

Fabian Sigg

Das Flüstern unserer Kinder



**Wie Familien eigene Antworten
auf Erziehungs-Fragen finden.**

Impressum

© 2025 Fabian Sigg

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk darf frei geteilt und verbreitet werden, sofern es unverändert bleibt und die Urheberschaft genannt wird. Eine kommerzielle Nutzung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet.

Erste Ausgabe: November 2025

Kontakt und weitere Ressourcen: <https://www.fabiansigg.ch/>

Hinweis: Die Inhalte dieses Buches basieren auf persönlichen Überlegungen und wissenschaftlichen Quellen. Sie ersetzen keine professionelle sozialpädagogische Beratung.

*«Man braucht einer Blume nicht beizubringen zu blühen.
Man braucht ihr nicht zu sagen, wie sie Wurzeln ansetzt.*

*Man braucht sich nicht für sie zu wünschen,
dass sie aus der Erde sprießt,*

*man braucht sie nicht darin zu bestärken,
sich weiterhin der Sonne entgegenzustrecken.*

*Man braucht nicht zu befürchten,
dass sie nicht wachsen würde.*

*Man braucht nur die Umgebung so zu gestalten,
dass ihr Wachstum das natürliche Ergebnis ist.»*
(Brianna Wiest, 2025, S. 44)

Was ist das Ziel dieses Buches?

Im November 2025 leben rund 18 Millionen Kinder und Jugendliche im deutschsprachigen Raum.

Stell dir vor,
in jeder Familie taucht pro Woche eine Erziehungsfrage auf.
Das sind 18 Millionen Fragen.
Jede Woche.

Jedes Kind ist anders.
Jede Familie ist anders.
Darum braucht jede Erziehungsfrage eine eigene Antwort.

18 Millionen Fragen = 18 Millionen Antworten.

Niemand alleine kann all diese Fragen beantworten.

Nur wir alle zusammen:

- Eltern,
- Grosseltern,
- Nachbarn,
- Betreuungspersonen,
- Lehrpersonen,
- Fachpersonen.

Alle gemeinsam mit unseren Kindern.

**Dieses Buch ist die Grundlage dafür,
wie Familien eigene Antworten
auf ihre Erziehungsfragen finden.**

Inhalt

Was ist das Ziel dieses Buches?.....	4
Inhalt.....	6
Für die eiligen Lesenden.....	7
1. Was ist Erziehung?.....	12
1.1. Innere Sicherheit.....	14
1.2. Meine 4 Grundannahmen.....	16
1.2.1. Die Perspektive der Einmaligkeit.....	17
1.2.2. Die Perspektive der Gemeinschaft.....	20
1.2.3. Die Perspektive der Kinder.....	23
1.2.4. Mitbestimmung aller Beteiligten.....	26
2. Was bedeutet Mitbestimmung im Familienalltag.....	28
2.1. Wie fühlt sich Mitbestimmung an?.....	29
2.2. Wie gelingt Mitbestimmung im Familienalltag?.....	30
2.3. Was ist der Erziehungs-Triangel?.....	31
2.3.1. Der Erziehungs-Triangel.....	32
2.2.2. Selbst-Verständnis.....	33
2.2.3. Menschen-Kenntnis.....	35
2.2.3. Echt Wirken.....	37
3. Der Kreislauf der Erziehung.....	39
Über Fabian: Wer bin ich, dass ich dieses Buch schreibe?.....	40
Literatur.....	42

Für die eiligen Lesenden

Erziehung beginnt bei uns Erwachsenen:

Mit Selbst-Verständnis. (S. 15)

Erziehung bedeutet,

die Einmaligkeit jedes Menschen erkennen und entfalten. (S. 18)

Grundannahme 1:

Das Ziel der Erziehung ist:

Jeder Mensch kann seine eigene Persönlichkeit vollständig entfalten. (S.19)

Erziehung bedeutet,

den Kindern vorleben, was uns wichtig ist. (S. 22)

Grundannahme 2:

Eltern, die ihre eigenen Werte kennen,
fühlen sich innerlich sicher.

Sie sind ehrlich im Umgang mit ihren Kindern und
können ihre Kinder sehen und hören. (S. 23)

Erziehung bedeutet,
dass Kinder lernen, selbstständig durchs Leben zu gehen. (S. 26)

Grundannahme 3:

Um ein Kind zu verstehen,
müssen Eltern sich selbst verstehen.

