BLOG

Wahlmöglichkeiten statt Machtkampf – Wie Kinder lernen, sich selbst zu steuern

Von Jürgen Justus · 24. August 2026



Teil 4 der Reihe „Erziehung, die trägt“

Die Szene

Der Abwasch ist nicht gemacht. Wieder nicht. Danny Silks Tochter hatte es zugesagt, und trotzdem steht alles noch da.

Er könnte jetzt schreien. Er kennt den Text auswendig – jeder Vater kennt ihn. Stattdessen sagt er ungefähr:

„Du hast eine Abmachung nicht eingehalten. Ich brauche jetzt etwas von dir, das den Vertrauensverlust ausgleicht. Du hast die Wahl: Du mistest den Hühnerstall aus oder du machst den Müllschuppen sauber.“

Sie wählt den Hühnerstall.

Es regnet. Es ist eine miserable, dreckige und nasse Arbeit. Aber sie zieht sie durch.

Was danach passiert, ist das Interessante: Der Abwasch wird künftig gemacht. Nicht wegen einer Drohung, sondern weil sie am eigenen Körper erfahren hat, was Unzuverlässigkeit kostet.

Silk hat keine einzige Predigt gehalten.

Was auf dem Spiel steht

Die meisten Erziehungskonflikte sehen aus wie Sachfragen: Zimmer, Handy, Hausaufgaben, Uhrzeiten. Doch fast immer geht es unter der Oberfläche um dieselbe Frage:

Wer hat hier die Macht?

Paul David Tripp beschreibt das am Beispiel eines Kleinkindes, das seine Erbsen nicht essen will. Es geht nicht um Erbsen und nicht um Vitamine. Es geht um die Frage:

Wer hat das Sagen über meinen Mund?

Und hier entscheidet sich mehr als der Verlauf eines Abends. Wenn ein Kind lernt, sich nur unter Aufsicht richtig zu verhalten, ist es in dem Moment orientierungslos, in dem die Aufsicht wegfällt.

Und sie wird wegfallen. Mit vierzehn, mit achtzehn, spätestens beim ersten Auszug.

Das Ziel von Erziehung ist deshalb nicht bloßer Gehorsam. Das Ziel ist ein Mensch, der das Richtige tut, wenn niemand hinsieht.

Was wir wissen

Danny Silk unterscheidet zwei Systeme: **externe Kontrolle** und **interne Kontrolle**.

Externe Kontrolle funktioniert durch Druck von außen: Drohungen, Strafen, Lautstärke oder enttäuschte Blicke.

Interne Kontrolle funktioniert durch Selbststeuerung. Das Kind lernt, Entscheidungen zu treffen, Folgen abzuschätzen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Nur eines dieser Systeme lässt sich mitnehmen, wenn die Eltern nicht mehr dabei sind.

Henry Cloud und John Townsend formulieren es unbequem direkt:

> *„Control is an illusion anyway."*
>
> *Kontrolle ist ohnehin eine Illusion.*
>
> *— Henry Cloud und John Townsend, Raising Great Kids*

Die Kunst der Erziehung besteht nicht darin, einem Kind jede Wahl zu nehmen. Sie besteht darin, ihm einen guten Grund zu geben, sich richtig zu entscheiden.

Auch die World Vision Kinderstudie liefert dazu einen interessanten Befund. Sie hat untersucht, wie viel Kinder in ihrem Alltag mitentscheiden dürfen, und diese Ergebnisse mit anderen Merkmalen verglichen.

Kinder mit hoher Selbstbestimmung schätzen sich häufiger als gute Schüler ein und zeigen eine höhere soziale Kompetenz. 28 Prozent der befragten Kinder erleben durchgängige Selbstbestimmung, 53 Prozent häufige und 19 Prozent nur geringe Selbstbestimmung.

Mitentscheiden zu dürfen ist also kein Luxus für besonders entspannte Familien. Es steht in einem positiven Zusammenhang mit der Entwicklung von Kompetenz.

Craig Hill zieht daraus eine Unterscheidung, die im Alltag viel verändert:

Autorität respektiert den freien Willen und führt durch Wahlmöglichkeiten mit klaren Folgen.

Kontrolle arbeitet mit Manipulation und Zwang.

Von außen kann beides manchmal ähnlich aussehen. Im Inneren ist es das Gegenteil.

