

hallo Familien:



Kindern Mut machen

Selbstwertgefühl
und Persönlichkeit
von Kindern und
Jugendlichen stärken



familien^v

Der Katholische
Familienverband Tirol

Vorwort



Unsere Gesellschaft hat eine Kultur entwickelt, die sich in erster Linie auf Fehler und Schwächen konzentriert. Das erleben wir beispielsweise im Rahmen der Medienberichterstattung. Familie ist in den Medien immer dann ein Thema, wenn es um Gewalt, Geld oder Missbrauch geht. Das beginnt im Kleinkindalter und setzt sich in Schule und Beruf fort. Wir konzentrieren uns zu stark darauf, was wir nicht können und wo die Schwierigkeiten liegen, anstatt Gelungenes und Positives bewusst wahrzunehmen. Das ist insbesondere für Kinder ein Problem – vor allem für jene, die mit den zur Norm erhobenen Anforderungen nicht mithalten können. Kinder, denen permanent mitgeteilt wird, was sie alles nicht können, werden entmutigt. Ihr Selbstwertgefühl wird beeinträchtigt und sie gelangen zur Überzeugung, „so wie ich bin, bin ich nicht gut genug“.

Ein besonderes Anliegen ist es uns, die Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe zu stärken, sie darin zu unterstützen, ihre Kompetenz und ihre natürliche elterliche Intuition zu entdecken und zu entwickeln. Es sind in erster Linie die Eltern, die ein ermutigendes Umfeld für ihre Kinder schaffen können.

Die nun vorliegende Broschüre ist ein Ratgeber für Eltern, in dem viele praktische Beispiele aus der Praxis der Autorin und Psychotherapeutin, Dr. Boglarka Hadinger, eingearbeitet sind. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und ich bin überzeugt, dass Sie zahlreiche Impulse für die positive Bewältigung des Alltags Ihrer Kinder finden.

Paul Hofbauer
Vorsitzender
Der Katholische Familienverband Tirol

Der Text dieser Broschüre ist ein Auszug aus B. Hadinger, Mut zum Leben machen (siehe Seite 29).

Liebe Eltern, liebe Erzieher,

wer von uns hätte nicht gerne Kinder, die mutig schwierige Lebenssituationen meistern? Wer von uns hätte nicht gerne Kinder, die über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügen, Jugendliche, die zu Persönlichkeiten werden? Jugendliche, die sich, die Welt und andere Menschen als wertvoll erleben?

Kinder, die mutig sind, die sich und ihr Handeln als wertvoll erleben, bereichern nicht nur jede Familie, sie bereichern auch jede Gesellschaft. Natürlich wollen wir solche Kinder und solche Jugendliche.

Doch nun ergibt sich die Frage: Können wir als Erzieher das Selbstwertgefühl eines Kindes positiv beeinflussen? Bekanntlich kann man Gefühle weder von „innen“, d. h. durch den Betroffenen selbst, noch von „außen“, d. h. durch andere Menschen, in beliebiger Weise verändern. Wenn die Beeinflussung so einfach wäre, dann hätten wohl die meisten Menschen ein anderes Selbstwertgefühl, als sie es in der Tat haben. Viktor Frankl bringt diesen Sachverhalt in einem kurzen Satz auf den Punkt: Gefühle kann man nicht nach Belieben manipulieren, ihre Veränderung braucht einen Grund. Deshalb möchte ich in den nun folgenden Ausführungen die fünf wichtigsten Gründe („Stützpfiler“) eines gesunden Selbstwertgefühls darstellen:

1. Positive Beziehungen
2. Kompetenz
3. Orientierung (Ziele und Werte)
4. Ein guter Mensch sein
5. Lebensfreude und Lebenslust

Erfahrungen in diesen fünf Bereichen ermöglichen, dass ein Kind ebenso wie ein Erwachsener Grund für ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln kann. Mehr noch: Die diesbezüglichen Erfahrungen ermöglichen auch, dass ein Mensch das Gefühl, dass sein Leben sinnvoll ist, entwickeln kann. Auf den nun folgenden Seiten werden Ideen aufgezeigt, wie Sie als Mutter, Vater oder Lehrer Kindern positive Erfahrungen in diesen fünf Bereichen ermöglichen können. Richtig übersetzt sind diese Ideen natürlich auch für Ihre Partnerschaft oder für Sie persönlich wertvoll. Greifen Sie jene Ideen als Anregung heraus, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passen.



Positive Beziehungen

Die Erfahrung, dass man von anderen Menschen gemocht und geschätzt wird, dass man sich in einer positiven Beziehung aufgehoben fühlt, gehört zu den wichtigsten Erfahrungen eines Kindes. In den ersten Lebensjahren ist die Zuneigung der Eltern grundlegend. Doch spätestens vom Volksschulalter an wird die Beziehung zu anderen Menschen ebenfalls bedeutsam: zu gleichaltrigen Kindern, Lehrern, Verwandten usw. Wie können Sie als Eltern die Erfahrung von positiven Beziehungen fördern?

hen positive Beziehungen. Es ist oft erstaunlich, wie aggressive, isolierte Kinder plötzlich beziehungsfähig werden, wenn man mit ihnen mehr kommuniziert und wenn man sie zu mehr Kommunikation anleitet. Positive Kommunikationsfähigkeit hat darüber hinaus noch eine



weitere, sehr wichtige Wirkung: Sie ermöglicht, dass das Gespräch zwischen Menschen interessanter, lebendiger, intensiver wird. In einem interessanten, lebendigen, intensiven Leben haben jedoch Drogen und sinnlose Ersatzvergnügungen keinen Platz. Man braucht sie nicht.

In dieser Hinsicht können Ihnen folgende Fragen helfen: In welchen Situationen ist Ihre Tochter, Ihr Sohn gesprächiger, redengewandter? In welchen Situationen erlebt Ihr Kind das Interesse anderer? In welchen Situationen interessiert es sich für andere Menschen? Versuchen Sie, Ihr Kind immer wieder in Situationen zu bringen, in denen es jemandem etwas erzählen kann. Ebenso wichtig ist es, dass es spannende Schilderungen anderer Menschen hören kann. Wichtig sind natürlich nicht nur Gespräche mit Erwachsenen, sondern auch Gespräche mit gleichaltrigen Kindern.



