

Ja-Sager gegen Nein-Brüller

Einen Tag lang dürfen die Eltern nur Ja sagen. Von solchen «Yes-Days» träumen Kinder und graut es Erziehenden. Doch wie viel Nein brauchen Kinder eigentlich und geht eine Erziehung ohne überhaupt? Wir haben bei Experten nachgefragt und jede Menge Tipps erhalten.

Katja Fischer De Santi

Was passiert, wenn wir zu unseren Kindern einen ganzen Tag lang immer nur Ja sagen? Ja zu Nutella zum Zmorgen, auch mit Speck und ganz ohne Brot. Ja zu stundenlangem Dauerfernsehen und Fussballspielen im Wohnzimmer.

Was klingt wie ein etwas wirrer Ratsschlag aus einem hippiesken Erziehungsratgeber, ist die Grundlage eines aktuellen Films. «Yes-Day» nennt sich die Netflix-Produktion, die seit einigen Wochen in der hiesigen Hitliste des Streamingportals rangiert. Eine überdrehte Komödie, in der das Ja-Sagen der Eltern ziemlich schnell ziemlich aus dem Ruder läuft, von Glace-Wettessen über Polizeieinsätze bis zur eskalierenden Schaumparty im Elternhaus. Klar aber, dass die Familie sich am Ende des Tages noch mehr liebt und Mama ihr Image als strenge Spassbremse ablegt. Denn, so die Aussage des Films, Eltern sollen nicht dauernd Nein sagen, sondern mehr Ja zu ihren Kindern.

Ein erstaunliches Fazit: Heutigen Eltern wird eher vorgeworfen, sie sagten zu wenig Nein. Selbst der 2019 verstorbene dänische Erziehungsguru Jesper Juul stellte in seinen Büchern fest, dass es unter den modernen Eltern «fast nur noch Ja-Sager» gebe. Aber er hat Verständnis dafür: «Nein zu sagen zu einem Menschen, den du liebst, ist sehr schwer.» Jede Eltern-Generation habe Schwierigkeiten mit dem Nein-Sagen gehabt und sei damit sehr unterschiedlich umgegangen. «Die Generation unserer Eltern hat zu allen Gesten, die Eigeninitiative zeigten, automatisch Nein gesagt – ihr Nein klang immer aggressiv, und diese Aggression verriet, wie schwierig es eigentlich für sie war.»

Erschwerend kam hinzu, dass sie die Gründe in der Aussenwelt suchten. Sie sagten Nein, weil alle andere Eltern dazu auch Nein sagten, schrieb er in einem Beitrag für das Elternmagazin «Fritz & Fränzi». Und ergänzte, dass Eltern heute die Gründe für ihr Nein selbst finden müssten, es gebe keinen Kanon mehr, was Kinder tun und lassen sollten. Kommt hinzu, dass die meisten Eltern ihre Kinder zu selbstbestimmten Wesen erziehen wollen, dauernd autoritär «Nein!» zu brüllen, widerspricht dem.

Das erste Wort meines Sohnes war: «Nein»

Ich selbst würde mich eher als «Yes-Mum» bezeichnen. Frage ich jedoch meine beiden Söhne, sind sie gegenteiliger Meinung. Dabei halte ich von rigorosen Verboten und Benimmregeln so wenig wie meine Kinder. Und auf ihre Frage: «Warum muss ich das tun?», verbiete ich mir zu antworten: «Weil ich es sage!» Trotzdem: Das erste Wort, das mein jüngerer Sohn artikulieren konnte, war: «Nein.» Von irgendwo musste er das haben.

