

# Warum der Time-out eine bedenkliche Methode ist

**Time-out als Machtinstrument der Erwachsenen** ■ Noch immer wird er praktiziert: der Time-out! Kinder werden in die Garderobe geschickt, müssen auf einem Stuhl sitzen (bleiben), werden vom gemeinsamen Morgenkreis ausgeschlossen, dürfen als einziges Kind nicht in den Garten gehen oder werden für unbestimmte Zeit in einen Nebenraum verbannt. Sie werden damit isoliert oder sichtbar aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Der Grund: Das Kind soll für ein unerwünschtes »Fehlverhalten« bestraft werden oder es soll lernen, bestimmte Regeln und Grenzen einzuhalten. Doch was macht diese negative Sanktion mit dem Kind und wie wirkt sie sich auf die Beziehung zwischen Kind und Erwachsenen aus?



## Helia Schneider

ehemalige Kita-Leitung,  
freiberufliche Fortbildnerin  
für Elementarpädagogik, BA  
Bildungsmanagement, Freinet-  
Pädagogin, Psychodrama-Prak-  
tikerin, Autorin, angehende  
Supervisorin

216

Geht man auf die Suche, findet man den Time-out unter anderem in verschiedenen Sportarten wieder: als Zeitstrafe für einen Regelverstoß. In der Heilpädagogik oder im psychiatrisch-stationären Kontext gibt es Time-out-Räume, in denen Menschen für eine vorübergehende Zeit isoliert werden mit dem Ziel, andere, vor allem aber sich selbst, zu schützen. Diese Räume sind reizarm und die Gefahr von Selbstgefährdung ist somit minimiert.

In den 2000er Jahren verpackte die »Supernanny« die Methode als »stille Treppe« und empfahl sie Eltern und einem ganzen Fernsehpublikum als Lösung für »bockige, unkooperative« Kinder, die lernen sollen, über ihr Verhalten nachzudenken und sich zu beruhigen. Seit einigen Jahren nimmt die Supernanny Katharina Saalfrank deutlich Abstand von der Methode und steht mittlerweile für eine Pädagogik, die auf Beziehung basiert. In einigen Kitas, Schulen und Elternhäusern wird die Methode in unterschiedlichsten Varianten jedoch noch praktiziert.

### Kindeswohlgefährdung, Kinderschutz, Kinderrechte

In der UN-Kinderrechtskonvention ist das Recht des Kindes auf eine gewalt-

freie Erziehung verankert (Artikel 19), dazu zählt unter anderem der Schutz vor seelischer, also psychischer Gewalt. Auch das Bürgerliche Gesetzbuch beinhaltet das Recht auf gewaltfreie Erziehung (§ 1631, Abs. 2). Betrachtet man die Risiken der Time-out-Methode, muss man sie als eine Form von emotionaler Gewalt verstehen, denn das seelische Wohl des Kindes wird in diesen Situationen sehr wohl gefährdet. Warum das so ist, wird im Folgenden deutlich gemacht.

*» Betrachtet man die Risiken der Time-out-Methode, muss man sie als eine Form von emotionaler Gewalt verstehen [...]«*

### Die Sicht der Kinder

Der kürzlich verstorbene dänische Familientherapeut und Pädagoge Jesper Juul hat darauf hingewiesen, dass Kinder ab dem Zeitpunkt ihrer Geburt kooperieren. Sie fügen sich dem, was Erwachsene wollen, weil sie besonders in der frühen Kindheit auf sie angewiesen sind. Durch diese Anpassungsleistung versichern sich die Kinder der Beziehung zu einer Bezugsperson, die sich um sie kümmert, sie versorgt und beschützt. Die Kinder ahmen das Verhalten der Erwachsenen nach und hinterfragen nicht, ob das, was von ihnen verlangt wird und was sie befolgen, gut für sie und ihre Persönlichkeitsentwicklung ist. Neben der Bereitschaft zu kooperieren besitzen Kinder, so Juul, sobald sie auf die Welt kommen Integrität. Mit dem Begriff umschreibt er das Ich, das Selbst, die Identität eines Menschen. Diese Integrität will jeder

gewahrt und unverletzt wissen. Sie beinhaltet eine eigen Würde und die gilt es wertzuschätzen.

