



Gewaltfrei erziehen – auch wenn es schwierig ist

Elternsein ist schön – aber auch eine Herausforderung

Eltern stossen im Alltag manchmal an ihre Grenzen. Das ist normal: Niemand bleibt immer ruhig. Niemand macht alles richtig. Ein lautes Wort oder eine unüberlegte Handlung – das kann passieren. Wichtig ist, dass Eltern nach solchen Situationen überlegen, was sie beim nächsten Mal anders machen können.

Gewaltfreie Erziehung heisst nicht Perfektion

Gewalt hat in der Erziehung keinen Platz. Damit sind nicht nur Schlagen oder Stossen gemeint. Auch wiederholtes Drohen oder absichtliches Ignorieren sind Formen von Gewalt.

Manchmal haben Eltern Stress oder Sorgen. In solchen Situationen reagieren sie vielleicht heftiger, als sie wollen. Auch wenn Eltern ihre Kinder nicht verletzen wollen, kann ihr Verhalten den Kindern Angst machen oder wehtun.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Erwachsene, die Verantwortung übernehmen und nach schwierigen Momenten wieder die Nähe zu ihren Kindern suchen.

Für eine gewaltfreie Erziehung ist es hilfreich, wenn Eltern die Bedürfnisse ihrer Kinder und ihre eigenen Bedürfnisse kennen und ernst nehmen.

Was Kinder brauchen

- Sicherheit, Nähe und Verlässlichkeit
- Unterstützung bei starken Gefühlen (z. B. Angst, Wut, Überforderung)
- die Möglichkeit, mitzuentcheiden
- klare Regeln und altersgerechte Grenzen
- das Gefühl, wertvoll zu sein – auch wenn ihnen noch nicht alles gelingt

Was Eltern brauchen

- Verständnis für sich selbst
- Pausen, Entlastung und Erholung
- Unterstützung
- Strategien für eine Erziehung ohne Gewalt
- Wissen darüber, wie sich Kinder entwickeln

Alle Gefühle sind erlaubt – aber nicht alle Handlungen

Auch Eltern erleben Gefühle wie Wut, Frust, Angst oder Traurigkeit. Das ist normal. Wichtig ist, wie sie mit diesen Gefühlen umgehen.

Kinder merken oft sehr genau, wie es ihren Eltern geht. Sie verstehen aber nicht immer, warum ihre Eltern so reagieren. Manchmal denken sie sogar, dass sie für die Gefühle ihrer Eltern verantwortlich sind. Das kann Kinder belasten.

Deshalb ist es wichtig, dass Eltern ihre eigenen Gefühle erkennen und ernst nehmen. Gefühle zeigen oft, dass etwas fehlt oder dass es gerade zu viel ist. Eltern sollen sich dann fragen: Was brauche ich gerade? Wenn Eltern ihre eigenen Bedürfnisse erkennen, können sie etwas dafür tun. So lernen sie, mit ihren Gefühlen umzugehen und auch in schwierigen Situationen angemessen zu reagieren.



Das bedeutet gewaltfreie Erziehung für Eltern

- Sie übernehmen Verantwortung.
- Sie denken über ihr eigenes Verhalten nach.
- Sie schützen ihre Kinder vor Gewalt.
- Sie pflegen die Beziehung zu ihren Kindern.
- Sie geben ihren Kindern Orientierung.
- Sie bleiben verlässlich.

! Gewaltfreie Erziehung bedeutet nicht, dass Eltern ihren Kindern alles erlauben. Eltern dürfen Regeln aufstellen, Grenzen setzen und Probleme ansprechen. Wichtig ist aber, dass sie das ruhig und respektvoll tun.

Was tun, wenn es schwierig wird?

- Stopp! Kurz innehalten.
- Tief durchatmen.
- Die eigenen Gefühle wahrnehmen.
Wenn nötig auf Abstand zur Situation gehen.
- Erst beruhigen. Danach wieder Nähe zum Kind suchen.
- Sich entschuldigen, wenn das Kind verletzt wurde.

Klare Regeln können helfen

Regeln klären das Zusammenleben, geben Orientierung und Sicherheit.

Merkmale für gute Regeln

- Die Regeln sind kurz, knapp und klar formuliert.
- Die Regeln passen zum Alter des Kindes.
- Die Regeln gelten für alle.
- Die Regeln werden respektvoll umgesetzt.

☞ Wichtig zu wissen

- Seit dem 1. Juli 2026 steht die gewaltfreie Erziehung im Schweizerischen Zivilgesetzbuch (ZGB). Ziel ist es, Kinder vor Gewalt zu schützen und Eltern bei der gewaltfreien Erziehung zu stärken.
- Eltern dürfen Kinder nicht schlagen, anschreien oder erniedrigen.
- Entscheidend ist, wie das Verhalten der Eltern auf die Kinder wirkt – nicht, was die Absicht der Eltern war.

Unterstützung und Informationen

Eltern müssen schwierige Situationen nicht allein bewältigen. Wenn Eltern sich früh Unterstützung holen, hilft das der ganzen Familie. Das ist ein Zeichen von Stärke.

Helpline Kinderschutz Schweiz

Tel. 058 433 33 99

kinderschutz.ch

Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz)

zh.ch/kjz

Elternnotruf

Tel. 0848 354 555

elternnotruf.ch