Laut einer groben Schätzung meiner Kinder sage ich an einem durchschnittlichen Samstagvormittag mindestens fünf Mal «Nein» zu ihnen. Und

das, obwohl sie nicht mehr in jenem Alter sind, wo mein Nein lebensrettende Funktion hätte. Sie können an Legosteinen nicht mehr ersticken und die Strasse allein überqueren. Meine Neins sind eher regulatorischer Natur: «Nein, zum Zmorgen gibt es keine Nutella», «Nein, deine Bildschirmzeit ist um». Oder ich versuche, aus ihnen sozial kompatible Menschen zu machen: «Nein, diesen dreckigen Pulli ziehst du nicht zum dritten Mal an.» Manchmal bin ich einfach müde und genervt: «Nein, wir diskutieren nicht schon wieder über deine Geburtstagsparty, die erst in fünf Monaten sein wird.» Sag ich zu meinen Kindern doch zu viel Nein? Und wenn ja, gibt es dazu überhaupt eine Alternative?

Eine Ja-Umgebung für die Kinder schaffen

Ellen Girod versucht, ihren Kindern so wenig Nein zu sagen wie möglich. Nicht weil sie nicht erziehen will, im Gegenteil. Die Journalistin und Bloggerin beschäftigt sich seit sechs Jahren mit Erziehungsfragen und schreibt unter *chezmamapoule.com* regelmässig darüber. Sie sagt: «Welcher Erwachsene würde in einer Welt leben wollen, in der fast alles, was er tut, ein Nein auslöst? Das wäre unglaublich frustrierend.» Darum versucht sie für ihre Töchter eine «Ja-Umgebung» zu schaffen. Eine kinderfreundliche Wohnung, wo die teure Kamera in der Schublade versteckt ist, auf dem Sideboard keine zerbrechliche Vase steht und es viel zu entdecken und zu tun gibt für kleine Hände.

Trotzdem, ganz ohne Nein gehe es natürlich nicht, sagt die Zürcherin. «Eltern müssen in vielen Bereichen die Verantwortung übernehmen und für ihr Kind entscheiden.» Doch Girod geht es um die grundsätzliche Haltung zum Kind. «Der Respekt gegenüber meinen Kindern ist mir sehr wichtig. Ich will ihnen auf Augenhöhe begegnen und nicht meine Macht, die ich zweifelsohne über sie habe, ausnutzen.»

Was Ellen Girod anspricht, ist eine pädagogische Grundsatzdiskussion, in deren Schusslinie sich gerade viele Eltern verlieren. Zum einen der Behaviorismus, auf dem bis vor wenigen Jahren

die allermeisten Erziehungsratgeber basierten. Diese Denkschule geht davon aus, dass Kinder kleine Egoisten sind und sie erst mittels vieler Neins und entsprechenden Konsequenzen zu vernünftigen Erwachsenen geformt werden müssen.

Doch der immer mehr aufkommenden Bindungstheorie zufolge, zu deren Befürworterinnen Ellen Girod gehört, ist das unnötig. Da geht man davon aus, dass Kinder soziale Wesen sind und mit ihren Eltern kooperieren wollen, zumindest soweit es ihr Entwicklungsstand zulässt. Klappt etwas trotzdem nicht, dürfen Erwachsene keinen Druck ausüben, nicht einfach Nein sagen, sondern müssen Ursachenforschung betreiben. Statt «Nein, du gehst nicht ohne Zähneputzen ins Bett» zu sagen, heisst es kreativ werden und gelassen bleiben bis zur Schmerzgrenze.

Auf dem Blog von Ellen Girod hat es eine Liste mit Möglichkeiten, was man tun kann, damit man seine Kinder nicht mit Gewalt die Zahnbürste in den Mund schiebt. «Die Empfehlung, ein Kind festzuhalten und zum Zähneputzen zu zwingen, geht für mich unter körperliche Misshandlung», sagt Girod und bezieht sich auf Remo Largo. Dann lieber gar nicht Zähneputzen oder zumindest vertagen. Machtkämpfe mit ihren Kindern will die Bloggerin vermeiden. «Weil es sich nicht lohnt, weil dabei viel mehr kaputtgeht, nämlich die Beziehung zum Kind, als gewonnen wird. Ein leer gegessener Teller etwa.»