Während unter Erwachsenen lange die Meinung vorherrschte, dass Kinder egozentrisch sind und der Erwachsene ihnen das Kooperieren erst beibringen müsse (in manchen Köpfen von Erwachsenen findet sich diese Überzeugung immer noch), wissen wir heute, dass Kinder sich in den meisten Fällen sehr wohl dafür entscheiden, zu kooperieren. Sie tun dies allerdings oft auf eine Art und Weise, die der Erwachsene nicht gleich erkennt und möglicherweise sogar fehlinterpretiert. Wenn zum Beispiel der zweieinhalbjährige Lukas im Morgenkreis durch Zappeln und unruhiges Bewegen »stört« und als Folge auf einen Stuhl außerhalb des Kreises gesetzt wird, kann seine Form der Kooperation darin bestehen, sich am nächsten Tag gleich einen Stuhl an die Seite zu stellen und sich dort hinzusetzen. Die Aufgabe der Fachkräfte wäre dann, das Bemühen von Lukas und was er mit seinem Verhalten ausdrücken möchte, zu entschlüsseln: Ist der Morgenkreis zu langweilig? Fühlt er sich nicht wohl? Hatte er in diesem Moment ein anderes Spielinteresse? Möchte er anders beteiligt werden? Sitzt jemand neben ihm, der ihn gerade geärgert hat, oder ist der Stuhl zu hoch, sodass seine Beine nicht auf den Boden reichen? Was ist gerade seine subjektive Wirklichkeit? Und weiterführend könnte sich das Team darüber Gedanken machen und mit den Kindern darüber in den Dialog gehen, ob der Morgenkreis freiwillig sein kann und wie die Kinder generell beteiligt werden könnten.





Abb. 1: Der »Time-out« ist keine professionelle pädagogische Intervention. Er ist nicht auf eine gleichwürdige Beziehung, auf Verstehen und Entwicklung ausgerichtet, sondern auf Gehorsam.

### Was geschieht auf emotionaler Ebene?

Besonders Kinder bis zum dritten Geburtstag haben in Situationen höchster Erregung und Anspannung ein »Chaos im Kopf«. Schickt man sie in die Isolation, sind sie mit ihren Gedanken und Gefühlen allein. Diese könnten in solchen Momenten lauten: *»In mir ist gerade alles durcheinander, ich weiß nicht ein noch aus, ich kann mich, dich, alles gerade nicht fassen. Ich will etwas mitteilen, kann es aber nicht so, dass die anderen es verstehen. Ich kann jetzt nichts antworten, weil*

*die anderen etwas von mir wissen wollen, was ich selbst nicht weiß. Da ist so ein Gefühl, was ich nicht greifen kann ...«.*

Aus der entwicklungspsychologischen Forschung wissen wir, dass Kindern bis zum Ende des 4. Lebensjahres die emotionale und kognitive Perspektivenübernahme (Theory of Mind) noch nicht gut gelingt. Wenn sie diesen Reifungsprozess vollzogen haben, können sie sich in andere hineinversetzen und ihr eigenes Empfinden und ihre Gedanken, Motive und Handlungsabsichten von denen anderer trennen und losgelöst betrachten.

» [...] wenn man von Kindern in diesem Alter verlangt, sich in andere hineinzuversetzen oder ihre Handlungen und deren Folgen abzusehen, kann sie das überfordern.«

Das bedeutet, wenn man von Kindern in diesem Alter verlangt, sich in andere hineinzuversetzen oder ihre Handlungen und deren Folgen abzusehen, kann sie das überfordern. Auch die Fähigkeit, Bedürfnisse aufzuschieben, warten zu können und die eigenen Gefühle zu regulieren, erwerben Kinder erst nach und nach. Dies führt dazu, dass Kinder Verhaltensweisen zeigen, mit denen sie genau das zum Ausdruck bringen: *»Ich kann gerade nicht gut warten, deswegen muss ich meinen Sitznachbarn beißen. Ich kann es nicht anders zeigen. Außerdem habe ich schon großen Hunger und muss hier sitzen«.* Fachkräfte, die dieses Verhalten mit einem Time-out sanktionieren, übersehen diese entwicklungsbedingten Grundlagen und bringen die Kinder in eine Situation, in der sie sich unverstanden und allein gelassen fühlen.

