



Mittwoch, 17. September 2025, 15:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Erziehung ist Gewalt

Ein Kind, das von Erwachsenen als unerzogen empfunden wird, ist oft nur der Spiegel des eigenen Schmerzes.

von Lara Fischer
Foto: Patrick Foto/Shutterstock.com

Die Angst sitzt tief, beim Umgang mit dem eigenen Nachwuchs Fehler zu machen. Eine falsche Entscheidung und schon ist der Weg geebnet, an dessen Ende ein verwöhnter Tyrann steht, der zu

keinerlei gesellschaftliche Anpassung mehr fähig ist. So scheint es zumindest. Um alles richtigzumachen, greifen Eltern dann zu Erziehungsratgebern, die ihnen erklären, warum eine bindungsorientierte, autoritäre oder liebevoll-konsequente Herangehensweise die richtige ist. Mehr als die Lektüre dieser Ratgeber lohnt sich jedoch ein Blick in die eigene Gefühlswelt, denn kindliche Emotionen konfrontieren Erwachsene oft mit dem Schmerz, den sie nicht fühlen durften.

Das Kind im Supermarkt — wer kennt es nicht?

Ein Kind schreit. Mitten im Supermarkt. Es wirft sich auf den Boden, die Arme schlagen um sich, die Stimme überschlägt sich. Menschen drehen sich um. Manche tuscheln, manche verziehen das Gesicht. „Ungezogen“, murmelt jemand. „So ein kleiner Tyrann.“

Die Mutter steht daneben, die Wangen gerötet, die Schultern angespannt. In ihr tobt ein Sturm: Hilflosigkeit, Scham, Wut. Sie spürt die Blicke auf ihrem Rücken, die Urteile, die leisen Sätze, die sie selbst als Kind gehört hat: „Reiß dich zusammen.“ — „So benimmt man sich nicht.“

Aber was geschieht hier wirklich?

Ein kleiner Mensch ist in Not. Sein Nervensystem ist überfordert, seine Gefühle sind zu groß für diesen kleinen Körper. Er kann sie nicht allein regulieren — er braucht Resonanz. Aber die Welt sieht nur: Lärm. Störung. Ein Kind, das „erzogen“ werden müsste.

Die eigentliche Frage ist nicht: Wie erziehe ich dieses Kind? Die eigentliche Frage ist: Wie halte ich mich selbst in diesem Moment aus?

Das Erbe der Erziehung

„Erziehen“ bedeutet „ziehen“ – jemanden in eine Richtung lenken. Schon das Wort verrät die Haltung: Einer weiß, wo es hingehet, der andere muss folgen.

Wir alle sind so groß geworden. Manche mit Strenge, andere mit Belohnungen, wieder andere mit Schweigen. Die Botschaft war dieselbe: So wie du bist, bist du nicht genug. Die Psychoanalytikerin Alice Miller hat dieses Drama bereits eindrücklich beschrieben:

„Das Drama des begabten Kindes besteht darin, die Erwartungen seiner Eltern so gut zu erfüllen, dass es den Zugang zu seiner eigenen Lebendigkeit verliert.“

Genau das passiert bis heute: Wir opfern die Authentizität der Kinder auf dem Altar der Anpassung. Wir geben weiter, was wir selbst gelernt haben – und nennen es „Erziehung“.

Ich sage: Das ist Gewalt. Gewalt ist nicht nur ein Schlag. Gewalt ist auch, wenn ein Kind spürt: Meine Gefühle sind nicht willkommen. Ich bin falsch, so wie ich bin.

Kinder als Spiegel unserer Geschichte

Ich erlebe immer wieder: Das Verhalten von Kindern ist ein Spiegel unserer eigenen Geschichte.

***Wenn mein Kind schreit, kann es sein, dass es meine eigene alte Ohnmacht berührt.
Wenn mein Kind klammert, zeigt es mir vielleicht meine eigene Verlassenheit. Wenn mein Kind wütend ist, erinnert es mich an die Wut, die ich mir selbst nie erlaubt habe.***

Wir reagieren dann nicht auf das Kind — wir reagieren auf uns selbst. Und genau deshalb greifen wir so schnell zu Strafen, Konsequenzen oder Rückzug. Wir nennen das „Erziehung“. In Wahrheit ist es die Wiederholung unserer eigenen Traumageschichte.