Das klingt alles logisch und sinnvoll, zumindest in der Theorie, meine eigene Erziehungsrealität sieht anders aus, und neben Ellen Girod bin ich eine altmodische Nein-Mutter. Moritz Daum, Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich, beruhigt mich: Eine «Nein-lose Erziehung funktioniert nicht. Kinder brauchen eine gesunde Portion Nein, um Normen zu lernen, Grenzen auszutesten.»

Daum unterscheidet zwischen guten und schlechten Neins. «Wenn ein Nein jedes Gespräch abklemmt und ohne Begründung kommt, provoziert es nur Widerstand.» Die guten Neins, so Daum, beruhen auf Regeln, die man

in der Familie gemeinsam erarbeitet habe. «Gute Neins sind begründet, kommen nicht reflexartig aus Wut oder Überforderung.» Was nicht heisse, dass der Nachwuchs mit jedem Nein einverstanden sein müsse. Ausufernde Diskussionen um ein Nein könne man gut mit «Wir haben das so besprochen, und du warst damit einverstanden» beenden. «Es sind Kinder. Sie versuchen immer, die Grenzen auszutesten. Das gehört zu ihrer Entwicklung.»

Wer zu viel Nein sagt, sollte die Familienregeln anpassen

Das klingt machbar, doch wie es in der Praxis funktionieren soll, das wissen zwei, die tagtäglich mit Eltern zu tun haben, die nicht mehr weiterwissen. Beatrice Truniger und Christoph Wick arbeiten in der Erziehungs- und Familienberatung der Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen. Auch sie sagen: «Zum Erziehen gehört das Nein-Sagen und das ist anstrengend, manchmal sogar sehr.» So einen «Yes-Day» könne man machen, findet Truniger. «Besser, Sie fragen sich aber, warum Sie das Gefühl haben, zu viel Nein zu sagen.» Will man etwas nicht, weil die eigenen Eltern zu oft und zu rigoros Nein gesagt haben?

«Oft liegt es daran, dass die Regeln in der Familie nicht mehr passen», sagt Wick. Wenn Kinder immer wieder das Gleiche fragen, sei es, dass sie fernsehen oder mehr abmachen dürfen, dann sei es Zeit, mit ihnen zu verhandeln, was denn eine gute neue Regel für alle sein könnte. «Wer Kindern klare Freiräume zugesteht, kann eher von ihnen verlangen, die Grenzen einzuhalten», sagt Truniger. Und Wick ergänzt: «In einem Familienalltag mit klaren und altersgerechten Strukturen und Ritualen müssen Eltern weniger oft Nein sagen, weil die Kinder wissen, was geht und was nicht.»

Von sturen Regeln halten beide nichts. «Ausnahmen müssen möglich sein. Das zeigt den Kindern, dass die Eltern auf ihre Bedürfnisse eingehen, ihnen wirklich zuhören. Die Ausnahmen dürfen aber nicht die Regel werden.» Und noch einen Tipp haben die beiden St. Galler Erziehungsberaterinnen: Statt reflexartig Nein zu sagen, genau zuhören: Was will das Kind eigentlich? Geht es wirklich um die Süsigkeit oder braucht es Aufmerksamkeit? «Oft muss man gar nicht Nein sagen, sondern viel eher nach dem Warum fragen», rät Beatrice Truniger und ist damit bei Ellen Girod, die sagt: «Die meisten Neins kann man durch Alternativen ersetzen. «Heute gibt es keinen Film» kann man durch «Film gibt es am Sonntagmorgen» ersetzen.»

Immer wieder in die Auseinandersetzung zu gehen, bleibt, egal mit welcher Erziehungsphilosophie, trotz allem der härteste Elternjob. Einfach zu allem Ja zu sagen, ist genauso falsch wie zu glauben, mit einem rigorosen Nein wären die Probleme gelöst. Einen Yes-Day machen wir vielleicht trotzdem bald einmal. Jennifer Garner, welche im Film die Mutter spielt, hat einen solchen Tag in ihrer Familie schon länger eingeführt. Die Polizei habe deswegen noch nie ausrücken müssen.



