Annette Bonomo

GELINGENDE BEZIEHUNGEN *mit Kindern*

Praktische Werkzeuge und Prinzipien für Eltern und Lehrpersonen

BUCHSCHMIDE

© Buchschmide Verlag GmbH
1. Neuauflage 2026

Verlag: BUCHSCHMIDE Verlag GmbH
Redaktion: Cosimo Schmid
Text: Annette Bonomo
Covergestaltung: Annette Bonomo und Lorenz Altermatt, ladesign.ch
Satz und Gestaltung: Lorenz Altermatt, ladesign.ch
Illustrationen: Annette Bonomo und Lorenz Altermatt, ladesign.ch
Korrektorat: …, …, …
Druck und Bindung: Edubook AG, Merenschwand (CH)
Printed in Switzerland
ISBN: 978-3-907298-49-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Anleitung zum Buch

ERSTER TEIL • Philosophische Grundlage

Sie lernen die diesem Buch zugrundeliegenden Prinzipien kennen.

Die Diamanten-Philosophie S. 12 • Sein – Tun – Haben S. 17 Von der Qualität unserer Aktivitäten und der Potenzialentfaltung S. 21 • Glück und Leid kommen und gehen S. 26 • Die Eins vor den Nullen S. 28 • Unterscheidungen treffen S. 29 • Gewohnheiten managen S. 31 • Das Acharya-Prinzip S. 34 • Kinder als Spiegel S. 37

ZWEITER TEIL • Praktische Anwendung

Sie werden in die Kunst der Transformativen Kommunikation eingeführt und erhalten Gelegenheit, sie anhand zahlreicher Übungen anzuwenden.

Praktische Anwendung S. 39 • Werkzeuge für eine gelingende Kommunikation mit Kindern S. 49 • Gesunde Grenzen geben Schutz und Sicherheit S. 73 • Erste Hilfe in emotional S. 81 geladenen Situationen S. 81 • Eine Grundhaltung der Fülle S. 92 Abmachungen und Regeln S. 99 • Verantwortung S. 109

Schlusswort

Literaturverzeichnis

Kapitel 3

Gesunde Grenzen setzen

Gesunde Grenzen Setzen zu können, gibt den Kindern und Jugendlichen Schutz und Sicherheit. Dies möchte ich in folgendem Unterkapitel anhand der beiden Konzepte, der Assertivität und der WIN-Formel, aufzeigen.

Ein Kernprinzip für gelingende Beziehungen mit Kindern und Jugendlichen liegt in der Balance von Schutz geben und Eigenständigkeit ermutigen. Dieses Prinzip gilt als Orientierung und Fundament für alle Strategien und Werkzeuge. Besonders wichtig ist es, wenn es darum geht, Grenzen zu setzen und für Werte einzustehen. Wir streben danach, eine sichere Umgebung, einen heiligen Raum zu schaffen, in dem Kinder und Jugendliche entdecken können, wer sie sind und eine gesunde Empfindung für sich selbst bekommen. Wir ermutigen sie gleichzeitig, in ihre Eigenständigkeit und Einzigartigkeit zu wachsen, um die Herausforderungen des Lebens kraftvoll und bewusst zu meistern.

Kinder sind von Natur aus neugierig und möchten die Welt erkunden, lernen und ihr Verständnis der Welt erweitern.

Wie setzen wir Grenzen, ohne gewalttätig oder passiv zu sein? Wie drücken wir etwas Unangenehmes aus, ohne unangenehm zu sein?

Beispiel «Home Office»:

Die Mutter einer Familie arbeitet von zu Hause aus. Sie hat dafür ein Büro in der Wohnung. Das Haus ist ringhörig und wenn die Kinder laut spielen, kann die Mutter dies hören. Manchmal telefoniert sie mit Kunden, dann ist der Lärm sehr störend. Nun arbeitet die Mutter eine Stunde länger als gewöhnlich und obwohl sie die Kinder informiert hat, werden sie laut. Der Lärm stört die Mutter, sie ist abgelenkt und möchte einen Telefonanruf tätigen.

Beispiel im Klassenzimmer:

Es gibt im Klassenzimmer die Regel, dass Bälle nicht geworfen werden dürfen. Die Kinder dürfen in den Pausen mit Bällen spielen, doch sie müssen am Boden gerollt werden. Mathilda und Felix fällt das besonders schwer.

Regelmässig werfen sie den Ball, anstatt ihn am Boden zu rollen. Der Lehrer ertappt Mathilda, wie sie den Ball Felix zuwirft.