Wer seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse kennt,
erkennt auch die des Kindes. (S. 27)

Erziehung bedeutet,
gemeinsam mit unseren Kindern lernen. (S. 30)

Grundannahme 4:

In der Mitbestimmung,
finden wir Antworten auf unsere Erziehungsfragen. (S. 30)

Erziehung bedeutet,
Eltern und Kinder entfalten sich gemeinsam. (S. 35)

Der Erziehungs-Triangel hilft Eltern

- sich selbst zu verstehen,
- ihre Kinder zu verstehen und
- daraus ehrlich zu handeln. (S. 37)

So entsteht innere Sicherheit.

Das ist eine wichtige Grundlage der Erziehung. (S. 41)

Schreib-Blog

In meinem Schreib-Blog zeige ich,
wie du dich durch intuitives Schreiben

- ausdrückst und
- selbst besser verstehst.

<https://www.fabiansigg.ch/schreibblog/>

So entsteht Vertrauen.

Das ist eine wichtige Grundlage der Erziehung. (S. 44)

Erziehungs-Blog

In meinem Erziehungs-Blog erkläre ich

- aktuelles Wissen über Erziehung.
Einfach und hilfreich für die Familie.
- wie Kinder die Welt sehen und
was wir von ihnen lernen können.

<https://www.fabiansigg.ch/erziehungsblog/>

So entsteht eine Beziehung,

in der beide Seiten lernen und wachsen.

Das ist eine wichtige Grundlage der Erziehung. (S. 47)

Es geht nicht um

richtige oder falsche Erziehung.

Sondern um echte Begegnung

zwischen Erwachsenen und Kindern. (S. 51)

1. Was ist Erziehung?

Erziehung passiert spontan.

Ihre Wirkung bleibt offen.

Genau darin liegt der Zauber.

Wenn wir über Erziehung reden,

betreten wir ein buntes Feld.

Es gibt nicht die eine richtige Erziehung.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten.

Erziehung ist,

weich und lebendig.

Wenn wir versuchen, sie zu kontrollieren,

verliert sie ihren natürlichen Fluss.

Wir Erwachsenen stellen uns oft Fragen wie:

- «Warum hört mein Kind nicht auf mich?»
- «Warum werde ich wütend, obwohl ich es nicht will?»
- «Warum tut mein Kind das?»

Wir suchen Rat

bei Eltern, Fachleuten oder in Büchern.

Manche Antworten helfen.

Manche nicht.

Manchmal funktioniert etwas heute und
morgen schon nicht mehr.

Wir wünschen uns oft Strukturen, Anleitungen oder Regeln.
Irgendetwas, um daran festzuhalten.

Aber starre Rezepte helfen nur kurze Zeit.

Sie lösen nicht das wahre Problem:

Unsere innere Unsicherheit.

Was wir brauchen, ist innere Sicherheit.

1.1. Innere Sicherheit

Wenn wir uns selbst gut kennen,
können wir gelassener und spontaner mit unseren Kindern sein.

Dann fragen wir nicht nur:

- «Warum hörst du nicht auf mich?»

Sondern auch:

- «Was brauchst du von mir?»
- «Wie kann ich dich besser verstehen?»

Kinder antworten immer:

- Mit Worten,
- Schweigen,
- Weinen oder
- Widerstand.

Bevor wir sie befragen, müssen wir uns selbst fragen:

- «Bin ich bereit, wirklich zuzuhören?»
- «Bin ich offen für die Antwort,
auch wenn sie mir nicht gefällt?»

Erziehung beginnt bei uns Erwachsenen:

Mit Selbst-Verständnis.

erziehung
beginnt
bei uns
Erwachsenen:
Mit
Selbst-
Verständnis.

1.2. Meine 4 Grundannahmen

Wenn wir über Erziehung sprechen,
merken wir schnell:

Es gibt viele Meinungen und keine einfachen Antworten.

Darum erkläre ich drei Grundgedanken,
auf denen das ganze Buch aufbaut.

Diese Gedanken helfen dir,
Erziehung besser zu verstehen und
eigene Entscheidungen zu treffen.

1.2.1. Die Perspektive der Einmaligkeit

- «Wie erziehe ich richtig?»

Viele Eltern wünschen sich eine klare Antwort.

Diese eine richtige Antwort gibt es nicht.

Jeder Mensch ist einmalig.

Ob erwachsen oder ein Kind.

Jedes Kind hat eigene

- Wünsche,
- Gefühle,
- Stärken und
- Ängste.

Erziehung bedeutet,

die Einmaligkeit jedes Menschen erkennen und entfalten.