Die Kommunikationsfähigkeit der Kinder steigern

Kinder, die über eine positive Kommunikationsfähigkeit verfügen, die sich für andere interessieren, wirken sympathisch, lebenswürdig. Mit einem Satz: Durch positive Kommunikation entste-

Die eigene Kommunikation überprüfen

Sprechen Sie vorrangig in Verbots- und Gebotsätzen, oder unterhalten Sie sich einfach mit Ihren Kindern? Sie können von Zeit zu Zeit kleine Geschichten aus Ihrer eigenen Kindheit erzählen. Oder berichten, was Sie am Tag erlebt haben. Sie können auch begründen, warum Sie das eine oder das andere tun. Sie können sich auch für den Tag Ihrer Kinder interessieren und sie von ihren Freunden erzählen lassen. Wichtig ist, dass die Kommunikation zwischen Ihnen und den Kindern immer wieder die enge Erziehungsebene verlässt und zu einer Unterhaltung wird. Da Kinder ihre Weise der Kommunikation vorrangig durchs Nachahmen erlernen, ist es wichtig, dass Sie selbst Mut haben, sich auch in Gegenwart Ihrer Kinder mit anderen zu unterhalten. Und natürlich ist es auch nicht gleichgültig, wie Sie sich mit Ihrem Partner unterhalten.

Dazu eine wirkungsvolle Geschichte: Der französische Außenminister Robert Schumann wurde einmal gefragt, warum er nicht geheiratet habe. Vor langer Zeit, antwortete er, als ich einmal in der

U-Bahn fuhr, trat ich zufällig einer Dame auf den Fuß. Bevor ich mich noch entschuldigen konnte, kreischte sie los: Trottel, kannst du denn nicht aufpassen, wo du hintrampelst! Dann sah sie mich an, errötete und rief aus: Oh, entschuldigen Sie bitte, mein Herr, ich dachte, es wäre mein Mann!

Gemeinsame Projekte gestalten, die den Zusammenhalt der Kinder stärken

Gemeinsam etwas zu schaffen, gemeinsam an einem Projekt zu arbeiten, stärkt den Zusammenhalt von Menschen. Denn Beziehungen wachsen nicht nur durch das Gespräch, sondern ganz besonders auch durch das gemeinsame Tun. Denken Sie nur daran, welche unzerreißbaren Bindungen in Notzeiten zwischen Kindern oder zwischen Erwachsenen schon immer entstanden sind! Haben Sie Ideen, welche Vorhaben Ihr Kind mit anderen Kindern verbinden könnte? Ist es das Bauen eines Baumhauses im Sommer, das Sammeln von bunten Blättern während der Herbstwanderung oder das Backen von Weihnachtskekken im Winter? Sie können

auch andere Kinder zum Basteln einladen. Oder Ihrer Tochter, Ihrem Sohn die Teilnahme in einer Jugendgruppe, die sinnvolle Projekte verfolgt, ermöglichen. Zum Beispiel in einer Pfadfindergruppe oder in einer Musikgruppe. Kinder, die vor der Pubertät in konstruktive Gruppen integriert werden, entwickeln während der Pubertät nicht den Drang, sich der erstbesten Peergroup anzuschließen. Gemeinsame Projekte fördern im übrigen nicht nur den Zusammenhalt von Kindern, sondern selbstverständlich auch den Zusammenhalt von Familien.

Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen schaffen

Für Kinder und Erwachsene ist es gleichermaßen wichtig, dass man von Zeit zu Zeit etwas über sich mitteilen kann. Dafür braucht man Zeit und manchmal etwas Geschick. Es gibt Kinder, die „sprudeln“ bei jeder Gelegenheit los. Andere sind stiller. Wichtig ist, dass auch die Stilleren wahrgenommen werden. Manche Kinder – häufiger Mädchen – sind von Haus aus „Beziehungstypen“: Sie erzählen gerne und viel, vor allem dann, wenn man ihnen die Frage stellt: Wie geht es dir? Wie geht es dir mit Deiner Freundin? Oder: Wie fühlst Du Dich? Andere Kinder – häufiger Knaben – sind „Handlungstypen“: Sie antworten gerne und viel, vor allem dann, wenn man ihnen die Frage stellt, was sie geschafft, gebaut und getan haben, oder was sie vorhaben zu tun. Sie reagieren jedoch auf gefühlsorientierte Fragen wortkarg. Diese Kinder werden auch gesprächiger während einer gemeinsamen Handlung, z. B. beim Reparieren des Fahrrades oder

beim Streichen des Gartenzaunes. Es gibt auch Kinder und Erwachsene, die zu den „Denktypen“ gehören: Sie erzählen gerne über ihre Pläne, Phantasien und Ideen. Fragt man sie um ihre Meinung oder bittet man sie um einen Kommentar, so werden sie lebendig und mitteilend. Oft lieben sie es, Phantasiegeschichten zu erzählen oder mit jemandem über „Gott und die Welt“ zu philosophieren. Sie werden aber bei noch so gut gemeinten Gefühls- und Handlungsfragen wortkarg.

Fragen Sie sich: Über welchen vorrangigen „Kommunikationskanal“ verfügt Ihr Kind? Sie werden staunen, wie pubertierende Knaben unterhaltsam werden, wenn sie über die Funktion eines Computerspiels erzählen! Und es ist überraschend, wie redegewandt ein 14-jähriges Mädchen wird, wenn Sie bei einem Stadtbummel ihre Meinung zu den Kleidern in den Auslagen erfahren wollen! Nicht selten werden schweigsame Kinder zu guten Erzählern, wenn man mit ihnen gemeinsam etwas unternimmt, z. B. ein altes Motorrad bunt streicht oder einen Kuchen backt.

Das Kind in seiner Einzigartigkeit wahrnehmen

Indem Sie die Einzigartigkeit Ihres Kindes wahrnehmen, erlebt sich das Kind als individuelles Wesen. Gleichzeitig erleben Sie als Mutter oder Vater trotz eventueller Frustrationen, Ärger und Sorgen das Gefühl des Stolzes. Sie können Ihre Wahrnehmung trainieren: Überlegen Sie sich, wie Sie einem Fremden, der Ihr Kind nicht kennt, das Temperament, die Begabungen, die Interessen, die



Schwächen und Stärken Ihres Kindes beschreiben würden. Versuchen Sie, so konkret es geht, eine Antwort auf diese Fragen zu finden. Benennen Sie, ohne überschwänglich zu sein, die besonderen Seiten Ihres Kindes im Gespräch mit anderen Menschen. Gerade auch dann, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter es hören können!

Verständnis für Fehler anderer wecken

Verständnis für Fehler anderer zu empfinden, weckt das Gefühl der Toleranz. Und Toleranz ist die wichtigste Grundlage für die menschliche Beziehungsfähigkeit.

Lassen Sie es ruhig zu, dass Ihr Kind über andere Menschen oder frustrierende Situationen schimpft, weint oder klagt. Würgen Sie das Klagen nicht ab. Beginnen Sie nach einer Weile mit folgendem Spiel: Fragen Sie nach den *Motiven* des anderen. Zum Beispiel so: Was glaubst du, *warum* hat er/sie das getan? Oder: Was glaubst du, warum ist die Situation so geworden?

