



Leseprobe

Anke Elisabeth Ballmann

Worte wie Pfeile

Über emotionale Gewalt an unseren Kindern und wie wir sie verhindern

»Expertin für kindgerechte Pädagogik«
BILD.de

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 26. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Anke Elisabeth Ballmanns Buch ist ein Weckruf, der uns daran erinnert, dass das, was wir sagen, genauso wichtig ist wie das, was wir tun. Eine Pflichtlektüre für alle, die mit Kindern leben und arbeiten.« Nicola Schmidt

Die Psychologin und Pädagogin Anke Elisabeth Ballmann weiß: zu oft erleben Kinder Gewalt, die sie für ihr ganzes weiteres Leben prägt. In ihrem neuen Buch zeigt die Expertin anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis, welche Folgen die oft unerkannte, emotionale Gewalt für Kinder hat – jene Art von Gewalt, die tagtäglich in vielen Familien stattfindet und sich in Worten, in sogenannten „Grenzen“, durch Liebesentzug, in überhöhten Erwartungen und starren Konventionen ausdrückt. Auch in Kindergärten, Schulen und anderen Institutionen werden Kinder noch immer nicht so behandelt, wie es der aktuelle Wissenstand der Entwicklungspsychologie, Bindungsforschung, Lehr- und Lernforschung und der Hirnforschung erwarten ließe.

Doch der Wunsch nach einer gewaltfreien Kindheit muss keine Utopie sein. Ballmann zeigt auf, wie diese Vision Wirklichkeit werden kann und wie Kinder und ihre Familien von einer neuen Haltung profitieren.

»Emotionale Gewalt hat viele Gesichter. Sie ist ein ernstzunehmender Risikofaktor der kindlichen Entwicklung mit oft erschütternden Folgen unter anderem für Persönlichkeitsbildung, psychische Gesundheit, Motivation und Lernerfolg. Es sollten deshalb alle, die mit Kindern privat oder beruflich zu tun haben, dieses wichtige Buch lesen. Es bereitet kompetent, evidenzbasiert und praxisorientiert ein leider oft vernachlässigtes Thema auf.« Prof. Dr. Dr. Albert Ziegler

Anke Elisabeth Ballmann

Worte wie Pfeile

Anke Elisabeth Ballmann

Worte wie Pfeile

Über emotionale Gewalt an unseren
Kindern und wie wir sie verhindern

Kösel

Inhalt

Gewaltfreie Kindheit ist möglich	7
---	----------

Teil I: Kinderseelen in Gefahr

1 Formen der Gewalt – das Zuhause als größte Gefahr? . . .	19
2 Der Mensch ist doch gut – Ursprünge gewaltvollen Handelns	36
3 Denn sie wissen nicht, was sie tun – Erziehungsstile und ihre Folgen	54

Teil II: Wege zur Gewaltfreiheit

4 Kinderrechte als neuer Maßstab – warum ein Umdenken dringend erforderlich ist	71
5 Bauchschmerzen, Beißen und Wutanfälle – Signale der Kinder erkennen	81
6 Seelenprügel – Auswirkungen psychischer Gewalt	99

Teil III: Eine gewaltfreiere Welt für Kinder

7 Neue Eltern – starke Kinder	119
8 Familie, Kita und Schule – Orte der Geborgenheit und Entfaltung	136
9 Mission Kinderschutz – weil es uns alle angeht	153

Jenseits von Bullerbü – wenn das ganze Leben emotionale Gewalt ist	169
Nachwort	183
Danke an die Hoffnung und an	185
Adressen	187
Quellen	189
Anmerkungen	193

Gewaltfreie Kindheit ist möglich

*Erwachsene sind zu hundert Prozent
für ihren Umgang mit Kindern verantwortlich – Punkt.*

»Stell dich nicht so an!« – »Jetzt komm schon, mach schneller!« – »Sitz gerade und nimm die Ellbogen vom Tisch!« – »Du entschuldigst dich jetzt sofort!« – »Mach endlich Hausaufgaben!« – »Ich drehe noch durch mit dir!« – »Das ist doch nicht schlimm!« – »Mach nicht so ein Theater!« – »Wenn du jetzt nicht sofort dein Zimmer aufräumst, dann nehme ich dir dein Handy weg!« Eventuell kennen Sie den ein oder anderen Satz. Vielleicht aus Ihrer Kindheit, vielleicht haben Sie ihn schon selbst ausgesprochen – vielleicht beides.