Kinder sind keine Tyrannen — sie sind Leben

Ich sage: Kinder sind keine Tyrannen. Sie sind lebendig.

Sie sind wild, fordernd, manchmal laut und ungestüm. Aber das ist kein Machtspiel, das ist Lebendigkeit. Ein Kind, das Grenzen austestet, sucht nicht Herrschaft, sondern Orientierung: Wo höre ich auf, wo beginnst du? Ein Kind, das wütend ist, ist nicht frech — es ist vielleicht überfordert.

Wir nennen das „Trotz“ oder „Frechheit“. In Wahrheit sind es Überlebensreaktionen. Ein Nervensystem in Not.

Und was brauchen Kinder dann? Keine Konsequenzen, keine Strafen — sondern uns. Unsere Resonanz. Unsere Begleitung.

Erziehung ist eine Traumaüberlebensstrategie

Um zu verstehen, warum wir Kinder „erziehen“ wollen, müssen wir verstehen, was Trauma bedeutet.

Trauma heißt: Gefühle, die zu groß waren, um sie auszuhalten – und die niemand mit uns geteilt hat.

- Ein Kind, das schreit, aber niemanden findet, der bleibt.
- Ein Kind, das wütend ist, aber beschämt wird.
- Ein Kind, das traurig ist, aber hört: „Reiß dich zusammen.“

Damit wir überleben, spalten wir diese Gefühle ab. Wir entwickeln – wie Franz Ruppert beschreibt – innere Anteile:

- Einen Traumaanteil, in dem die Gefühle eingefroren bleiben.
- Einen Überlebensanteil, der uns anpassen, brav sein und funktionieren lässt.
- Und einen gesunden Anteil, der unsere Sehnsucht nach Wahrheit und Beziehung trägt.

Wenn wir nun Kinder erleben – laut, wild, wütend –, berühren sie genau diese alten Anteile in uns. Sie reißen an den Gefühlen, die wir selbst nicht leben durften.

Und damit wir diese Gefühle nicht spüren müssen, greifen wir zu dem, was wir gelernt haben: Erziehung.

Der Arzt und Traumaexperte Gabor Maté bringt es auf den Punkt:

„Kinder müssen zwischen Authentizität und Bindung wählen. Da Bindung überlebenswichtig ist, opfern sie ihre Authentizität.“

Genau hier beginnt Trauma – und genau hier beginnt auch das Muster, das wir seit Generationen weitergeben.

Unser Problem mit unangepassten Kindern

Warum halten wir so verbissen an Erziehung fest? Weil wir Angst haben. Angst, dass Kinder ohne Erziehung nicht „passen“.

Nicht in die Schule.

Nicht in die Ausbildung.

Nicht in die Arbeitswelt.

Wir denken: Ohne Anpassung werden sie scheitern. Doch diese Angst ist nicht Wahrheit. Sie ist unser eigenes Trauma. Wir haben gelernt: Nur wer funktioniert, darf dazugehören. Wir haben überlebt, indem wir brav waren. Und deshalb glauben wir heute: Auch unsere Kinder müssen so sein.

Aber diese Angst hat einen Preis. Wir bekommen Erwachsene, die funktionieren — aber nicht fühlen. Erfolgreich nach außen, innerlich leer. Burnout. Depression. Süchte. Körperkrankheiten. Eine Gesellschaft, die von Überlebensstrategien lebt — nicht von Lebendigkeit.

Die Angst vor unangepassten Kindern ist die Angst vor uns selbst. Denn unangepasste Kinder würden uns zeigen, was wir verloren haben: Wildheit. Authentizität. Mut zum Nein.

Ein Plädoyer an uns alle

Das betrifft nicht nur Eltern. Kinder sind Teil unserer Gesellschaft. Wir begegnen ihnen überall: im Bus, im Café, auf der Straße, in der Schule.

Die Frage ist: Welche Haltung wollen wir ihnen entgegenbringen?

Wollen wir sie weiter formen, klein machen, erziehen?

