



Wir helfen Kriminalitätsopfern.



Kinder mit Liebe und Respekt erziehen

Warum Gewaltfreie Kommunikation dafür so wichtig ist

Kinder brauchen uns

Kinder haben ein Recht darauf, respektvoll und gewaltfrei erzogen zu werden und in einem harmonischen Familienumfeld aufzuwachsen. Die gewaltfreie Erziehung ist für uns als WEISSER RING ein Herzens- und Präventionsthema zugleich. Aus unserer täglichen Arbeit mit Betroffenen wissen wir, wie viele Menschen in ihrer Kindheit traumatische Erlebnisse durchgemacht haben und zum Opfer gemacht wurden.

Um Kinder vor Gewalt zu schützen und Eltern aufzuklären, möchten wir Ihnen die gewaltfreie Erziehung auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation näherbringen und Ihnen einen facettenreichen Einblick in diesen Themenkomplex geben. Natürlich stehen wir Ihnen in dieser Broschüre auch mit ganz praktischen Tipps und Anregungen zur Seite. Damit wir Kindern das geben können, was sie zum Wachsen wirklich brauchen: Liebe, Vertrauen und Respekt.



Inhaltsverzeichnis

1. Wo fängt Gewalt eigentlich an?	4
2. Traurige Realität: Zahlen und Fakten zur Gewalt an Kindern	8
3. Wie Gewalt Kinder verletzt: Über Folgen und Auswirkungen	10
4. Respektvoll und empathisch: Über die Gewaltfreie Kommunikation	12
4.1. Die vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation	16
5. Über Herausforderungen mit älteren Kindern	18
6. Gewaltfrei erziehen: Sechs Tipps für ein besseres Miteinander und weitere Anregungen	20
7. Warum Eltern gut auf sich achten sollten: Über Selbstfürsorge	24
8. Warum Elternbildung wichtig ist	28
8.1. Elternbriefe und Podcasts: Informationen für jedes Alter	28
8.2. Websites: Zum Weiterklicken und Weiterlesen	30
8.3. Elternkurse: Zusammen lernen und wachsen	32
9. Professionelle Hilfe gegen Erziehungsgewalt	33

1. Wo fängt Gewalt eigentlich an?



Für die zweijährige Luise ist der Nachhauseweg ein echtes Abenteuer. Da gibt es Käfer zu beobachten, Blätter zu pflücken und bunte Steine aufzusammeln. Luises Papa ist sichtlich genervt davon. Für die kurze Strecke von der Kita bis nach Hause brauchen sie eine Ewigkeit. Nach zwei Schritten bleibt Luise wieder stehen und zeigt dem Vater stolz ihre kleinen Schätze. Eigentlich hat er jetzt eine Videokonferenz und hätte sich schon vor zehn Minuten einwählen müssen. Der Vater hat kein Auge für die Entdeckungen seiner kleinen Tochter. „Du machst nur Unsinn. Das ist doch alles Müll“, fängt er plötzlich an zu schimpfen. Hektisch reißt er Luise die Sachen aus der Hand, schmeißt alles weg und zieht seine überraschte und laut weinende Tochter schnell nach Hause.

Wenn es um Gewalt gegen Kinder bzw. um Erziehungsgewalt geht, schrecken viele Eltern erst einmal auf und werden ihre Kinder nicht zu den Betroffenen zählen. Wahrscheinlich zu Recht. Niemand tut seinem Nachwuchs absichtlich weh.

Unter Gewalt im traditionellen Sinn versteht man Prügel, Schläge und andere Handgreiflichkeiten. Ein kleiner Klaps auf den Po oder eine Ohrfeige gehören ebenso dazu. Zum Glück verzichtet heutzutage ein Großteil der Eltern auf diese Art der Strafen und pflegt einen respektvollen Umgang mit ihren Kindern. Das konnte auch eine aktuelle Studie* nachweisen und zeigen, dass schwere körperliche Bestrafungen von 2001 bis 2020 deutlich gesunken sind. Bei leichter körperlicher Bestrafung ist das Ergebnis allerdings ernüchternd: Während **2001** noch **76,4 %** der Befragten einen „**Klaps auf den Po**“ als Erziehungsmethode verwendet haben, sind es im Jahr **2020** immer noch **42,7 %**.

*Jörg M. Fegert et al. (2020): 20 Jahre gewaltfreie Erziehung im BGB, Aktuelle Einstellungen zu Körperstrafen und elterliches Erziehungsverhalten in Deutschland

Gewalttätigkeit zeigt sich nicht nur in körperlichen Übergriffen, auch psychische Gewalt kann Kinder verletzen und Spuren hinterlassen. Dazu zählen verbale Attacken mit Beschimpfungen und Drohungen oder regelmäßiges Anbrüllen, außerdem Liebesentzug, emotionaler Druck oder Herabwürdigung. Verbale Gewalt hat nicht zwingend etwas mit laut werden zu tun. Sie kann beiläufig dahingesagt sein und passiert in der alltäglichen Kommunikation häufiger als man denkt. Jeder kennt wahrscheinlich die folgenden Sätze. Vielleicht sind sie dem einen oder der anderen gegenüber dem eigenen Kind schon mal rausgerutscht:



In allen diesen Beispielsätzen schwingen Vorwürfe und Beleidigungen mit. Sie können bei dem kleinen oder größeren Gegenüber dafür sorgen, das es sich schlecht und wertlos fühlt oder erniedrigt und angegriffen.

Eine gewaltfreie Erziehung ist, wie der Name schon sagt, eine Erziehung, die auf Gewalt verzichtet. Und Gewalt meint hier sowohl die körperliche als auch die psychische. Kommunikative Missgeschicke und verbale Verletzungen lassen sich vermeiden, wenn man achtsamer und empathischer miteinander umgeht. Mit der Gewaltfreien Kommunikation hat man ein Instrument zur Hand, um Konflikte besser zu lösen und respektvoll und wertschätzend mit Kindern in jedem Alter zu kommunizieren. Mehr dazu finden Sie im Kapitel 4.

Kinder schützen

Seit November 2000 ist die gewaltfreie Erziehung gem. § 1631 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) gesetzlicher Auftrag für alle Erziehungsverantwortlichen.