Das sind Sätze, die in Kindheiten viel zu oft vorkommen. Sätze, mit denen Kinder noch immer »erzogen« werden. Sätze, durch die Kinder über ihre engsten Bezugspersonen erfahren, wie man verbale und nonverbale Gewalt, beispielsweise durch abschätzende Gesten, abwertende Blicke und desinteressiertes Verhalten, ausübt. Dadurch lernen Kinder gleichzeitig auch, sich selbst nicht zu mögen. Denn Menschen – und Kinder sind bekanntlich Menschen –, die ständig kritisiert und selten gefragt werden, was sie sich wünschen oder gar brauchen, kommen möglicherweise zu der festen Überzeugung, dass sie falsch sind, so wie sie sind, dass sie falsche Gefühle fühlen. Und, Hand aufs Herz – das ist fatal für jegliche zukünftige Entwicklung.

Zum Glück besteht längst Konsens darüber, dass körperliche Gewalt gegenüber Kindern nicht nur strafbar, sondern auch gesellschaftlich geächtet ist. Trotzdem gehört sie für viele Kinder noch

immer zum Alltag. Besonders entsetzliche Fälle, vor allem sämtliche Formen sexualisierter Gewalt, beherrschen dann sofort die Medien und sorgen für große Aufregung und Entsetzen. Fast alle Menschen nehmen sexualisierte Gewalt an Kindern als besonders abscheulich wahr und prangern sie an – und das ist auch gut so.

Worüber jedoch immer noch viel zu wenig berichtet und gesprochen wird, sind subtile, teilweise unsichtbare Formen von Gewalt. Sie hinterlassen keine äußeren Spuren, sind in ihren Konsequenzen allerdings ebenso zerstörerisch wie alle anderen Formen von Gewalt. Darum geht es mir in diesem Buch: um die oft unerkannte, die unbewusste, die alltägliche, die unblutige, die versteckte, die psychische, die emotionale Gewalt. Jene Art von Gewalt, die nach meiner persönlichen und professionellen Erfahrung tagtäglich in sehr vielen Familien stattfindet: am Essenstisch, beim Zubettbringen, beim Hausaufgaben machen. Eine Gewalt, die sich in Worten, in Blicken, in Gesten, durch als »Grenzen und Konsequenzen« getarnte Bestrafungen, in Erwartungen, Anforderungen und anderen starren Konventionen ausdrückt. Jene Gewalt, die gegen die Bedürfnisse der Kinder durchgesetzt wird, und zwar durchaus auch von liebevollen Eltern und pädagogischen Fachkräften in Kitas und Schulen, also von Menschen, die für Kinder nur das Beste wollen. Diese Form von Gewalt bedeutet nicht zwangsläufig, dass Eltern sich nicht für ihre Kinder interessieren, sie schlechte Eltern sind oder es grundlegende Probleme in diesen Familien gibt. Sie tritt häufig auf, weil Eltern ihre eigenen hohen Erwartungen und den Druck, der von außen auf sie ausgeübt wird, an ihre Kinder weitergeben. Heutige Eltern wollen es besser machen als ihre eigenen und handeln aus gutem Glauben, aber leider oft noch unreflektiert. Sie kommen nicht so recht aus dem Kreislauf ihrer eigenen Erfahrungen heraus, haben Sorge, Fehler zu machen, sind ratlos und leiden unter Schuldgefühlen. Genau an diesem Punkt setzt dieses Buch an. Es geht nicht um Perfektion – es geht um eine innere Haltung.

8 Ganz egal, wohin wir blicken, wir entdecken fast überall Erwachsene, die unter dem, was sie selbst als Kinder erlebt haben, leiden.

