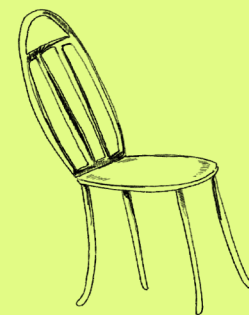
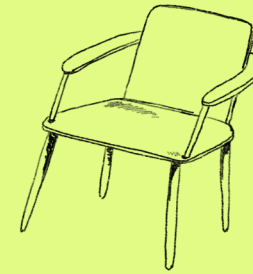


ÜBER *MACHT* UND *OHNMACHT* IN DER ERZIEHUNG

29. September 2026



Ich bin psychologische
*Beraterin, Eltern-und
Erwachsenenbildnerin, leite
Workshops und unterstütze
Teams als Supervisorin*

Beratung | Bildung | Supervision
www.patrizialuger.ch



 Patrizia Luger

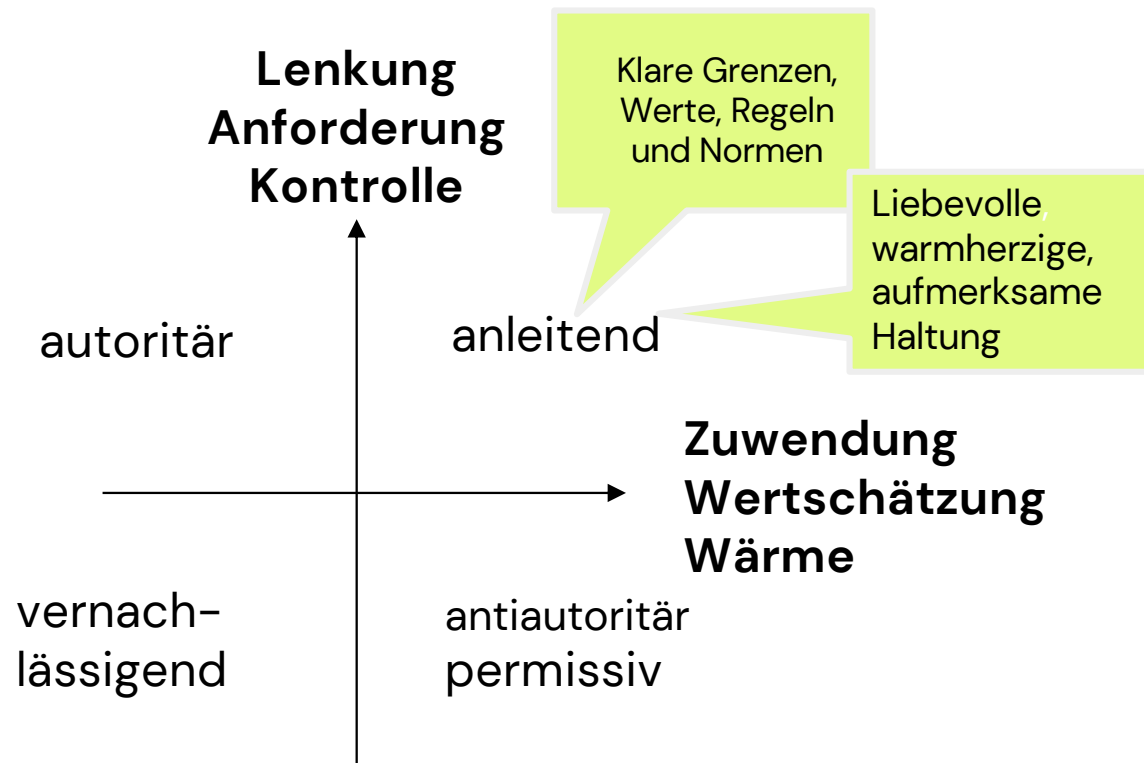
Worum geht es?



Motto
**Weniger Einsatz
von Macht in
Konfliktsituationen
stärkt die Beziehung.**



Anleitende *Erziehung*



Die anleitende Erziehung...

