



## **Merkblatt Verhaltensänderung**

Dieses Merkblatt gibt einige Hinweise über Möglichkeiten, wie das Verhalten einer Person (Kind, Jugendlicher) so geändert werden kann, dass sie vermehrt das von den erziehenden Personen erwünschte Verhalten zeigt. Nicht alle Hinweise eignen sich immer in jeder Situation und es muss auch nicht alles versucht und gleichzeitig angewendet werden.

Wenn etwas funktioniert, beziehungsweise in die richtige Richtung weist, so bleiben Sie dabei. Wenn etwas nicht nützt, wechseln Sie zu etwas anderem.

Damit keine Missverständnisse entstehen, ist es sinnvoll, das ganze Merkblatt zu lesen.

Einzelne Hinweise ergeben nur im Zusammenhang mit dem Ganzen den richtigen Sinn.

Vergessen Sie nicht: Dies ist kein Rezeptbuch, das Sie einfach nachkochen können. Es braucht Vernunft und Ihre Aufmerksamkeit und auch dann kann es noch Verirrung geben.

### **Strukturieren der Umwelt**

In einer Umwelt, in der alles gleich-gültig und beliebig ist, gibt es keine Unterschiede. Orientieren kann man sich aber nur dort, wo Unterschiede festgestellt und als bedeutsam erkannt werden. Besonders vor und während Veränderungsphasen ist man auf die Deutung der Umwelt angewiesen. Eltern sind gefordert, Regeln, Werte und Ziele zu vermitteln. Je mehr Ordnung hergestellt und je regelhafter die Umwelt gesehen wird, desto mehr Sinn kann man darin finden.

### **Chef/Chefin sein**

Familien bestehen heute manchmal aus lauter Freund/innen und Kolleg/innen. Für das Gelingen von Erziehung braucht es jedoch Erziehungsverantwortliche (welche wirklich die Verantwortung tragen und Normen und Ziele festlegen) und solche, welche erzogen werden (und damit auch zu folgen haben). Erwachsene/r oder Kind zu sein bedeutet unterschiedliche Rechte und Pflichten zu haben. Damit wird zwischen den Generationen die notwendige Grenze gesetzt. Ein Kind ist mit der Verantwortung überfordert, welche ihm übergeben wird, wenn Vater und Mutter nur Freunde sind. Für die Eltern wäre es vielleicht einfacher, nur Freund zu sein, weil man dann den Kindern nie etwas verbieten und sie nie bestrafen müsste, man wäre selbst nie enttäuscht oder würde die Liebe seiner Kinder nie auf eine Belastungsprobe stellen müssen - nur - es funktioniert nicht.

### **Vorbild sein**

Kinder lernen sehr viel durch Nachahmung. Seien Sie selbst das Modell für das, was Sie bei Ihren Kindern entstehen lassen wollen. Um Vorbild zu sein, müssen Sie sich vorbildlich ver-

halten und auf Ihr Vorbild aufmerksam machen: „Mach es so wie ich!“ Manchmal kann man allerdings auch ein schlechtes Vorbild sinnvoll nutzen: „Mach es nicht so wie ich!“

Dies könnte aber auch bewirken, dass das Kind überlegt, wenn die/der das nicht kann, wie soll ich es können, beziehungsweise wie darf sie/er das von mir fordern.

### **Normen setzen**

Sagen Sie klar, was Sie wollen! Setzen Sie Orientierungspunkte! Markieren Sie Grenzen! Wie soll Ihr Kind in der heutigen Zeit, wo es so viele Möglichkeiten und Sensationen gibt, nicht durch Belanglosigkeiten verführt werden, wenn es nicht von Ihnen hört, was Sie wollen und worauf es wirklich ankommt.

Passen Sie auf: Leere Worte werden schnell schal. Sie selbst sind gefordert, Ihre eigenen klaren Werte und Normen zu entdecken.

### **Konsequent sein**

Verlangen Sie nichts, was Sie nicht im Stande sind, wirklich durchzusetzen, aber wenn Sie etwas verlangen, setzen Sie dies auch durch. Wenn Sie es nicht machen, wird Ihre Tochter, Ihr Sohn lernen, dass Sie nicht so ernst zu nehmen sind oder dass Sie es nicht ernst gemeint haben. Damit wären alle Anstrengungen für die Katze.

