



## Time out - Schluss damit!

ein familylab.de - Artikel

Jesper Juul im Gespräch mit der Journalistin  
Astrid Beate Madsen

*„Egal wer behauptet, dass das „Time-out“ eine gute Methode ist, so sage ich, dass das verkehrt ist. Die wichtige Frage, die wir uns immer stellen müssen, ist: Was macht diese Methode mit dem Selbstwertgefühl der Kinder und mit dem Eltern–Kind-Verhältnis?“  
Jesper Juul*

*„Wir müssen eine Weise finden, mit Kindern zusammen zu sein, die Rücksicht nimmt darauf, was wir über Kinder und ihre Entwicklung wissen.“ Jesper Juul*

*„In unserer Zeit suchen wir häufig nach neuen Formen für erwachsene Führung. Deshalb ist es leicht verständlich, warum die „Time-out- Methode“ von vielen Eltern willkommen geheißen wird“, sagt Jesper Juul. Selbst meint er, dass die Methode nichts Neues sei.*

In der Reality-Show „Die Supernanny“ wird „Time-out“ oder Isolation als Strafe gegenüber Kindern angewandt, wenn diese sich im Konflikt mit ihren Eltern befinden. Die Methode hat Diskussion erzeugt und der norwegische Ombudsmann Raidar Hjermann ist einer von denen, die sich kritisch äußern. Er meint, dass die Methode mehr Dressur als Erziehung ist. „Es ist höchst problematisch Kinder von der Situation zu entfernen und sie in einen Raum allein mit sich selbst zu stecken. Das löst die Situation nicht und Kinder lernen nichts daraus“, sagt der Kinderbeauftragte.

Mehrere besorgte Eltern haben ihn in Verbindung mit der pädagogischen Praxis in mehreren Kindergärten kontaktiert. Sie berichten von einem Vierjährigen, der von seiner eigenen Geburtstagsfeier weggeschickt wurde, von einem Kind, das allein in die Garderobe gestellt wurde und noch einem Vierjährigen, der keinen Geburtstagskuchen zu seinem Geburtstag bekam, weil dieser sein Frühstück zwei Stunden vorher nicht aufgegessen hatte, und von schwierigen Kindern, die auf die „Bekommt-das-nächste-Mal-kein-Eis-Liste“ des Kindergartens geschrieben wurden. Auf diese, vom Personal verfasste Liste, kommen „unartige“ Kinder, damit sie das nächste Mal kein Eis bekommen, wenn alle eines erhalten.

### Positive Eltern

Viele Fachleute haben sich zum Thema „Time-out“ geäußert. Einige sind kritisch, einige weniger kritisch und einige sind der Meinung, dass es fachlich vertretbar, verantwortbar sei, die Methode anzuwenden. In einer Untersuchung der norwegischen Zeitung „Aftenpostens netsider“ stellte sich heraus, dass ca. die Hälfte der Eltern die befragt wurden, der Methode gegenüber positiv gesinnt waren, bestätigt Familientherapeut und Schriftsteller Jesper Juul. Er selbst unterstützt die Aussage des Kinderbeauftragten.

### Kinder sollen am liebsten sich selbst leiden können

In dieser Debatte hat mein guter Freund, der Psychologe Magne Raundalen, ausgesprochen, dass er Abstand davon nehme in den Kindergärten Gebrauch von der Methode zu machen. Gleichzeitig erteilte er den Eltern die Vollmacht, diese zu Hause anzuwenden. Damit bin ich überhaupt nicht einverstanden. Wir müssen bedenken, dass Kinder 200 %-iges Vertrauen zu ihren eigenen Eltern haben, und dass sie nicht daran zweifeln, dass sie gänzlich selbst schuld daran sind, wenn die Eltern sie bestrafen. Es ist einfacher, sich den Erwachsenen gegenüber zu verhalten, auf die die Kinder im Kindergarten oder in der Schule treffen. Wenn etwas geschieht, das sie als ungerecht empfinden, können sie stets nach Hause zu ihren Eltern gehen und sagen „Heute ist etwas geschehen, das wirklich ungerecht war!“ Wenn das Umgekehrte passiert, behalten sie es für sich selbst. Es dringt viel tiefer in die Seele des Kindes ein, wenn es sich um die Eltern handelt, die es bestrafen.