Sie können auch selber mitraten! Wichtig, dass Sie bei diesem Spiel nicht die Bewertung Ihres Kindes herabsetzen,

sondern miteinander das Nachdenken über Beweggründe erlernen.

Die Folgen eines Fehlverhaltens konstruktiv gestalten lernen

Wir alle machen Fehler, beleidigen andere und sind gelegentlich rücksichtslos. Diese Vorfälle sollten jedoch nicht zu Beziehungsstörungen führen. Oft hilft ein klärendes Gespräch über die Motive der Kränkung, und zwei Menschen fühlen sich näher als je zuvor. Das eigentlich Destruktive liegt in der Folgeentwicklung einer Kränkung. Diese nimmt dadurch ihren Lauf, dass einer der Betroffenen nicht zu seinen Fehlern stehen kann und zu leugnen, zu lügen oder aus Selbstverteidigung anzugreifen beginnt. Der andere will natürlich sein Recht oder gar Rache. Im Nu ist man inmitten eines Hochschaukelungsprozesses.

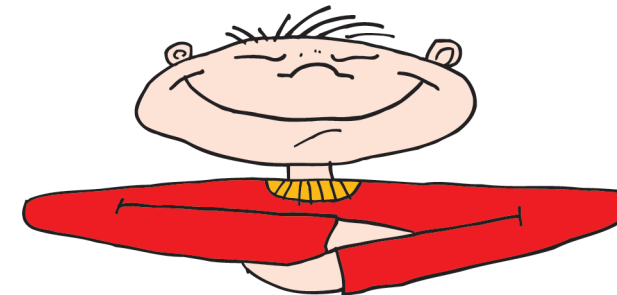
Sie können die Beziehungsfähigkeit Ihres Kindes stärken, indem Sie es anleiten, die Folgen eines Fehlverhaltens konstruktiv zu gestalten. Dazu gehört die Entschuldigung und eine altersgerechte Form der Wiedergutmachung. Wie zum Beispiel im Falle jenes Jungen, der für einen Diebstahl nicht hart bestraft wurde, sondern in Begleitung seines Vaters die

gestohlene CD und eine schöne Zeichnung mit den Sätzen der Entschuldigung dem Filialleiter überreichen konnte. Oder im Falle jenes Mädchens, das von den Eltern angeleitet wurde, sich bei der alten Frau, die es beleidigt hatte, mit einer Blume und dem Satz „Es tut mir leid“ zu entschuldigen.

Spaß am Kind haben

Wann hatten Sie das letzte Mal Spaß an Ihrem Kind? Wann fanden Sie Ihre

Tochter, Ihren Sohn amüsant? Es ist ja höchst komisch, wie schnell Krokodilstränen für ein Eis produziert werden können, wie lange ein kleiner Junge seine Muffigkeit durchhält und ein Teenager an seinem Gesicht herumdrücken kann. Der berühmte Glanz in den Augen der Eltern bringt zum Ausdruck, dass sie einfach Spaß am Kind haben. Wollen Sie nicht Ihre Erziehungssorgen gelegentlich beiseite lassen und sich über die zeitweise so belustigenden Seiten Ihres Kindes amüsieren?



2



Zweiter Stützpfeiler

Kompetenz

Die Erfahrung von Kompetenz, die innere Überzeugung: Ich kann etwas, ist der zweite Stützpfeiler des gesunden Selbstwertgefühls.

Durch die Erfahrung von Eigenkompetenz entsteht in einem jungen Menschen das Gefühl, in dieser Welt wichtig, ja notwendig zu sein. Manche Kinder werden von ihren Eltern überschwänglich geliebt. In den ersten Lebensjahren ist diese Liebe sicherlich die Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl. Doch mit zunehmendem Lebensalter wird die Bedeutung des Könnens immer wichtiger. Einem Jugendlichen und auch einem Erwachsenen genügt es nicht, lediglich geliebt zu werden. Er entwickelt erst Lebensmut, wenn er die Erfahrung macht, dass er etwas kann.

Das überhöhte Bedürfnis nach Liebe und Bewunderung anderer ist sehr häufig ein Zeichen dafür, dass man im Bereich der Kompetenz zu wenig positive Erfahrung gemacht hat.

Wie können Sie als Eltern die Eigenkompetenz ihrer Kinder stärken?

Zur Leistung ermutigen

Nicht alle Kinder sind gute Schüler, aber alle Schüler können etwas gut. Manche sind wirklich lernbegabt. Andere sind

gute Sportler, gehen gerne einkaufen, singen wunderschön oder sind fürsorglich. Es gibt auch Kinder, die in praktischen Dingen ungeschickt sind, aber sehr gerne und gut mit anderen diskutieren und es mögen, über die Lösung kniffliger Probleme nachzudenken. Versuchen Sie herauszufinden, in welchem Bereich Ihr Kind ein „Fachmann“ ist. In diese Lebensbereiche sollten Sie Ihr Kind hineinführen und es zur Leistung ermutigen. Nur auf diese Weise kann es die besondere Erfahrung machen, etwas zu können.

An dieser Stelle möchte ich Sie auf eine „Erziehungsfalle“ aufmerksam machen:



Unter Umständen haben Sie in Ihrer Jugendzeit viel zu häufig die Situation der Überforderung erlebt. Und weil Sie Ihre Kinder lieben, wollen Sie ihnen die diesbezügliche Frustration ersparen. Aus diesem Grunde geben Sie vielleicht einen Wunsch an Ihre Tochter oder ein Vorhaben mit Ihrem Sohn sehr bald auf,

nur weil diese Kinder auf gekonnte Weise signalisieren, alles sei so fürchterlich anstrengend. Wir wissen jedoch, dass sich der Zustand des „Flow-Erlebnisses“ nur dann einstellen kann, wenn ein Mensch sich herausgefordert fühlt, wenn er sich anstrengt. Wenn er die Erfahrung macht, etwas bewältigen zu können. Einfach gesagt: *Erst durch eine kräftige Anstrengung wird ein Erfolg bedeutsam.*

Was ein Kind kann, benennen

Kinder zur Aktivität zu ermutigen ist wichtig. Ebenso wichtig ist es, das Geleistete wahrzunehmen und zu benennen. Manche Eltern loben ihr Kind für die kleinsten Taten überschwänglich. Viel geschickter ist es, nicht die Person des Kindes völlig überzogen zu loben, sondern das, was es getan hat, auszusprechen und sich dafür zu interessieren. Ein Beispiel: Das Kind fertigt eine schöne Zeichnung an. Eltern und Großeltern schwärmen nun: „Du bist großartig! Es ist unglaublich! Du bist eine echte Künstlerin! Ein echtes Wunderkind!“ Viel besser für Ihr Kind ist es, wenn Sie weniger schwärmerisch, dafür aber etwas Konkretes sagen. Zum Beispiel: „Diese Bäume hier sehen interessant aus. Du hast auch sehr schöne Farben verwendet. Was bedeutet der Kreis hier? Wie ist das Wetter in deinem Bild?“ Sie können sich auch über die Figuren der Zeichnung unterhalten.