Kinder haben Rechte, die in der UN-Kinderrechtskonvention festgeschrieben sind. Dazu gehört u. a. das Recht auf eine gewaltfreie Erziehung, um „das Kind vor jeder Form körperlicher oder geistiger Gewaltanwendung, Schadenszufügung oder Misshandlung, vor Verwahrlosung oder Vernachlässigung, vor schlechter Behandlung oder Ausbeutung einschließlich des sexuellen Missbrauchs zu schützen“. so Artikel 19. In Deutschland ist die gewaltfreie Erziehung gem. § 1613 BGB seit dem Jahr 2000 gesetzlich verankert.



2. Traurige Realität: Zahlen und Fakten zur Gewalt an Kindern

Nahezu täglich liest man in den Medien von Kindern, die misshandelt, brutalen Übergriffen oder sexueller Gewalt ausgesetzt wurden, in den meisten Fällen von Eltern oder nahen Angehörigen. Gewalt gegen Kinder ist kein Randphänomen. Die Polizeiliche Kriminalstatistik zeigt für das Jahr 2024 folgendes Ausmaß der Gewalt: Insgesamt gab es **4.573 Opfer**, 56,3 Prozent davon waren männlich, 43,7 Prozent weiblich. Die Fallzahlen liegen seit vielen Jahren auf gleich hohem Niveau, die Dunkelziffer in diesem Bereich ist um ein Vielfaches höher. Denn viele Straftaten werden nicht zur Anzeige gebracht – weil die Opfer zu klein sind oder die Scham darüber zu groß.

Über vierzehnfach höhere Zahlen liefern die Jugendämter in Deutschland. Für das Jahr 2024 haben sie fast **69.500 Kindeswohlgefährdungen** festgestellt, so die Auswertung des Statistischen Bundesamtes (Destatis). Etwa jedes zweite betroffene Kind war jünger als acht Jahre. Zu den Kindeswohlgefährdungen gehören Vernachlässigung, psychische Misshandlung, körperliche Misshandlung und sexuelle Gewalt.

Gewalt an Kindern hat viele Formen und durchzieht alle gesellschaftlichen Schichten. Der Großteil der Übergriffe findet im familiären Kontext statt, also im sozialen Nahbereich.

Formen der Gewalt gegen Kinder

Vernachlässigung	Psychische Gewalt	Körperliche Gewalt	Sexuelle Gewalt	Häusliche Gewalt
Hier geht es um die (massive) Beeinträchtigung oder Schädigung der Kindesentwicklung aufgrund unzureichender Pflege, Kleidung, Ernährung, gesundheitlicher Fürsorge und Beaufsichtigung. Außerdem umfasst sie den mangelnden Schutz vor Gefahren mit der möglichen Folge von motorischen, geistigen, emotionalen und sozialen Entwicklungsstörungen.	Dazu zählen alle Äußerungen oder Verhaltensweisen, die Kinder ängstigen, überfordern, sie herabsetzen, terrorisieren, ihnen das Gefühl von Wertlosigkeit vermitteln und sie isolieren, wie z. B. durch das Einsperren in dunklen Räumen, Anbinden ans Bett und Todesdrohungen.	Sie reicht von leichten bis schweren körperlichen Bestrafungen (z. B. Klappe, Ohrfeigen, mit dem Stock schlagen, mit einem Gegenstand nach dem Kind werfen) bis hin zu leichten und schweren Misshandlungen (z. B. zusammenschlagen, würgen und Verbrennungen zufügen).	Diese Gewalt gibt es in vielen Ausprägungen. Am häufigsten sind verbale Belästigungen, sexuelle Berührungen und Küsse, exhibitionistische Handlungen, Masturbation sowie versuchte oder vollendete vaginale, anale oder orale Vergewaltigungen. Auch Kinderpornografie gehört dazu.	Hier wird zwischen innerfamiliärer und partnerschaftlicher Gewalt unterschieden. Bei innerfamiliärer Gewalt richtet sich die Gewalt direkt gegen das Kind. Das Miterleben von Partnerschaftsgewalt der Eltern, führt bei Kindern zu einem stark erhöhten Risiko für psychische oder andere Entwicklungsstörungen. Kinder sind daher auch bei partnerschaftlicher Gewalt immer mitbetroffen.

3. Wie Gewalt Kinder verletzt: Über Folgen und Auswirkungen

Die körperlichen und psychischen Schäden der Gewalt prägen die Betroffenen oft ein Leben lang.

Schläge, die das Ziel verfehlen

Mit körperlicher Gewalt erreicht man nur eine kurzfristige Verhaltensänderung sowie eine Unterdrückung der Bedürfnisse des Kindes. Da kaum oder gar keine Erläuterungen bzw. Erklärungen der Eltern erfolgen, entsteht in dem Kind auch keine Einsicht und Motivation, sein Verhalten wirklich ändern zu wollen.

Schläge sind nur Versuche, das Kind gefügig zu machen. Dadurch werden Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein, Kreativität und Kooperationsfähigkeit verhindert. Weiter wird die Beziehung zwischen Eltern und Kindern belastet durch Vertrauenslosigkeit, Angst und Wut.

Über gutes und schlechtes Verhalten

Es gibt eine Faustregel: Dasjenige Verhalten von Kindern, dem starke Beachtung geschenkt wird, verstärkt sich (d.h. es tritt in Zukunft häufiger oder ausgeprägter auf). Demgegenüber wird ein Verhalten weniger häufig und schwächer ausgeprägt auftreten, wenn man es ignoriert. Durch Schlagen und Brüllen kann man unerwünschte Verhaltensweisen zwar vorübergehend unterbinden, aber diesem „schlechten“ Verhalten wird damit auch viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Aggression wird nachgeahmt

Schlagende Eltern wirken als Vorbild. Zum einen ahmen die Kinder die Aggressionen der Eltern nach (wodurch ebenfalls eine Gewaltspirale zwischen Eltern und Kindern droht), zum anderen wurden sehr viele prügelnde Eltern als Kind selbst auch geschlagen. Und schließlich kann die Gewalterfahrung in der Familie dazu führen, dass Kinder und Jugendliche außerhalb der Familie ihre Probleme aggressiv-gewaltförmig lösen. Gewalt schafft keine Einsicht, höchstens die Erkenntnis: „Später, wenn ich groß und stark bin, werde ich mich auch auf diese Weise durchsetzen und der Sieger sein.“ Oder: „Bei Schwächeren kann ich draufhauen, bei Starken muss ich kuscheln!“



Nachträgliche Verharmlosung der Gewalt

Körperliche Strafen u.a. werden oft mit den folgenden Argumenten gerechtfertigt: „Das hat mir als Kind doch auch nicht geschadet!“, „Andere Strafen können noch viel schlimmer sein.“ Dabei wird das kindliche Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit, also nicht geschlagen, sondern gewaltfrei erzogen zu werden, von Erwachsenen kleingeredet und verleugnet. Trotz allem ist eine Ohrfeige, was sie ist: kein erzieherisches Mittel, sondern Gewalt.