Wichtig ist es außerdem zu wissen, dass Kinder bis zu ihrem 8. Lebensjahr noch nicht unterscheiden können, ob sie für das, was sie getan haben, bestraft werden, oder für das, was sie *sind*. Sie fühlen sich also immer als gesamte Person getroffen. Wird ein Kind isoliert und in einer Situation emotionaler Erregung weggeschickt, ist die nonverbale Botschaft des Erwachsenen: *»Du bist falsch, du bist (selbst) schuld, du machst mir Ärger, du bist nicht so, wie du sein sollst. Benimm dich ordentlich, dann wäre das nicht nötig. So mag ich Dich nicht«.* Das Selbstwertgefühl des Kindes leidet und seine Integrität ist verletzt. Das Kind fühlt sich als Person abgelehnt und wird in sein Selbstbild den Gedanken verankern: *»Ich bin falsch, ich bin schlecht. Ich bin selbst schuld. Ich muss anders sein, damit ich dazugehören darf und lieb gehabt werde«.*

Der Time-out vermittelt dem Kind so eine Botschaft, welche die Fachkraft vielleicht gar nicht aussenden möchte. Durch die Sanktion, die in meinen Augen auch ein Machtinstrument der Fachkraft ist, leidet die Beziehung zwischen Kind und Erwachsenen in jedem Fall. Junge Kinder können zudem den Zusammenhang zwischen ihrem Verhalten



und der »Strafe« gar nicht mehr herstellen, geschweige denn ihr Verhalten reflektieren und kognitiv begreifen, warum sie sich falsch verhalten haben.

» Wird ein Kind isoliert und in einer Situation emotionaler Erregung weggeschickt, ist die nonverbale Botschaft des Erwachsenen: »Du bist falsch, [...] du bist nicht so, wie du sein sollst. [...] So mag ich Dich nicht.«

#### Motive der Fachkraft

Was führt dazu, dass Fachkräfte auf die Time-out-Methode zurückgreifen? Sind sie in der konkreten Situation schlicht überfordert? Oder üben sie Macht gegenüber den Kindern aus, weil sie Schwierigkeiten damit haben, diese abzugeben und in eine dialogische, gleichwürdige Beziehung (Juil) zu den Kindern zu treten? Keine Frage: Die Intervention zeigt Wirkung. Doch der Time-out ist keine professionelle pädagogische Intervention. Er ist nicht auf eine gleichwürdige Beziehung, auf Verstehen und Entwicklung ausgerichtet, sondern auf Gehorsam. Er arbeitet mit Konditionierung und Unterwerfung und grenzt als Methode nach meinem Empfinden an Machtmissbrauch. Dieser steht den pädagogischen Fachkräften nicht zu und stellt eine institutionelle Kindeswohlgefährdung dar. Eine solche muss übrigens (unter bestimmten Voraussetzungen) vom Träger an das Landesjugendamt (§ 47 SGB VIII) gemeldet werden.<sup>1</sup>

Es gibt Notsituationen im Kita-Alltag, die eine Gefahrenabwendung und das Verhüten von Schlimmem notwendig machen. Das kann unter Umständen auch mit einer kurzen »Separierung« (ein Kind zur Seite nehmen, von anderen trennen, damit ist KEINE Isolierung gemeint) verbunden sein. Jede Fachkraft kennt wohl die Situation, wenn ein Kind zum Beispiel ein anderes beißt, man ist allein im Gruppenraum und weiß sich nicht zu helfen, also setzt man das beißende Kind an einen anderen Ort, um sich um das andere zu kümmern und es zu trösten. Wichtig ist es dann jedoch, das Kind, das gebissen hat und damit auch eine Not zum Ausdruck bringt, nicht für längere Zeit sich selbst zu überlassen, sondern sich ihm wieder zuzuwenden und es auch zu trösten und ihm

zu helfen, sein Bedürfnis oder seine Not zum Ausdruck zu bringen. Alle diese Schritte gilt es verbal zu begleiten, um den Kindern das Gefühl zu geben, dass sie nicht allein sind.

#### Und wenn es doch mal passiert?

Es ist mir als Fachkraft jederzeit möglich, um Entschuldigung zu bitten und die Beziehung zum Kind wiederherzustellen. Ich kann sagen: »Das war gerade nicht richtig, was ich gemacht habe. Es tut mir leid, ich wusste nicht mehr weiter. Ich habe dich rausgeschickt und allein gelassen, das hätte ich nicht tun dürfen. Lass uns schauen, wie wir die Situation jetzt lösen«. Besser ist es natürlich, den Time-out von vorneherein zu vermeiden, genauso wie jede andere Form von Bestrafung.