- orientiert sich an den **Bedürfnissen** der Kinder und Eltern.
- beruht auf einer einfühlsamen und klaren **Kommunikation**
- geht davon aus, dass zwischen Eltern und Kindern ein **Machtunterschied** besteht.

Mit Hilfe der *anleitenden Erziehung* soll erreicht werden, dass Eltern

- Werteklarheit haben und ihren Erziehungszielen bewusst sind
- Selbstkenntnis über ihre Identität haben
- Selbstvertrauen in ihrer Elternrolle erlangen
- Über eine klare Kommunikationsfähigkeit verfügen
- Konfliktfähig sind



Mit Hilfe der anleitenden Erziehung soll erreicht werden, dass Kinder

- In ihren emotionalen und sozialen Kompetenzen gestärkt werden
- Ihrem Entwicklungsstand entsprechend Verantwortung für ihr eigenes Tun und für ihr eigenes Leben übernehmen,
- lernen, ihren eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vertrauen
- Kooperationsbereitschaft und Kreativität entwickeln lernen



Der Werkzeugkoffer



Was ist Macht?

Macht bezeichnet die Fähigkeit, das Verhalten und Denken von Einzelnen oder Gruppen zu beeinflussen

Soziale Strukturen führen zu unterschiedlichen Machtpositionen, die das Zusammenleben organisieren und vereinfachen

Macht ist sowohl negativ als auch positiv zu verstehen.



<https://www.kinderschutz.ch/uber-uns/medienmitteilungen/kampagne-psychische-gewalt>



Gewaltfreie Erziehung ist kein Selbstläufer



Macht ist ein ungeeignetes Mittel, um erwünschtes Verhalten bei Kindern zu erwirken, es schwächt die Eltern-Kind-Beziehung!

Faktor für Druck und Macht in der Erziehung

Grenzen und Regeln



Grenzen



Regeln



Verantwortung



Patrizia Luger

Was ist keine Macht in der Erziehung

Klare Grenzen und Regeln sind keine Machtausübung

- Grenzen und Regeln geben Halt und Sicherheit
- Struktur und Orientierung
- Umgang mit Lust und Frust
- Umgang mit gesellschaftlichen Anforderungen

Grenze = Schutz = Verantwortung der Eltern

Anschnallen im Auto, Zähne putzen, duschen, Helm anziehen, Werte einfordern

Regeln = gemeinsame Vereinbarung, Mitbestimmung



Patrizia Luger

Die erste Frage in einer verfahrenen Situation:

- Wer hat eigentlich das Problem?
- Liegt das Problem bei den Eltern, dann teilen sie sich durch Ich-Botschaften mit.
- Liegt das Problem beim Kind, so hören sie aufmerksam zu.
- Haben beide ein gemeinsames Problem, so können sie miteinander verhandeln.

So wird Druck vermieden und das Kind wird dabei begleitet, altersgerecht mehr Verantwortung zu übernehmen.



Motto
**Wer mitentscheidet,
hält sich eher an
Vereinbarungen.**



Druck und Macht in der Erziehung

<https://www.youtube.com/watch?v=TblXdCeWJgo&t=84s>



Patrizia Luger

Wann wird Macht problematisch?

Kind ignorieren

Kind vor anderen
lächerlich
machen

Du bist immer
so
anstrengend

Wegen dir komme
ich immer zu
spät

Machtmissbrauch:

Du kannst nie
zuhören

Kalt und Gefühllos sein

Einschüchterung,
körperliche/seelische
Bestrafung oder
Manipulation

Kind anschreien

Jetzt hör endlich
auf zu
weinen

Folgen:

Kinder fühlen sich hilflos,
entwickeln Unsicherheiten oder
Widerstand



Wenn es passiert Verantwortung übernehmen und Beziehung reparieren

1. Verantwortung übernehmen und entschuldigen

«Das war nicht in Ordnung von mir.»

2. Eigene Gefühle benennen – ohne Rechtfertigung

«Ich war müde und überfordert.»

3. Kind entlasten

«Das hatte nichts mit dir zu tun.»