Angriffe auf den Selbstwert des Kindes

Leider bleibt es meist nicht bei einer Ohrfeige – die Gewalt potenziert sich. Je häufiger und ausgeprägter Kinder dann Gewalt erleiden, um so stärker können die negativen Auswirkungen auf die Entwicklung und das psychische Befinden der Betroffenen sein. Dazu gehört, dass entwürdigende Erziehungsmaßnahmen den Selbstwert des Kindes schwächen.

Für Mädchen und Jungen ist so etwas häufig nur zu ertragen, wenn die Gewalterfahrungen z.B. verleugnet, verdrängt, ins Gegenteil verkehrt werden. Das kann so weit gehen, dass die Kinder die Rechtfertigung und die Schuld dafür bei sich selbst suchen, sich wertlos und schlecht fühlen. Nur schwer können sie sich von den Eltern bzw. Erwachsenen abgrenzen.

Auf diese Weise erhalten sie sich ein positives Elternbild, etwa in dem Sinne: „Meine Mama und mein Papa haben ja recht, dass sie mich bestrafen und schlagen. Nicht sie sind böse Eltern, sondern ich bin ein böses Kind!“



4. Respektvoll und empathisch: Über die Gewaltfreie Kommunikation

Der Alltag mit kleinen bzw. jungen Menschen ist nicht immer leicht und hält zahlreiche Herausforderungen bereit. Wie im ersten Kapitel bereits dargelegt, können viele Erziehungsfehler und Missgeschicke in der Kommunikation passieren.

Eine Gewaltfreie Kommunikation ist das Herzstück der gewaltfreien Erziehung. Sie hilft dabei, rücksichtsvoll miteinander umzugehen, zwischenmenschliche Konflikte anzusprechen und sie gewaltfrei zu lösen. Doch wie zeigt sich Gewalt in der alltäglichen Kommunikation zwischen Eltern und ihren Sprösslingen?

Der vierjährige Jonas geht mit seinem Vater nach dem Kindergarten auf den Spielplatz. Fast zwei Stunden spielt er mit seinen Kitafreunden, dann möchte der Vater los, Einkäufe für das Abendbrot erledigen. Mehrmals ruft er freundlich nach dem Sohn. Keine Reaktion. Dann geht er zu Jonas, der gerade auf der Rutsche ist, und sagt leicht gestresst: *„Du darfst noch einmal rutschen, dann gehen wir.“* Jonas reagiert mit: *„Nein, will nicht.“* Es kommt zu einem lautstarken Hin und Her. Der Junge wird wütend und macht einen Aufstand. *„Wenn du jetzt nicht kommst, gibt es heute Abend keine Gute-Nacht-Geschichte. ... Immer machst du so einen Ärger. ... Dein Freund Tim hört immer auf seine Eltern.“* Die Sätze des Vaters laufen ins Leere. Es reicht. Er packt den Vierjährigen fest am Unterarm und zieht den weinenden Jungen von der Rutsche herunter in Richtung Auto.

Vielleicht kommt Ihnen die dargestellte Situation bekannt vor, sie steht exemplarisch für viele andere. Der Vater hat hier nicht gewaltfrei kommuniziert, da er ausschließlich in Du-Botschaften zu seinem Sohn gesprochen hat. Außerdem hat er eine Drohung geäußert (keine Gute-Nacht-Geschichte), verallgemeinert (immer machst du Ärger) und einen Vergleich bemüht (dein Freund hört immer auf seine Eltern).

Für den entstandenen Konflikt wurde keine konstruktive, empathische Lösung gefunden – und genau dabei kann die Gewaltfreie Kommunikation helfen. Ihr Begründer ist Marshall Rosenberg (1934–2015), der promovierter Psychologe war und therapeutisch arbeitete. *„Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen: Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, so dass schließlich alle Bedürfnisse erfüllt sind“*, fasste er es zusammen.

Bedürfnisse erkennen

Eine wichtige Säule in der Gewaltfreien Kommunikation sind Bedürfnisse. Dabei geht es sowohl um die eigenen als auch um die des Gegenübers. Alles was wir tun, dreht sich um sie und die damit zusammenhängenden angenehmen oder unangenehmen Gefühle. Grundlegende Bedürfnisse sind beispielsweise ein Dach über dem Kopf zu haben, genug Nahrung zu haben, sich sicher, zugehörig und geborgen zu fühlen.

Jede und jeder hat Bedürfnisse. Dazu gehören:



In unserem Beispielfall stehen die Bedürfnisse von Jonas nach Spaß und Geselligkeit den Bedürfnissen seines Vaters nach Kooperation und Struktur gegenüber.

Von Wölfen und Giraffen

Um sein Konzept über die Wissenschaft hinaus zu vermitteln, arbeitete Rosenberg mit einer bildhaften Sprache und benutzte dazu die Metapher von Wölfen und Giraffen. Der Wolf mit seinen spitzen Zähnen ist ein Sinnbild für jemand, der Schwierigkeiten mit der Kommunikation hat, der verbal zubeißt und verletzt. Typisch für die gewaltvolle Wolfssprache sind unter anderem Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Forderungen, Drohungen (wenn..., dann...), Bewertungen, Ratschläge, eine statische Sprache mit „immer“, „nie“ etc. und die Verwendung von „sollen“ und „müssen“.

Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation sollen aus Wölfen friedliche Giraffen werden. Eine Giraffe hat mit ihrem langen Hals einen guten Überblick über die Situation und kann von oben alles erfassen. Sie ist im Einklang mit sich, generell positiv eingestellt und hat ein großes Herz. Die gewaltfreie Giraffensprache wird daher auch als eine Sprache des Herzens bezeichnet, die die Bedürfnisse beider Seiten im Blick hat. Gleichzeitig kommt es auf Selbstempathie und Empathie an.

Wolfssprache	Giraffensprache
Du-Botschaften	Ich-Botschaften
Aus dem Verstand	Aus dem Herzen
Bewertend, vergleichend, Forderungen aufstellend etc.	Empathisch, mitfühlend und verstehend

4.1. Die vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wird gelegentlich als einfühlsame oder wertschätzende Kommunikation bezeichnet. Dabei ist sie nicht nur eine Technik, sondern eine Haltung. Sie verbessert und vertieft die Beziehung zwischen den Menschen durch mehr Empathie und Berücksichtigung der Bedürfnisse. Das gilt besonders für die Eltern-Kind-Beziehung.

Nach Rosenberg zeichnet sich die Gewaltfreie Kommunikation durch vier Komponenten aus. Es müssen dabei nicht immer alle Komponenten berücksichtigt oder in der Reihenfolge genutzt werden. Um sich in der Methode zu erproben und sie zu verinnerlichen, macht es jedoch Sinn.

1

Beobachten

Beim Beobachten geht es darum, wertfrei die Situation zu beschreiben ohne Urteile, Bewertungen und Vergleiche. Beim Konflikt sollte man sachlich bleiben und versuchen, ein möglichst klares Bild der Situation wiederzugeben. Auch Verallgemeinerungen wie „immer“, „nie“, „alle“ etc. sollten vermieden werden. Z.B. am Frühstückstisch mit einem Kindergartenkind „Ich sehe, auf deinem Lieblingspulli ist ein großer Fleck mit Marmelade.“

2

Benennen von Gefühlen

Im nächsten Schritt geht es um das Benennen der eigenen Gefühle. Was geht in dieser Situation in einem vor? Die Gefühle werden in Ich-Botschaften formuliert, z.B. „Ich bin unzufrieden, dass...“, oder „Ich bin gerade wütend, weil ...“.

3

Ausdrücken der Bedürfnisse

Hinter jeder Handlung stehen persönliche Bedürfnisse, die erfüllt oder nicht erfüllt worden sind. Bedürfnisse werden ebenfalls mit einer Ich-Botschaft ausgedrückt, z.B. „Ich möchte, dass du saubere Kleidung in der Kita anhast. Mir ist Sauberkeit wichtig.“ oder „Ich brauche Ruhe.“, „Mir ist Pünktlichkeit wichtig.“

4

Bitten

Der letzte Schritt ist die Formulierung einer Bitte in einem freundlichen kooperativen Ton. Hier ist es wichtig, darauf zu achten, dass das Gegenüber diese auch direkt ausführen kann, z.B. „Ich bitte dich, einen anderen Pulli anzuziehen.“ oder „Ich bitte dich, in dein Zimmer zu gehen und dort deine Musik weiterzuhören.“
Achtung: Bitten sind keine Forderungen.

Kurz gesagt: Drei Klassiker aus dem Alltag

Nicht gewaltfrei kommuniziert:

Überall lässt du deine Spielsachen rumliegen.

Du bist so laut. Das nervt mich.

Du kommst zu spät nach Hause.

Gewaltfrei kommuniziert:

Ich sehe deine Spielsachen im Wohnzimmer liegen. Ich ärgere mich darüber, denn Ordnung ist mir wichtig. Ich bitte dich, deine Sachen in dein Kinderzimmer zu bringen.

Ich höre, dass du sehr laut sprichst. Ich bin gerade etwas angespannt und brauche Ruhe. Bitte sprich doch etwas leiser zu mir.

Ich warte seit über zwei Stunden auf dich und habe mir Sorgen gemacht, da ich nicht weiß, ob es dir gut geht. Ich bitte dich, mir beim nächsten Mal Bescheid zu geben oder kurz anzurufen.



5. Über Herausforderungen mit älteren Kindern

Die Gewaltfreie Kommunikation kann auch dabei helfen, Konflikte und Probleme mit älteren Kindern und Jugendlichen zu entschärfen und einen besseren Umgang miteinander zu finden. In der Zeit der Pubertät entwickeln sich bei den Heranwachsenden ganz neue Bedürfnisse etwa nach Selbstständigkeit, Freiheit, Unabhängigkeit und Abgrenzung. Gleichzeitig verändert sich der Körper und das Gehirn wird neu organisiert, was zu Planlosigkeit und zu Gefühlsausbrüchen führen kann. Diese Entwicklungsphase, die oft als stürmische Zeit oder Gewitter der Hormone beschrieben wird, hält für Eltern unzählige Herausforderungen bereit, für die wir Sie sensibilisieren möchten. Mehr auf die Bedürfnisse des jungen Gegenübers zu achten und einzugehen, ist ein erster wichtiger Schritt.

In der Pubertät werden plötzlich Freunde und die Clique wichtiger. Im Gegensatz zu früher pflegt man Freundschaften heute größtenteils über das Internet und Social Media wie Instagram, Facebook, WhatsApp etc. Teilweise stundenlang. Hier zeigen sich bereits die ersten Konfliktfelder: Streit um einen angemessenen Handy- und Medienkonsum, über die richtigen Freundschaften, über Freiräume, Sexualität, Spielsucht etc.