Viele Erziehende und auch einzelne Fachleute meinen, dass es darum gehe, Kindern ihren Willen, ihre Freiheit zu lassen und ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Dies führt aber zu Unselbstständigkeit, Abhängigkeit, Orientierungslosigkeit und emotionaler Verwahrlosung bei mangelnder Belastbarkeit.

Was es braucht, ist eine konsequente Haltung und das Durchsetzen der Forderungen, auch wenn es Zwang bedeutet. Zwang richtig anzuwenden ist eine hohe Anforderung an die Erziehenden und ist weder pädagogisch verpönt noch verboten. Richtig angewendet ist Zwang sicher die stärkste Steuerung von Verhalten, weil es dabei nur eine erwünschte Richtung gibt. Wenn Zwang ausgeübt wird, muss damit unbedingt das geforderte Verhalten provoziert werden, sonst wird die Erziehungsperson geschwächt, weil sie sich nicht durchgesetzt hat. Erzwingen eines bestimmten Verhaltens erfordert Stärke und Klarheit der Erziehenden.

### **Auf Einzigartigkeit bauen**

Lassen Sie sich von Ihrem Kind nicht dazu verführen, sich mit anderen zu vergleichen, welche etwas auch dürfen oder es schöner haben usw. Ein Kind soll lernen, dass es nicht gleich sein soll wie andere. Dies bedeutet aber nicht, dass es nicht anpassungsfähig und verständnisvoll sein soll. Die Einzigartigkeit des Andersseins berechtigt nicht zu Überheblichkeit.

### **Versuch-Irrtum-Lernen**

„Probier es doch einfach! Wenn du es nicht versuchst, wirst du nie erfahren, wie du es lernen kannst.“ So wird vieles gelernt, obwohl wir als Erwachsene es kaum mehr so tun, indem wir einfach zu probieren beginnen. Viele von den vertieften spielerischen Beschäftigungen eines Kleinkindes basieren auf Ausprobieren. Warum sollen wir deshalb nicht genau darauf vertrauen und es gar verlangen?

Diese Form des Lernens ohne Vorbild und Weg ist jene, welche die tiefste Spur hinterlässt: Selbstentdeckendes Lernen ist unverzichtbar. Das, was man ausschliesslich selber herausgefunden hat, wird man nie vergessen und verlernen, selbst wenn es später einmal so aussehen würde.



## **Ermutigten und Unterstützen**

Wenn Ihr Kind sich nicht traut und Hilfe braucht, geben Sie Anweisungen. Erklären Sie, wie es geht und wie man es macht - Schritt für Schritt. So vermitteln Sie Sicherheit: „So geht es! Mach es so!“ Erzählen Sie detailliert, wo es darauf ankommt, „Pass auf!“, wo es schwierig werden kann.

## **Zumuten und Auffordern**

Fordern Sie Ihr Kind heraus. Ein Kind, welchem keine Herausforderungen gesetzt werden, wird nie oder nur zögerlich wagen, etwas zu versuchen, was es noch nicht kann. Ein Kind, welches jedoch mit selbstverständlichen Zumutungen aufwächst, lernt, dass Sie als Eltern ihm etwas zutrauen und traut sich selbst deshalb an neue Situationen heran, ohne aufzugeben, auch wenn es zunächst auch mal keinen Erfolg hat.

Denken Sie daran, dass kein Kind ohne vielfach wiederholtes Misslingen (Umfallen, Wehtun, Weinen etc.) laufen gelernt hat. Siehe da: Trotzdem gibt es keines, welches aufgegeben hätte, trotz des tausendmaligen Misserfolgs. Das Kind wächst an der Zumutung, wird bestärkt, getröstet und geführt.

Fordern Sie Ihr Kind, aber achten Sie darauf, dass Sie es nicht überfordern, denn Überforderung bewirkt Resignation, führt zu einem negativen Selbstkonzept und bewirkt letztendlich Verzweiflung, Trotz und Rückzug.

## **Helfen**

Jemandem zu helfen, der etwas nicht kann, gilt allgemein als sehr sozial. Deshalb: Zögern Sie nicht, es zu tun.

Aber Hilfe soll ja wirklich helfen. Helfen kann man jemandem, der etwas nicht kann, nur dann, wenn damit sein Glaube an die eigene Kraft und Fähigkeit gestärkt wird und wenn er lernt, wie er in Zukunft ähnliche Situationen selbst meistern kann.

Helfen ist dann kontraproduktiv, wenn das Kind durch die Hilfe lediglich bestätigt bekommt, dass es ohne Hilfe gar nichts zustande gebracht hätte oder wenn ihm die Lösung vorweggenommen wird, statt dass es auf dem Lösungsweg begleitet wird.