Tanzt da ein Kind einem Ja-Sager-Vater auf der Nase herum? Oder will der Kleine nur schnell das Klötzchen auf dem Tisch selber holen?

Bild: Getty Images



Jennifer Garner (r.) sagt in «Yes Day» zu allem, was die Kinder wollen, Ja. Auch dazu, sich zu verkleiden. Bild: Netflix



Richtig Nein sagen

Authentisch bleiben

Es gibt viele Möglichkeiten, Nein zu sagen – der Ton macht die Musik. «Wenn du Nein sagst und dieses Nein auf deiner eigenen Integrität beruht, dann ist es ein freundliches Nein», schreibt Jesper Juul und nennt als Beispiel: «Ich weiss, du möchtest, dass ich mitgehe, aber ich sage trotzdem Nein. Ich bin heute zu müde!» Das unfreundliche Nein hingegen klingt so: «Nein, wie kannst du es wagen, mich zu fragen, du weisst doch, ich bin müde.» Nein zu sagen, bedeutet nicht gleich, negativ und abwertend zu sein.

Nachdenken

Wenn Sie selber gar nicht recht wissen, warum Sie jetzt Nein sagen, dann sagen Sie besser erst mal nichts. Eltern haben das Recht zu sagen: «Ich weiss jetzt gerade noch keine Antwort, ich überlege es mir aber.» Denn ein Nein sollte gerade bei älteren Kindern begründet sein, rät auch Entwicklungspsychologin Moritz Daum. «Die Kinder müssen diese Begründung nicht in jedem Punkt gut finden, es hilft ihnen trotzdem, das Nein zu akzeptieren.»

Alternative betonen

Oft ist es effektiver, Verneinungen positiv zu formulieren. Statt «Nicht auf dem Sofa hüpfen» kann man sagen: «Auf dem Sofa sitzen wir, draussen kann man hüpfen.» So haben Kinder eine Vorstellung von dem, was sie stattdessen tun können. In diesem Fall entweder rausgehen oder sich hinsetzen.

Gemeinsame Regeln

Wer nicht dauernd Nein sagen und in Konflikte mit seinen Kindern geraten will, der braucht gemeinsame Regeln für den Alltag. Familienberater Christoph Wick sagt: «In einem Familienalltag mit guten Strukturen und Ritualen müssen Eltern nicht oft Nein sagen, weil die Kinder wissen, was geht und was nicht.» Wer Kindern klare Freiräume zugesteht, kann eher von ihnen verlangen, die Grenzen einzuhalten. Wichtig dabei: Kinder entwickeln sich schnell, ihre Bedürfnisse auch. Darum die Regeln immer wieder anpassen und überprüfen. Und keine Regel darf ohne Ausnahme sein, aber die Ausnahme nicht die Regel. Und werden diese Regeln trotzdem überschritten, müssen die Eltern konsequent sein.

Warum statt Nein

Der einfachste Tipp aller befragten Erziehungsexperten und Expertinnen: Statt Nein sagen, zuerst Warum fragen. Warum willst du unter dem Tisch essen? Warum kannst du heute die Milch nicht trinken? Was versprichst du dir, wenn du eine Stunde länger im Ausgang bleiben kannst? Ein Warum öffnet den Dialog, zeigt Bereitschaft, auf die Bedürfnisse einzugehen. Es heisst aber nicht, dass alles gutgeheissen wird. (kaf)

«Kinder brauchen eine gesunde Portion Nein, um Grenzen auszutesten.»

«Oft muss man gar nicht Nein sagen, sondern viel eher nach dem Warum fragen.»

«Ein rigoroses Nein klemmt jeden Dialog mit dem Kind ab.»