4. Beziehung sichern

«Ich habe dich lieb – auch wenn es schwierig war.»

Quelle: Kinderschutz Schweiz



Patrizia Luger

Konstruktiv mit Macht umgehen

<https://www.youtube.com/watch?v=TblXdCeWJgo&t=182s>



Patrizia Luger

Was macht Eltern Ohnmächtig?



Ohnmacht

Achtung! Aus Ohnmacht kann Gewalt entstehen



Faktoren und Elternverhalten

Mangelndes
Wissen über
Entwicklungsstand

Kinder werden als
schwierig
wahrgenommen

Alltagsstress
Eltern

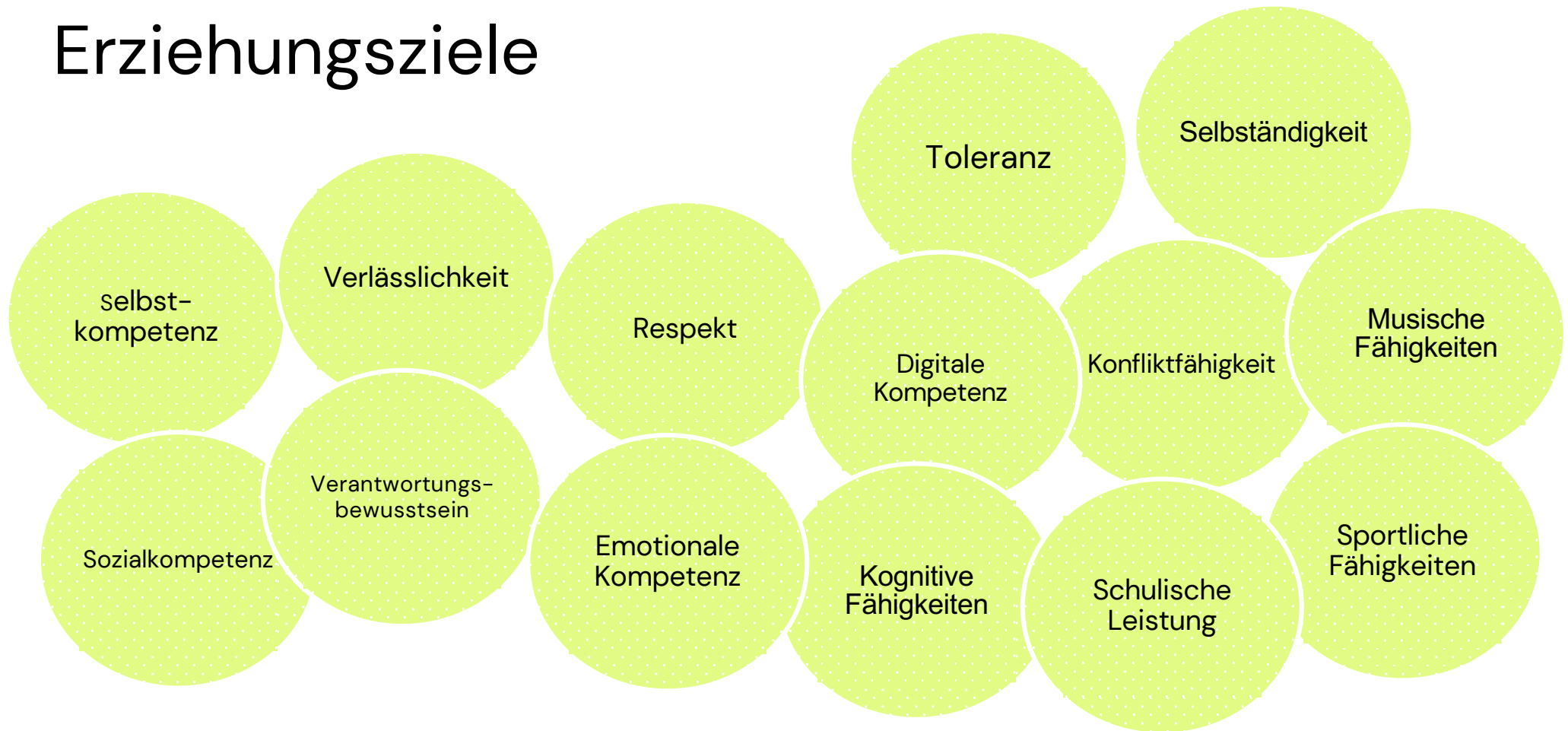
Schlechte
emotionale
Regulierung

Mangel an
Alternativen

Intergenerationale
Übertragung

Kulturelle Normen

Erziehungsziele



Werte

Respekt

Selbstdisziplin

Gesundheit

Gerechtigkeit

Ehrlichkeit

Dankbarkeit

Zielstrebigkeit

Sitten

Manieren

Liebe

Hilfsbereitschaft

Toleranz

Freiheit

Zuverlässigkeit

Treue

Struktur

Pünktlichkeit

Mitgefühl

Ordnung

Sauberkeit

Geschmack

Harmonie



Patrizia Luger

Murmelgruppe

Welche Werte und Erziehungsziele sind mir in der Familie wichtig?

Wo erlebe ich in meiner Familie Wertekonflikte?



Wie wird Macht ausgeübt?