Grundannahme 1:

Das Ziel der Erziehung ist:

Jeder Mensch kann seine eigene Persönlichkeit vollständig entfalten.

Sich entfalten heisst:

- so werden, wie man wirklich ist.
- seiner inneren Natur folgen.
- offen, wach und lebendig sein.

Man könnte auch sagen:

- «Ich werde, wer ich bin.»

Wenn Kinder so aufwachsen,
sind innerer Frieden und
Lebensfreude das natürliche Resultat.

Erziehung
bedeutet,
die
Einmaligkeit
jedes
Menschen
erkennen
und
entfalten.

*«Es sind dies die Träume vom vollkommenen Leben,
von einem Leben in Glück und Harmonie,
ohne Entfremdung und ohne innere Zerrissenheit (...)»*

(Ellen Key, 2000, S. 259)

1.2.2. Die Perspektive der Gemeinschaft

Kinder entdecken die Welt zuerst mit ihren Eltern.

Wir Erwachsenen sind für sie das Tor zur Welt.

Wir können diese Tür

- öffnen,
wenn wir die Welt gemeinsam mit ihnen entdecken
- verschliessen,
wenn wir unsere Kinder einschränken.

Erziehung bedeutet,

den Kindern vorleben, was uns wichtig ist.

Es ist wichtig,

dass wir Erwachsenen wissen,

was uns wichtig ist:

- «Was will ich meinem Kind mitgeben?»
- «Wofür stehe ich und warum?»

Grundannahme 2:

**Eltern, die ihre eigenen Werte kennen,
fühlen sich innerlich sicher.**

**Sie sind ehrlich im Umgang mit ihren Kindern und
können ihre Kinder sehen und hören.**

Wenn Eltern wissen, wer sie sind,
können sie auch ihrem Kind helfen, sich zu finden.

Erziehung
bedeutet,
den Kindern
vorleben,
was uns
wichtig ist.

*«Jugendliche erwarten (mit Recht!),
dass die ihnen angesonnenen Verhaltens- oder
Handlungszumutungen rechtfertigungsfähig sind,*

*und zwar nicht im Hinweis auf das bewährte Alte,
sondern in Bezug auf das gute Künftige.»*

(Klaus Mollenhauer, 1998, S. 173)

1.2.3. Die Perspektive der Kinder

Niemand kann einen anderen Menschen zu etwas «machen».

Wir können Kinder nicht formen wie Ton.

Aber wir können ihnen helfen, sich selbst zu formen.

Erziehung bedeutet,

dass Kinder lernen, selbstständig durchs Leben zu gehen.

Dafür müssen wir ihre Sicht verstehen:

- «Was wünscht sich mein Kind wirklich?»
- «Wovor fürchtet es sich?»

Wenn wir diese Fragen ernst nehmen,

merken wir:

- Kinder wollen nicht gegen uns sein.
Sie wollen, dass wir sie sehen und hören.

Grundannahme 3:

**Um ein Kind zu verstehen,
müssen Eltern sich selbst verstehen.**

**Wer seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse kennt,
erkennt auch die des Kindes.**

Kinder lernen am Beispiel ihrer Eltern.

Wenn sie sehen:

Erwachsene sprechen ehrlich über Gefühle und Wünsche,
lernen Kinder, das selbst zu tun.

Erziehung
bedeutet,
dass Kinder
lernen,
selbstständig
durchs
Leben
zu gehen.

«Die Kinder und Jugendlichen sollten selbst sprechen.

Übrigens nicht, weil sie Expertinnen und Experten für sich selbst wären; das halte ich für eine wagemutige und ziemlich falsche Theorie.

Aber nur über die Daten des gesprochenen Textes erhalten wir Auskunft darüber, welche Schichten des Denkens, Fühlens und Handelns zumindest bedacht werden müssen.»

(Michael Winkler, 2024, S. 71-72)

1.2.4. Mitbestimmung aller Beteiligten

In der Fachsprache nennt man das «Partizipation».

Hier sagen wir Mitbestimmung.

Viele von uns wissen nicht,
was ehrliche Mitbestimmung bedeutet.

Weil wir es selbst nie erlebten.

- Wie wollen wir unseren Kindern etwas weitergeben,
dass wir selbst nicht kennen?

Erziehung bedeutet,
gemeinsam mit unseren Kindern lernen.

Grundannahme 4:

In der Mitbestimmung,

finden wir Antworten auf unsere Erziehungsfragen.

Erziehung
bedeutet,
gemeinsam
mit
unseren
Kindern
lernen.

*«Erwachsene können von dem Austausch und der Erfahrung
mit Kindern den gleichen Gewinn haben*

wie Kinder von dem Austausch mit Erwachsenen (. . .)»

(Andreas Flitner, 2004, S. 123).

2. Was bedeutet Mitbestimmung im Familienalltag

Mitbestimmung heisst:

- Kinder dürfen bei Dingen mitreden.
- Jede Meinung zählt und wird ernst genommen.

Das bedeutet nicht,
dass Kinder alles alleine entscheiden.

Eltern bleiben verantwortlich.
Aber sie teilen Entscheidungen,
so gut es möglich ist.

2.1. Wie fühlt sich Mitbestimmung an?

Wenn Kinder mitbestimmen dürfen, fühlen sie sich:

- gesehen:
Sie merken, dass Eltern sie sehen und hören.
- geschätzt:
Ihre Meinung zählt etwas.
- frei:
Sie äussern ihre Gedanken. Ohne Angst.
- zugehörig:
Sie fühlen sich als Teil der Familie.

Damit Kinder so empfinden,
brauchen sie eine Umgebung,
in der sie sich sicher und ausgeglichen fühlen.

2.2. Wie gelingt Mitbestimmung im Familienalltag?

Damit Mitbestimmung gut funktioniert,
braucht es drei Dinge:

1. Selbst-Verständnis = Innere Sicherheit
2. Kenntnis der Perspektive der Kinder
3. Echt Wirken.

Erziehung bedeutet,
Eltern und Kinder entfalten sich gemeinsam.

Die drei Dinge von oben gelingen besonders leicht mit dem
Erziehungs-Triangel.

erziehung:
eltern
und Kinder
entfalten
sich
gemeinsam.

2.3. Was ist der Erziehungs-Triangel?

Der Erziehungs-Triangel hilft Eltern

- **sich selbst zu verstehen,**
- **ihre Kinder zu verstehen und**
- **daraus ehrlich zu handeln.**

Das Ziel dabei:

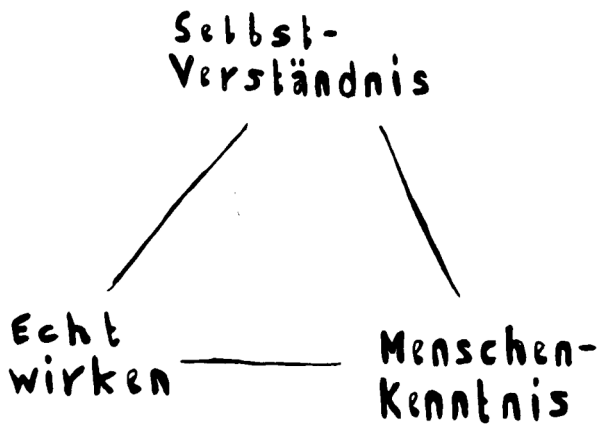
- Kinder finden ihre eigene Stimme und
- Eltern lernen, diese Stimme zu hören.

Im Laufe der Zeit

lösen sich viele Erziehungsprobleme von selbst,
weil Eltern und Kinder sich gegenseitig besser verstehen.

2.3.1. Der Erziehungs-Triangel

Der Erziehungs-Triangel hat drei Teile,
die sich gegenseitig ergänzen:



1. Selbst-Verständnis:
Mich selbst verstehen.
2. Menschenkenntnis:
Mein Kind verstehen.
3. Echt Wirken:
Ich spreche und handle ehrlich.

Man kann an jedem Punkt beginnen,
denn alle führen wieder zueinander zurück.
Ein lebendiger Kreislauf.

2.2.2. Selbst-Verständnis

Selbst-Verständnis bedeutet:

Ich verstehe mich selbst.

Wenn ich mich selbst verstehe,
kann ich mein Kind wirklich verstehen.

Das Verhalten eines Kindes
ist oft ein Spiegel unserer eigenen Gefühle.

Wenn wir

- wütend,
 - gestresst oder
 - unsicher sind,
- reagiert unser Kind darauf.

Darum lohnt es sich zu fragen:

- «Was will ich meinem Kind eigentlich zeigen?»
- «Warum reagiere ich so, wie ich reagiere?»

Wenn Eltern ihr eigenes Verhalten verstehen,
können sie ruhiger und klarer handeln.

So entsteht innere Sicherheit.

Das ist eine wichtige Grundlage der Erziehung.

Schreib-Blog

**In meinem Schreib-Blog zeige ich,
wie du dich durch intuitives Schreiben**

- **ausdrückst und**
- **selbst besser verstehst.**

<https://www.fabiansigg.ch/schreibblog/>

So entsteht
innere
Sicherheit.

Eine
wichtige
Grundlage
der Erziehung.

2.2.3. Menschen-Kenntnis

Menschen-Kenntnis bedeutet:

Ich verstehe mein Kind.

Jedes Kind denkt, fühlt und handelt anders.

Wir Erwachsenen können lernen,
unsere Kinder besser zu «lesen».

Das heisst:

- Körpersprache,
- Tonfall oder
- Reaktionen beobachten.

Forschung hilft dabei:

Studien über Kinder zeigen,

- was sie brauchen,
- wie sie lernen und
- was sie stresst.

Wir sollten unseren Kindern zeigen:

- «Ich höre dich.»
- «Ich sehe dich.»

So entsteht Vertrauen.

Das ist eine wichtige Grundlage der Erziehung.

Erziehungs-Blog

In meinem Erziehungs-Blog erkläre ich

- **aktuelles Wissen über Erziehung.**
Einfach und hilfreich für die Familie.
- **wie Kinder die Welt sehen und**
was wir von ihnen lernen können.

<https://www.fabiansigg.ch/erziehungsblog/>

so entsteht
Selbst-Vertrauen.
Eine
wichtige
Grundlage
der Erziehung.

2.2.3. Echt wirken

Echt wirken bedeutet:

Ich spreche und handle ehrlich.

Wenn Eltern sich selbst und ihr Kind verstehen,
entsteht daraus echtes Handeln.

Dann sagen und tun wir Dinge,
die wirklich zu uns passen.

Das Kind spürt das sofort.

Kinder merken,
ob Erwachsene ehrlich und stimmig sind.

Ehrliches Sprechen und Handeln führen zu:

- klarer Kommunikation,
- Vertrauen und
- einer Beziehung auf Augenhöhe.

Jede Begegnung zwischen Eltern und Kindern
stärkt diesen Kreislauf.

So entsteht eine Beziehung,
in der beide Seiten lernen und wachsen.
Das ist eine wichtige Grundlage der Erziehung.

So entsteht
eine Beziehung,
in der
beide Seiten
lernen und
wachsen.
Eine wichtige
Grundlage
der Erziehung.

3. Der Kreislauf der Erziehung

**Wir kennen nun die Grundlagen,
wie Familien eigene Antworten
auf ihre Erziehungs-Fragen finden.**

Durch

- **Selbst-Verständnis,**
- **Menschen-Kenntnis und**
- **echte Begegnung.**

Jeder Teil nährt den anderen.

Damit haben wir einen lebendigen Prozess des

- Lernens,
- Wachsens und
- gegenseitigen Verstehens.

Über Fabian: Wer bin ich, dass ich dieses Buch schreibe?

Ich bin kein

- Erziehungsexperte,
- Fachmann oder
- Vater.

Ich bin Fabian.

Ich frage, zweifle und suche.
Genauso, wie du.

Ich habe zwei Blogs:

- Einen über Schreiben
- Einen über Erziehung

Für mich gehört beides zusammen.

Für andere ist das ungewöhnlich.

Mal ehrlich, nach all den Seiten:

Zweifelst du noch an diesen Zeilen?

Wer sich selbst versteht,

kann andere verstehen.

Wer sich selbst eine Stimme gibt,

kann anderen eine Stimme geben.

**Es geht nicht um
richtige oder falsche Erziehung.
Sondern um echte Begegnung
zwischen Erwachsenen und Kindern.**

Fabian Sigg

hallo@fabiansigg.ch

<https://www.fabiansigg.ch/>

Literatur

Flitner, Andreas. (2009). Konrad, sprach die Frau Mama. Über Erziehung und Nicht-Erziehung. Beltz Verlag.

Mollenhauer, Klaus. (1998). Vergessene Zusammenhänge. Über Kultur und Erziehung (5. Aufl.). Juventa Verlag.

Wiest, Brianna. (2025). The Life That's Waiting. Befreie dich von negativen Gedanken und finde deinen Weg. München: Pieper.

Winkler, Michael. (2024). Joel, kaum ein Anlass für Aufregung – oder: Warum mir dieser Fall fast ein wenig suspekt ist. In M. Domes & J. Sagebiel (Hrsg.), Die Bedeutung von Theorien Sozialer Arbeit für die Praxis. Exemplarische Fallanalysen (1. Aufl., S. 63–73). W. Kohlhammer.