind so richtig schön »in den Dreck zu fahren«. Dabei bedienen wir uns unserer psychotherapeutischen Herangehensweise, verstehen uns also nicht als pädagogische Experten für Erziehungsfragen.

Wir wählen den satirischen Weg, um Ihnen ein besseres Verständnis zu vermitteln, was Ihr Kind von Ihnen braucht und dringend benötigt, und wie Sie die Entwicklung psychischer Störungen bei Ihrem Kind weniger wahrscheinlich machen können. Natürlich sollten Sie dann *nicht* die paradoxen Ratschläge in diesem Buch umsetzen, sondern *das genaue Gegenteil* tun!

Doch auch hier sei Vorsicht geboten: Aus unserer Erfahrung können Sie sich bemühen, möglichst wenige Fehler zu machen, aber Sie bleiben doch ein Mensch. Und nach Murphys Gesetz gilt: Alles, was man falsch machen kann, wird man irgendwann falsch machen. Also können Sie nur aus Fehlern lernen, sich bemühen, Ihr Bestes zu geben und das Beste zu hoffen. Ganz sicher (!) wird es Ihnen aber nie gelingen, *alles* richtig zu machen. Also entspannen Sie sich, genießen Sie das Buch und reflektieren Sie in aller Ruhe über Ihr eigenes Handeln.

Wir möchten Ihnen mit diesem Ratgeber natürlich keine Angst einjagen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie sich in dem einen oder anderen Beispiel oder Kapitel wiederfinden. Das ist bei den leichteren satirischen Strategien auch normal. Niemand ist perfekt – und schon gar nicht in der Kindererziehung.

Es geht uns eher darum, dafür zu sensibilisieren, dass bestimmte negative Strategien, wenn sie konsequent durchgezogen werden und *regelmäßig* vorkommen, die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sie Ihrem Kind schaden könnten. Es ist nie zu spät, Dinge zu ändern, wenn man sie erkennt und ändern möchte.



Bei manchen Kleinigkeiten geht das sehr leicht. Manchmal kann es aber auch sinnvoll sein, sich professionelle Unterstützung zu holen, z. B. in einer Familien- und Erziehungsberatungsstelle, die es in jeder größeren Stadt gibt. Ebenso kann Sie eine Psychotherapie in Ihrem Bemühen unterstützen, oder – wenn Sie schon immer mal ins Fernsehen wollten – vielleicht ja sogar die Supernanny.

Nach einer – noch ganz ernsthaften – Einführung beschäftigen wir uns in diesem Buch mit den zentralen Beziehungsmotiven und geben Ihnen einschlägige Tipps, wie Sie Ihr Kind möglichst gut, massiv und nachhaltig frustrieren können.

Dem sensiblen Leser wird eventuell bei einigen Beispielen etwas anders zumute werden; und das ist auch gut so. Es bedeutet, dass Sie die satirischen Strategien verstanden haben und lieber nicht umsetzen möchten. Das begrüßen wir natürlich sehr.

Wir führen in diesem Buch die ganze Bandbreite wirklich erfolgreicher Strategien auf, mit denen Sie Ihr Kind nicht nur leicht verkorksen, sondern ihm richtig nachhaltig schaden können.

Und so satirisch die Strategien auch gemeint sind: Sie kommen in der Realität des Erziehungsalltags tatsächlich vor: Leider haben wir sie uns nicht ausgedacht oder sie »erfunden«, wir haben sie tatsächlich von unseren Klienten gehört. Es handelt sich daher nicht um Fiktionen, sondern das alles kann man im realen Leben tatsächlich tun – oder man kann versuchen, es zu vermeiden!

# Beziehungsgestaltung und Beziehungsmotive



**Ganz im Ernst:**

## **Die verschiedenen Beziehungsmotive**

Wir möchten in diesem Ratgeber ausschließlich die Ebene der Beziehung betrachten, also der Frage nachgehen, wie Eltern die *Beziehung* zu ihrem Kind gestalten können. Wir zeigen, wie sich diese Beziehungsgestaltung auf die Kinder auswirkt.

