

Tipps vom Doc

Weniger Gewalt durch bewusstere Erziehung

Am 25. November ist der Internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen. Und ganz egal, in welche Quelle oder welche Statistik man schaut: Die Zahlen sind einfach erschütternd.

Es gibt sicherlich ganz viele Ansatzpunkte, wie man etwas gegen Gewalt an Frauen und Mädchen unternehmen kann. Wir glauben: Auch die Erziehung kann einen Beitrag leisten.

Und kommt es dabei nur auf die Erziehung der Jungs an? Nein. Aber nicht falsch verstehen: Frauen und Mädchen sind niemals in irgendeiner Form schuld, wenn sie Gewalterfahrungen machen müssen. Aber gesellschaftliche Prägungen wirken auf Menschen jeden Geschlechts. Und es wäre blind, nicht zu sehen, dass diese Prägungen - leider - immer noch so wirken, dass es nach wie vor eine Tendenz gibt, Mädchen klein zu halten, ihnen weniger zuzutrauen, ihnen beizubringen zurückzustecken, anstatt klar zu sagen „Halt. Stopp.“ Darum ist es schon wichtig, über Erziehung allgemein zu sprechen.

Und da sind drei Dinge extrem wichtig:

1. Unsere Kinder müssen ohne körperliche Gewalt aufwachsen können.
2. Unsere Kinder sollten nicht mit verbaler und psychischer Gewalt konfrontiert werden. Das bedeutet: Keine negativen, erniedrigenden Kommentare nach dem Motto „das bekommst du eh nicht hin“, „dazu bist du zu schlecht“, „du hast kein Talent dafür“ und so

weiter. Keine Beschämungen, kein Bloßstellen vor Freunden oder andern Menschen.

Und 3. müssen wir als Eltern wieder lernen, auszuhalten, dass unsere Kinder auch heftige, kräftige Emotionen haben, die sie als Kinder oftmals noch nicht so gut kontrollieren können. Und es ist unsere Aufgabe, ihnen dies beizubringen. Ihnen beizubringen, diese Gefühle zu lesen und zu interpretieren. Angst, Trauer, Wut – das sind für sich genommen weder gute noch schlechte Gefühle. In der Psychologie sagt man, es gibt sie in gelöster und ungelöster Form. Und es ist sozusagen Erziehungsaufgabe, mit den Emotionen so offen umzugehen und so viel mit den Kindern dran zu arbeiten, dass sie einen guten Zugang zu allen ihren Gefühlen bekommen. Denn wenn das nicht passiert, kann eben zum Beispiel eine Emotion wie Wut eine wahnsinnig destruktive Kraft entwickeln.

Eines ist dabei noch wichtig: Das lässt sich alles leicht sagen. Im hektischen, stressigen Alltag mit Sorgen im Hinterkopf lässt es sich aber nicht immer so einfach umsetzen. Und das ist auch nicht schlimm. Niemand muss perfekt sein. Aber es ist wichtig, sich immer wieder zu reflektieren. Und es mit dem Kind zu besprechen, sich auch zu entschuldigen, wenn einem ein blöder Satz rausgerutscht ist. Und dann eben dafür sorgen, dass es eine Ausnahme bleibt.

Wenn wir so das Klima in Familien ein wenig ändern können, ist vielleicht auch ein kleiner Schritt gegen diese Gewalt getan.