Es sind Menschen, die aus ganz »normalen« Familien stammen, in denen die oft »üblichen« Erziehungsmethoden angewendet wurden – unerbittlicher Leistungsdruck, starre Regeln, Beschämung, Eindringen in die Privatsphäre, Gewalt durch Worte, Entzug von Privilegien, beispielsweise durch Hausarrest oder Fernsehverbot. Hinzu kommt in vielen Familien chronischer Streit zwischen den Eltern oder Bloßstellungen der Kinder vor anderen Kindern, Nachbarn oder Verwandten. Diese Gewalt betrifft jeden von uns. Wir alle kennen Worte, die sich in der Kindheit wie Pfeile in uns gebohrt und bis heute Narben hinterlassen haben. Wenn wir mutig auf unser Leben schauen und es wagen, einen Blick in den einen oder anderen Abgrund zu werfen, werden wir vermutlich Verletzungen erkennen und fühlen, auf die wir gerne verzichtet hätten. Mancher wird in seinem Herzen Erinnerungen aus längst vergangenen Tagen finden, die auch nach all den Jahren, in ganz bestimmten Situationen, immer noch und immer wieder seelische Schmerzen verursachen. Das sind die sogenannten Triggerpunkte.¹ Wir alle haben sie, und es ist notwendig, sie zu kennen, damit man lernt, mit ihnen umzugehen. Danach sind sie weniger schmerzhaft, wenn wieder jemand den sprichwörtlichen Finger in die Wunde legt. Man kann diese »wunden Punkte« als stressverstärkende Denkmuster² bezeichnen, die folgende Kernthemen fokussieren:

- Ich muss perfekt sein.
- Ich muss beliebt sein.
- Ich muss die Kontrolle behalten.

Wenn ich in meinem Institut für kindgerechte Pädagogik Eltern und Fachkräfte berate, kommt das Thema »Triggerpunkte« früher oder später immer zur Sprache. Ich erkläre gerne an folgendem Beispiel, wie das sich im Alltag darstellen kann: Stellen Sie sich vor, Sie sollen für das Sommerfest im Kindergarten eine große Schüssel Kartoffelsalat machen. Sie wollen allen zeigen, was für eine gute Köchin Sie sind, und suchen stundenlang nach dem perfekten Rezept. Sie kaufen

die besten Kartoffeln und alle anderen Zutaten natürlich im Bioladen. Am Abend vor dem Fest, nachdem Sie Ihre Kinder ins Bett gebracht haben, schälen und schnibbeln Sie noch eine ganze Weile. Sie geben sich viel Mühe, einen schmackhaften Kartoffelsalat zu kreieren, und verzieren ihn mit Petersilie und Radieschenröschen. All das kostet Sie Zeit, die Sie eigentlich nicht haben, doch Sie wollten die Bitte nicht ablehnen, weil sich alle am Sommerfest beteiligen und Sie nicht die Ausnahme sein wollten. Das Sommerfest ist ein voller Erfolg, die Sonne scheint, die Menschen amüsieren sich, sie essen und trinken, nur Ihr Kartoffelsalat steht unangetastet auf dem Buffet. Wie geht es Ihnen jetzt, was macht das mit Ihnen? Fühlen Sie sich abgelehnt, sind Sie enttäuscht, wütend, verletzt? Warum isst niemand von Ihrem Salat, was vermuten Sie?

Der Punkt ist: Sie beziehen Ihre Vermutungen teilweise auf sich selbst, auf Ihr Können und womöglich auf Ihre Beliebtheit, Sie wissen aber nicht, warum die Schüsseln mit dem Gurkensalat und dem Nudelsalat leer sind und Ihre Schüssel noch voll ist. Solange Sie das nicht herausgefunden haben, zeigen Ihre Vermutungen Ihnen Ihre wunden Punkte – Ihre Trigger. Und so kann es sein, dass Sie sich in einem ewigen Kampf mit sich selbst befinden und Ihre negativen Vermutungen über sich selbst zu Ihren Lebensfeinden werden.³

Warum der Blick auf sich selbst und die Meinungen, die wir von uns haben, so wichtig sind, erfahren Sie im zweiten Teil dieses Buches. Dort geht es darum, wie wir es schaffen können, mehr Bewusstsein für emotionale Gewalt zu erreichen und das Leben der Kinder freier und kindgerechter zu gestalten.