Jetzt hat die Mutter oder der Lehrer, wir nennen sie unten «erwachsene Begleitperson» verschiedene Möglichkeiten, sich mitzuteilen. Zur Veranschaulichung ziehen wir das Konzept der Gunas herbei:

Im Tamas-Bewusstsein verhält die Begleitperson sich passiv. Sie sagt nichts. Innerlich hegt sie Ärger, Ablehnung, Ungeduld. Äusserlich ist sie still. Sie hat Angst, dass wenn sie etwas sagt, die Situation ausser Rand und Band gerät. Deshalb bleibt sie lieber still. Das Resultat ist, dass Grenzen unklar sind, Werte nicht geehrt werden und Kinder nicht wissen, woran sie sind. Das kann zu Unsicherheit und Chaos führen.

Im Rajas-Bewusstsein verhält die erwachsene Begleitperson sich aggressiv: Sie schreit die Kinder an, vielleicht beschimpft sie die Kinder oder droht mit Bestrafung, sie ist laut, schlägt die Türen. Sie ist getrieben vom Gefühl der Wut. Das Resultat davon ist, dass die Kinder rebellieren und zurückschreien, innerlich Ablehnung empfinden oder sogar Rachegedanken hegen, oder dass sie sich ängstlich zurückziehen.

Vielleicht springt die erwachsene Begleitperson auch von Tamas zu Rajas. Sie verhält sich still, innerlich kocht sie jedoch und explodiert dann eines Tages in Aggressivität. In beiden Fällen wird eine Atmosphäre geschaffen, die von Angst und Wut durchdrungen ist, das Vertrauen tief ist und die Mitglieder der Familie bzw. Klasse sich nicht sicher fühlen. Das führt zu verschiedenen Vermeidungsstrategien und einer Kultur des Misstrauens.

Im Sattva-Bewusstsein ist sich die Begleitperson über Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse und Werte bewusst. Sie wählt, ob sie sich ausdrücken möchte, was , wie , zu welchem Zeitpunkt und in welcher Intensität sie es sagt. Vielleicht ist die erwachsene Begleitperson wütend, irritiert, verärgert, enttäuscht. Die Mutter wünscht sich Ruhe, Respekt von den Kindern. Sie möchte zu Hause ruhig arbeiten können. Sie wünscht sich vielleicht gleichzeitig auch, dass die Kinder ausgelassen spielen können. Der Lehrer ist vielleicht besorgt um die Gegenstände im Klassenzimmer. Mutter und Lehrer haben Mitgefühl mit dem Drang der Kinder zu spielen und sich laut auszudrücken. Die Kinder wissen, woran sie sind und lernen, dass Werte wichtig sind, sie haben Halt und Orientierung. Sie spüren die Grenzen, und auch wenn sie nicht einverstanden sind, bekommen sie dadurch Sicherheit.

Assertivität – eine Art zu sein

Wenn wir bewusst durchs Leben gehen möchten, ist die Fähigkeit unsere Sprache zu lenken, eine wichtige Kunst. Wählen zu können, was wir wo ausdrücken, aus der Absicht des Dienstes am Gegenüber und der Gemeinschaft, unterstützt gelingende Beziehungen. Bhagavad Gita beschreibt dies als «Entsagung der Sprache». Wenn wir nur das ausdrücken, was zum Wohle aller ist, wahrhaftig und achtsam gewählt, dann schaffen wir Verbindung, Befreiung, und nicht Trennung und Verwicklung. Assertive Aussagen sind gleichzeitig mutig und achtsam, fordernd und mitfühlend.

Assertivität ist eine Art zu sein. Mit Assertivität sind wir klar über unsere Haltung und Werte und bereit, sie zu kommunizieren. Assertivität unter-

stützt unsere Integrität, was essenziell ist für ein bewusstes Leben. Besonders dann, wenn wir neue, ungewohnte Wege gehen.

Assertiv sein, klar und bestimmt sein, bedeutet gegenwärtig zu sein mit uns und den Kindern und Jugendlichen. Es bedeutet, bewusst zu sein über unsere Gedanken, Gefühle und Werte, und gleichzeitig interessiert zu sein an der Befindlichkeit des Kindes bzw. Jugendlichen. Sie erlaubt uns, unsere Gefühle, Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse klar und selbstbewusst auszudrücken, ohne dass unsere Gefühle uns überrollen – und gleichzeitig das Gegenüber zu respektieren.

Assertivität bedeutet nicht, dass ich meine Gefühle, wie beispielsweise Wut und Ärger, unterdrücke oder ignoriere. Es bedeutet, ich fühle meine Gefühle, ich erlaube mir meine eigene Erfahrung zu erfahren und dann zu wählen, wann, wie, wo und in welcher Intensität ich mich mitteile. Wut ist ein sehr hilfreicher Hinweis, dass eine Grenze überschritten worden ist. Assertivität heisst, ich behalte die Kontrolle über die Gefühle bei mir, z.B. über diese Wut. Ich lenke die Gefühle bewusst und demonstriere den Kindern und Jugendlichen dadurch emotionale Regulierung. Sie sehen, dass es möglich ist, Wut und Frustration konstruktiv, klar und auch achtsam zum Ausdruck zu bringen.