Macht kann auf verschiedene Weisen ausgeübt werden: zum Beispiel bewusst oder unbewusst, sehr offensiv oder eher versteckt. Eltern, die ihre Machtposition sehr bewusst und offensiv einsetzen, um ihre eigenen Interessen durchzusetzen (gemäss dem Motto: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst ...“), tragen dazu bei, dass ihre Kinder sich klein statt stark und selbstbewusst fühlen.





Bild:unicef

Wenn sich Eltern in einer Machtspirale wiederfinden, können diese Fragen hilfreich sein:

Wessen Wünsche und Erwartungen sind enttäuscht worden?

Welcher Wert wurde verletzt?

Welche Bedürfnisse sind zu kurz gekommen?

Wen stört das Problem am meisten?

Wer oder Was kann zur Lösung beitragen?



Austausch



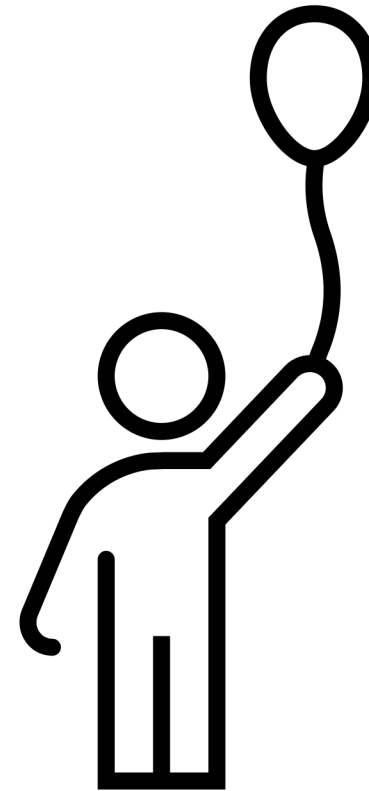
Wie können die
Reflexionsfragen
im Alltag
unterstützen?



Gibt es
Erkenntnisse?

Erziehungsmacht

Macht spielt in der Erziehung eine bedeutsame Rolle, sie hat direkte Auswirkungen auf die „Selbstinterpretation“ des Kindes.



Wie kann Macht entwicklungsfördernd eingesetzt werden?