Erwachsene, die mit Kindern eine gleichwürdige Beziehung leben und für die Qualität dieser Beziehung die Verantwortung übernehmen, brauchen diese Methode auch nicht. Sie bemühen sich stattdessen, die Situation in einem achtsamen Dialog zu klären. Sie suchen gemeinsam mit dem Kind nach Lösungen, möglicherweise (je nach Alter) besprechen sie die Ursachen und Motive des Konflikts. Hierbei geht es für die Fachkraft darum, bei den Kindern viel nachzufragen, und zwar interessiert, nicht im Ton eines Verhörs, zum Beispiel: »Mich interessiert, welche Frage euch beschäftigt hat, welche Idee ihr hattet. Was wolltet ihr herausfinden?«. Das Bewerten und Vorwegnehmen möglicher Lösungen gilt es zurückzuhalten und stattdessen die Kinder nach ihren Motiven und Ideen zu fragen.

#### Persönliche Grenzen

In den meisten Fällen werden Kinder von Fachkräften in den Time-out geschickt, weil diese mit einer Situation überfordert sind, sich ohnmächtig fühlen und sich nicht mehr anders zu helfen wissen. Andere Fachkräfte isolieren Kinder mit dem Argument: »Kinder brauchen doch Grenzen und Regeln. Und wenn sie sich nicht an diese halten, braucht es Konsequenzen. Das kann auch mal bedeuten, dass sie erleben müssen, in die Garderobe geschickt zu werden«.

Ja, keine menschliche Gesellschaft kommt ohne Grenzen und Regeln aus. Ohne sie wäre das Zusammenleben schier unmöglich. Die Frage ist also

nicht »ob«, sondern »wessen« Regeln und »wie« diese mit den Kindern verhandelt werden.

Wenn es darum geht, meine eigene, persönliche Grenze wahrzunehmen und dem Kind deutlich zu machen, sollte ich dies so tun, dass ich das Kind nicht beschäme und seine Integrität nicht verletze. In diesem Moment sage ich dem Kind nämlich etwas über mich. Ich mache ein Beziehungsangebot. Das ist ganz wesentlich, denn sonst weiß das Kind nicht, wo meine Grenze liegt und kann sie auch nicht einhalten.

» Wenn es darum geht, meine eigene, persönliche Grenze wahrzunehmen und dem Kind deutlich zu machen, sollte ich dies so tun, dass ich das Kind nicht beschäme und seine Integrität nicht verletze.«

Wenn ich einem Kind meine Grenze aufzeige, sage ich ihm auch etwas über sich: »Hier bist du zu weit gegangen. Das ist nicht schlimm und auch nicht böse, aber es ist so«. Das Kind hört etwas über unsere Beziehung, die (nonverbale) Botschaft lautet ungefähr: »Dass ich dir das sage, zeigt dir, dass ich dich mag und mir an unserer Beziehung gelegen ist. Du bist mir viel wert, deswegen möchte ich, dass wir gut miteinander auskommen. Du darfst alles denken und fühlen, nur nicht alles tun!«.

Ich drücke meine persönliche Grenze in einer warmen Sprache aus (Juil); das bedeutet, dass ich in Ich-Botschaften spreche und immer so, dass ich auf das Verhalten des Kindes ziele, es aber NIE als Person beschäme. Wenn ich zum Beispiel sehr geräuschempfindlich bin und meine persönliche Schmerzgrenze schnell erreicht ist, könnte ich zu einem Kind, das laut Flöte spielt, sagen: »Ich möchte nicht, dass du mit der Flöte so nah an meinem Kopf spielst, das ist mir gerade zu laut«. Ich benenne das Verhalten, das ich nicht möchte, aber kritisiere nicht das Kind als Person. Dies würde ich tun, wenn ich sage: »Musst Du immer so einen Krach mit der Flöte machen? Ich habe dir doch gerade schon mal gesagt, dass es mir zu laut ist«. Und die Bestrafung wäre: »Dann muss ich sie dir eben wegnehmen«.



### Alternative Interventionen

Natürlich haben es Fachkräfte, die mit älteren Kindern arbeiten, leichter, mit ihnen in Dialoge und Aushandlungsprozesse zu treten und solche Situationen zu klären. Bei jüngeren Kindern geht es darum, die eigene Sprache anzupassen. Es kann sein, dass es in der einen oder anderen Situation erstmal ein kurzes »Stopp« oder »Nein« braucht. Die Regel, das unerwünschte Verhalten zu benennen und das Kind nicht zu beschämen, gilt jedoch trotzdem.