Auch wenn das Internet für Schule, Freizeit und Freunde nicht mehr wegzudenken ist, hat es auch gefährliche Seiten. Leicht zugänglich sind z. B. Gewaltdarstellungen und -verherrlichung, Pornografie oder Hass & Hetze, die mit ein paar Klicks in den sozialen Medien verbreitet werden können und die junge Menschen belasten und beeinflussen. Ein weiteres großes Problem stellen Cybermobbing und Cybergrooming dar. Um Heranwachsende vor dieser digitalen Form der Gewalt zu schützen, sind Medienkompetenz und -erziehung das A und O. Und das sowohl auf Seiten der Jugendlichen als auch auf Elternseite. Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten, können Sie auf den folgenden Websites weiterlesen:

schau-hin.info

klicksafe.de/eltern

medien-kindersicher.de

saferinternet.at

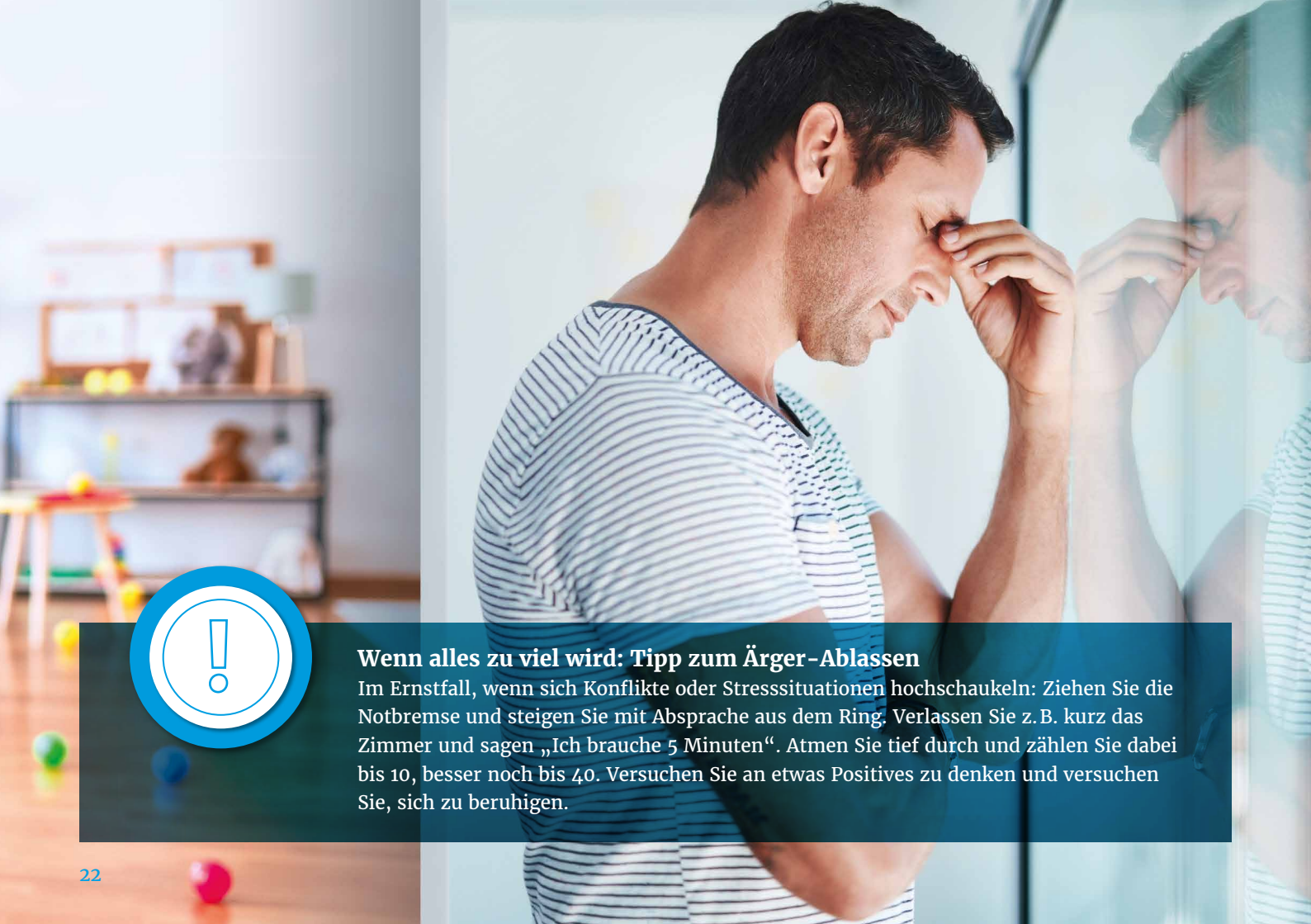
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite weisser-ring.de

6. Gewaltfrei erziehen: Sechs Tipps für ein besseres Miteinander und weitere Anregungen

Erziehung ist immer auch Beziehung. Nachfolgend haben wir für Sie einige Tipps zusammengestellt, die den Umgang zwischen Eltern und ihrem Kind bzw. ihren Kindern verbessern können. Außerdem können sie dabei helfen, verbale, psychische und körperliche Gewalt zu vermeiden.

- 1– Pflegen Sie zu Ihrem Kind eine liebevolle, vertrauensvolle und respektvolle Beziehung und behandeln Sie es als eigenständige Persönlichkeit.
- 2– Wichtig für den Familienalltag: klare Absprachen sowie eindeutige und realistische Regeln. Absprachen und Rituale geben Kindern Halt und Orientierung. Die besten Regeln wachsen mit und sind vom Alter des Kindes abhängig.
- 3– Nutzen Sie die Gewaltfreie Kommunikation und üben sie diese, denn sie ist wie eine neu zu erlernende Sprache. Formulieren Sie in Ich-Botschaften.
- 4– Kommunizieren Sie altersgerecht und achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes. Je nach Alter (Baby, Kleinkind, Vorschulkind, Schulkind oder Teenager) rücken andere Bedürfnisse in den Mittelpunkt.
- 5– Geben Sie Ihrem Kind Anerkennung und loben Sie es für Dinge, die es bereits gut kann. Versuchen Sie, es weniger zu kritisieren bzw. zu schimpfen.
- 6– Bleiben Sie interessiert: Nutzen Sie die Informationsangebote von Elternbriefen, Podcasts, Websites und Elternkursen. Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 28.





Wenn alles zu viel wird: Tipp zum Ärger-Ablassen

Im Ernstfall, wenn sich Konflikte oder Stresssituationen hochschaukeln: Ziehen Sie die Notbremse und steigen Sie mit Absprache aus dem Ring. Verlassen Sie z. B. kurz das Zimmer und sagen „Ich brauche 5 Minuten“. Atmen Sie tief durch und zählen Sie dabei bis 10, besser noch bis 40. Versuchen Sie an etwas Positives zu denken und versuchen Sie, sich zu beruhigen.