Wertschätzung können Sie nicht nur durch Lob vermitteln, sondern ebenso durch Ihr Interesse an dem, was Ihre Kinder wissen und können. Für Eltern und Kinder ist es viel erfreulicher, sich

weniger intensiv um die Schulnoten zu kümmern, als vielmehr für Lerninhalte des jeweiligen Unterrichts zu interessieren. Sie werden staunen, wie viel Neues Ihre Kinder zu erzählen haben! Sie erfahren vielleicht, wie Staudämme gebaut werden, warum ein Kaktus so wenig Wasser braucht und weshalb Könige früher Hermelinmäntel trugen. Indem Sie sich für das, was Ihr Kind weiß, interessieren, werten Sie das Wissen Ihrer Kinder auf. Gleichzeitig zeigen Sie, dass Wissen und Bildung an sich wertvolle Güter sind.

Und noch ein wichtiger Hinweis für Ihre Kommunikation: Empirische Studien zeigen, dass Mädchen viel schneller positive Rückmeldungen vergessen als Jungen. Sie sollten deshalb Ihrer Tochter häufiger eine positive Rückmeldung geben als Ihrem Sohn.

Den Arbeitscharakter des Kindes erkennen

Im Management unterscheiden wir vier Arbeitscharaktere: den Denker, den Macher, den Sozialen und den Darsteller.

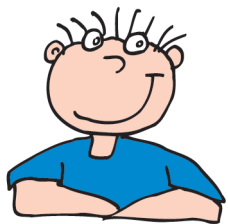


Der Denker arbeitet tiefgründig und präzise. Er erledigt seine Aufgaben sorgfältig und denkt gerne über Probleme nach, gerade wenn diese theoretischer Natur sind. Für seine optimale Leistungsfähigkeit muss er die Möglichkeit

haben, sich zurückzuziehen. Er braucht einen stillen Raum, Ruhe und Zeit. Er verliert seine Arbeitsfreude und seine Leistungsfähigkeit, wenn er – als Erwachsener – z. B. in einem Großraumbüro unter anderen Menschen arbeiten muss oder wenn er unter Druck gesetzt wird.



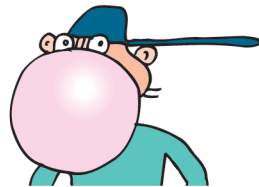
Der Macher ist der Praktiker des Lebens. Immer wenn es um praktische Dinge, um konkretes Handeln geht, lebt er auf, bewältigt Aufgaben souverän, setzt sich Ziele und geht diese energisch an. Er verliert jedoch seine Leistungsfähigkeit, wenn man ihn mit theoretischen Denkarbeiten beauftragt oder von ihm tiefgründiges Wissen in einem lebensfremden Spezialgebiet fordert.



Der Soziale engagiert sich gerne für seine Mitmenschen und für das Gute in dieser Welt. Er ist ein ausgesprochener Teamarbeiter, ist gerne mit anderen Menschen zusammen und ist am Wohlergehen anderer interessiert. Er leistet viel Gutes, wenn er mit anderen an Projekten *für* andere, für die Verbes-

serung von Verhältnissen arbeiten kann. Er verliert jedoch seine Motivation sehr schnell, wenn die Arbeitsaufträge nichts mit dem Wohlergehen anderer Menschen zu tun haben oder wenn er keine Mitstreiter hat.

Der Darsteller möchte sich nicht mit einem Team identifizieren müssen, und er besitzt auch zahlreiche Lebenstechniken, die es ihm ermöglichen aufzufallen. Er ist bereit, Besonderes zu leisten, wenn diese Leistung mit besonderer Aufmerksamkeit anderer oder mit einem besonderen „Glanz“ in der Öffentlichkeit verbunden ist. Der Darsteller verliert jedoch schnell seine Leistungsmotivation, wenn ihm seine Anstrengungen nicht die erwünschte Aufmerksamkeit verschaffen oder wenn er von anderen lediglich als nebensächlicher Teamspieler wahrgenommen wird.

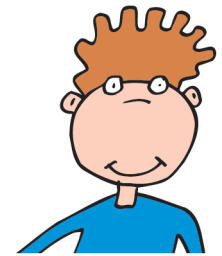


Unsere Erfahrung zeigt, dass jeder Mensch einen besonders ausgeprägten „Erstcharakter“ und einen etwas weniger dominierenden „Zweitcharakter“ hat. Im erwachsenen Alter geht es natürlich darum, im Rahmen der Selbsterziehung die Schwächen des jeweiligen Arbeitscharakters zu beheben und ein Mindestmaß an Stärke auch in anderen Bereichen zu entwickeln. Doch was bedeuten diese Erkenntnisse für die Erziehung von jungen Menschen? Es ist außerordentlich wichtig zu erken-

nen, dass viele Kinder in einer für sie falschen Lernumgebung aufwachsen. Dass Leistungsprobleme häufig nicht durch Minderbegabung, viel eher dadurch entstehen, dass sich ein durchaus begabtes Kind in der falschen Schule befindet. Die bei uns üblichen Schulen eignen sich hervorragend für den Arbeitscharakter „Denker-Darsteller“: In diesen Schulen sollen junge Leute möglichst schnell und genau einen im Augenblick für ihr Leben irrelevanten Lernstoff erlernen, überdenken und die Lernergebnisse dann möglichst glänzend in der Klasse darstellen. Das Problem ist jedoch, dass die Kombination Denker/Darsteller am seltensten ist. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern den Arbeitscharakter ihrer Kinder erkennen und sie für diese die richtige Lernumgebung schaffen.

Der Denker besteht die Schule am besten von allen. Er sollte ein eigenes, ruhiges Zimmer oder zumindest einen ruhigen Platz zum Arbeiten und für seine Rückzugsmöglichkeiten haben. Er ist kein „Typ“ für feuchtfröhliche Gruppenurlaube oder für das Leben und Lernen in den Gemeinschaftsräumen eines Internats. Von Zeit zu Zeit braucht er einen Menschen, mit dem er über Gott und die Welt philosophieren kann und einen Spezialkurs, der sein Wissen in einem bestimmten Fachgebiet vertieft.