Macht
anleitend
nutzen

Klare und
verständliche
Grenzen und
Regeln

Respektvolle
Kommunikation

Kinder in
Entscheidungen
einbeziehen

Das Ergebnis:
Kinder lernen,
Verantwortung zu
übernehmen und
Vertrauen
aufzubauen



Entwicklungsförderliche Erziehungshaltungen

- Ich verstärke die Kompetenzen meines Kindes
- Ich respektiere mein Kind
- Ich wünsche mir, von meinem Kind respektiert zu werden – es muss nicht blind gehorchen
- Mein Kind kann (mit)bestimmen!
- Ich habe keine Angst vor Konflikten – sie sind ein natürlicher Teil des Zusammenlebens und bieten auch Chancen für Veränderungen
- Ich verbringe gern Zeit mit meinem Kind – ich opfere mich nicht auf

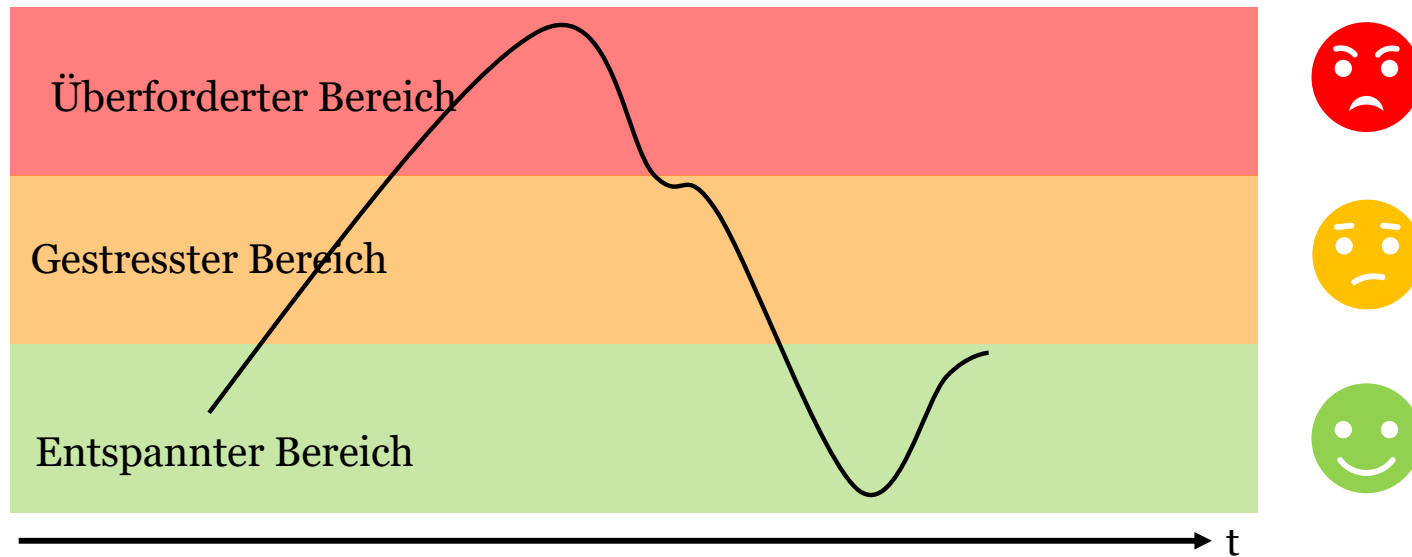


Auswirkungen auf das Kind

- Ich habe Einfluss auf meine eigenen Angelegenheiten!
- Ich bin ein wichtiges Mitglied meiner Familie!
- Ich werde geliebt und akzeptiert!
- Ich habe Rechte
- Ich habe Verantwortung!
- Ich kann ganz viel und wenn ich mal Hilfe brauche, bekomme ich sie.



Stressniveau der Eltern



Zündschnur

<https://www.kinderschutz.ch/angebote/praeventionskampagne/starke-ideen-geh-an-die-luft>



Patrizia Luger

Den Prototyp der „guten Eltern“ gibt es nicht!
Es gibt jedoch elterliche Handlungen, die nicht dem Kindeswohl entsprechen!



Ideen für Eltern in stressigen Momenten

- Sorgen Sie für Ihre eigenen Kräfte!
- Lassen Sie auch mal fünf gerade sein!
- Setzen Sie sich mit den Entwicklungsphasen auseinander, die jedes Kind durchmacht!
- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus!
- Ruhe bewahren!
- Vertrauen Sie Ihrem Kind und auf Ihre Erziehungsleistung!

