

Schafft die «Schäm-dich-Ecke» ab!

Die «Auszeit» oder «Stille Zeit» wird immer noch von Fachleuten empfohlen. Dabei schadet sie sehr. Was wir stattdessen tun können.

[Text — Nina Trepp*](#)

2 Mai 2019

Dieser Text ist zuerst auf [Kleinstadt.ch](https://kleinstadt.ch) erschienen.

Die ungekürzte Fassung: <https://kleinstadt.ch/time-out-wer-wirklich-eine-auszeit-braucht/>

Geh in dein Zimmer und beruhige dich! Komm erst wieder raus, wenn du wieder normal geworden bist!» Oder, etwas vermeintlich sanfter: «Jetzt reicht's, du gehst auf den Stillen Stuhl, du weisst ja, wie das geht. Fünf Minuten sitzen, und dann kommst du dich entschuldigen, wenn du wieder weisst, wie du dich zu benehmen hast.»

«Die Super Nanny» auf RTL oder Erziehungskurse wie Triple P haben eine uralte Methode («Schäm-di-Egge») wieder populär gemacht. Aber auch unter neuen Namen wie «stiller Stuhl», «Time-out» oder «Auszeit» bleibt sie veraltet und funktioniert gemäss [jüngsten Erkenntnissen](#) nicht. Diese Methoden wurden oft als Notlösungen für Kinder aus total gestörten familiären Verhältnisse erfunden, also nicht als Universallösung für Alltagsprobleme. Sie mögen kurzfristig scheinbar wirken, weil das Kind gebrochen und zum Gehorsam gezwungen wird. Längerfristig aber sind sie kontraproduktiv.

Diese Botschaften empfängt das Kind

Egal, mit welcher vermeintlich guten Absichten die Eltern eine solche Strafe aussprechen: Was zählt, ist nicht die ausgesendete Botschaft («ich meine es ja nur gut!»), sondern nur das, was beim Kind ankommt. Was passiert also bei den oben erwähnten Sätzen?

- **Die Integrität des Kindes wird verletzt.** Das Kind hört – oder vielmehr spürt: «Etwas stimmt mit mir nicht.»
- **Die Beziehung wird abgebrochen** oder zumindest unterbrochen. «Keiner will mich.»
- **Die Wut wird im Stillen bearbeitet.** Aggression wird zum Tabu, darf nicht gezeigt werden. Die Wut richtet sich also oft gegen sich selbst, es kann zu Bauchschmerzen bis Selbstverletzungen kommen. Das spürt das Kind: «Ich hasse mich, ich bin so blöd.»
- **Strafen (und Belohnungen) nützen, wenn überhaupt, nur kurzfristig.** Es gibt auch eine gewisse Abstumpfung, ich brauche also immer mehr (Belohnung) oder Schlimmeres (Strafen). Das kommt beim Kind an: «Ich mach das nicht mehr, weil ich sonst nicht geliebt werde» (wohl die schrecklichste Erpressung für ein Kind).
- **Das Kind lernt keine Lösungsmöglichkeiten** und keine Empathie durch den Abbruch der verfahrenen Situation. Vor allem kleinere Kinder brauchen viel Unterstützung, um sich selbst beruhigen oder regulieren zu können. Das passiert beim Kind: «Ich komm da nie wieder raus, es ist alles vorbei!»
- **Es kann ein total falsches Verständnis von Strafe entstehen.** Das denkt das Kind: «Ich kann alles machen und sitze nachher einfach auf den Stillen Stuhl, dann ist alles wieder gut.»
- **Eltern demonstrieren so ihre Übermacht** als Vorbilder und die Kinder werden versuchen, es gegenüber Freunden und Geschwistern nachzuahmen.

Die Alternative

Kinder brauchen keine «Methoden», sondern authentische Erwachsene. Eltern, die ihre Gefühle äussern. Ganz praktisch übersetzt könnte das so klingen: «Mir ist es gerade zu laut und zu wild hier in der Küche. Bitte spiel in deinem Zimmer mit dem Xylophon.» – Kind hämmert noch lauter auf das Xylophon ein. «Okay, es scheint so, als könntest du gerade nicht stoppen. Mir ist es aber zu laut und ich ertrage es keine Sekunde mehr. Ich gehe jetzt kurz raus auf den Balkon.»

Sobald Sie wieder klarer denken können, folgt die Reflexionsarbeit: «Ah, ich bin müde, mein Kopf schmerzt. Mein Kind war am Morgen im Kindergarten, am Nachmittag waren wir Einkaufszentrum. Es hat wohl einfach schon zu viel kooperiert und kann jetzt gerade nicht mehr.» Gehen Sie jetzt zu ihrem Kind, nehmen Sie es in den Arm und bedanken sich bei ihm (nicht jedes Kind mag Umarmungen, es reicht auch einfach, auf Augenhöhe zu kommen). Dann wiederholen Sie nochmals, dass es Ihnen zu laut ist.

Eine Auszeit für die Erwachsenen

Wenn Sie es nicht mehr aushalten, spüren, dass sie gleich ihr Kind beschimpfen werden oder es gar schlagen: Gehen Sie in einen anderen Raum, schliessen Sie die Türe ab und beruhigen Sie sich. Beruhigungsmöglichkeiten müssen erlernt werden. Wieso nicht in ruhigen Momenten gleich mit dem Kind zusammen? Die Füsse am Boden spüren, sich vorstellen, das Wurzeln raus wachsen, tiefe Atemzüge nehmen, oder von 10 retour zählen? Oder schlagen Sie wie wild auf ein Kissen ein!

Denn wer in solchen Momenten wirklich eine Auszeit braucht, sind wir – die Eltern.

** [Nina Trepp](#) berät Familien bei Erziehungsfragen und in Belastungssituationen. Sie bietet in Bern Elternkurse zu Themen wie Grenzen setzen, Umgang mit Konflikten und elterlicher Führung an. Sie ist Mutter eines Sohnes. Dieser Beitrag erschien zuerst im Online-Familienmagazin www.kleinstadt.ch*