

Eine Broschüre der Betroffenen von Gewalt in der Kindheit







Als Eltern haben wir die Verantwortung für unsere Kinder. Oft haben wir aber auch das Problem, dass das Kind nicht das tut, was wir sagen. Was zu einem Problem für das Kind werden kann. Da kann es stark verunsichern, wenn das eigene Kind nicht folgt. Allerdings testen Kinder immer Grenzen aus und folgen oft nur, wenn sie selbst wollen.

Wie kann man mit dieser Situation als Elternteil umgehen? Und muss ich meinem Kind drohen? Muss ich Gewalt einsetzen? Falls ja, was hat das für Folgen? Muss ich Machtspiele gegen das Kind gewinnen? Was hat das mit der Trotzphase zu tun? Und was ist die Eskalationsspirale?

GRENZEN AUSTESTEN

✓ inder testen immer die Grenzen der Eltern Naus. In der Kindererziehung gibt es bei vielen von uns Eltern die Angst, sich gegenüber dem Kind nicht durchsetzen zu können. Das führt bei jeder Aufforderung an das Kind (Schlafen zu gehen, Zähne zu putzen, Spazieren zu gehen,...) zu einem Machtspiel. Und da wir die Eltern sind, müssen wir uns durchsetzen. Das ist der Beginn einer Eskalation und da wir alle einmal Kinder in Trotzphasen waren, haben wir als Kinder das erlebt, was wir als Eltern nun weitergeben. Eskaliert wird erst mit lauter Stimme, dann mit Drohungen

und Strafen, schließlich werden körperliche Strafen angedroht und im Endeffekt auch ausgeübt.

IST DAS DIE EINZIGE VORGANGS-**WEISE? IST ES DIE BESTE?**

Menschen, die als Kinder geschlagen wurden, haben als Erwachsenen oft Probleme im Umgang mit den eigenen Gefühlen. Das betrifft beinahe alle Betroffenen. Man könnte sogar sagen, dass Menschen, die als Kinder geschlagen wurden, einander ähnlicher sind als Mitglieder einer Familie, die sich dieselben Gene teilen.



Diese Menschen können viel schlechter mit anderen Menschen zusammenleben können Freundschaften nicht halten, bekommen immer wieder Angst in normalen Situationen, werden öfter krank, neigen zu Suchtverhalten, verlieren öfter ihren Job, leiden öfter unter Depressionen und Essstörungen und zeigen ein erhöhtes Risikoverhalten - und sind Gewalt als Mittel für Konfliktlösungen aufgeschlossener. Und haben ein schlechteres Selbstwertgefühl. Was damit zu tun hat, dass schon ihre Eltern ihnen erklärt haben, dass sie an den Schlägen selbst schuld sind und ihnen das Gefühl gaben, nichts wert zu sein.

Das hat eine höhere Bereitschaft zur Folge, Gewalt als Erziehungsmittel einzusetzen. Aber nicht nur als Erziehungsmittel - auch als Konfliktlösungsmittel. Gewaltausübung wird so zur Gewohnheit, wie Rauchen oder viel zu essen.

WAS MACHT GEWALT MIT MENSCHEN?

Bei kleinen Kindern, unter 1,5 Jahren, können einige Anzeichen für Gewalt vorliegen. Zum Beispiel zeigt sich ein Kind, dass zuhause öfters Gewalt ausgesetzt wird, antriebslos und freudlos und versteckt sich gerne. Das Kind kann sich auch stark ängstlich zeigen, besonders auch gegenüber anderen Erwachsenen. Das ständige Hin- und Herwerfen des Körpers, das Ausreißen eigener Haare oder anderes selbstverletzendes Verhalten können zusätzliche Anzeichen für häusliche Gewalterfahrungen sein.