Positive Erziehungselemente

Erziehen ist eine Lebensaufgabe. Um die Beziehung zum eigenen Nachwuchs zu stärken, um gut miteinander zu kommunizieren und wünschenswertes Verhalten zu unterstützen, stellen wir Ihnen ausgewählte Impulse aus der Positiven Psychologie und dem „Positive Parenting Program“ (kurz Triple P) vor:

Mehr positive Aufmerksamkeit: Kinder brauchen positive Aufmerksamkeit. Schaffen Sie sich dafür Inseln im Alltag und seien Sie füreinander da – mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit. Ohne Handy, Arbeit oder andere Ablenkung.

Besser vorausschauend und klar formuliert: Reagieren Sie rechtzeitig und positiv, wenn Sie das Verhalten Ihres Kindes stört. Nutzen Sie dazu die Gewaltfreie Kommunikation mit wirkungsvollen Ich-Botschaften. Hilfreich sind auch wertschätzende Sätze, die dem Kind klar sagen, was genau es tun soll, und nicht, was es nicht soll. Zum Beispiel: „*Sprich bitte leiser!*“ anstatt „*Schrei nicht so laut rum!*“. „*Sitz bitte still!*“ anstatt „*Hör auf mit dem Kippen!*“

Richtig loben: Loben ist effektiver als eine Belohnung. Sprechen Sie in der richtigen Situation ein Lob für das konkrete Verhalten des Kindes aus. Seien Sie dabei authentisch. So lernt es, dieses Verhalten zu wiederholen. Eine Studie* konnte sogar zeigen, dass dabei Substantive besser als Verben funktionieren, um die Kinder zu motivieren. Sprich: als „ein Helfer“ gelobt zu werden ist wirkungsvoller als zu hören, „geholfen zu haben“ bzw. „zu helfen“.

*Michael Tomoff (2017): Positive Psychologie in der Erziehung, Für Eltern und andere Erziehende, Springer Fachmedien, Seite 25 ff.

Eltern sind ein Vorbild: Auch wenn es klischeehaft klingt, Kinder orientieren sich am Verhalten der Eltern und ahmen sie nach. Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst und leben Sie Ihre Werte vor. Wenn Sie sich z. B. ehrlich oder großzügig verhalten, wird es Ihr Kind Ihnen nachtun.



7. Warum Eltern gut auf sich achten sollten: Über Selbstfürsorge

Bedürfnisse spielen nicht nur in der Gewaltfreien Kommunikation eine zentrale Rolle. Gerade im stressigen Erziehungsalltag ist es wichtig, dass sich auch Eltern ihre eigenen Bedürfnisse bewusst machen und gut auf sich selbst achten. Das nennt man Selbstfürsorge. Dieser Begriff beschreibt nach Küchenhoff*, dass man gut mit sich selbst umgeht, sich schützt, die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernstnimmt und Belastungen richtig einschätzt. Es hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern vielmehr mit Eigenverantwortung.

* Joachim Küchenhoff (1999): Selbsterstörung und Selbstfürsorge

Viel zu oft zwischen Job, Haushalt und Kindern werden die eigenen Bedürfnisse weggeschoben und überhört, wie das folgende Beispiel zeigt:

Die 38-jährige Julia kommt nach einem stressigen langen Arbeitstag nach Hause. In voller Lautstärke hören ihre beiden Kinder Helen und Tom ihr Lieblingshörbuch und toben dabei durch die ganze Wohnung. Beim Abendbrot, das ihre Lebensgefährtin gemacht hat, geht es lautstark weiter. Julia fühlt sich massiv durch den anhaltenden Lärm gestört.

Irgendwann platzt ihr am Tisch der Kragen und sie schreit die Kinder an, nicht so laut zu sein und endlich die Klappe zu halten.

Die Bedürfnisse der Kinder nach Spaß und Unterhaltung kollidierten mit denen der Mutter nach Ruhe und Erholung. Wie hätte es besser laufen können? Im Sinne der Selbstfürsorge ist der erste Schritt, das Bedürfnis nach Ruhe wahrzunehmen und es klar auszusprechen: „Es ist sehr laut hier. Ich fühle mich gestresst und brauche Ruhe. Ich bitte euch, während des Abendbrot leiser zu sprechen.“

Um die akustische Belastung daheim zu verringern, könnten mit den Kindern zusammen zusätzliche lärmfreie Zeiten verabredet werden – mit klaren Regeln, etwa: Zwischen 18 und 19 Uhr beschäftigt ihr euch leise im Kinderzimmer. Auch Hörbücher dürfen nur noch dort gehört werden.

Damit sich die Erwachsenen selbst etwas Gutes tun und die eigenen Akkus aufladen können, sollten sie sich bewusst Zeit für mehr Ruhe und Entspannung nehmen, z. B. mit einem abendlichen Spaziergang.



Ausgewählte Tipps, wie Eltern gut auf sich achten können:

- Halten Sie im Alltag öfter mal für ein paar Sekunden inne und fragen Sie sich: Wie geht es mir gerade jetzt? Was brauche ich für mich, damit es mir gut geht?
- Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse wahr und artikulieren Sie diese, z. B.: ich brauche mehr Ruhe, mehr Schlaf, Sport etc.
- Versuchen Sie Belastungen im Alltag ehrlich einzuschätzen, z. B.: bin ich überfordert, unterfordert, stehe ich unter Zeitdruck, habe ich Stress, etc.?
- Schützen Sie Ihre eigenen Grenzen und bleiben Sie im Kontakt mit sich selbst.
- Tun Sie sich etwas Gutes, z. B. Zeit nur für sich haben, Zeit für ein Hobby, Zeit für ein Gespräch mit einem guten Freund oder Freundin etc.
- Verlieren Sie sich auch als Paar nicht aus den Augen.

Nur wenn es allen Familienmitgliedern gut geht, wird das Zusammenleben harmonischer und das Familienklima entspannter. Ein weiterer Effekt stellt sich außerdem ein: Kinder lernen von ihren Eltern, wie man auf sich selbst achtet und Selbstfürsorge betreibt.