Der Kern: Macht teilen, Verantwortung übergeben

Danny Silks härtester Satz lautet:

> *„The idea that there is somebody who has all the control and somebody who has none is the root of all evil in relationships."*
>
> *Die Vorstellung, dass einer alle Kontrolle hat und ein anderer überhaupt keine, ist die Wurzel allen Übels in Beziehungen.*
>
> *— Danny Silk, Loving Our Kids on Purpose*

Er beschreibt auch, was Kinder in einem solchen System tatsächlich lernen:

> *„Du kultivierst hohe Respektlosigkeit in deinem Familiensystem, wenn du Menschen beibringst: Einer von uns hat Macht – und das bist nicht du."*
>
> *— Danny Silk, Loving Our Kids on Purpose*

Der Kern dieses Artikels ist deshalb eine Umkehrung, die sich zunächst falsch anfühlen kann:

Nicht alle Macht behalten, sondern Verantwortung übergeben – dosiert, altersgerecht und mit wirklichen Folgen.

Dazu gehört ein weiterer Satz, der in Familien viel Ordnung schaffen kann:

> *„Every problem must find its owner before we can ever offer a solution."*
>
> *Jedes Problem muss seinen Eigentümer finden, bevor wir überhaupt eine Lösung anbieten können.*
>
> *— Danny Silk, Loving Our Kids on Purpose*

Die vergessenen Sportsachen, das nicht gelernte Vokabelheft, das verplemperte Taschengeld: Das sind zunächst keine Probleme der Eltern.

Wir machen sie zu unseren Problemen, wenn wir sie übernehmen.

Silk nennt dieses Verhalten „Swooping" – das Herabstoßen wie ein Rettungsvogel. Wir greifen ein, lösen das Problem und ersparen dem Kind die unangenehme Erfahrung. Das fühlt sich fürsorglich an. Oft nehmen wir ihm damit aber genau die Erfahrung, durch die es Verantwortung lernen könnte.

Was du tun kannst

1. Zwei echte Optionen anbieten

Die wichtigste Regel dieser Technik lautet:

Beide Möglichkeiten müssen für dich in Ordnung sein.

Wenn dir eine der beiden Optionen nicht passt, handelt es sich nicht um eine Wahl, sondern um eine verkleidete Anweisung. Kinder merken das sofort.

Für Kleinkinder kann es heißen:

> *„Möchtest du selbst laufen oder soll ich dich tragen?"*

Für Schulkinder könnte es heißen:

> *„Möchtest du dein Zimmer jetzt selbst aufräumen oder mich dafür bezahlen, dass ich es übernehme?“*

Wahlmöglichkeiten bedeuten nicht, dass das Kind alles entscheiden darf. Die Eltern bestimmen den Rahmen. Innerhalb dieses Rahmens erhält das Kind einen echten Entscheidungsspielraum.

2. Lerne fünf Einzeiler auswendig

Silk nennt sie „Mental Pauses“ – kurze Sätze, die verhindern, dass Eltern in einen Machtkampf hineingezogen werden:

- „Kann sein.“
- „Wahrscheinlich.“
- „Weiß ich nicht.“
- „Guter Versuch.“
- „Ich weiß.“

Diese Sätze klingen banal. Aber sie können Gold wert sein.

Ihr Zweck ist nicht, das Kind abzuwimmeln. Sie helfen Eltern, nicht emotional mit einzusteigen, wenn das Kind hochfährt.

Ein Streit braucht zwei.

3. Stelle die Frage, die Verantwortung zurückgibt

Statt sofort eine Lösung zu liefern, frage:

„Und was wirst du jetzt tun?“

Silk erzählt von einem Kind, das seinen Hamster im Rucksack im Schulbus vergessen hatte. Die Mutter löste das Problem nicht für das Kind. Sie blieb empathisch an seiner Seite und begleitete es dabei, selbst beim Busunternehmen anzurufen.

Das Kind war verzweifelt. Und es hat telefoniert.

Genau darin lag die Lektion: *Ich kann ein Problem haben, Angst empfinden und trotzdem den nächsten Schritt gehen.*

4. Werde zum Dienstleister – mit Rechnung

Ein überraschend eleganter Ansatz besteht darin, manche elterlichen Hilfen als Dienstleistungen zu betrachten:

- Weckdienst
- Zimmerreinigung
- Wäscheservice
- Fahrdienst für vergessene Gegenstände

Wenn das Kind seinen Teil nicht erledigt, können die Eltern einspringen – und die Leistung in Rechnung stellen. Bezahlt wird je nach Alter mit Geld, einer Arbeitsleistung oder vorübergehend mit einem Spielzeugpfand.

Das nimmt den moralischen Ton aus der Sache.

Es geht nicht mehr um: „Du bist faul."

Es geht um eine nachvollziehbare Abrechnung: Jemand hat Arbeit verursacht, jemand anderes hat sie übernommen, und diese Leistung hat einen Preis.

5. Zieh die Konsequenz durch – aber ohne Wut

Craig Hill erzählt von Emily, die den Müll nicht hinausbringt. Ihre Mutter schreit nicht. Sie hatte vorher Wahlmöglichkeiten und Folgen benannt. Nun tritt die vereinbarte Folge ein: Der Müll bleibt in Emilys Zimmer stehen.

