

Gewaltfreie Erziehung – auch wenn es schwierig wird



**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 Handlungen, ohne nachzudenken, kann passieren.

Für die Entwicklung und das Wohlbefinden des Kindes ist wichtig, wie Eltern in schwierigen Situationen reagieren. Entscheidend ist, wie

Eltern danach damit umgehen und was sie daraus lernen.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Erwachsene, die Verantwortung übernehmen, verlässlich sind und nach schwierigen Momenten wieder in Beziehung gehen.

So gelingt gewaltfreie Erziehung

Gewaltfreie Erziehung gelingt leichter, wenn Eltern sowohl auf die Bedürfnisse ihrer Kinder als auch auf die eigenen achten. Manchmal haben Eltern viel Stress oder grosse Sorgen. Dann ist es nicht immer leicht, auf die Bedürfnisse der Kinder und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Eltern reagieren dann vielleicht anders, als sie es möchten. Darum ist es wichtig, die Bedürfnisse von allen Familienmitgliedern im Blick zu behalten.

Was Kinder brauchen

- Sicherheit, Nähe und Verlässlichkeit.
- Unterstützung bei starken Gefühlen (z. B. Angst, Wut, Überforderung).
- Die Möglichkeit, auch selbst zu entscheiden.
- Klare Regeln und verständliche Grenzen.
- Das Gefühl, dass sie gut sind, so wie sie sind. Auch wenn ihnen noch nicht alles gelingt.

Was Eltern brauchen

- Verständnisvoll mit sich selbst sein.
- Pausen, Entlastung und Erholung.
- Unterstützung.
- Strategien für eine Erziehung ohne Gewalt.
- Wissen, wie sich Kinder entwickeln.

Alle Gefühle sind erlaubt – aber nicht alle Handlungen

Alle Gefühle sind in Ordnung – auch Wut, Frust oder Traurigkeit.

Wichtig ist, wie Eltern mit ihren eigenen Gefühlen umgehen und wie das Verhalten auf das Kind wirkt. Auch wenn Kinder nicht verstehen, was ihre Eltern wollen, wirkt das Verhalten ihrer Eltern auf sie.

Wichtig ist darum: Kinder sollen sich sicher und ernst genommen fühlen. Sie sollen verstehen können, warum ihre Eltern in bestimmten Situationen reagieren.

Das bedeutet gewaltfreie Erziehung für Eltern

- Sie übernehmen Verantwortung. Sie denken über ihr eigenes Verhalten nach.
- Sie schützen Kinder vor Gewalt.
- Sie pflegen die Beziehung zum Kind.
- Sie geben dem Kind Orientierung.
- Sie bleiben verlässlich

Achtung: Gewaltfreie Erziehung bedeutet nicht, dass Eltern ihren Kindern alles erlauben. Eltern dürfen Regeln und Grenzen setzen sowie Konflikte ansprechen. Sie müssen auch nicht immer ruhig bleiben und dürfen auf sich selbst achten.

Was tun, wenn es einmal schwierig wird?

- Stopp und kurz innehalten.
- Tief durchatmen.
- Eigene Gefühle wahrnehmen.
- Wenn nötig, Abstand gewinnen.
- Erst handeln, wenn Sie wieder ruhiger sind.
- Danach wieder Nähe zum Kind suchen.
- Sich entschuldigen, wenn etwas verletzt hat.

Klare Regeln und Grenzen können helfen

Regeln geben Orientierung und Sicherheit. Grenzen schützen die Bedürfnisse aller Familienmitglieder.

Merkmale für gute Regeln

- Die Regeln sind kurz 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 ist die gewaltfreie Erziehung im Schweizer Zivilgesetzbuch verankert. Ziel ist es, Kinder vor Gewalt zu schützen und Eltern in einer gewaltfreien Erziehung zu stärken.
- Eltern dürfen Kinder nicht schlagen, anschreien oder erniedrigen.
- Entscheidend ist, wie das Verhalten auf das Kind wirkt – nicht, was die Eltern beabsichtigt haben.
- Holen Sie sich Hilfe, wenn es schwierig wird. Das ist ein Zeichen von Verantwortung – kein Zeichen von Schwäche.



Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

Unterstützung und Informationen

Eltern müssen schwierige Situationen nicht alleine bewältigen. Unterstützung frühzeitig in Anspruch zu nehmen, stärkt Eltern und Kinder.

Helpline Kinderschutz Schweiz
058 433 33 99



Ihre Spende unterstützt Kinderschutz Schweiz.

Herzlichen Dank.

Spendenkonto der Postfinance, 3030 Bern:

IBAN: CH41 0900 0000 1628 2331 7

SWIFT: POFICHBEXX

Onlinespende

kinderschutz.ch/spenden



Kinder schützen.
Kinder stärken.

Wir sind die Starke Stimme
der Kinder in der Schweiz.

Kinderschutz Schweiz
Schlösslistrasse 9a
3008 Bern

058 433 33 99
info@kinderschutz.ch
www.kinderschutz.ch