Eine assertive Aussage sendet die Nachricht: «Du bist wichtig, und ich auch.» Es geht darum, Grenzen mit Mitgefühl und Klarheit zu wahren und zu schützen sowie sicherzustellen, dass sich das Kind bzw. der Teenager sich gehört fühlt, während wir gleichzeitig unsere eigenen Gefühle und Werte ehren und achten.

Die WIN-Formel

Die WIN-Strategie zeigt sich als hilfreiches Werkzeug, sich assertiv auszudrücken. In unserem Beispiel könnte eine assertive Aussage so klingen:

W – was ist passiert. Hier beschreiben wir die Fakten, wie sie passiert und von aussen sichtbar sind.

Mutter: «Ich bin im Büro und arbeite. Ihr seid laut und macht Lärm. Gestern habe ich euch informiert, dass ich heute eine Stunde länger arbeite.»

Lehrer: «Wir haben im Klassenzimmer die Regel, dass Bälle nur gerollt werden dürfen. Ihr habt diese Woche schon in zwei Pausen den Ball geworfen und ich habe euch an die Regel erinnert. Jetzt sehe ich wieder, wie ihr euch den Ball zuwerft.»

I – innere Gedanken und Gefühle. Hier kommunizieren wir unsere Innenwelt, also Gedanken und Gefühle.

Mutter: «Ich fühle Ärger und Irritation. Ich kann mich nicht auf die Arbeit konzentrieren und bin abgelenkt. Ich habe noch ein Telefonat vor mir, dass ich aber bei diesem Lärm nicht führen möchte.».

Lehrer: «Ich bin irritiert und unsicher, ob ich euch die Bälle überhaupt noch zum Spielen geben möchte. Ich mache mir Sorgen, dass die Bälle Gegenstände im Zimmer kaputt machen.»

N – Nennenswerte Wünsche und Bedürfnisse. Hier drücke ich meine Wünsche und Bedürfnisse aus und lade zu einer gemeinsamen Lösung ein.

Mutter: «Ich brauche Ruhe im Haus, um meine Arbeit zu beenden. Ich wünsche mir eine Lösung, mit der ihr weiterspielen könnt und ich in Ruhe fertig arbeiten kann.»

Lehrer: «Um die Bälle weiterhin im Zimmer zu lassen und euch damit spielen zu lassen brauche ich von euch zu spüren, dass ihr euch ernsthaft entscheidet, euch an die Regel zu halten. Ich werde die Bälle wegsperren, bis ich überzeugt bin, dass ihr die Klassenregeln ernst nehmt. Wie könntet ihr mir das zeigen?»

Im Ausdrucken meiner Wünsche und Bedürfnisse achte ich darauf, dass ich sie als Bitte formuliere, und nicht als Forderung, Befehl oder Verbot.

WIN hilft uns, die Eigenständigkeit des Kindes zu respektieren und gleichzeitig für unsere eigenen Werte, Wünsche und Bedürfnisse einzustehen.

Eine assertive Aussage in WIN bedeutet nicht, dass unsere Kinder und Jugendlichen einverstanden sind und mit Freude akzeptieren, was wir ihnen anbieten. Manchmal werden sie unsere Grenzen weiter austesten und unseren Wünschen widersprechen. Assertivität hilft uns, geerdet und in unserer

Integrität gefestigt zu bleiben. Sie gibt uns die Möglichkeit, für unsere Wahrheit einzustehen und gleichzeitig die Kinder zu respektieren, ohne aggressiv oder passiv zu sein.

Eine WIN-Aussage kann nicht nicht funktionieren. Es geht hier nicht darum, unsere Kinder und Teenagers zu ändern, damit sie das tun, was wir von ihnen wollen. Nutzen wir das Werkzeug, um andere zu ändern, dann ist die Chance hoch, dass wir scheitern. Bei WIN geht es darum, für den Schutz einer sicheren und wertebasierten Gemeinschaft einzustehen und unseren Kindern ein Vorbild zu sein, wie wir unsere Emotionen lenken, für uns einstehen und gleichzeitig anderen gegenüber respektvoll sein können. Gleichzeitig erhöhen wir die Chance, dass Kinder und Jugendliche uns ernst nehmen, uns hören, und ein produktives Gespräch stattfinden kann.

Was ist passiert?

I nnere Gedanken und Gefühle

N ennenswerte Wünsche und Bedürfnisse

WIN in einzelnen Komponenten

Wir können auch einzelne Punkte der WIN Formel anwenden.