Der Macher wird sich in einer Schule, in der theoretisches Wissen verlangt wird, als Versager erleben. Er muss den Zusammenhang zwischen Leben und Lernstoff „Kopf und Hand“ begreifen und spüren. Er muss tun dürfen, sehen dürfen, begreifen dürfen. Dann kann er Hervorragendes leisten. Zu diesen Kindern passt die Montessori-Schule ebenso gut wie eine Schule, in der viel Projektarbeit und praxisnahe Unterrichtseinheiten an der Tagesordnung sind. Macherkinder entwickeln eine unglaubliche Arbeitswut, wenn sie Urlaub auf dem Bauernhof machen und dort mitarbeiten können oder als kleine Kellner in einer Gaststätte aushelfen dürfen. Ein Schulbuch beeindruckt sie weniger: Sie können stundenlang vor ihm sitzen bleiben und vollkommen unbeeindruckt den gesamten Lernstoff an sich „vorüberziehen“ lassen. Ein Trost für Eltern lernunwilliger Macherkinder: Während die Denker in der Schule meistens gut und erfolgreich sind, entfalten die meisten Macher ihre Fähigkeiten erst *nach* der Schulzeit. Es kann durchaus sein, dass eines Tages ein 40-jähriger Denker auf einen ehemaligen, früher schlecht lernenden Klassenkollegen trifft, der das Unternehmen, das nun einen Spezialisten sucht, vor einigen Jahren erfolgreich gegründet hatte!



Der Soziale sollte nicht eine Schule mit ausgeprägter Konkurrenzorientierung und hohen Anforderungen im Bereich der Einzelarbeit besuchen. Optimal sind Sprachschulen, die viel Begegnungs-, Reise- und Kommunikationsmöglichkeiten bieten. Schulen, die soziale Projekte realisieren, über Praktikumsmöglichkeiten im In- und Ausland verfügen und die Kinder zu Teamarbeit anregen. Der Darsteller wird die Teamarbeit einer Gruppe, sofern er keine Sonderaufgaben hat, stören oder blockieren. In Musik- oder Kunstschulen, in Schulen mit einer Theaterbühne wird er jedoch schnell Freude an der Anstrengung gewinnen. Ebenso in Schulen, die das individuelle Talent von Kindern ganz besonders fördern. Wenn er das Erlernte oder das Erreichte regelmäßig nach außen präsentieren kann, dann wird ihn seine Motiviertheit ungebrochen durch die Schulzeit führen.

Wie Sie sehen, liebe Eltern, können Kinder (und auch Erwachsene) in der falschen Lern- oder Arbeitsumgebung höchstens Mittelmäßiges leisten. Erkennen Sie jedoch den Arbeitscharakter Ihres Kindes, dann ist es lediglich eine Frage der Information und der Organisation, bis die richtige Umgebung für das entsprechende Kind gefunden wird. Aber vielleicht interessiert Sie auch die Frage, welchen vorrangigen Arbeitscharakter Sie selber haben?

Lösungsorientiertes Denken fördern

Erst, wenn ein Kind eigene Lösungen für seine Probleme findet, wird es das Gefühl der Eigenkompetenz entwickeln. Der Kommunikationsstil vieler Familien ist jedoch vorrangig problemorientiert.

In diesen Familien wird meistens betont, was nicht geht und warum es nicht geht.

Ein Beispiel: Ein Kind möchte ein neues Fahrrad und hat sich bereits eines ausgesucht. Der Vater sagt: Dieses Fahrrad ist viel zu teuer und zu groß. Wir haben nicht so viel Geld. Wie stellst du dir das eigentlich vor? Ein anderer Vater sagt: Wir haben 250 Euro zur Verfügung. Suchen wir das beste dafür aus. Die Bemerkungen des ersten Vaters beschämen und engen ein. Die Bemerkungen des zweiten Vaters machen frei.

Überprüfen Sie Ihren eigenen Kommunikationsstil: Reden Sie vorrangig problemorientiert oder lösungsorientiert? Betonen Sie vorrangig, was *nicht* möglich ist, oder sagen Sie, was *möglich* ist? Eine Umstellung auf die lösungsorientierte Sprache wird von den Kindern erleichtert aufgenommen und nützt auch Ihrer Seele!

Probleme als Herausforderung ansehen

Ein berühmter Erfinder verriet, auf seine zahlreichen Erfindungen angesprochen, sein Erfolgsrezept: Ich liege abends im Bett und suche nach Dingen, die mich nerven oder belasten. Dann überlege ich mir genau, wie ich das Problem lösen könnte. Den ersten Schritt, Dinge zu finden, die uns nerven, schaffen wir alle leicht. Aber den zweiten? Und genau auf diesen zweiten Schritt kommt es an! Das Erfinderspiel können Sie mit Ihrem Kind beim Einkaufen, beim Spazieren gehen oder beim Kochen spielen: Benennen Sie miteinander Probleme in praktischen oder in sozialen Bereichen. Erfinden Sie nun miteinander kreative

Lösungsmöglichkeiten für diese Probleme. Zum Beispiel: Es wäre doch so praktisch, wenn die schönen Autos nicht mehr kaputtgehen würden. Was könnten wir da erfinden? Oder: Die alten Frauen sollten ihre schweren Taschen nicht tragen müssen und die Enkelkinder den Geburtstag der Großmutter merken können. Wie machen wir es?

auf den Schultern tragend den Strand entlang stolzierten, belästigt. Darüber hinaus taten ihm die kleineren Kinder, die ihre Geräte mühsam herumschleppten, auch leid. Warum müssen meine Kinder diesen schweren Ghettablaster schleppen und mich mit ihrer Musik belästigen? Fragte sich Morita. Nachts im Hotel überlegte er sich, wie man ein



Dieses Spiel wirkt ansteckend auf Kinder und auf Erwachsene, weil es das *visionäre Denken* fördert. Was zählt, ist natürlich die Freude am Denken und nicht die völlige Umsetzbarkeit der Ideen!

Ein kleines Beispiel für das lösungsorientierte Denken: Der japanische Ingenieur Akio Morita machte gemeinsam mit seinen halbwüchsigen Kindern Urlaub am Meer. Sein Urlaub schien jedoch verdorben: Der besonders lärmempfindliche Japaner fühlte sich von den zahlreichen Jugendlichen, die ihre großen, dröhnenden Kassettenrecorder

Tonbandgerät konstruieren könne, das klein und am Körper der Kinder tragbar ist und darüber hinaus die Musik nur für den Benutzer hörbar macht. Der Rest ist uns allen bekannt: In dieser durchwachten Nacht erfand Akio Morita den Walkman!

Und: Wussten Sie, dass die weltberühmten gelben Klebezettel der Firma 3M durch einen Produktionsfehler entstanden? Der Leiter der Chemieabteilung fragte jedoch nicht nach dem Schuldigen, sondern danach, was man mit einem Klebstoff, der eigentlich nicht richtig klebt, anfangen könnte.

Verantwortung übergeben

Muten Sie Ihren Kindern ruhig etwas zu! Die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen, fördert die Fähigkeit, Verantwortung zu tragen. Die Fähigkeit, Verantwortung zu tragen, macht einem selber Lebensmut und ist die Grundlage für ein sinnvoll gelebtes Leben. An dieser Stelle sollten wir auf vier wichtige Erkenntnisse der Motivationstheorie hinweisen:

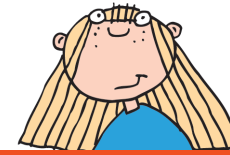
- Lob wirkt stärker, wenn es vor anderen ausgesprochen wird, und Kritik sollte man ausnahmslos im Zweiergespräch äußern.
- Angst macht dumm. Durch Angst entsteht Überspannung im Gehirn. Diese Überspannung hemmt wichtige kognitive Funktionen: zum Beispiel die Kreativität oder das logische Denken. Viele Erwachsene kennen dieses Phänomen: Wenn man eine beängstigende Umgebung verlässt, oder wenn man mit der Angst besser umgehen kann, wird man plötzlich geistreich und kreativ.
- Beiläufige Aussagen wirken stärker als direkte. Ein negatives Beispiel: Der Englischlehrer sagt zu einer Schülerin: „Im Ausland wird dich keiner verstehen, aber schauen wir jetzt, ob dein Heft in Ordnung ist.“ Oder: „Deine Arbeit ist wie immer schlampig, aber ich möchte jetzt prüfen, ob du die Vokabeln gelernt hast!“

Beiläufig ausgesprochene Negativaussagen treffen wie Giftpfeile in die Seele eines Menschen, weil die kognitive Aufmerksamkeit auf den Hauptsatz gelenkt wird. Dadurch kann der erste Teil des Satzes ungehindert die Gefühlsebene des Betroffenen manipulieren. Nicht wenige Menschen erinnern sich jahrzehntelang an so manche beiläufig ausgesprochene Aussagen ihrer Erzieher!

Doch Beiläufigkeit kann auch ermutigend wirken. Ein positives Beispiel: „Eines Tages wirst gerade du etwas Besonderes leisten, aber nun sehen wir, was wir dafür tun können, damit du diese Klasse schaffst.“ Oder: “Wenn du es mal wirklich möchtest, wirst du deine Trägheit auch überwinden können, zeig mir aber jetzt deine Hausaufgaben!” Natürlich gilt für beiläufige Positivaussagen, was für alle Positivaussagen gilt: Sie sollten nicht zu überschwänglich ausgesprochen werden und echt sein!

- Zu den wichtigsten Motivationsfaktoren gehört auch, dass wir den Sinnzusammenhang einer Leistung erkennen, d. h. dass wir verstehen, wozu wir etwas machen. Kinder und Erwachsene können begeistert Ungeahntes leisten, wenn sie auf diese Frage eine Antwort wissen. Deshalb die Anregung: Erzählen Sie von Zeit zu Zeit, warum Sie manche Dinge tun oder unterlassen.

3



Dritter Stützweiler

Orientierung (Ziele und Werte)

Ohne Ziele und ohne Werte irren wir im Leben gleichsam wie ein Schiff ohne Navigation umher. Kinder und Erwachsene brauchen Ziele und Werte in ihrem Leben. Sie geben Halt, Orientierung und Schutz. Und sie fordern uns heraus, aktiv zu werden. Zu manchen Zielen sagen wir: Sie sind unser Lebenssinn. Durch ihre Verwirklichung gewinnen wir Lebensmut und Lebenskraft. Diese Lebenskraft ist die Energie, die uns über manche Enttäuschung, über manche schwierige Lebenssituation hinweghilft. Ebenso wichtig ist die Wertorientierung: Je jünger ein Mensch, um so eher braucht er Beziehungspersonen, die ihm in wohlwollender Art richtungsweisend sind. Die durch ihr eigenes Leben, durch ihre eigene Haltung und durch existentiell wichtige Gespräche zeigen, dass es sich lohnt, sich in dieser Welt einzusetzen. Werte, an die man sich hält, halten einen auch. Wie können Eltern ihren Kindern die Möglichkeit zur Orientierung geben?

Miteinander über Ziele und Vorhaben sprechen

Erfülltes Leben wird in der Balance zwischen Aktivität und Passivität gelebt. Kinder und Erwachsene brauchen Ruhe, um in ihrer Mitte bleiben zu können. Sie

brauchen aber auch Ziele, um sich in eine bestimmte Richtung bewegen zu können.

Kinder interessieren sich für die Pläne und Vorhaben ihrer Eltern. Sprechen Sie manchmal darüber? Wie planen Sie das nächste Geburtstagsfest? Was wollen Sie für das Abendessen einkaufen? Welche Veränderungen planen Sie in der Wohnung? Was wollen Sie am Sonntag miteinander unternehmen?

Sie können auch erzählen, worauf Sie gerade sparen. Aber Vorsicht: Erzählen Sie nur das, was Sie auch wirklich zu tun beabsichtigen, denn Kinder haben ein sehr gutes Gedächtnis!



Über Menschen reden, die es gewagt haben, etwas Ausgefallenes in ihrem Leben zu schaffen

Gibt es in Ihrer Familie jemanden, der mit wenig Geld eine eigene Firma gründete und damit Erfolg hatte? Gibt es in Ihrem Bekanntenkreis eine Frau oder einen Mann, der in schwierigen Verhältnissen aufwuchs und ein besonderer Mensch wurde?

Haben sie einen Kollegen, der sich trotz widriger Umstände für einen anderen

Kollegen einsetzt? Kinder lieben Lebensgeschichten. Und sie identifizieren sich so gerne mit den guten Helden! Vielleicht erinnern Sie sich daran, wie oft Sie als Kind oder Jugendlicher an so manche Helden Ihrer Lieblingsgeschichten dachten. Ob reale Erzählungen oder Bücher über Harry Potter, Bill Gates: Wichtig ist, dass die Geschichten spannend sind und zeigen, dass Menschen mit guten Ideen und Zielbeharrlichkeit die Welt verändern können! Vielleicht fragen Sie die Großeltern, ob sie den Enkelkindern eigene Lebensgeschichten erzählen wollen.

Jugendziele nicht durch das Wertesystem eines Erwachsenen entwerfen

Das Wertesystem eines Teenagers ist vom Wertesystem eines Erwachsenen oft weit entfernt. Verzweifeln Sie nicht, wenn Ihre pubertierende Tochter einfach nur hübsch, schlank und berühmt werden will. Und wenn Ihr 17-jähriger Sohn sich nach einem schnellen Auto, einem Motorrad und einem Ferienhaus auf Ibiza sehnt. Sprechen Sie nicht über die wichtigen inneren Werte, wenn Ihre



Tochter sich über ihre zu großen Füße ärgert. Hören Sie die Ziele und Werte Ihrer Kinder wohlwollend an. Fragen Sie nach, auf welchem Wege Ihre Kinder diese Ziele erreichen wollen. Oft ergibt sich schon durch diese Frage ein interessantes Gespräch zwischen den Generationen.



Leben Sie gleichzeitig Ihre eigenen Werte und zeigen Sie, dass es auch Spaß machen kann, nicht materielle Werte wie Liebe, Zivilcourage, Höflichkeit oder Gerechtigkeit anzustreben! Ihre Kinder nehmen Ihr Verhalten genau wahr, auch wenn Sie selbst nichts davon merken.

Miteinander das sinnvolle Verzicht lernen

Unsere Eltern mussten es übermäßig tun, unsere Kinder können es kaum mehr: gemeint ist das sinnvolle Verzicht. Doch kann Leben gelingen, wenn ein Kind von seinen Eltern wertvolle Spielsachen, gute Bildungsmöglichkeiten, spannende Freizeitanregungen be-

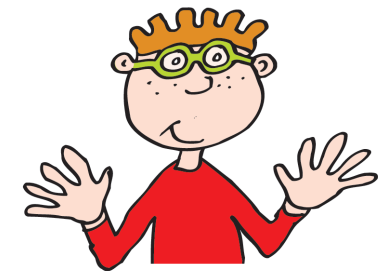
kommt, jedoch nicht die Möglichkeit, auf etwas verzichten zu müssen? *Die Fähigkeit, zugunsten eines höheren Wertes auf etwas zu verzichten, gehört zu jenen menschlichen Fähigkeiten, die ein gesund gelebtes Leben fördern.*

Diese Fähigkeit kann schrittweise erlernt werden. Sie können mit Ihren Kindern das sinnvolle Verzicht z. B. im materiellen Bereich üben: indem Sie miteinander zugunsten eines Fahrradkaufs auf ein Eis, auf einen Schwimmbadbesuch oder auf einen neuen Pullover bewusst verzichten. Ebenso im sozialen Bereich: z. B. indem Sie Ihr Kind anregen, zugunsten eines Geburtstagskindes auf die Aufmerksamkeit anderer zu verzichten. Kinder reagieren begeistert auf Schulprojekte, die den Erlös eines „Brot und Wassertages“ für die Krankenbehandlung eines anderen Kindes verwenden. Wichtig ist, dass das Verzicht lernen in kleinen Schritten erfolgt, dass Kinder den Sinn des Verzichtens unmittelbar erfassen können (hier hilft das Wörtchen „weil“ sehr) und dass sie stolz auf ihre diesbezügliche Leistung sein dürfen.

Den Tag strukturieren und die Struktur durch Rituale festigen

Sie können den Alltag bereichern, indem Sie ihn klar strukturieren und Rituale, die Freude machen, in den Tag hineinbringen. Der morgendliche Gruß ist für Kinder genauso unentbehrlich wie ein Kuss, wenn sie aus der Schule kommen, oder wie die Geschichte am Abend oder das gemeinsame Frühstück am Sonntag. Fragen Sie ihre Freunde nach Alltagsritualen oder Feiertagsritualen und

lassen Sie sich von guten Ideen anstecken. Sie können sich auch überlegen: Welche Alltagsrituale und welche Feiertagsrituale mochten Sie als Kind ganz besonders? Welche Rituale fanden Sie in den Familien Ihrer Freunde besonders schön? Erfreuliche Rituale sind nicht nur für Kinder wichtig, sondern ebenso für die Paarbeziehung, für Freunde oder für Singles. Rituale bringen einen besonderen Glanz in unser Leben und wirken seelisch stabilisierend. Voraussetzung: Sie brauchen einen besonderen Ort und eine besondere Zeit und sollten Freude machen.



Spielregeln klar aussprechen

Sie haben das Recht, in Ihrer Familie klare Werte und Spielregeln zu vertreten. Diese geben Ihren Kindern die nötige Orientierung, vorausgesetzt, sie sind sinnvoll und werden nicht diktatorisch an den Kindern „vollstreckt“. Haben Sie Mut, das, was für Sie wichtig und richtig ist, zu benennen und zu vertreten. Natürlich wird das nicht immer konfliktfrei geschehen, denn Kinder testen die Standfestigkeit ihrer Eltern immer wieder. Am schnellsten werden Eltern „weich“, wenn Kinder ihnen verbal oder nonverbal signalisieren, wie entsetzlich sie unter den Regeln der Familie leiden. Stellen wir uns zum Beispiel eine ganz

alltägliche Familie in einer ganz alltäglichen Situation vor: Einer der Familienwerte ist, dass jeder etwas für das Wohl der Kleingruppe beiträgt. Das bedeutet für den Vater z. B. die Arbeit im Büro und Garten, für die Mutter die Lehrtätigkeit in einer Schule und Hausarbeit. Für die Tochter ist es das Abräumen des Mittagsgeschirrs bzw. das Einkaufen am langen Nachmittag der Mutter. Natürlich sind die Verpflichtungen der Tochter wesentlich geringer als die Verpflichtungen der Eltern. Aber sie wäre kein Teenager unserer Zeit, wenn sie nicht versuchte, die lästigen Aufgaben dennoch loszuwerden. Wie macht man das am effektivsten? Ganz einfach: Man zeigt sein qualvolles Gesicht und lässt es nach unten hängen, während man das Brot, die Milch und die Tomaten auf den Tisch knallt. Oder man würdigt die Eltern stundenlang keines Blicks, nachdem man die Teller vom Tisch geräumt hat. Die Generation unserer Eltern wäre vollkommen unbeeindruckt von solchen Kundgebungen geblieben. Sie hätten ihre Kinder höchstens zu mehr Höflichkeit ermahnt. Nicht so wir, eine Generation besorgter, wohlwollender, einfühlsamer Erzieher: Wir überlegen uns, ob diese Tochter sich nun ungeliebt, unverstanden oder überfordert fühlt. Wir fragen uns, ob sie noch glücklich ist. Und wir fragen uns, ob sie uns noch mag. Wir versuchen, die Antwort aus ihrem Gesicht abzulesen. Und nun wird unsere schreckliche Ahnung zur Gewissheit:

1. Die Tochter leidet unter der Hausarbeit!
 2. Sie liebt uns nicht mehr!
- Welch geringe Bedeutung hat ein nicht abgeräumter Tisch oder das nicht einge-

kaufte Brot im Vergleich zum Seelenleid unserer Tochter und ihr Liebesentzug uns gegenüber! Von nun an räumt die Mutter den Tisch wieder selber ab und holt wieder selber das Brot schnell in der kurzen Mittagspause. Ob das Gesicht der Tochter sich deshalb wieder aufhellt?

