

„Die ruhige Ecke“

- Ort und Zeit zum „Abkühlen“ für Kind und Eltern

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[CD2301, Die ersten 3 Jahre](#)

[CDA5200, Ein guter Start ins Leben](#)

[Claudia Mühlen, Bleib ruhig, Mama!](#)

[Mühlen, Das große Familien-Handbuch](#)

Der vierjährige Sven will partout nicht die dreckigen Gummistiefel und den verschmierten Regenmantel an ihren Platz in der Garderobe verstauen. Trotz eindringlicher Aufforderung flitzt er mit einem herausfordernden Grinsen in sein Zimmer, während seine Mutter aufgebraucht vor dem Dreckhaufen steht. „Darf ich so etwas einfach durchgehen lassen?“ fragt sie sich. „Aber was soll ich tun?“ ist der nächste hilflose Gedanke.

Und da gibt es noch ganz andere Kampfschauplätze mit den kleinen Gladiatoren: Die herausgestreckte Zunge nach einer Ermahnung, das Herumwerfen von Bauklötzen, wenn etwas nicht klappt, das Piesacken der kleinen Schwester, das Herummatschen im Essen... Wie soll man da nur die Nerven behalten und nicht losbrüllen? Vor allem, wie regelt man diese Machtkämpfe, ohne dass ein Kind immer nur widerwillig einlenkt, weil halt die elterliche Autorität (noch) stärker ist?

In solchen nervenaufreibenden Situationen ruhig zu bleiben, ist eigentlich nur dann möglich, wenn man eine berechtigte Hoffnung hat, solch eine Auseinandersetzung auch fair lösen zu können, das heißt, wenn man sich eine Strategie zu eigen machen kann, bei der weder Kind noch Eltern sich gedemütigt fühlen und beide die Möglichkeit haben, sich „abzukühlen“.

Von der folgenden Strategie behaupte ich nicht, dass sie bei allen Kindern und in allen Situationen funktioniert, aber doch sehr häufig. Es lohnt sich, den Ablauf der „ruhigen Ecke“ genau einzuprägen und dann anzuwenden. Gerade wenn man ein Kind im Alter von knapp drei bis etwa sechs Jahren hat.

Die Idee dabei ist, bei einer Auseinandersetzung dem Kind für eine kurze Zeit Einhalt zu gebieten, ihm dabei die Aufmerksamkeit zu entziehen, um das unerwünschte Verhalten nicht zu verstärken und das Kind zur Einsicht zu bringen. So lernt es leichter, was von ihm erwartet wird und beruhigt sich eher, als wenn Eltern losbrüllen oder streng strafen.

Folgende Schritte müssen Sie sich unbedingt einprägen:

- Zuerst müssen Sie dem Kind genau sagen, was Sie von ihm erwarten, zum Beispiel: „Janina, hör auf, deinen Bruder anzuschreien, sprich freundlich mit ihm!“ Dabei ist es günstig, wenn Sie in die Knie gehen und dem Kind in die Augen schauen.
- Wenn es dann tut, was Sie gesagt haben, (was ja auch oft vorkommt!), dürfen Sie nicht vergessen, es zu loben! „Janina, ich finde es großartig, dass ihr jetzt so nett miteinander spielt!“ könnten Sie sagen.
- Hält das Kind sich aber nicht an Ihre Aufforderung, schicken Sie es für ca. drei Minuten (nicht länger!) in die ruhige Ecke. Das ist ein Stuhl oder ein Sessel im gleichen Raum, in dem auch Sie sich befinden. Dort muss das Kind sitzen, ohne sich mit etwas zu beschäftigen und ohne dass Sie es beachten oder mit ihm sprechen. Ihre Aufgabe ist es, jeglichen Protest zu ignorieren, aber auch ihrerseits nicht mehr zu schimpfen.
Sie sagen also: „Janina, du schreist deinen Bruder noch immer an, deshalb musst du jetzt in die „ruhige Ecke“.“
- Sind die drei Minuten um, gehen Sie zu dem Kind hin und teilen ihm mit: „Du bist jetzt drei Minuten ruhig gewesen, du kannst wieder aufstehen.“
- Danach ist es gut, wenn Sie ihm helfen, eine Beschäftigung zu finden und es bei der erstbesten Gelegenheit für angemessenes Verhalten loben.

Eine ganz wichtige Voraussetzung für das Funktionieren dieser Strategie ist, dass das Kind vorher darüber Bescheid weiß. Sie sollten sich also in einer konfliktfreien Situation mit Ihrem Kind hinsetzen und ihm erklären, dass Sie es leid sind, so oft miteinander Streit zu haben und dass Sie sich deshalb überlegt haben, es immer dann, wenn es nicht hören will, in die "ruhige Ecke" zu schicken ... und dann erzählen Sie ihm, was es damit auf sich hat.

Ein wenig skeptisch, weil sie viel Widerstand erwartete, wagte sich eine junge Mutter an diese Strategie. Sie erläuterte ihrem Vierjährigen in einer ruhigen Minute, wie sie es bei künftigen Auseinandersetzungen handhaben wollte und wartete den nächsten Zusammenstoß ab. Er kam bald: Der zu Beginn erwähnte Sven weigerte sich, seine dreckigen Schuhe wegzuräumen. Seine Mutter bewahrte Ruhe (das brachte sie fertig, weil sie eine Strategie hatte) und verhielt sich exakt wie beschrieben. Und es geschah das Erstaunliche: Sven setzte sich ohne groß zu Murren auf einen Küchenstuhl, schwing drei Minuten, räumte danach seine Schuhe weg ... und die beiden blieben beste Freunde!

Und noch erstaunlicher: einige Zeit später fragte die Schwiegermutter, bei dem Sven einen Nachmittag in der Woche verbrachte, was denn eine „ruhige Ecke“ sei? Der Junge hätte ihr erzählt, dort müsse er sich hinsetzen, wenn er mal nicht hören will, und dass ihm das lieber sei, als wenn Mama rumbrüllen würde...

Zum Einprägen:

- **Sagen Sie eindeutig, womit Ihr Kind aufhören soll!**
- **Sagen Sie, was es stattdessen tun soll!**
- **Loben Sie das Kind, wenn es tut, worum Sie gebeten haben!**

Beispiele:

„Hör bitte auf mit dem Meckern!“ / „Sprich höflich mit mir!“ / Loben!
„Hört auf mit zanken!“ / „Einigt euch, wer zuerst anfängt!“ / Loben!
„Zerr nicht an meiner Hand!“ / „Geh bitte langsamer!“ / Loben!

Dr. Eberhard Mühlhan