„Selbst Vierjährige wissen genau, dass die Eltern sie lieben“, erklärte Magne Raundalen der „Dagsavisen“ (internationale Tageszeitung aus Norwegen – Anmerk. der Red.), aber das ist nicht der Punkt. „Der Punkt ist, wie Kinder aufwachsen und über sich selbst denken“, unterstreicht Jesper Juul.

### Zerstört das Selbstwertgefühl

- *Die Erfahrungen aus „Supernanny“ zeigen doch, dass die „Time-out- Methode“ hilft?*

Sicherlich hilft sie. Alle Methoden zeigen in 50 % der Fälle Wirkung- auf jeden Fall auf kurze Sicht hin. Sie beinhaltet nichts Neues, sagt Jesper Juul und zieht eine Parallele zu den Experimenten des russischen Forschers Ivan Pavlov mit Hunden, zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Falls die Hunde das Richtige taten, bekamen sie eine Belohnung in Form von Essen, und falls sie das Verkehrte taten, erhielten sie einen elektrischen Schlag. Somit lernten sie natürlich, das zu tun, was ihr Besitzer wollte - und zwar mit Hilfe von Angst, Schmerz und Belohnung. Die „Time-out- Methode“ basiert auf demselben Gedanken und wurde mit dem Verständnis modernisiert, dass physische Gewalt nun durch den Ausschluss aus der Gemeinschaft ersetzt wird.

Der Grundgedanke ist derselbe: Kinder sollen so sein, wie die Erwachsenen sie haben wollen. Es geht ja nicht nur darum, den Kindern ein allgemein anständiges Benehmen beizubringen, sondern um all die möglichen Ansprüche und Erwartungen, die Eltern in Bezug an ihre Kinder stellen.

Die Ursache dafür, dass die Methode in ca. der Hälfte aller Fälle einen Effekt erzeugt, liegt darin, dass es immer „effektiv“ ist, die persönliche Integrität der Kinder zu kränken, wenn es das Ziel ist, sie folgsam zu machen. Genauso effektiv ist es, die Integrität von Erwachsenen zu verletzen. Je intensiver und je brutaler und konsequenter man kränkt, desto schneller bekommt man seinen Willen.

Aber was passiert, wenn man einen anderen Menschen kränkt, ist, dass man das Selbstwertgefühl dieses Menschen zerstört. Wenn das Selbstwertgefühl verringert wird, kommt der Gekränkte immer öfter in Situationen, in denen er oder sie davon überzeugt ist, dass es „ihre Schuld“ ist. Dies sehen wir oft in Familien, in denen die Eltern Gewalt gegenüber den Kindern anwenden und in Ehen, in denen die Männer sich gewalttätig gegenüber ihren Frauen verhalten. Die Opfer nehmen stets die Schuld auf sich. Somit reduziert sich deren Vitalität und Lebensqualität- oft für den Rest ihres Lebens.

Wie ich es sehe, belebt die „Time-out- Methode“ eine altbekannte Doppelmoral bei den Erwachsenen wieder: Wenn meine Erziehung/Pädagogik gelingt, ist das *mein Erfolg*. Falls sie misslingt, ist es *die Schuld des Kindes*.

Wir dürfen niemals vergessen, dass Kinder nicht unterscheiden können, ob sie bestraft oder ausgeschimpft werden für was sie getan haben, oder für *was sie sind*.