Oder wollen wir sie begleiten, sehen, mit ihnen lernen, was Lebendigkeit bedeutet?

Respekt ist keine Einbahnstraße

Wir Erwachsenen reden gern von Respekt. Wir sagen:

„Kinder müssen Respekt lernen.“

„Sie sollen Rücksicht nehmen.“

„Ohne Respekt können sie in dieser Welt nicht bestehen.“

Aber was meinen wir eigentlich damit? Oft bedeutet es schlicht: Kinder sollen uns gehorchen, unsere Regeln befolgen, sich anpassen.

Doch echter Respekt ist etwas anderes. Respekt bedeutet, einen anderen Menschen in seiner Würde zu sehen. Ihn ernst zu nehmen — so wie er ist.

Und hier lohnt es sich, ehrlich zu sein: Sind wir wirklich respektvoll zu Kindern?

Alltagsszene 1:

Ein Kind will etwas erzählen, platzt ins Gespräch. Wir sagen: „Jetzt sei still, die Erwachsenen reden.“

Das ist kein Respekt. Das ist Abwertung.

Alltagsszene 2:

Ein Kind will keine Jacke anziehen. Wir sagen: „Doch, du musst – sonst wirst du krank.“

Das ist kein Respekt. Das ist Übergriff auf das Körperempfinden.

Alltagsszene 3:

Ein Jugendlicher widerspricht. Wir sagen: „Pass mal auf, wie du mit mir redest.“

Das ist kein Respekt. Das ist ein Machtspiel.

Wir verlangen Respekt – aber wir schenken ihn nicht.

Respekt bedeutet nicht: Du ordnest dich mir unter. Respekt bedeutet: Ich erkenne dich als gleichwertigen Menschen an.

Ein Kind respektvoll zu begleiten heißt:

- Seine Stimme hören. Auch wenn sie laut ist.
- Seine Grenzen achten. Auch wenn sie nicht unseren Erwartungen entsprechen.
- Seine Gefühle ernst nehmen. Auch wenn sie uns herausfordern.

Das heißt nicht, dass Kinder alles dürfen. Es heißt, dass wir in Kontakt bleiben, statt sie zu brechen.

Vielleicht ist genau das die größte Herausforderung: Kindern Respekt zu schenken, weil es uns zwingt, uns selbst zu hinterfragen. Denn jedes Mal, wenn wir ein Kind kleinmachen, spüren wir unbewusst die Stimme in uns, die uns selbst einst kleingemacht hat.

Wahrer Respekt beginnt dort, wo wir diese Kette durchbrechen. Wo wir nicht länger sagen: „Weil ich es so gelernt habe, musst du dich auch fügen.“ Sondern: „Ich sehe dich. Und ich lerne mit dir neu, was Respekt wirklich bedeutet.“

Auch Konsequenzen sind Bestrafung

Viele meinen, Strafen wären überholt – also setzen sie auf „logische Konsequenzen“. Doch für Kinder fühlt es sich gleich an.

Beispiel: Ein Kind wirft wiederholt ein Spielzeug. Der Erwachsene sagt: „Noch einmal, und ich nehme es weg.“ Es passiert – und das Spielzeug wird weggenommen.

Für den Erwachsenen: konsequent. Für das Kind: „Ich darf meinen Impuls nicht haben. Ich bin falsch.“

„Logische Konsequenzen“ sind modern verpackter Liebesentzug. Sie bringen Kinder dazu, brav zu wirken – aber um den Preis, dass sie sich von ihren Impulsen abspalten.

Beziehung sieht anders aus: „Ich sehe, du willst werfen. Hier drinnen geht das nicht, weil es weh tun kann. Lass uns gemeinsam schauen, wo es geht.“ Oder: „Ich bleibe bei dir, auch wenn deine Wut groß ist.“

Das Kind lernt dann nicht: „Ich verliere Zugehörigkeit, wenn ich Fehler mache.“ Sondern: „Ich bleibe wertvoll, auch wenn ich stolpere.“

Schluss mit Erziehung – junge

Menschen sind keine Objekte von Theorien

Ich bin es leid, immer neue Erziehungs-Ideologien und Methoden zu lesen. Ich weiß, warum wir das tun: Wir suchen nach Halt, nach Sicherheit, nach Rezepten für eine Aufgabe, die uns überfordert. Ich weiß auch, dass es gut gemeint ist – und doch führt es uns in die Irre.