Wenn Eltern gewalttätig werden: Über die Ursachen der Gewalt



Die Gründe sind komplex und von zahlreichen Belastungsfaktoren abhängig. Einer davon ist zu viel Stress. „Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“, so lautet ein bekannter Ausspruch. Das Fass, besser gesagt das Stressfass, steht sinnbildlich für die Kapazität, mit Stress umzugehen. Das Fassungsvermögen ist die eigene Belastungsfähigkeit. Bei vielen Eltern, die gegenüber ihren Kindern gewalttätig geworden sind, war das Stressfass meist schon bis zum Rand voll: mit Ärger auf der Arbeitsstelle, allgemeiner Überlastung im Berufsleben, Konflikten in der Partnerschaft oder Ehe, finanziellen und gesundheitlichen Problemen, allgemeiner Müdigkeit und Gereiztheit, Armut und beengten Wohnverhältnissen.

Dann genügt oft schon eine Kleinigkeit im Verhalten des Kindes, und das Fass läuft über, die Hand rutscht aus. Die Kinder werden als Blitzableiter und Sündenböcke benutzt. Sie müssen ausbaden, womit man in anderen Lebensbereichen nicht zurande kommt.

Niedrige Hemmschwellen

Die Hemmschwellen gegenüber Kindern sind sehr viel niedriger als unter Erwachsenen. Bei Kindern lässt man sich eher gehen, findet vielfältige Rechtfertigungen und toleriert wechselseitig, die Beherrschung verloren zu haben. Die Schuld für den kleinen Klaps, die saftige Ohrfeige, den ungezügelten Wutausbruch wird dann den Kindern zugeschoben.

8. Warum Elternbildung wichtig ist

8.1. Elternbriefe und Podcasts: Informationen für jedes Alter

Das erste Wort, die ersten Schritte, der erste Wutanfall – Kinder wachsen, entwickeln und verändern sich. Und mit ihnen die Herausforderungen für Eltern. Elternbildung ist daher elementar für alle werdenden, jungen und auch erfahrenen Mütter und Väter.

Elternbriefe sind ein wertvolles Hilfs- und Lernmittel, die man sich zu bestimmten Zeitabschnitten der kindlichen Entwicklung zuschicken lassen kann. Sie enthalten verständliche und äußerst umfassende Informationen, Ratschläge und Hilfestellungen zur Entwicklung und zur Erziehung der Kinder. Gleichzeitig helfen sie dabei, Entwicklungs- und Beziehungsstörungen sowie Erziehungsgewalt vorzubeugen. Im deutschsprachigen Raum sind die folgenden Elternbriefe erhältlich:

Elternbriefe des „Arbeitskreises Neue Erziehung e. V.“
ane.de/download

Peter-Pelikan-Briefe
peter-pelikan.de

Pro juventute Elternbriefe
projuventute.ch/Elternbriefe

„Du und wir“-Elternbriefe
elternbriefe.de

Elternbriefe des „Zentrum Bayern Familie und Soziales“ in Kooperation mit den bayerischen Jugendämtern
elternimnetz.de/elternbriefe

Unter den jeweiligen Internetseiten findet man außerdem viele weitere nützliche Informationen und Angebote, wie z.B. fremdsprachige Elternbriefe, Elternfilme bzw. DVDs,

ergänzende Broschüren oder Hinweise in leichter Sprache. Zum Teil werden die Elternbriefe kostenlos von den Jugendämtern auf Anforderung verschickt. Die aufgeführten Briefe stellen nur eine kleine Auswahl dar und sind mitunter auch kostenpflichtig.

Zum Reinhören: Podcasts

Von ehrlichen Erfahrungsberichten über Expertentipps bis hin zu spannenden Interviews – eine große Anzahl von Podcasts widmet sich dem Thema Kindererziehung und auch der Gewaltfreien Kommunikation. In Ihrem Musik-Streaming-Dienst finden Sie passende Sendungen, wenn Sie in das Suchfeld eines der folgenden Stichwörter eingeben: Kinder, Familie, Erziehung, Gewaltfreie Kommunikation, Pubertät, Mama, Teenager, Kleinkind etc.

Auch Video-Streaming-Dienste bieten dazu interessante Inhalte und Dokumentationen, die sich über die Suchfunktion gut finden lassen.



8.2. Websites: Zum Weiterklicken und Weiterlesen

Beratungsangebote für Eltern und Familien

Elternberatung:

eltern.bke-beratung.de

Ob kleine oder große Sorgen mit den Kindern, hier bekommen Eltern professionelle Antworten und Hilfe und können sich außerdem mit anderen Müttern und Vätern austauschen. Dafür gibt es Einzelchats oder Gruppenchats, ein Forum oder eine E-Mail-Beratung. Anonym und kostenlos.

Frühe Hilfen für die ersten Jahre:

elternsein.info

Für einen guten Start: Auf dieser Website finden Schwangere und Eltern mit Kindern bis drei Jahre anonyme Beratung in Krisenzeiten und Unterstützung durch frühe Hilfen. Außerdem viel Wissenswertes rund um das Thema Schreiben und warum man Babys nicht schütteln darf.

Elterntelefon:

nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon

Die richtige Wahl bei allen Fragen, Sorgen und Problemen mit Kindern. Professionell ausgebildete Mitarbeiter geben telefonische Unterstützung. Und das montags bis freitags, kostenlos erreichbar und anonym.

Für die ganze Familie:

familienportal.de

Von Familienleistungen über Anträge bis hin zu Beratungsangeboten in Notsituationen. Für Eltern, Kinder und Jugendliche gibt es hier viele Informationen. Und das übersichtlich und kompakt.

Positiv Elternsein:

positiv-elternsein.de

Hier finden Eltern viele Tipps, wie sie auch in Krisen- und Stresszeiten optimistisch und positiv bleiben und besser kommunizieren. Verfasst und produziert von Triple P Deutschland, gefördert vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz und der Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention.

Weitere hilfreiche Adressen zum Informieren

Kinderschutzleitlinie:

bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/kinderschutzleitlinie-kurzfassung.html

Wie schützt man Kinder und Jugendliche vor Misshandlung, Vernachlässigung und sexueller Gewalt und kann Betroffenen helfen? Hier gibt es Antworten und Handlungsempfehlungen für Fachkräfte aus der Jugendhilfe, für Pädagogen, Ärzte und Psychologen. Auch als Kinderversion verfügbar.