Sie sind sich dieses Unterschieds nicht bewusst, bevor sie 8-10 Jahre alt sind, und viele Erwachsene, die als Kind gekränkt worden sind, reagieren weiterhin so, als ob alles ihre Schuld wäre. Es nützt auch nichts, dies durch politisch korrekten Sprachgebrauch zu verdecken, sodass man nicht von Strafe, sondern von Konsequenz spricht, erklärt Jesper Juul.

### Die Führung der Erwachsenen

- *Es ist leicht, zu verstehen, warum viele Eltern, Kindergärten und Schulen in einigen Ländern den „Time-out-Gedankengang“ willkommen heißen haben. In unserer Zeit suchen wir nach einer neuen Form der erwachsenen Führung. Eine Form, in der Führung praktiziert werden kann, ohne des einzelnen Menschen Integrität zu kränken. Also nicht nur eine Form, in der die kindliche Integrität nicht gekränkt wird, sondern auch die des Erwachsenen nicht. Dasselbe gilt für die Führungsphilosophie der privaten Wirtschaft, sagt er.*
- *Historisch betrachtet haben wir einen großen Schritt in die Richtung unternommen, die persönliche und soziale Entwicklung von Kindern besser verstehen zu können. Gleichzeitig wissen wir viel mehr über die Entwicklung ihrer Gehirne. Deswegen ist es zu primitiv, sich auf die Frage zu beschränken was (denn) „wirke“. Wir müssen vor allem die ethischen und moralischen Fragen „Warum und wie wirken verschiedene Methoden?“ stellen.*

Über die autoritäre Kindererziehung, die vor einer Generation üblich war, und von dieser z.B. die „Time-out-Methode“ eine Weiterentwicklung darstellt, können viele von uns viel Verschiedenes berichten, wenn wir zurückdenken. Wir können uneins sein über das Menschenbild, auf dem sie aufbaute, aber betrachtet man die Gesundheit (mentale Gesundheit), war sie weit von einem Erfolg entfernt, sagt der Familientherapeut.

### Das wichtige Kind- Erwachsenen- Verhältnis

Jesper Juul ist der Meinung, dass der Gebrauch der „Time-outMethode“ ein Schritt zurück sei.

... sie gehört zu einer Gruppe von Methoden und Strategien, die sehr alt sind und die aus einer autoritären Zeit stammen. Jetzt kommt sie in einer Form zurück, die anscheinend nicht so gewaltsam ist. In den Fernsehprogrammen um die „Supernanny“ gibt es z.B. eine Altersdifferenzierung. Ein dreijähriges Kind bekommt drei Minuten „time-out“, ein vierjähriges vier Minuten usw. Und die Türe zum Zimmer, in dem das Kind isoliert wird, soll offenstehen. Dies ist immer noch Machtmissbrauch, aber in einer humaneren und genießbareren Form.

Ich habe großes Verständnis für Eltern und Pädagogen, die sich ohnmächtig fühlen und nicht wissen, was sie in gewissen Situationen den Kindern entgegenbringen sollen. Gleichzeitig dürfen wir nie vergessen, dass die Qualität des Verhältnisses zwischen Kindern und Erwachsenen ausnahmslos der Verantwortung der Erwachsenen obliegt. Wenn man Kinder in die Isolation zwingt, ist dies eine klare Botschaft, die sagt, *„Das ist deine Schuld. Wärest du lieb gewesen und hättest dich ordentlich aufgeführt, wäre dies nicht notwendig gewesen.“*

*Die Erwachsenen unterlassen es, die Verantwortung zu übernehmen und die Kinder bleiben mit der Schuld zurück.*

Das, was wir heutzutage brauchen, ist neue Wege des Zusammenseins mit Kindern zu finden, die eine Antwort darauf darstellen, was wir praktisch über die Entwicklung der Kinder und über die Bedeutung unseres Verhältnisses zu ihnen wissen, sagt Jesper Juul.