## **Modellierung**

Verhalten ist nicht Zufall oder Schicksal. Es gibt immer Beweggründe dafür, dass sich jemand so oder anders verhält. Deshalb ist Verhalten auch formbar. Die optimale Form von Verhalten findet sich aber nie gleich zu Beginn, sondern passt sich den Umständen an und geht immer den Weg des geringsten Widerstandes oder der höchsten Anziehung. So nähert sich Verhalten immer mehr dem Optimum an. Sie als Erzieher/in sind die Person, die formt, bis Sie damit zufrieden sind. Dabei ist zu beachten, dass nicht alles machbar ist. Es braucht einen respektvollen Umgang mit dem, was das Kind als Person mitbringt.

## **Aufbau von Motivation**

Ein bestimmtes Verhalten muss gewünscht, gewollt oder aus anderen Gründen anstrebenswert sein, damit ein Kind selbständige Handlungen in die richtige Richtung vornehmen kann, das heisst, es braucht Motivation. Diese hilft über anfängliches Zögern und Misserfolg hinweg.



Die Motivation ist oft anfangs nicht so stark, und der Anstoss für das erwünschte Verhalten kommt nicht von innen, sondern das Kind muss von aussen motiviert werden.

Ermutigen und ermuntern Sie also Ihr Kind!

Verhalten Sie sich als Bezugsperson des Kindes so, dass Motivation nicht in Enttäuschung kippt, indem sie zum Beispiel zu viel erwarten oder nicht würdigen, welche Anstrengungen das Kind erbringt, auch wenn das Resultat nicht genau so ist, wie Sie es wünschen.

### **Abbau früher erlernten Verhaltens**

Häufig ist das gewünschte Verhalten scheinbar nicht möglich, beziehungsweise nicht einleuchtend, weil man sich daran gewöhnt hat, sich anders zu verhalten. Ein solches eingewöhntes Verhalten hat eine hohe Beharrungstendenz, da man sich immer wieder darin bestätigt fühlt. Deshalb müssen diese bestätigenden und beharrenden Elemente abgebaut werden. Erst so kann das erwünschte Verhalten aufgebaut werden.

### **Belohnung und Bestrafung**

Wenn Sie belohnen oder bestrafen, bedenken Sie: Es geht dabei ausschliesslich um die Wirkung, die dies hat. Wenn Sie belohnen, weil Sie stolz sind oder bestrafen, weil Sie beleidigt sind, so stehen Sie im Zentrum und nicht die Handlung, die bestärkt oder ausgemerzt werden soll. Sie würden dann damit nur erpressbar.

*Belohnen* Sie nie mit Geld, Geschenken oder Privilegien, sondern immer mit Anerkennung, Zuneigung, Bewunderung und Stolz. Geld und Ähnliches könnte sonst zur Hauptsache für ein bestimmtes Verhalten werden.

Die Wirkungsweise von Belohnung ist wesentlich einfacher zu handhaben wie jene der Bestrafung. Auch die *Bestrafung* darf keinen Selbstzweck für die erziehende Person darstellen, sondern hat ein bestimmtes Ziel, nämlich Verhaltensänderung.

Die Funktionsweise der Bestrafung ist folgende: Die strafende Handlung bringt etwas, dem das Kind ausweichen möchte, weil es das nicht gern hat und es wird stattdessen etwas Anderes gesetzt, das gemacht werden soll. Wenn Kinder diese Funktionsweise begreifen, sind sie nicht mehr die bemitleidenswerten Opfer der Bestrafung, welche opponieren und ihre Erziehungspersonen „weich“ machen wollen, sondern sie sind diejenigen, welche der Bestrafung mittels des „richtigen“ Verhaltens ausweichen lernen.

Damit Bestrafung wirkt, muss sie in irgend einer Form „weh“ tun, so dass das Kind sie vermeiden will und sie muss so kräftig sein, dass das Kind sich an sie erinnert. Bestrafung muss in jedem Fall konsequent angewendet und kontrolliert werden und - sie muss zum Erfolg führen.

### **Kompromisse eingehen**

Manchmal ist es nicht so einfach, etwas nur durch gutes Zureden oder Strenge in einem einzigen Schritt zu erreichen. Gehen Sie nur dann Kompromisse ein, wenn sie in die erwünschte Richtung führen. Dann sind Umwege manchmal sogar die Wege, welche schneller zum Ziel führen.