Juul schlägt vor, dass man mit dem Kind gemeinsam eine »Auszeit« nimmt. Dies bedeutet, an einen anderen Ort zu gehen (auch im Raum möglich) und dem Kind zu sagen: »Jetzt ist es am besten, wenn wir mal eine Pause machen. Lass uns mal hier zusammen hinsetzen, ich sehe, dass du ganz aufgeregt bist«. Vielleicht hilft es auch, tief einzuatmen, das Kind atmet dann mit und fühlt sich nicht allein gelassen. Die Beziehung bleibt bestehen und die Integrität des Kindes kann gewahrt bleiben. Weitere, auch prophylaktische Interventionen im Alltag bestehen darin, den Kindern »Übersetzer«

und »Helfer« zu sein, wenn sie sich verbal noch nicht gut ausdrücken können. Das unterstützt sie dabei, ihre Emotionskontrolle zu entwickeln. Aber auch das Schaffen von Rückzugsorten, Entspannungsecken (Hängematte, Schaukel, Höhlen) und vielfältige Situationen der Eins-zu-Eins-Interaktion gehören dazu.

### Fazit

Wenn Erwachsene mit Kindern in einer dialogischen, gleichwürdigen Beziehung leben, braucht es den Time-out nicht. Für die Qualität und Gestaltung dieser Beziehung ist alleine der Erwachsene verantwortlich. Wenn Kinder das Gefühl haben »ich bin willkommen, ich werde gemocht, ich darf alles denken und fühlen, weiß aber, dass ich nicht alles tun darf und werde nicht beschämt und gekränkt« wird sich das gemeinsame Miteinander im positivsten Sinne für alle leben lassen. ■

### Literatur

Bensel, J./Haug-Schnabel, G. (2019): *Vom Säugling zum Schulkind – Entwicklungspsychologische*

*Grundlagen. Kindergarten heute Spezial.* Herder Verlag.

Kasten, H. (2018): *0-3 Jahre. Entwicklungspsychologische Grundlagen und frühpädagogische Schlussfolgerungen.* Cornelsen Scriptor.

Klein, L. (2014): *Regeln und Grenzen im Alltag mit Kindern. Ein Plädoyer für mehr Gelassenheit.* Kallmeyer.

Juul, J. (2016): *Leitwölfe sein, liebevolle Führung in der Familie.* Kösel Verlag.

Juul, J. (2014): *Aggression – warum sie für uns und unsere Kinder gut ist.* Rororo.

Juul, J. (2015): *Dein kompetentes Kind.* Rororo.

Family Lab Artikel von Jesper Juul »Time Out, Schluss damit!«

TPS Spezial (2019): »Wo ist die unsichtbare Linie? Kindergrenzen respektieren – Veränderungen anstoßen.«. Klett Kallmeyer Verlag.

Maywald, J. (2019): *Gewalt durch pädagogische Fachkräfte verhindern.* Herder Verlag.

Kindergarten heute spezial – Wissen kompakt (2009): *Feinfühligkeit im Umgang mit Kindern.* Herder Verlag

### Fußnoten

- 1 Siehe: KVJS Broschüre: »Schutz von Kindern in Kindertageseinrichtungen in Baden-Württemberg, Handlungsleitlinien bei Meldungen nach § 47 SGB VIII und Anregungen zur Erstellung von Kinderschutzkonzepten.«

## Ihr Online-Tool für gut organisierten Arbeitsschutz

### BGW Orga-Check

Sichere und gesunde Arbeitsplätze sorgen für mehr Qualität und Wirtschaftlichkeit Ihres Unternehmens.

Verbessern Sie Ihre betriebliche Arbeitsschutzorganisation: Schnell und unkompliziert können Sie diese mit den Bausteinen des BGW Orga-Checks prüfen. So sind Sie gut aufgestellt, wissen, was zu tun ist und welche rechtlichen Grundlagen Sie einhalten müssen.

Starten Sie mit dem Selbsttest auf [www.bgw-online.de/orga-check](http://www.bgw-online.de/orga-check)

Optional auch mit Auszeichnung und Bonus.  
Mehr Infos auf [www.bgw-online.de/orga-check-plus](http://www.bgw-online.de/orga-check-plus)

FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

 **BGW**  
Berufsgenossenschaft  
für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege