



6-wöchiger Vertiefungskurs

Geschwisterdynamike

n verstehen und

begleiten

Modul 4: Klarheit durch Regeln

und Konsequenzen

Transformational Parenting

Kirsten Timmer

Handout 9

31.05.25

**Durch natürliche Konsequenzen
lernen - so fühlen die Kinder die
Folgen ihrer Entscheidungen und
Handlungen.**



**Natürliche Konsequenzen sind kein Mittel,
um Macht auszuüben.**

**Sie sind vielmehr eine Hilfestellung, damit die Kinder fühlen,
ihr Handeln hat einen Einfluss.**

**Je mehr du auch hier neutrale Mauer sein kannst von der Energie her,
umso freier kann das Kind “einfach” lernen und dadurch in sich
echte, neue Entscheidungen treffen.**

Was sind natürliche Konsequenzen?

Kinder erfahren durch ihre Handlungen, wie die Welt funktioniert.

Wenn ein Kind etwas ausprobiert (z. B. die Jacke bei Regen nicht anziehen), erlebt es die logische Folge (es wird nass und friert). Das Leben gibt die Rückmeldung, nicht wir als Eltern müssen strafen oder belehren.

Natürliche Konsequenzen sind keine Strafen.

Rebeca Wild betont: Natürliche Konsequenzen sind in der Realität eingebettet. Sie entstehen, weil etwas eine Wirkung hat – nicht, weil wir sie erfinden. Wenn wir Eltern uns zurücknehmen, können Kinder viel besser spüren, was ihre Handlung auslöst.

Vertrauen, dass Kinder aus Erfahrung lernen.

Kinder brauchen Raum, um selbst Erfahrungen zu machen. Auch wenn wir als Eltern oft denken: „Das wird nicht gut enden“, ist es wichtig, ihnen zuzutrauen, die kleinen Stolperer selbst zu meistern. Nur so wachsen Selbstverantwortung und Resilienz.

Was sind natürliche Konsequenzen?

Orientierung geben, nicht aus dem Weg räumen.

Wir Eltern bieten einen Rahmen: Wo ist es wirklich gefährlich (z. B. Straße, Herd) und wo dürfen Kinder in einem sicheren Rahmen selbst herausfinden, was passiert (z. B. die Sandburg zu nah ans Wasser bauen und sehen, wie die Wellen sie wegspülen)?

Kinder brauchen emotionale Begleitung.

Wenn eine natürliche Konsequenz weh tut (z. B. Der Freund will nicht mit dem Kind spielen, weil es sich nicht an die Regeln gehalten hat), sind wir als Eltern nicht da, um „Hab ich dir doch gesagt“ zu sagen – sondern um zu trösten, zuzuhören und zu helfen, das Erlebte einzuordnen.

Natürliche Konsequenzen fördern inneres Wachsen.

Rebeca Wild beschreibt es wunderschön: Kinder entwickeln innere Klarheit, wenn sie selbst spüren dürfen, was funktioniert und was nicht. Wir stärken damit ihre Autonomie – sie werden nicht von außen gelenkt, sondern bauen innere Orientierung auf.

Zuerst beibringen!

Natürliche Konsequenzen sollen nicht ersetzen, dass es unsere Aufgabe ist, unseren Kindern Grenzen, Regeln und Werte beizubringen:

- Durch vorzeigen
- Vorleben
- Konkret zeigen, wie es geht
- Dabei sein und nahe begleiten zu Beginn, bis es gelandet ist
- Die Kraft der Beziehung und den Wunsch des Kooperation der Kinder fühlen
- Unser konsistentes dran sein, damit wirklich keine Regel überschritten wird in der Anfangsphase des Lernens

Es ist keine Bestrafung - sei auch hier neutrale Mauer

Das Kind malt mit Stiften auf den Tisch

- Du: „Oh, jetzt müssen wir das zusammen sauber machen.“
- Nicht: „Du bist so unartig – jetzt gibt’s keinen Nachtisch!“

Das Kind vergisst die Schultasche

- Du innerlich für dich: „Hm, ja, dann wirst du merken, wie es ist, wenn die Sachen fehlen.“
- Nicht: „Ich renne dir sofort hinterher und bringe alles nach.“
- Wichtig: Wenn es um etwas Wesentliches geht (z. B. ein Kind, das in Angst gerät), prüfen: Braucht es hier ein Mitgefühl, weil die Belastung zu groß ist?

Das Kind vergisst die Sporttasche

- Du: „Ja, schade, dann kannst du heute nicht mitmachen.“
- Nicht: „Du bist so vergesslich, ich helfe dir jetzt gar nicht mehr.“

Warum da so wichtig ist

- Kinder bekommen eine Beziehung zu ihren Handlungen. “Ah, wenn ich eine diese Entscheidung treffe, dann hat das diese Konsequenz für mich... Das tut vielleicht weh.”
- Sie lernen, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen und nicht andere dafür verantwortlich zu machen
- Kinder entwickeln innere Orientierung und Resilienz.
- Sie spüren, dass Fehler einfach nur Erfahrungen sind und sie daraus lernen und sie trotzdem sicher in Beziehung bleiben.

Deine Haltung

- **Bleib ruhig, auch wenn dein Kind frustriert oder enttäuscht ist.**
- **Sei liebevoll und klar zugleich: Die Konsequenz darf wirken, aber dein Kind bleibt in Verbindung.**
- **Sei neugierig, was dein Kind aus der Erfahrung macht – ohne es zu belehren.**
- **Sieh diese Momente als wertvolle Wachstumsfelder, nicht als „Probleme“.**

**Schenke deinem Kind
dies unglaublich wichtige
Freiheit, in Geborgenheit
lernen zu dürfen!**

Kirsten Timmer
BREAK THE CYCLE

Regeln und Reifung

Je nach Alter der Kinder verändert sich die Beziehung der Kinder zu Regeln und Grenzen.

Lasst uns das mal ganz konkret anschauen:



Babys ab 6/7 Monate

Kindern können wir schon ab 6 Monaten beginnen Orientierung zu geben und in dem Sinne einfühlsam Grenzen zu setzen, indem wir ihnen zeigen:

- was geht
- was geht hier nicht



Babys ab 6/7 Monate

Wenn wir wach sind fühlen wir, dass Kleinkinder schon im Altern von rund 6-10 Monaten beginnen zu schauen, ob wir ja oder nein sagen, wenn sie sich irgendwohin bewegen wollen oder etwas anfassen wollen.

1. Sie machen etwas, z.B. krabbeln sie zum Zimmer des Bruders
2. Sie schauen zu uns
3. Wir schauen sie an und nicken mit dem Kopf oder sagen nein.
4. Dann dauert es ... Nimm dir Zeit!!!
5. Die Babys versuchen vielleicht weiter zu krabbeln.. warte...
6. Sie stoppen wieder und schauen.
7. Sie warten auf unser Feedback, kommt wieder ein Kopf schütteln?

Hier können wir sehen, wie gerne Babys Orientierung möchten und wie sehr es in ihnen angelegt ist, dass sie Orientierung und Führung bei uns suchen. Ohne Erklärungen, einfach durch eine Information, die auch gerne ohne Worte sein kann, mit einer einfachen Klarheit.

Babys ab 6/7 Monate

Wer hier schon ganz früh wach und bezogen ist mit seinen Kindern kann spüren, wie richtig sich das für beide Seiten anfühlt.

Die Kinder entspannt es, dass ihre innere Bewegung nach Orientierung zu suchen von uns gesehen wird, weil sie das erwarten. Sie wissen dann, was Sache ist und können sich ihrer Explorationsfreude widmen.

Wenn wir das Orientierung suchen der Babys nicht wahrnehmen oder wenn wir es verpassen, ihnen ein Ja oder klares Nein zu geben, wobei ein langsames, ganz deutliches Kopf schütteln eigentlich schon reicht, verpassen wir eine Chance der feinen Kooperation zwischen uns. Dann müssen wir als Eltern mit der Zeit immer lauter werden, damit wir gehört werden. Wir verlieren viel Energie im Familiensystem mit dem Thema Regeln.

Von der Natur her ist es so gedacht, dass die Kinder zu uns schauen, sich an uns orientieren.

Babys ab 6/7 Monate

Oft geben wir keine klare Instruktion aus Angst oder Sorge, sie zu verletzen beziehungsweise in der Regel aus einer nicht bewussten Angst, dass wir uns ganz unsicher und wackelig beginnen zu fühlen, wenn unsere Kinder nicht „glücklich“ sind oder wir „ihre scheinbaren Erwartungen sich frei zu bewegen“ nicht erfüllen.

Wenn wir uns über ihr „glücklich“ sein oder „dass es ihnen immer gut geht muss“ stabilisieren aus unserer eigenen, unbewussten Bindungsangst, dann fällt es uns schwer mit freundlicher Gelassenheit und Bestimmtheit zu führen.



Mit 1,5 - 3 Jahren

1. Zu Beginn möchten Kleinkinder erfahren, ob Regeln wirklich so gemeint sind.
2. Sie finden es noch nicht so einfach, sich an eine Regel halten zu können.
3. Wir sagen es ihnen immer wieder langsam ...
4. ... und warten, bis sie es gehört haben.
5. Wir halten uns auch an diese Regeln.



Kleinkinder finden es zu Beginn manchmal lustig, die Regeln zuerst nicht einzuhalten und wie die Erfahrung von Autonomie zu machen.

Nimm es nicht persönlich! Sie finden ihre Autonomie super und wollen einfach nur von dir lernen, wo es geht und wo nicht und wie wir uns hier auf dem Planeten verhalten.

Mit 1,5 - 3 Jahren

Kleinkinder mögen es sehr, wenn sie unsere freundliche Bestimmtheit und Klarheit spüren, weil es ihnen Orientierung gibt und Sicherheit. Sie erfahren dann, ah das ist wirklich so gemeint.

Für uns ist es gut zu wissen, dass wir das nicht gleich gegen uns nehmen wenn beispielsweise in uns das Gefühl aufsteigt, dass wir uns nicht ernst genommen fühlen, wenn sie uns nicht hören.

Sie brauchen wirklich viel Zeit in dem Alter bis es in ihrem System gelandet ist. Sie funktionieren viel langsamer, bis alles einsickert.

Wenn eine Regel einmal gelernt ist, halten sie sich gerne dran.

Mit 1,5 - 3 Jahren

Wir warten, gehen mit ihnen in Beziehung, warten bis wir fühlen, wir haben den Kontakt und dadurch die Autorisierung und sagen dann, wie es hier funktioniert.

An unserer freundlichen Bestimmtheit, unsere neutrale Mauer Energie und durch unsere Gelassenheit können sie sich orientieren.

Es entspannt sie und hilft ihnen, selber eine schöne Beziehung zu Regeln zu bekommen.

Mit 1,5 - 3 Jahren

Vertraue auf die Kraft der Nachahmung in diesem Alter!

Kinder in dem Alter möchten vieles genauso zu machen wie wir.

- Wenn wir an der Straße stehen und wissen, es ist hier gefährlich, dann zeigen wir dies mit unserer inneren Haltung.
- Wir können auch einmal sagen „Achtung“ und auf die Straße zeigen.
- Wir warten lange und schauen gut.
- Sie spüren unsere Weisung und wie wir uns verhalten und nehmen das ganz in ihr System auf.
- Sie nehmen es v.a. auf weil wir es leben und nicht, weil wir es ihnen erklären oder darüber sprechen.



4 - 7/8 jährig

Vorschulkinder möchten immer noch, dass wir die Regeln vorgeben.

Wir diskutieren generell mit Ihnen nicht über Regeln, sie möchten einfach von uns lernen, wie das hier läuft und wie man sich verhält.



Sie können auch in die Fähigkeiten eines Schulkindes hineinwachsen, Regeln mitzugestalten und darüber zu sprechen, jedoch verlieren sie schnell ihre guten Absichten, wenn es ihnen eng wird und sie starke Gefühle haben.

Außerdem wollen sie am liebsten sorglos eintauchen.

4 - 7/8 jährig

Die jüngeren Kinder brauchen Geborgenheit, Rhythmus, Struktur und Halt.

Wir geben ihnen Halt durch **klare, wiederholende Abläufe** und durch einen definierten Raum, in dem sie sich ihrem Alter angemessen frei und autonom explorieren können.

Je klarer gewissen Abläufe sind und je wiederholender und “neutraler” wir die Orientierungen einführen, umso mehr können sich die Kinder in diesem Alter entspannen. Sie orientieren sich stark an den wiederkehrenden Abläufen, das gibt ihnen Geborgenheit und viel Orientierung und damit Sicherheit, eintauchen zu können.



7/8 - 12 jährig - auch Zeit für Familienrat

Kinder sind nun im sogenannten regelbildenden Alter. Es ist ihnen ein Bedürfnis, Dinge miteinander in Beziehung zu bringen.

Es ist eine basisdemokratische Zeit. Kinder wollen lernen, mit Regeln zu spielen, sie wollen lange über Regeln diskutieren und sich dann an gemeinsame Vereinbarungen halten, die sie mit kreiert haben.

Die Kinder können, wenn sie gerade nicht gestresst sind und gelernt haben, sich an Regeln zu halten, vieles selbst untereinander regeln. Wir können sie mit einbeziehen und Dinge, die ihnen wichtig sind, aufnehmen in unsere gemeinsamen Regeln und Vereinbarungen. Kinder in dem Alter sind meistens reifer, mögen den Meinungen der anderen Kinder zuhören, lernen das durch unsere Begleitung, wenn es mal schwer ist und sie können untereinander schon eine ganz schönes Gruppenfeld aufbauen, in dem die Kultur des respektvollen Miteinanders auch von den Kindern untereinander weitergegeben wird.

7/8 - 12 jährig

Die Regeln sind für sie interessant und sie mögen es, gemeinsam neue zu finden, miteinander neue Abmachungen zu treffen, die für sie und ihre Gefährten Sinn machen.

Regeln sind etwas sehr ernstes für sie.

Rebeca* und Mauricio Wild sagten dem Alter „das regelbildende Alter“. Es hat damit zu tun, ganz tief in Beziehung mit dem Leben zu gehen und die Gesetzmässigkeiten des Lebens zu erforschen. Wir beziehen uns aufeinander und handeln gemeinsam aus, was wir vereinbaren.

Wir halten uns zusammen an diese Vereinbarungen und Abmachungen

Z.B. Wir alle zusammen vereinbaren, dass diese Lego Teile Pflanzen sind und wir halten uns daran. Wir verlassen uns aufeinander.

* **Freiheit und Grenzen, Liebe und Respekt** <https://www.amazon.com/Freiheit-Grenzen-Liebe-Respekt/dp/3933020034>

7/8 - 12 jährig

Dies ist eine tiefe Beziehungsarbeit, die für die Kinder immer mehr selbstverständlich wird, bis sie aus dem regelbildenden Alter draussen sind mit so 12/13 oder 14 Jahren und sie danach im Laufe der Reifung immer dynamischer, großzügiger und abstrakter mit Regeln umgehen können lernen wie z.B. „Wir alle wollen uns hier wohl fühlen und das reicht uns als Regel, wir müssen dafür nicht 20 Regeln aufschreiben“.

Diese Entwicklung zu sehen ist sehr berührend.

Sie entsteht von alleine durch Reifung und durch die Möglichkeit, sich untereinander und mit uns Erwachsenen auf klare und echte, authentische Regeln miteinander beziehen zu können.

7/8 - 12 jährig - wenn es nicht um Regeln geht

In den Gesprächen über die Regeln unter den Kinder geht es manchmal aber weniger um echte Regeln, sondern viel mehr Beziehungsdynamiken wie z.B den Stress von einem Kind oder die Überredungskunst eines anderen, welches so die Umgebung kontrolliert.

Dies sind keine authentische Bedürfnisse sondern Strategien.

Die sind nicht „böse“ oder wir haben dazu keine Wertung, jedoch ist es unsere Aufgabe diese Art von nicht authentischen Bedürfnissen, die eben v.a. Beziehungsdynamiken und Beziehungsunsicherheiten spiegeln, hinter dem Verhalten und Diskutieren zu sehen und uns korrigierend darauf zu beziehen.

So schützen wir andere Kinder davor und verlieren uns als Gruppe und Gemeinschaft nicht in den Beziehungsunsicherheiten und Ängsten.

7/8 - 12 jährig - wenn es nicht um Regeln geht

Auch dem betroffenen Kind ist nicht geholfen, wenn wir es in seinen Strategien unterstützen und es dadurch nicht tiefer sehen. Strategien, Unsicherheiten, Ängsten sind beispielsweise:

- Manipulation
- Aufmerksamkeit suchen und einfordern
- Kontrolle ausüben
- Streit suchen
- Frustrationen an anderen ausleben
- direktiv mit anderen sein und ihnen sagen was sie zu tun haben.

Für das Kind kann das manchmal schwer sein, wenn es mit den Strategien nicht weiterkommt, jedoch ist es immer eingebettet in einen liebevollen Rahmen. Es entscheidet sich dann vielleicht das Spiel zu verlassen und hat Raum und Zeit dann, für sich die Erfahrung zu verdauen.

7/8 - 12 jährig - die Autonomie ist wichtig

Schulkinder ab 8/9 jährig geniessen es, mehr Autonomie zu haben, sich freier bewegen zu können und in einem grösseren Radius autonome, freie Entscheidungen zu treffen. Sie brauchen das und es fühlt sich für sie richtig an.

Schau, dass du ihr Bedürfnis nach Autonomie, nach Mitbestimmen und nach gemeinsamen Regelungen so ernst wie dir möglich nimmst. Behandle sie wie grosse Wesen.

Wenn Kinder sich hier so tief respektiert fühlen, dann sind sie auch sehr kooperationsbereit. Sie brauchen also viele Möglichkeiten, selbst Entscheidungen treffen zu können, wirklich gehört und mit einbezogen zu werden innerhalb unserer liebevollen Alpha Qualität.

Kirsten Timmer



“Break the Cycle ist eine Einladung, dir selbst zu begegnen. Die Rückverbindung mit unserem authentischen Selbst und unserem wahren Wesen begeistert mich. Als Unternehmerin liegt mir die gesellschaftliche Transformation am Herzen.

Ich bin Psychologin MSc, eid. anerkannte Psychotherapeutin, Elternberaterin und habe an der Universität in Zürich/Bern Psychologie studiert, mich eingehend mit der Bindungsforschung auseinandergesetzt und danach eine Ausbildung zur humanistischen Psychotherapeutin nach C.R. Rogers durchlaufen. Seit 2018 bin ich spezialisiert in NARM®, dem Neuro-Affektiven Beziehungsmodell nach Dr. Laurence Heller zur Heilung komplexer Traumata. 2005 gründete ich die www.ArcoBern.com, ein Schule für Kinder von 6-16 Jahren mit der Ausrichtung auf lebenslanges Lernen. Seit 2007 bin ich Senior Student von Thomas Hübl, einem zeitgemäßen spirituellen Lehrer und Mystiker. Ausserdem bin ich neben Tersesa Heidegger die Mitgründerin von www.TransParents.net, welches wir von 2015-2023 zusammen aufgebaut und in die Welt gebracht haben.

Ich bin dankbare Mutter eines heute erwachsenen Sohnes. Schön darf ich dich einen Teil deines Weges begleiten!





Kirsten Timmer

BREAK THE CYCLE

Transformational Parenting

**TIEFE VERBUNDENHEIT
LIEBEVOLLE FÜHRUNG**