Kleinkinder über 1,5 Jahren beschimpfen zusätzlich häufig die Pädagog:innen in der Kindertagesstätte und können auch Drohungen äußern. Es kann bereits auch aggressive und gewalttätiges Verhalten wie stoßen, schlagen oder beißen an anderen Kindern beobachtet werden. Eine stark sexualisierte Sprache oder sogar das Anbieten von sexuellen Handlungen werden in diesem Alter auch als eine Verhaltensauffälligkeit angesehen. Außerdem kann es zu motorischen und sprachlichen Auffälligkeiten kommen, das heißt, dass Kind bewegt sich nicht altersgerecht, spricht kaum oder stottert in Stresssi-



tuationen. Auch bezüglich des Gesundheitszustandes kann es sein, dass das Kleinkind unter einer Mangel- oder Fehlernährung leidet oder einen ungepflegten äußeren Zustand hat.







Gewalt an älteren Kindern kann sich durch Entwicklungsauffälligkeiten äußern, wie etwa sprachliche oder motorische Schwierigkeiten. Auch in auffälligem Sozialverhalten, mangelnder Empathie, Angst und Misstrauen und starker Niedergeschlagenheit kann sich Gewaltmissbrauch äußern. Weitere Störungsbilder können Zwangsstörungen, Substanzmissbrauch, Selbstverletzung, Depressionen und weitere psychische Erkrankungen sein.

Sowohl beobachtete als auch selbst erlebte Gewalt in der Kindheit ist für die Kinder ein ernstzunehmender Stressfaktor und das kann sich in verschiedensten Verhaltensweisen äußern. Einerseits kann es zu Verhaltensproblemen führen und die Struktur und Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Es gibt beispielsweise Anzeichen dafür, dass bei diesen Kindern das Gehirnvolumen geringer ist und es Defizite in der Gedächtnisleistung und im IQ gibt. Kinder mit Gewalterfahrungen leiden zudem häufiger unter Kopfschmerzen,

chronischer Müdigkeit, Asthma und Diabetes als Kinder ohne Gewalterfahrungen. Auch das Immunsystem

verändert sich als Folge von Gewalt: Studien weisen auf einen negativen Einfluss auf das Immunsystem hin. Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und chronische Krankheiten finden hier ihre Ursache. Frühe Gewalt sagt außerdem späteren Drogen-/ Alkoholkonsum und Suchverhalten voraus.

Die Folgen von Gewalt belasten viele Kinder ein Leben lang. Auch wenn die Gewalt keine äußeren sichtbaren Verletzungen hinterlässt, bleiben oft tiefe seelische Narben. Kinder die Gewalt erleben, sind massivem Stress ausgesetzt. Ihre kindliche Welt wird massiv bedroht. Dies kann die psychi-

sche und körperliche Entwicklung von Kindern massiv beeinträchtigen: Viele Kinder fühlen sich ohnmächtig und wertlos, entwickeln weniger Selbstvertrauen und leiden unter Angst

> oder entwickeln sogar Depressionen. Die Gewalt kann zudem die Fähigkeit beeinträchtigen, zu lernen oder positive Beziehung einzugehen. Langfristig kann dies zu einem niedrigeren Bildungsgrad führen und sich auf ihre berufliche Entwicklung auswirken.



Wie kann man in einer

SCHWIERIGEN SITUATION mit KINDERN umgehen?

1. PRÄSENZ UND WACHSAMKEIT

Die Kinder sollen merken, dass eine Bezugsperson anwesend ist, die in der Lage ist, die Verantwortung für die gemeinsame Beziehung zu übernehmen. Es bedarf keiner lauten oder aggressiven Präsenz. Die Wachsamkeit sollte von lockerer Wahrnehmung bis hin zu fokussierter Aufmerksamkeit gehen, wenn das Kind diese einfordert. Das Kind darf alleine spielen. Wenn es sich weh tut, bedarf es Trosts. Die Erwachsenen sorgen für die Einhaltung der Regeln und Werte, ohne die Eskalationspirale zu überdrehen.