Erstes Szenario

Bei uns zu Hause haben wir die Regel, dass wir die Strassenschuhe ausziehen, bevor wir den Eingangsbereich verlassen. Als meine Kinder klein waren und manchmal mit den sandigen oder schlammigen Schuhen ins Wohnzimmer rannten, wandte ich nicht jedes Mal die vollständige WIN Formel an. Ich beschränkte mich auf eine Kurzversion von Was ist passiert: «Schuhe!» Die Kinder verstanden sofort.

Ein anderes Szenario

Samuel kommt von der Arbeit heim und findet das Haus in Chaos vor. Die Kinder sind im Wohnzimmer und kämpfen gerade lautstark mit den imaginären, verfeindeten Piraten; seine Frau ist in der Küche, kocht Abendessen und hört laut Musik dazu. Samuel ist müde und erträgt den Lärm nicht. Er sagt: «Ich bin im Zimmer, ich brauche einen Moment Ruhe zum Ankommen.» Er äussert den letzten Punkt – Bedürfnis.

Bedürfnisäusserung in Gefahrensituationen

In seltenen Fällen, wenn die Situation dringlichen Schutz verlangt, spreche ich mein Bedürfnis als Forderung, Anweisung, Warnung oder sogar Befehl aus.

Befehl wegen Hund

Tim ist drei Jahre alt und schlägt regelmässig den Hund der Familie. Seine Mutter hat ihn mehrmals sanft ermahnt:

«Tim, du schlägst den Hund und er knurrt. Ich habe Angst um dich. Ich wünsche mir, dass du den Hund in Ruhe lässt.»

Tim schlägt weiterhin den Hund. Abgesehen davon, dass Gewalt gegen Tiere gegen die Ethik der Mutter verstösst, kann dieses Verhalten gefährlich werden. Wenn der Hund sich bedroht fühlt, könnte er zubeissen. In diesem Falle ist das Anbringen eines Wunsches oder eines Bedürfnisses nicht angebracht, es zeigt keine Wirkung. Was, zum Schutz des Kindes und des Hundes angezeigt ist, ist eine Forderung, eine klare Ansage. Vielleicht fasst die Mutter Tim auch am Arm, oder sie hält seine Hand, schaut ihm dabei fest in die Augen und bittet ihn, sie auch anzuschauen. Sie legt Ernsthaftigkeit und Gewicht in ihre Stimme, um den Ernst der Situation zu vermitteln:

«Tim, du schlägst den Hund. Er knurrt. Ich habe Angst um dich und um unseren Hund. Du darfst den Hund nicht schlagen. Hörst du? Das ist gefährlich. Hörst du mich? Schlag den Hund nicht!»

Forderung Herdplatte

Ein kleines Kind möchte auf die Herdplatte langen. Sie leuchtet so schön rot. Bis ich als Erwachsene WIN angewendet habe, könnte es zu spät sein. «Die Platte ist heiss. Nicht anfassen! Finger weg!» ist dann eine passendere Kommunikation als «ich wünsche mir, dass du die Herdplatte nicht anfasst.»

Befehl Strassenverkehr

Kleine Kinder können die Gefahr der fahrenden Autos manchmal noch nicht einschätzen. Deshalb ist bei mir die Regel, dass diese Kinder meine Hand halten, sobald wir in der Nähe einer Strasse sind. Gesetzt den Fall, dass das Kind meine Hand loslässt und losrennt, ist die Aussage «Halt! Stopp! auf dem Trottoir bleiben! Komm zu mir zurück!» dann eine angebrachte Forderung, oder sogar ein Befehl.

In diesen Beispielen greife ich zu Forderung und Befehl, weil eine akute Gefahr droht und ich die Ernsthaftigkeit der Lage kommunizieren möchte. Ich sehe es als meine Pflicht, in solchen Situationen zu diesen Kommunikationsmitteln zu greifen. Auch beziehe ich bewusst manchmal Körperkontakt hinzu. Eine Berührung, den Arm des Kindes mit der Hand fassen, oder die Hand halten. Bei der Berührung achte ich darauf, dass sie meine innere Haltung widerspiegelt, dass sie sanft und bestimmt ist. Eine Erklärung kann je nach Alter später dazu kommen.

Übung zu WIN:

a) Identifiziere Beziehungen, in denen du passiv oder aggressiv antwortest. Notiere, wie eine assertive Antwort aussehen könnte.

b) Wende in der nächsten Woche dreimal WIN in deinen Beziehungen mit Kindern/Jugendlichen an.

c) Erforsche in deinem Bewusstsein: Was hindert dich daran, gesunde Grenzen zu setzen und für deine Werte einzustehen? Schreibe dazu in dein Journal.

d) Schreibe eine Liste mit Werten, die dir wichtig sind. Hebe die drei Werte hervor, die Priorität haben. Wie schützt du diese Werte in deiner Beziehung zu Kindern?