- Wir wissen, wie wichtig das Erwachsenen-Kind-Verhältnis für ihre Entwicklung ist und darauf müssen wir Rücksicht nehmen. Bevor wir uns mit verschiedenen Methoden herumschlagen, sollten wir stets die Frage „Wie können wir in dieser Situation die Führung übernehmen ohne die persönliche Integrität des Kindes zu kränken?“

### Rat für Eltern und Kindergärten

*- Was schlagen Sie vor, dass Eltern oder Kindergärten tun sollten, wenn sich eine Situation oder ein Konflikt zuspitzt?*

- **In der Familie können der Erwachsene und das Kind zusammen ein „Time-out“ nehmen.** Sie können in einen anderen Raum gehen und vollkommen still sein. Dann kann man sehen, wer eine konstruktive Lösung für den Konflikt findet. Es ist viel besser, dass sich der Erwachsene ehrlich und entgegenkommend verhält, und sagt: „Jetzt ist es am besten, wenn wir eine Pause machen, weil ich nicht weiß, was wir machen sollen.“
- 
- Die Erfahrung zeigt, dass das Kind oft nach ein paar Minuten mit einem Vorschlag kommt. Falls nicht, kann der Erwachsene wiederholen: „Wenn es so zwischen uns wird, weiß ich nicht, was ich tun soll. Hast du einen Vorschlag?“ Das bedeutet nicht, dass das Kind zuerst verantwortlich gemacht werden soll, sondern in die Lösung einbezogen wird.

- In Kindergärten ist Isolation oder Ausschluss aus der Gemeinschaft genauso unglücklich. **Falls ein Pädagoge oder Assistent ständig in schwierige Situationen mit einem Kind gerät, ist es der Erwachsene, der einer Beaufsichtigung bedarf.** Zeigt es sich, dass dieselbe Person oft „Time-outs“ vergibt, evtl. an immer dasselbe Kind, ist es er oder sie, die Hilfe benötigen, um einen anderen Weg zu finden, die Situation in den Griff zu bekommen.
- Wenn der Kindergarten der Ansicht ist, dass diese Methode notwendig ist, um Rücksicht auf das Personal zu nehmen, sollte man sich andere Wege aneignen, sagt Jesper Juul. – Diese gibt es bereits in der Fachliteratur und sind in der Praxis wohl erprobt.
- Wenn ein Kind zuwider der Regeln des Kindergartens handelt, oder in Konflikt mit anderen Kindern oder Erwachsenen gerät, benötigt es Fürsorge. Gerne kann ein Erwachsener, der das Kind an der Hand nimmt einen Spaziergang mit ihm machen, bis er oder sie sich beruhigt hat. Der Erwachsene soll das Kind nicht ermahnen oder ihm etwas vorwerfen, sondern sich dafür interessieren: „Was war es, was das Kind wollte?“ Man kann z.B. fragen: „Ich mochte nicht, was du da drinnen gemacht hast, aber ich würde gerne wissen, was du eigentlich wolltest?“

*Kinder, die gewalttätig werden, sind oft Kinder, die nicht gelernt haben zu sagen, was sie wollen. Sie haben ebenfalls nicht gelernt zu verhandeln und reagieren, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Falls Kinder ständig in Konflikte und schwierige Situationen geraten, bedeutet dies, dass sie das Bedürfnis nach mehr Aufmerksamkeit und Fürsorge haben. Sie brauchen Hilfe, um eine neue Kompetenz auszubilden, und nicht, um bestraft zu werden, weil sie ihnen fehlt.*

- Ich habe großes Verständnis dafür, dass es eine gewisse Anzahl von Regeln in einer Gemeinschaft geben muss, z. B. in einem Kindergarten. Das ist notwendig, um gute soziale Prozesse zu fördern. Aber es liegt eine haarscharfe Grenze dazwischen, wenn Regeln dies fördern oder verhindern. Wir haben eine solide Forschung, die belegt, dass die Kindergärten mit den meisten Regeln auch die Institutionen sind, in denen es Kindern und Erwachsenen am wenigsten gefällt. Am schlimmsten ist es, wenn Regeln defensiv von den Erwachsenen gebrochen werden, um für sich selbst Probleme zu verhindern. Gute Regeln fördern das gesamte Klima, aber sie eignen sich nicht dazu, zwischenmenschliche Konflikte zu lösen.

- *Sollen Kindergärten die Eltern davor warnen, die „Time-out –Methode“ anzuwenden?*

- Ich finde, weder die Kindergärten, noch ich selbst sollen diktieren, wie Eltern ihre Kinder erziehen sollen. Falls die Eltern im Kindergarten nachfragen, empfehle ich eine klare Haltung zu zeigen, der zufolge man lieber versucht, die Eltern dazu zu inspirieren, andere Lösungen zu finden. Es geht von meiner Seite aus nicht darum, was Kinder lernen sollen, oder welche Grenze die einzelne Familie oder Institution dafür einget. Es geht ausschließlich darum, *inwieweit* es ethisch vertretbar ist, ihnen dies zu lernen.

Nachdem physische Bestrafung inakzeptabel geworden ist, ist das Ganze ein wenig in ein anderes, Verhalten regulierendes Phänomen umgeschlagen – nämlich in Lob. Das betrifft sowohl Eltern, als auch Schulen und Kindergärten. Man soll die Kinder nicht kritisieren, sondern sie die ganze Zeit loben, wenn sie es „richtig“ machen, lautet eine breite Haltung. Dazu möchte ich sagen:

- Kinder haben kein Bedürfnis, Lob zu bekommen. Kinder haben u. a. das Bedürfnis gesehen und anerkannt zu werden. Sie wollen erleben, dass sie den Eltern etwas bedeuten, dass sie die Eltern glücklich machen. Bevorzugen die Erwachsenen ihre Freude durch Lob auszudrücken, denke ich persönlich, dass dies schnell ein wenig zu einfach und zu stereotyp werden kann. Die Haltung der Erwachsenen kommt ja durch deren Tonfall, Körpersprache und Mimik zum Vorschein. Aber Lob an sich ist nicht schädlich. Falls es dagegen als ein Verhalten regulierendes Werkzeug benutzt wird, ist dies keine gute Idee. So wird es zur verdeckten Machtausübung oder zur bewussten Strategie. Lob sollte herzlich und spontan sein, sagt Jesper Juul.
- Die engagierte Körpersprache des Familientherapeuten lässt keinen Zweifel daran aufkommen, dass dies etwas ist, das er ernst meint.
- Wenn Konflikte zwischen Menschen festgefahren sind und sich nicht unmittelbar lösen lassen oder verhandelt werden kann, ist es immer eine gute Idee ein „Time-out“ zu nehmen, egal, ob es sich um einen Konflikt zwischen einem Erwachsenen und einem Kind handelt, oder zwischen Erwachsenen. Es ist oft fruchtbar, dass wir Zeit dazu finden zu reflektieren und neue Perspektiven zu finden. Es ist natürlich eine gute Idee, dass auch Kinder das im Laufe ihres Aufwachsens lernen, aber es soll zusammen mit Erwachsenen sein, die den notwendigen persönlichen Mut aufbringen, einzugestehen, dass sie nicht laufend Rat wissen, und die den Wert der Pause mit einem freundlichen „Jetzt glaube ich, brauchen wir beide noch eine Pause, weil das, was wir jetzt sagen und tun schlichtweg zu dumm ist.“
- Es gibt andere Wege, die genauso fruchtbar sein können. Will man deren ethische und moralische Gediegenheit testen, muss man sich bloß ein umgekehrtes Machtverhältnis vorstellen.
- Dass es die Kinder wären, die die Macht hätten, die Eltern ins Schlafzimmer zu schicken, wenn sie nicht mit ihrer Art und Weise ihrer Erziehung zufrieden wären.

©Jesper Juul, [www.familylab.de](http://www.familylab.de)