Denn seit Jahrzehnten wird uns immer wieder gesagt, wie wir Kinder nun „richtig“ erziehen sollen. Strenger, sanfter, autoritativ, bindungsorientiert, permissiv, bedürfnisorientiert – die Wörter wechseln, das Muster bleibt. Aber junge Menschen sind keine Objekte für unsere Theorien und Methoden. Sie sind Subjekte. Menschen. So individuell, so einzigartig wie jeder Erwachsene von uns.

Es ist mir so wichtig, hier endlich ein Bewusstsein zu schaffen:

- Es geht nicht um die nächste Erziehungsidee.
- Es geht nicht um Rezepte oder Konzepte.
- Es geht darum, dass wir aufhören, Kinder zu Objekten zu machen – und anfangen, ihnen als Menschen zu begegnen.

Es geht nicht um Schuld, sondern um Bewusstsein

Mir ist wichtig: Es geht nicht darum, Eltern oder Erwachsene zu beschämen.

Wir alle sind in diesem System groß geworden. Wir alle tragen diese Muster in uns.

Schuld und Scham bringen uns nicht weiter. Sie sind nur Signale:
Hier gibt es etwas zu fühlen. Hier dürfen wir genauer hinschauen.

Kinder zu begleiten heißt, Fehler zu machen. Immer wieder. Es geht nicht um Perfektion. Es geht um Ehrlichkeit. Um die Bereitschaft, Verbindung wiederzufinden.

Meine eigene Reise

Ich schreibe all das nicht aus theoretischer Distanz.

Ich bin seit zwölf Jahren Mutter. Seit zwölf Jahren erfahre und erlebe ich, was es heißt, jung zu sein – und zugleich die erwachsene Perspektive einzunehmen. Ich sehe, wie diese sich immer schneller drehende Welt den jungen Menschen mehr und mehr entfremdet.

In diesen Jahren habe ich schon eine kleine Reise hinter mir – und ich weiß: Es wartet noch vieles mehr. Meine eigene Geschichte, die Geschichten meiner Söhne und meiner Tochter, die unzähligen Begegnungen in meiner Arbeit als Traumatherapeutin und die vielen Beobachtungen in unserer Gesellschaft verweben sich zu einem großen Ganzen.

Ich bin die Mutter, die im Supermarkt auf dem Boden sitzt und ihr Kind durch Wut und Traurigkeit begleitet – und die dafür Blicke erntet. Skepsis. Kopfschütteln. Vielleicht sogar Unmut. Aber ich bin genauso die Mutter, die in diesem Moment nicht einfach jedes Mal entspannt dasitzt. In vielen Fällen gelingt es mir inzwischen schon gut – und doch kenne ich auch die anderen Momente. Dann tobt in mir selbst ein Sturm. Ich spüre, wie die Wut meiner Tochter in mir eine Not entfacht. Ich will, dass es einfach nur aufhört, weil es so anstrengend ist. Ich will doch eigentlich nur nach Hause.

Ab und zu sind mir diese Sätze auch schon viel zu schnell über die Lippen gekommen. Ich kenne das gut. Doch je mehr ich lerne, zu schweigen und hinzuspüren, desto klarer erkenne ich: Ich habe nicht Angst vor dem Verhalten meiner Tochter. Ich habe Angst vor den Gefühlen selbst.

Diese Überforderung kommt nicht nur daher, dass der Alltag laut und voll ist. Sie kommt daher, dass wir selbst so oft in unseren Gefühlen beschnitten wurden. Dass wir lernen mussten, sie zu beenden, zu unterdrücken, zu verschlucken. Dass wir sie viel zu oft allein durchstehen mussten.

Wir haben selten erfahren, dass jemand bei uns bleibt – egal, was wir fühlen. Darum wissen wir heute gar nicht mehr: Gefühle gehen vorbei. Sie fluten, sie überwältigen – und sie ebbn wieder ab.