Fakt ist: Eigene Erziehungserfahrungen fordern ihren Tribut. Sie zeigen sich oft in Glaubenssätzen, verinnerlichten Normen und Werten oder Ängsten und Erwartungen. Wenn zum Beispiel eine Frau in einer Familie aufgewachsen ist, in der Gefühle nicht ausgedrückt worden sind oder in der es ständig Angst davor gab, was die Nachbarn möglicherweise denken, dann können diese Strukturen sie so nachhaltig geprägt haben, dass sie als Mutter dieselben Muster unbewusst auf ihre Kinder überträgt. Das kann sich auch in bestimm-

ten Ritualen, Erziehungspraktiken oder überzogenen Erwartungen zeigen.

Viele Eltern sind heute stolz darauf, dass sie nicht mehr den Erziehungsstil ihrer eigenen Elterngeneration pflegen und ihre Kinder nicht anschreien, strafen und schlagen – sie setzen stattdessen auf bedürfnisorientierte Begleitung. Wer einen Blick in die sozialen Medien, Elternmagazine, Blogs und auf die Bestsellerlisten wirft, erkennt schnell: Erziehung ist out, Beziehung ist in – und das ist gut so. Endlich haben die grundlegenden Ergebnisse der Bindungsforschung, dass Kinder Nähe brauchen und sich am besten über sichere Beziehungen entwickeln, Einzug in die Familien, Kitas und Schulen gefunden, und endlich trauen sich immer mehr Menschen, Kinder liebevoll zu begleiten, anstatt sie gewaltvoll zu erziehen.⁴ Allerdings ist meine berufliche Erfahrung, dass es sich bei diesen, ich nenne sie gerne »neue« Eltern, nach wie vor um eine Minderheit handelt und die breite Masse der Eltern und Pädagogen und Pädagoginnen noch immer altergebrachte Erziehungsmethoden anwendet – weit weg von Bedürfnisorientierung. Das geht heute, wenigstens offiziell, ganz und gar nicht mehr. Inoffiziell wird aber weiterhin oft Erziehung im konservativen Sinn gepflegt, bei der Kindern in Familien, Kitas und Schulen permanent feste Regeln und Ansprüche übergestülpt werden und sie weder in Entscheidungen miteinbezogen noch als Persönlichkeiten gewürdigt werden. Kinder werden oft subtil vernachlässigt, verglichen, ignoriert, gedemütigt, erpresst und beschimpft – um nur ein paar Beispiele zu nennen. All das ist jedoch Gewalt. Solche frühen Erfahrungen müssen nicht unbedingt zu schwerwiegenden Traumata führen, doch sie hinterlassen Spuren auf der Seele – Spuren, die im schlimmsten Fall ein Leben lang negativ beeinflussen.

Vor kurzem beobachtete ich zwei Paare in einem italienischen Restaurant bei der Bestellung des Abendessens. Die etwa achtjährige Tochter eines der Paare saß ebenfalls mit am Tisch. In dem sehr kleinen Lokal gibt es keine Speisekarte. Die Chefin des Hauses kommt mit einer Schiefertafel, auf der die Tagesgerichte stehen, an jeden Tisch und liest das Angebot zusätzlich vor. Die vier Erwachsenen

wussten schnell, was sie essen wollten, und gaben ihre Bestellung auf. Danach richteten sich alle Augen auf das Mädchen, das sich sichtlich unwohl fühlte, weil es sich nicht so schnell entscheiden konnte. Sofort wurde sein Vater ungeduldig: »Jetzt entscheide dich endlich! Du musst doch wissen, was du willst! Los jetzt, mach schon, oder glaubst du, die Dame möchte ewig hier stehen und warten, bis das Fräulein ausgewählt hat? Wenn du nicht weißt, was du willst, dann hast du auch keinen Hunger!« Ich sah, wie das Kind immer mehr in sich zusammensank und seine Augen sich mit Tränen füllten. Die Tochter lehnte sich an ihre Mutter, die sogleich Pasta mit Tomatensoße für sie bestellte. Der wütende Patriarch reagierte daraufhin noch erzürnter und schrie seine Frau im voll besetzten Restaurant laut an: »Erziehe dein Kind endlich mal richtig, ich habe keine Lust mehr, mich ständig mit ihr zu blamieren!« Die derart harsch angesprochene Partnerin kämpfte jetzt ebenfalls mit den Tränen, nahm sich aber zusammen und schloss sich der gepflegten Konversation der übrigen Erwachsenen an. Das kleine Mädchen saß, sich weiterhin klein machend, auf seinem Stuhl und starrte unglücklich und apathisch vor sich hin. In dieser Familie scheint das der übliche Umgangston zu sein, dachte ich entsetzt und wollte mir die Auswirkungen auf das Kind gar nicht näher ausmalen.