2. FSKALATIONSVORBFUGUNG DURCH SFLBSTKONTROLLF



Wir machen, was WIR sagen. Regeln gelten für alle gleich. Es geht nicht ums Besiegen, es geht darum, auf dem Richtigen zu beharren. Ich kann und will dich nicht besiegen, wir wollen gemeinsam etwas verändern. Wir schmieden das Eisen, wenn es kalt ist. Keinesfalls die eigene Emotion auf das Kind ausdehnen. Lieber weggehen und sich beruhigen und dann erst mit dem Kind über die Werte sprechen. Das führt zu einer viel besseren Annahme der Werte durch das Kind.





3. NETZWERKE UND UNTERSTÜTZUNGSSYSTEME

In der Großfamilie gab es früher viele Menschen, die bei der Erziehung mitgeholfen haben. Dieses Netzwerk kann man auch heute mit neuen Medien nutzen. Die Oma kann über Facetime ins Geschehen eingebunden werden. Man kann auch Lehrer:innen und andere ins System integrieren. Alleine ein Kind aufzuziehen, ohne sich selbst oder dem Kind zu schaden, ist eine Herkulesarbeit, die kaum zu bewältigen ist. Gerät man in die Gefahr, die Nerven zu verlieren, gibt es Partner:innen, die einspringen können.

6. TRANSPAREN7

Es geht um die Förderung von Berechenbarkeit. Das Kind soll wissen, womit es zu tun hat - es dankt dadurch, dass es selbst diese Berechenbarkeit später an den Tag legt. Das ist für die Eltern aut und für die Kinder.



4. GEWALTLOSER WIDERSTAND

Deutliches Sichtbarmachen der Entschlossenheit, ohne laut zu sein oder zu drohen. Man bleibt beim Kind, bis es eine Lösung gibt. Das ist wirkliche Qualitätszeit, wo das Kind merkt, dass es sich auf die Erziehungsperson verlassen kann – denn sie bleibt und geht nicht weg, egal wieviel das Kind protestiert, schreit, weint oder sich sonst wie aufführt. Das schafft eine Fhene des Vertrauens.



7. WIEDERGUTMACHUNG

Die Alternative zur Bestrafung. Statt das Kind zu Strafen und die Eskalation weiterzutreiben. können wir dem Kind die Möglichkeit einer Wiedergutmachung anbieten. Hat das Kind etwas kaputt gemacht und damit sind auch Schäden an Beziehungen gemeint, kann eine Wiedergutmachung vereinbart werden. Damit wird das Kind wieder in die Gemeinschaft aufgenommen.



5. WERTSCHÄTZUNG, VERSÖHNUNG **UND BEZIEHUNG**

Hier geht es um wertschätzende und versöhnende Gesten, um eine Beziehung wieder aufzubauen. Wenn man selbst falsch reagiert, gibt es eine Entschuldigung und einmal das Lieblingsessen. Das hat Vorbildwirkung.

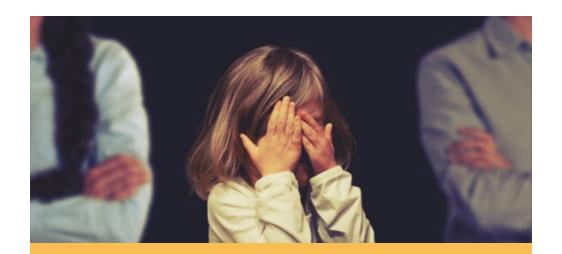


Neben der sichtbaren Gewalt gibt es die unsichtbare: Sie hinterlässt keine blauen Flecken oder Schnittwunden – aber oft schwere seelische Verletzungen.

Gewalt gegen Kinder kann bereits dort beginnen, wo kindliche Grundbedürfnisse wie Respekt, Sicherheit, körperliche Unversehrtheit und emotionale und soziale Unterstützung nicht erfüllt werden.







"

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen!

Verein Betroffener von Gewalt in der Kindheit