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ):

bmbfsfj.bund.de

Auf der offiziellen Seite des Bundesministeriums findet man viel Wissenswertes rund um Familie, Kinder und Jugendliche. Von rechtlichen bis ganz praktischen Themen.

Deutsches Kinderhilfswerk:

dkhw.de

Seit 45 Jahren setzt sich das Kinderhilfswerk für Kinder ein, insbesondere für Kinderrechte und gegen Kinderarmut.

Für noch mehr Elternbildung: Zu den Themen Kinder und Erziehung gibt es auch ein breites Angebot an Fach- und Ratgeberliteratur. Fragen Sie einfach im Buchhandel nach.

Deutsches Jugendinstitut:

dji.de

Als eines der größten sozialwissenschaftlichen Forschungsinstitute Europas erforscht es seit über 50 Jahren die Lebenslagen von Kindern, Jugendlichen und Familien. Es liefert wichtige Impulse für die Fachpraxis.

Das Kinder-Ministerium:

kinder-ministerium.de/deine-rechte

Von Kindern für Kinder: Auf dieser Seite wird leicht verständlich erklärt, was Kinderrechte sind, welche speziellen Rechte es gibt und wie Demokratie im Alltag funktioniert.

Kinderschutzallianz:

kinderschutzallianz.org

Kinder im digitalen und nicht digitalen Leben vor sexueller Gewalt zu schützen, ist Aufgabe dieser Allianz. Sie ist ein Bündnis von unterschiedlichen Akteuren aus Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Gesellschaft. Und Kooperationspartner des WEISSEN RINGS.

8.3. Elternkurse: Zusammen lernen und wachsen

Damit Eltern auch ganz praktisch ihre Erziehungskompetenz und die Beziehung zu ihren Kindern verbessern können, gibt es deutschlandweit ein vielfältiges Angebot an Elternkursen. Diese können u. a. bei den Jugendämtern erfragt werden. Empfehlenswert sind folgende Programme und Kurse:

Starke Eltern – Starke Kinder®

des Deutschen Kinderschutzbundes:

sesk.de

STEP – Systematisches Training für Eltern und Pädagogen

entwickelt von amerikanischen Psychologen und angepasst an deutsche Verhältnisse:

instep-online.de

Triple P – Positives Erziehungsprogramm

der Triple P Deutschland GmbH:

triplep.de

EFFEKT® - EntwicklungsFörderung in Familien: Eltern- und Kinder-Training

von Lösel:

effekt-training.de

DFV-Elternakademie

des Deutschen Familienverbandes:

dfv-sachsen.de/was-wir-tun/elternakademie

ELTERN-AG

entwickelt von Prof. Armbruster:

eltern-ag.de/elternag/startseite



9. Professionelle Hilfe gegen Erziehungsgewalt



Haben Sie Erziehungsschwierigkeiten? Fühlen Sie sich überfordert im Alltag mit Kindern? Für das Wohl des Nachwuchses und für eine bessere Eltern-Kind-Beziehung sollten sich betroffene Eltern und Alleinerziehende professionelle Unterstützung holen. Hilfe bieten:

- Erziehungs-, Ehe- und Familienberatungsstellen der Städte und Gemeinden oder Kirchen oder Wohlfahrtsverbände (z. B. Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonisches Werk)
- Kinderschutz-Zentren, Beratungsstellen des Deutschen Kinderschutzbundes, spezialisierte Beratungsstellen für sexuellen Missbrauch, Jugendämter
- Niedergelassene Psychologen bzw. Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten
- Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater, auch in den Ambulanzen von Kinder- und Jugendpsychiatrien

Eine Datenbank mit allen Beratungsstellen inklusive einem Beratungsfinder mit Postleitzahlensuche finden Sie z. B. unter www.dajeb.de



Im Mittelpunkt steht Helfen

Jede Spende hilft mit

Der WEISSE RING unterstützt Menschen, die Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind. Gleichzeitig leisten wir unermüdliche Präventionsarbeit, um über Verbrechen aufzuklären und sie bestenfalls zu verhindern. Gewaltfreie Erziehung ist dabei ein wichtiger Aspekt.

Als gemeinnütziger Verein erhalten wir keine staatlichen Zuschüsse, sondern finanzieren uns selbst. Aus Spenden, Mitgliedsbeiträgen und Zuwendungen. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die wertvolle Arbeit unserer rund 2.700 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer.

Das können Sie bewegen

Mit **35 Euro** unterstützen Sie uns, einen Präventionsvortrag zum Thema sexuelle Gewalt zu halten.

Mit **50 Euro** helfen Sie uns, dass wir einem jungen Gewaltopfer einen Hilfescheck für eine psychotraumatologische oder juristische Erstberatung zur Verfügung stellen.

Mit **75 Euro** können wir einen Infostand finanzieren, um z. B. auf das Thema gewaltfreie Erziehung aufmerksam zu machen.

Jetzt spenden: spenden.weisser-ring.de

Spendenkonto WEISSER RING
IBAN: DE42 5535 0010 0000 3434 34
BIC: MALADE51WOR
Rheinhausen Sparkasse

WEISSER RING e. V.
Bundesgeschäftsstelle • Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany
info@weisser-ring.de • www.weisser-ring.de
www.facebook.com/weisserring
www.youtube.com/weisserringev

Seit 1976 an der Seite der Opfer

Bundesweit für Sie vor Ort, am Opfer-Telefon unter 116 006
und in der Onlineberatung auf www.weisser-ring.de

3. Auflage Oktober 2025
Artikelnummer: 1006 • Auflagenhöhe: 20.000

Bildnachweis: Seite 4 (unsplash/Annie Spratt), Seite 5 (unsplash/Kyle Nieber), Seite 12 (unsplash/Rashid Sadykov),
Seite 18 (unsplash/Aedrian), Seite 21 (unsplash/Caroline Hernandez), Seite 1, 2, 7, 11, 14, 22, 24, 25, 29 (iStockphoto),

Die in dieser Broschüre geschilderten Vorfälle beruhen auf ähnlichen Begebenheiten.
Zum Schutz aller Beteiligten arbeiten wir mit fiktiven Namen.