Ich möchte Eltern, aber auch Pädagogen in Institutionen wie Kitas und Schulen aufrufen, ihren Umgang mit Kindern zu hinterfragen und antiquierte Erziehungsgedanken hinter sich zu lassen. Den Beobachtungen nach, die ich im Rahmen meiner Berufstätigkeit als Coach und Dozentin in den vergangenen Jahren in über 500 Kitas gemacht habe, zählt dort zu oft nicht das Kind, nicht das Menschsein, sondern nur die Effizienz der Institution. Betreuung und Bildung heißt leider in vielen Bereichen noch immer, Kinder vor allem zu verwalten und nicht, Kinder im Leben zu begleiten. Das hat viele Ursachen: von Sparzwängen über wirtschaftliche Gründe bis hin zur mangelnden Wertschätzung von Kindern und Familien. In unserer globalisierten Welt werden Kinder oft als Humankapital gesehen, als

ter Konkurrenz bewähren müssen. Diese imaginären Erwartungen machen vielen Eltern Angst. Die Ansprüche, die heute an Kinder und ihre Familien gestellt werden, sind hoch. Viele Erwachsene und Institutionen erwarten bereits von Kindergartenkindern Leistung und Anpassung, daher versuchen Eltern krampfhaft, nur ja alles richtig zu machen, und greifen unter Stress zu den falschen Mitteln. Ihnen ist dies meist nicht bewusst, weil sie doch »ganz normal« mit ihren Kindern umgehen. Doch diese »Normalität« bedeutet oft, Kindern emotionale Gewalt anzutun. Und genau die gerade beschriebene unreflektierte Art des Umgangs mit Kindern, die unseres Schutzes, unserer Fürsorge und unserer vollen Aufmerksamkeit bedürfen, um zu starken, gesunden und glücklichen Erwachsenen heranzuwachsen, bedarf dringend eines Umdenkens. Wie notwendig ein Diskurs über emotionale Gewalt ist, sehe ich auch in meinen Elternberatungen immer wieder. Die Kluft zwischen angestrebter Bedürfnisorientierung in der Erziehung und gelebtem Alltag ist oft groß.

Wenn wir irgendwann in einer friedlichen Welt leben wollen, dann müssen wir Kindern die Möglichkeit geben, zu erfahren, was Frieden bedeutet, wie man Konflikte löst, ohne andere Menschen zu verletzen. Kinder können lernen, Bedürfnisse auszutarieren, damit alle Platz haben und es keine Verlierer gibt. Wir alle vergessen noch viel zu oft, dass Kinder unserer Macht als Erwachsene, als Vorbilder und als Autoritätspersonen hilflos ausgeliefert sind. Und wir vergessen, dass wir heute den Samen säen für die Menschen, die morgen erblühen.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass Ihnen beim Lesen dieser Zeilen bereits mehr als eine Situation vor Augen stand, in der die Worte oder Handlungen eines Elternteils, Großelternteils, Erziehers oder Lehrers Sie als Kind bis ins Mark getroffen haben, so sehr, dass Sie die Situation und den seelischen Schmerz bis heute nicht vergessen konnten. Und damit sind wir beim wichtigsten Punkt: Erziehung, so wie sie bisher verstanden wurde und teilweise noch wird, schafft verletzte Menschen. Nicht länger auf der körperlichen Ebene, wie es bis vor kurzer Zeit noch oft der Fall war – doch auf der seelischen.