Und doch hilft mir meine Arbeit und mein Wissen, in diesen Momenten zu reflektieren: herunterzukommen, mir Zeit zu nehmen, meine eigene Not genauso ernst zu nehmen. Mir bewusst zu machen, dass wir gemeinsam Gefühlsstürme bewältigen – dass sie einfach Zeit brauchen. Dass es okay ist, wenn ich nicht sofort eine Lösung habe, und dass wir die auch nicht brauchen. Wichtig ist, im Kontakt zu bleiben: zu mir selbst und zu dem jungen Menschen, mit dem ich gerade bin. Wichtig ist, das zu leben, was in diesem Moment möglich ist.

Und manchmal darf ich mich auch fragen: Warum ist diese Wut gerade ausgebrochen? Liegt das vielleicht auch an mir – an meinen Glaubenssätzen? Weil ich glaube, es darf nur eine Sache ausgesucht werden. Oder weil ich denke, es darf nicht jedes Mal etwas mitgenommen werden. Oder, oder, oder.

Genau hier beginnt die eigentliche Arbeit: nicht nur das Kind zu sehen, sondern auch meine eigenen Muster.

Ich habe durch die Traumatherapie verstanden, wie Prägung ein Leben formt: den Selbstwert, die Ich-Entwicklung, den Blick auf andere Menschen, auf die Welt, auf das eigene Sein. Ich weiß genauso: Nicht jede Zurechtweisung macht sofort ein Trauma. Aber jedes „Du bist falsch“ hinterlässt eine Spur.

Wir Erwachsenen sind für unsere jungen Menschen überlebenswichtig. Unsere Bindung zu ihnen entscheidet darüber, ob sie die Welt als sicher erleben oder nicht. Ob sie sich gesehen fühlen – oder ob sie lernen, Teile von sich selbst abzuschneiden, um dazuzugehören.

Das ist der Grund, warum ich schreibe. Nicht, um Schuld zu verteilen. Nicht, um jemanden zu beschämen. Sondern weil ich glaube, dass wir als Gesellschaft eine neue Haltung brauchen: Eine Haltung der Verbindung. Eine Haltung des Respekts. Eine Haltung, die Kinder nicht bricht – sondern trägt.

Eine Welt ohne Erziehung ist möglich

Stell dir eine Welt vor, in der wir Kinder nicht mehr „erziehen“. In der wir sie nicht mehr formen, sondern ihnen begegnen. In der Wut und Tränen nicht als Bedrohung gelten, sondern als Einladung.

Eine Welt, in der Eltern nicht alleine kämpfen müssen, sondern in Gemeinschaft getragen werden. Eine Welt, in der wir erkennen: Kinder sind nicht Objekte, sondern eigenständige Menschen – von Anfang an. Eine Welt, in der wir aufhören, alte Traumata zu wiederholen, und anfangen, sie zu heilen.

Eine Einladung an uns alle

Kinder sind keine Tyrannen.
Sie sind Spiegel.
Sie sind Lehrer.
Sie sind Zukunft.

Wenn wir sie erziehen, wiederholen wir unser Trauma. Wenn wir ihnen begegnen, beginnen wir zu heilen – als Eltern, als Gesellschaft, als Menschen.

Ich glaube: Jede Begegnung mit einem Kind ist eine Einladung, Menschsein neu zu lernen.

Nicht perfekt. Nicht fehlerfrei. Sondern echt. Wild. Verletzlich. Lebendig.

Lasst uns diese Einladung annehmen.



Lara Fischer, Jahrgang 1990, studierte Tierpsychologie und machte eine Weiterbildung in der Traumatherapie, um die wechselseitige Beziehung zwischen Tier und Mensch zu erforschen. Nach der Geburt ihrer Zwillinge begann ihre Reise in die Bindungs- und Beziehungsorientierte Elternschaft. Seitdem ist es ihre ehrenamtliche Berufung, Menschen zu begleiten, die sich stark machen für erziehungsfreies Begleiten von jungen Menschen. Als Gründerin einer Freien Schule hat sie das Ziel, dass junge Menschen in Würde aufwachsen und sich entwickeln können.