Inzwischen weiß man, wie wichtig Beziehungsgestaltung für die psychische Entwicklung eines Kindes ist. Ganz wesentlich dabei ist die Erkenntnis, dass die Gestaltung einer Beziehung zu einer anderen Person dann gut ist, wenn sie auf die andere Person abgestimmt ist: Man kann zwar auch zu einer Person, die man nicht kennt, eine gute Beziehung aufbauen; jedoch setzt eine wirklich gute und effektive Beziehungsgestaltung voraus, dass man die Person kennt, gut einschätzen kann und dass man (wenn möglich!) *genau das tut, was die Person wirklich möchte und braucht*. In einer guten Beziehung verhält man sich dem anderen gegenüber also komplementär (= bedürfnisbefriedigend).

Natürlich kann man einem Interaktionspartner nicht immer das geben, was er braucht: Man muss selbst einiges vom anderen bekommen, also muss es ein gegenseitiges Geben und Nehmen sein, auch mit einem Kind! Alle Partner müssen die Einhaltung von Regeln lernen und realistisches Feedback über ihr Handeln und ihre Kompetenzen bekommen. Solche Bedingungen stecken immer den Rahmen ab, in dem man sich komplementär verhalten kann.



Will man eine Beziehung zu den Motiven eines Interaktionspartners komplementär gestalten, stellt sich eine wesentliche Frage: Was kann mein Interaktionspartner wollen, was können seine Bedürfnisse, sein Beziehungsmotiv sein?

! Ein Beziehungsmotiv zu haben bedeutet, dass man sich ganz bestimmte Handlungen von seinen Interaktionspartnern erhofft. Man möchte von anderen in ganz bestimmter Weise behandelt (oder nicht behandelt) werden.

Die sechs Beziehungsmotive sind:

- Anerkennung
- Wichtigkeit
- Verlässlichkeit
- Solidarität
- Autonomie
- Grenzen/Territorialität

Sowohl bei den verschiedenen Persönlichkeitsstörungen als auch bei anderen psychischen Störungen haben dabei diese sechs Motive im Grad ihrer Frustrierung eine unterschiedlich hohe Gewichtung: Frustrieren wichtige Be-

zugspersonen ein zentrales Beziehungsmotiv, hat das mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit Auswirkungen auf das Kind: Dabei muss die Frustration oft nicht einmal sehr stark sein. Sie muss nur über lange Zeit hinweg sehr konsequent realisiert werden. Wenn sie aber sehr stark ist, dann hat sie meist auch sehr deutliche Auswirkungen.

Dem Beziehungsmotiv »Anerkennung« entspringt der Wunsch, von anderen positiv wahrgenommen zu werden und positives Feedback über die eigene Person zu erhalten. Man möchte hören, dass man okay, liebenswert und kompetent ist und dass man positive Eigenschaften hat. Man will dieses Feedback als Person bekommen und es sich nicht erst durch Handlungen »verdienen« müssen. Man möchte einfach als Person geliebt und geschätzt werden und möchte das auch hören und spüren.

Bei dem Beziehungsmotiv »Wichtigkeit« möchte man hören, dass man im Leben einer anderen Person eine wichtige Rolle spielt. Man will gebraucht und ernst genommen werden und für den anderen eine Bereicherung im Leben sein. Konkret wünscht man sich, dass der andere einem zuhört, Aufmerksamkeit und Zeit



schenkt und einen vermisst, wenn man nicht da ist. Man möchte sich diese Wichtigkeit nicht verdienen müssen, sondern wichtig sein, ohne sich wichtig machen zu müssen. Man möchte spüren, dass man wichtig ist, dass andere einen wirklich in ihrem Leben wollen.

Bei dem Motiv »Verlässlichkeit« möchte man Signale der Sicherheit, dass eine Beziehung beständig und belastbar ist. Man will hören oder spüren, dass der Partner bei einem bleibt, und gewiss sein, dass Konflikte die Beziehung nicht in Frage stellen und man sich auf den Fortbestand der Beziehung verlassen kann. Die Beziehung soll stabil wirken, auch wenn es mal Streit gibt oder »dicke Luft« herrscht. Dies soll einem der andere auch so signalisieren. Trotz aller Kritik, die man bekommen kann und trotz aller Konflikte, die man haben kann, will man spüren, dass man sich darauf verlassen kann, dass die Beziehung »nicht gekündigt« wird.

Menschen mit dem Beziehungsmotiv »Solidarität« wollen das Versprechen, dass der andere für einen da ist, wenn man ihn braucht. Sie wünschen sich Unterstützung bei Schwierigkeiten, Hilfe in Not und suchen jemanden, der sie verteidigt, wenn sie angegriffen werden.