- Aufmerksamkeit sichern / Ablenkung verringern
- Eindeutige und klare Formulierung
- Nur eine Aufforderung zur gleichen Zeit
- Keine unnötigen Drohungen
- Geduld haben! – Wiederholte freundliche Erinnerungen und auch Rückschläge gehören dazu.
- Jede noch so kleine Verhaltensänderung in die gewünschte Richtung bemerken und anerkennen

Die Macht der Worte

Kommunikation findet auf zwei Ebenen statt:

- der verbalen, sprachlichen Ebene und
- der nonverbalen Ebene (Gestik, Mimik, Körpersprache).

Mit kleinen Zusätzen wie „Kind“, „Mein Gott“, „Wusste ich doch“, „Siehst du“, „Na also“ oder durch Seufzer, Augenverdrehen etc. vermitteln wir oft unbewusst Missachtung oder Spott.



Die Macht der Worte

Sprich in Ich-Botschaften

Gib kurze und klare Anweisungen, vermeide einen Monolog

VW-Regel → Statt Vorwurf Wunsch äussern

Feedback geben



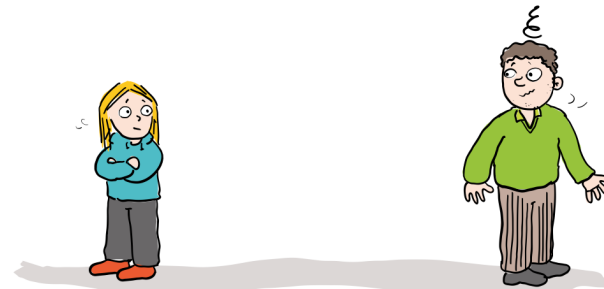
Zum Merken

- Sei ein Vorbild: Lebe die Werte vor, die du vermitteln möchtest.
- Beziehung statt Kontrolle: Stärke die Beziehung durch Zuhören und Verständnis.
- Geduld üben: Fehler sind Lernchancen für dich und dein Kind.
- Gewalt ist ein Machtmissbrauch.



Fazit:

Statt Macht
einzusetzen
aufeinander zugehen-
stärkt die Beziehung



Erziehung ist ein Prozess,
alle lernen und können sich weiter entwickeln!





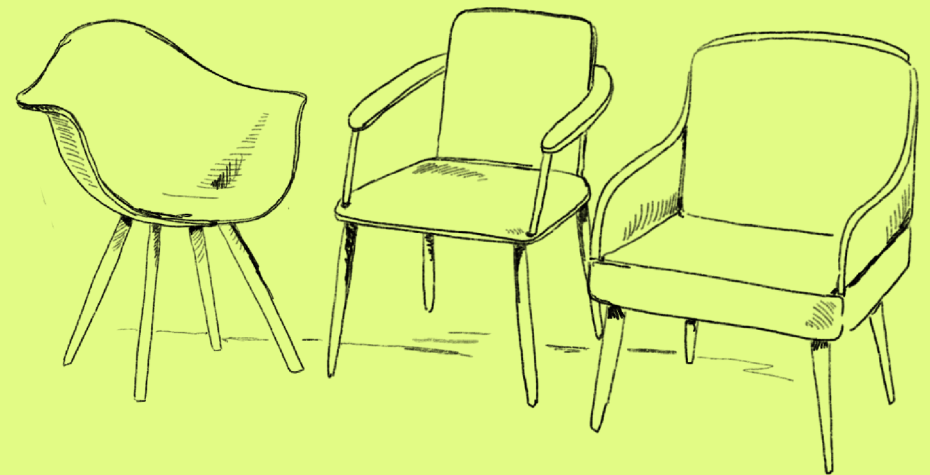
Vielen Dank für Ihr Feedback!



Danke

Patrizia Luger
Hüniweg 5 8706, Meilen
078 756 43 48
kontakt@patrizialuger.ch

www.patrizialuger.ch
Instagram: [beratung_bildung_supervision](#)



 Patrizia Luger