

**LEBEN**

# Den Ehrgeiz rauskitzeln

## Durchhalten lernen – Kinder mögen Rituale und Überraschungen

VON CHRISTINA RINKL

**K**inder machen nicht immer das, was wir wollen. Wenn es Zeit für die Hausaufgaben ist, zocken sie erst lieber eine (oder acht) Runden Playstation. Wenn

wir einen aufwändigen Gemüseauflauf gekocht haben, stochern sie gelangweilt auf dem Teller rum. Und wenn sie ihre Zähne putzen sollen, kreischen zumindest die Kleinen manchmal

so laut, als würde man sie eigenhändig durch den Fleischwolf drehen. Ein strenger Gesichtsausdruck, Ermahnungen und flehentliches Betteln

helfen meist nicht weiter. Viel besser klappt es mit Humor und ein paar ungewöhnlichen Ideen.

### Spazieren gehen

#### Zwischendurch Energie tanken

„Ich kann nicht mehr!“ hören fast alle Eltern irgendwann auf einem längeren Spaziergang. Besser als jede Argumentationskette funktioniert die Eltern-Tankstelle. Also etwas sagen wie: „Du bist schon sehr weit gelaufen, prima. Und jetzt kommst du ganz viele neue Kraft.“ Dann in die Knie gehen, Augen schließen, tief ein- und ausatmen und das Kind für einen längeren Moment fest umarmen. Wenn Kinder dann gefragt werden, ob sie schon die Energie spüren, spielen sie in der Regel mit. Auch gut: Auf der bekannten Strecke, die man immer wieder geht, einmal eine Mini-Tüte Gummibärchen in den Baum hängen oder einen Schokoriegel unter einer Bank verstecken. Eine Überraschung, die Wunder wirkt.



ILLUSTRATIONEN: ALEX JAHN

### Museum

**Über Bilder reden** Kinder kriegen Lust auf Kunst und Kultur, wenn man sie dabei nicht überfordert. Anstatt von einem Objekt zum anderen zu hetzen, pro Raum immer nur ein Bild betrachten, das aber dann intensiv. Oder das Kind das Tempo vorgeben lassen und den Museumsbesuch unter das Motto stellen: Wir bleiben nur da stehen, wo du möchtest. Gesprächsstoff ergibt sich von ganz allein, wenn man ab und zu mit ehrlichem Interesse fragt: „Was findest du an diesem Bild beeindruckend?“ Falls es Audio-Führer für Kinder gibt, lohnt sich das oft, viele Kinder finden die Kommentare aus dem Kopfhörer, zu-

mindest für eine Zeit, ziemlich spannend.



### Zähneputzen

**Lieder verkürzen die Zeit** Für kleine Kinder: Singen! Die Putz-Prozedur wird erträglicher, wenn sie mit etwas Angenehmen verbunden wird. Alle Kleinkinder mögen es, wenn ihnen etwas vorgesungen wird und erst wenn das Lied zu Ende ist, ist fertig geputzt. Entweder Sie suchen sich ein bekanntes Lied mit möglichst vielen Strophen oder Sie dichten und improvisieren jeden Abend neu auf eine bekannte Melodie. Alternative: Erst putzt das Kind der Mutter die Zähne und dann um-

gekehrt. Für Ältere Kinder: Das Spiel „Erst du oder erst ich?“ Das Kind darf entscheiden, wer anfängt. So wird aus dem lästigen Ritual ein spielerischer Wettbewerb.



### Hausaufgaben



**Schöne Rituale einführen** Rituale helfen dem Gehirn des Kindes in den Arbeitsmodus zu schalten. Dazu gehört nicht nur ein fester Platz und eine feste Zeit für die Hausaufgaben, auch kleine Helfer motivieren: Ein spezieller Stift, der nur für die Hausaufgaben verwendet wird oder eine bestimmte Tasse, die immer für Mathe-Hausaufgaben herausgeholt wird. Ebenfalls effektiv: Der Durchstreich-Trick. Alles, was erledigt ist, wird im Aufgabengeheft kräftig durchgestrichen – das ist energisch und macht Spaß.

### Anziehen

**Ankleiden etappenweise** Elternteil und Kind legen eine Straße aus ihren jeweiligen Klamotten, einen Anziehsachenparcours also. Einmal längs durchs Kinderzimmer – oder sogar durch die ganze Wohnung. Erst die Unterhose, dahinter die Socken, dann das T-Shirt. Wer als erster seinen Parcours geschafft hat, ist Sieger. Kleinere Kinder bekommen zwei oder drei „Stationen“ Vorsprung.

### Gemüse essen

**Kinder mitkochen lassen** Wer die Möhre selber geschneppelt hat, isst sie auch lieber. Rohkost in Form knabbern. Schneiden Sie das Gemüse in dicke Scheiben und dann geht die Fantasiereise los. Zuerst sieht die runde Gurkenscheibe noch aus wie ein Ball, nach dem ersten Bissen wie ein Halbmond. Wenn genug Zeit ist, mal einen Thementag einlegen. Für ältere Kinder eignen sich Deals: Jedes Gericht wird zumindest probiert und Familienmitglieder dürfen sich einmal pro Woche ein Lieblingsgericht wünschen, dafür ist



Schluss mit dem Nörgeln am Tisch. Wer meckert, hat nächste Woche Wunschpause.