Ohne Vorwurf. Ohne Vortrag. Ohne weitere Diskussion.

Das Problem war danach dauerhaft gelöst.

Danny Silk erklärt, warum Wut an dieser Stelle so viel zerstören kann: Zorn aktiviert den Verteidigungsmodus des Kindes. Plötzlich denkt es nicht mehr über sein Verhalten nach, sondern nur noch darüber, wie ungerecht oder verletzend die Eltern gerade sind.

Damit ist die eigentliche Lektion verloren.

Wer bedauernd und empathisch statt wütend reagiert, lässt die Erfahrung beim Kind:

> *„Das tut mir leid. Ich weiß, dass diese Folge unangenehm ist."*

Die Konsequenz bleibt bestehen. Die Beziehung ebenfalls.

6. Lass die Wirklichkeit sprechen

Ein vergessenes Pausenbrot kann bedeuten, bis zum Nachmittag hungrig zu sein. Verplempertes Taschengeld kann bedeuten, nicht mit ins Kino gehen zu können.

Cloud und Townsend nennen das das **Gesetz von Saat und Ernte**. Handlungen haben Folgen. Die Kunst der Eltern besteht manchmal darin, sich nicht zwischen das Kind und diese Folgen zu stellen.

Natürlich gibt es eine klare Grenze: Wo wirkliche Gefahr droht, wird eingegriffen. Sicherheit ist nicht verhandelbar.

Aber nicht jedes Unbehagen ist eine Gefahr. Nicht jede Enttäuschung muss verhindert werden. Und nicht jedes Problem braucht eine elterliche Rettungsaktion.

Eine Spur weiter

Wer die Bibel von vorne liest, stößt sehr früh auf eine seltsame Entscheidung.

In einem Garten, in dem alles gut ist, steht ein Baum, an dem sich der Mensch gegen seinen Schöpfer entscheiden kann.

Man kann das für einen Konstruktionsfehler halten. Oder für die Voraussetzung von allem.

Denn Liebe ohne Wahlmöglichkeit ist keine Liebe. Sie ist Programmierung.

Gott hätte Gehorsam erzwingen können. Er hat es nicht getan. Er nahm das Risiko der Freiheit in Kauf, weil ohne Freiheit nichts von wirklichem Wert entstehen kann.

Noch deutlicher wird diese Bewegung in einer Zusage des Propheten Jeremia. Gott kündigt dort einen neuen Bund an. Er will sein Gesetz nicht mehr nur auf Tafeln schreiben, die außen stehen und kontrollieren, sondern in das Herz des Menschen – nach innen, wo es zur eigenen Überzeugung wird.

> *„Ich will mein Gesetz in ihr Herz geben und in ihren Sinn schreiben."*
>
> *— Jeremia 31,33*

Das ist genau die Bewegung, die jede gelingende Erziehung nachvollzieht:

von außen nach innen

Von der Regel am Kühlschrank zur Haltung im Menschen. Von elterlicher Kontrolle zu eigener Verantwortung. Vom Gehorsam unter Aufsicht zur Selbststeuerung.

Und dann steht in Psalm 32 ein Bild, das Danny Silk zur Grundunterscheidung aller Erziehung macht:

> *„Ich will dich mit meinen Augen leiten. Seid nicht wie Rosse und Maultiere, die ohne Verstand sind, denen man Zaum und Gebiss anlegen muss."*
>
> *— Psalm 32,8–9*

Blickkontakt statt Zwang.

Wer so geführt wird, lernt eine andere Art von Folgsamkeit – eine, die auch dann noch trägt, wenn der Zaum längst verschwunden ist.

Drei Fragen zum Weiterdenken

1. In welchem wiederkehrenden Konflikt geht es eigentlich nicht um die Sache, sondern um Macht?
2. Welches Problem meines Kindes trage ich gerade, obwohl es nicht meines ist?
3. Wo könnte ich in dieser Woche zwei echte Optionen anbieten, mit denen ich beide gut leben kann?

Ein Satz zum Mitnehmen

Erziehung zielt nicht auf ein Kind, das gehorcht, weil du zusiehst – sondern auf einen Menschen, der sich selbst führt, wenn niemand mehr zusieht.

Quellen

- Danny Silk: *Loving Our Kids on Purpose. Making a Heart-to-Heart Connection*
- Henry Cloud und John Townsend: *Raising Great Kids*
- Craig Hill: *Die Macht des elterlichen Segens*
- Paul David Tripp: *Parenting*
- World Vision: *4. Kinderstudie*

Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/wahlmoeglichkeiten-statt-machtkampf-wie-kinder-lernen-sich-selbst-zu-steuern