# „Eltern können Brücken bauen“

## Warum Kinder erstmal nach dem Lustprinzip handeln

*Frau Glaser, heute ist Schulanfang. Vielen Eltern graut schon vor dem Kampf um die Erledigung der Hausaufgaben. Warum wollen Kinder eigentlich so oft nicht das, was wir wollen?*

### Interview



**Ute Glaser** ist Erziehungsexpertin, Journalistin und Lehrerin. Sie lebt in Kürten im Bergischen Land..

**UTE GLASER** Sie leben noch nicht in unseren Zwängen und kennen den Sinn unserer Normen oft noch nicht. Kinder handeln nach dem Lustprinzip und sagen, was sie denken. Genau das ist die Krux an der Erziehung, dass wir das Kind bei sich selbst sein lassen, ihm aber beibringen, wie man sich in unserer Gesellschaft bewegt.

*Wie bringt man Kinder dazu, dass sie auf einen hören?*

**GLASER** Besonders wirkungsvoll ist der Abschied vom „nicht“. Eltern sollten sich positiv ausdrücken, um etwas zu erreichen, nicht negativ. Also besser „Halt dich fest“ sagen, statt „fall nicht runter“. Wenn wir „nicht“ sagen, kommt das oft missverständlich an, nicht nur bei Kindern. Jedem fällt es schwer, nicht an den blauen Elefanten im Kühlschrank zu denken. So funktioniert unser Gehirn.



**GLASER** Ein großer Punkt ist die Ungeduld, wenn Eltern sich nicht einstellen aufs Kind. Etwa wenn man zwei Minuten vor der geplanten Abfahrt ins Kinderzimmer stürzt: „So wir müssen jetzt los zum Arzt!“ Natürlich fühlt sich das Kind dann in seinem Spiel gestört und wird erst einmal trödeln oder bockig sein. Besser unnötigen Druck rausnehmen, das Thema vielleicht schon beim Mittagessen ansprechen, und später noch einmal ankündigen: „In zehn Minuten fahren wir los.“ Das bedeutet auch, dem Kind Respekt zu zollen.

*Woher weiß man, welche Reaktion in welcher Situation angebracht ist? Brauchen Eltern mehr Entspannung oder mehr Konsequenz?*

**GLASER** Sie brauchen beides. Natürlich sollten sie konsequent handeln, nach dem Motto: B geht nur wenn vorher A war. Erst die Hausaufgaben, dann zum Freund. Das brauchen sie auch nicht mit Missmut oder Leidensmine zu verkünden, sondern ganz freundlich als Selbstverständlichkeit.

*Wie geht es besser?*  
**GLASER** Bei Schulhof-Prügeleien habe ich zum Beispiel gute Erfahrungen gemacht mit der Frage: „Ist das jetzt Spaß oder Ernst?“ Meist lächeln sie dann und sagen „war nur Spaß.“ Man sollte Jungs auch mal Jungs sein lassen.

*Manchen Eltern fällt es aber schwer, sich locker zu machen.*  
**GLASER** Mein Tipp, zumindest an alle Eltern mit nur einem Kind, ist sich immer mal wieder zu fragen: „Wie wäre das beim zweiten Kind?“ Etwa wenn man überlegt, ob der Einjährige schon Pommes

essen darf. So entschärfen sich viele Situationen.

*Wie ermutige ich mein Kind, vom Einmeter-Brett zu springen, wenn ich weiß, dass es das eigentlich schon kann?*

**GLASER** Eltern können Brücken bauen. Das Kind nicht zwingen, sondern dafür sorgen, dass es selbst den Schritt wagt, indem man ihm zum Beispiel sagt: „ich weiß, du kannst das“. Ein Junge, den ich kenne, hat sich nicht getraut, mit seiner Trompete im Orchester vorzuspielen. Er hat sich erst sicher gefühlt, als die Eltern zu ihm gesagt haben „stell dich doch einfach hinten in die letzte Reihe zu den anderen“. Danach war er stolz.

*Ich möchte gerne ins Museum, mein Kind hat aber „absolut keinen Bock“. Was tun?*

**GLASER** Wem das wichtig ist, der sollte mit solchen Ausflügen schon möglichst früh anfangen. Wenn das Kind so etwas noch nie gemacht hat, dann ist die Hemmschwelle groß, dann hat es keinen Bezug dazu. Gut ist das Angebot, einen Freund mitzunehmen. Oder eine Zeitbegrenzung zu haben und dann ein interessantes Ziel in Aussicht zu stellen: „Wir gehen jetzt eine halbe Stunde ins Museum und hinterher noch auf den Spielplatz.“

*Was hilft gegen Aufräum-Allergie?*

**GLASER** Kleinere Kinder brauchen eine konkrete Aufgabe, einfach zu sagen „räum mal auf“ ist zu unspezifisch. Besser: „Wir räumen jetzt auf, was rot ist“ oder „Alle Legos kommen in die große Kiste“. Teilaufgaben sind erfolgversprechender. Und bei kleinen Kindern dürfen sich Eltern auch mit ein, zwei Aufgaben zufrieden geben.

Das Gespräch führte  
Christina Rinkl



### Buchtip



**Ute Glaser:** „Noch mehr Ideen aus der Eltern-Trickkiste“, Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 17,99 Euro.