Wertorientiert leben und Sinnzusammenhänge benennen

Haben Sie auch Mut, jene Werte, die für Sie tragend sind, zu benennen und sich für sie zu engagieren. Junge Menschen orientieren sich sehr wohl an Erwachsenen, die ein von Werten geleitetes, authentisches Leben führen. Eine interessante Eigenübung für Eltern und Lehrer ist es, sich von Zeit zu Zeit zu überlegen, welchen Zielen und welchen Werten man selbst, in der jetzigen Lebensphase, Vorrang einräumt. Ein Beispiel: Was ist Ihnen wichtig in Ihrem Leben? Arbeiten Sie nur um Geld zu verdienen, oder ist Ihnen Ihr Beruf an sich wichtig? Was haben Sie Besonderes mit Ihren Begabungen vor? Worauf sind Sie stolz? Wie wichtig ist Wissen für Sie? Wie wichtig ist solidarisches Handeln für Sie? Was für ein Mensch wollen Sie in zehn Jahren werden? Welche Charakterzüge wollen Sie stärken? Wofür wollen Sie sich in der Welt einsetzen?

Sie können im Gespräch mit Ihren Kindern immer wieder für das Kind verstehbare Sinnzusammenhänge herstellen, indem Sie die Motive Ihres eigenen Handelns ansprechen.

Ein Beispiel: Eine Mutter, die als Krankenschwester arbeitet, erzählt ihrem Kind von der Freude ihrer Patienten, die aufgrund medizinischer Versorgung und

ihrer Pflege genesen nach Hause gegangen sind. Ein Vater, der als Lehrer arbeitet, erzählt seiner Tochter, wie schnell manche Kinder aufgrund des Schulunterrichts ein interessantes Buch zu lesen oder einen wichtigen Brief zu schreiben lernen.

Das Positive, woran Sie glauben, benennen

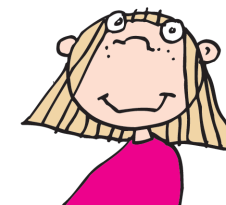
„Wir alle fallen ... Und doch ist Einer, der dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.“ So Rainer Maria Rilke. Glauben Sie an Gott? An das Gute in den Menschen? Daran, dass Leben gelingen kann und dass Ihre Kinder ihren eigenen Weg finden werden? Kinder haben ein Recht darauf, das, woran ihre Eltern glauben, kennen zu lernen. Verraten Sie Ihren Kindern, woher Sie die Kraft zum Durchstehen schwieriger Zeiten nehmen? Was Ihnen Mut in bedrohlichen Zeiten gibt?

Ein Wir-Gefühl entwickeln

Ob Sie es wollen oder nicht, Sie bilden mit Ihren Familienangehörigen ein Team. Sie können mitbewirken, ob die Teammitglieder Mitspieler oder Gegenspieler sind; ob jeder für sich kämpft oder sich alle für gemeinsame Ziele einsetzen. Sie können das Wir-Gefühl Ihrer Kinder stärken, indem Sie interessante Geschichten



aus Ihrer Familie erzählen. Lassen Sie sie stolz auf den einen oder anderen Verwandten, auf die eine oder andere Familiengeschichte sein! Ermutigen Sie die Großeltern, ihren Enkelkindern von früheren Zeiten zu erzählen und, wenn vorhanden, alte Photographien mit interessanten Szenen zu zeigen. Sie können auch ein Familienwappen mit eigenen Familienfarben miteinander zeichnen. Und: Gemeinsam durchgestandene Krisen, gemeinsam bewältigte Misserfolge, der Satz „miteinander schaffen wir es!“ stärken auch das Teamgefühl ihrer Kinder.



4



Vierter Stützpfeiler

Ein guter Mensch sein

Kinder sind, ebenso wie Erwachsene, auch moralische Wesen. Die langfristige Überzeugung, man wäre ein schlechter Mensch, man hätte einen schlechten Charakter, nimmt Kindern und Erwachsenen gleichermaßen die Lebenskraft. Genau diese Kraft brauchen wir jedoch für die Veränderung unserer negativen inneren oder äußeren Umstände. Menschen, die auch in moralischer Hinsicht an sich glauben, haben einen guten Schutz gegen Beziehungsabhängigkeiten und gegen Neurosen. Sie können für die Überzeugung Ihres Kindes, es wäre ein guter Mensch, vieles tun.

Was Kinder an Gutem tun, ansprechen

Nehmen Sie wahr, was Ihr Kind an Gutem tut, und benennen Sie es auch. Da-



mit ist nicht gemeint, dass Kinder lediglich als „brav“ wahrgenommen werden sollen. Damit ist gemeint, dass Kinder für jemanden etwas tun wollen. Manche Kinder lügen in der Schule, um den alkoholkranken Vater nicht zu verraten. Andere stehlen ein Bonbon, um die Lehrerin zu beschenken. Kinder wollen ihre Eltern, wenn diese traurig sind, trösten. Das eine Kind macht es geschickter, indem es den Vater liebevoll berührt. Das andere ungeschickter, indem es mit herumgeworfenen Spielsachen den Vater abzulenken versucht. Jedes Kind versucht auf seine Weise für andere etwas zu tun. Vielleicht müssen Sie manchmal zweimal hinsehen, bis das „Gute“ in so mancher Tat zu entdecken ist. Beispielsweise, wenn Ihre Lieblingsbluse mit den schönsten Filzstiftfarben angemalt wurde. Dennoch: Wecken Sie in Ihrem Kind von Zeit zu Zeit das Gefühl, gut zu sein!

Bei den sogenannten „bösen“ Kindern kleine Veränderungen benennen

Manche Kinder und Jugendliche können uns viel Ärger bereiten. Sie stören andere, sind ständig muffig, prügeln sich grundlos und kritisieren alles. Es ist gut möglich, dass ein solches Kind noch



nicht genügend kommunikationsfähig ist. Weil es keine besseren Strategien besitzt, versucht es, den Kontakt mit anderen herzustellen, indem es stört. Sie werden sehen: Wenn es gelingt, die Kommunikationsfähigkeit des Kindes zu verbessern, sinkt seine Aggressionsbereitschaft. Doch in der Zwischenzeit können Sie das Kind auch stärken, indem Sie kleine Veränderungen wahrnehmen und benennen. Für manche Kinder ist es eine enorme Leistung, etwas zu unterlassen. Zum Beispiel auf störendes Verhalten gelegentlich zu verzichten.

Das Lügen von Kindern nicht als Zeichen von Bösartigkeit ansehen

Soziologische Forschungen zeigen, dass das Lügen der Kinder ein häufiges (nichtpathologisches) Phänomen ist:

1. Es zeigt, dass das Kind seine Individualität ausbildet: Ich erzähle nicht alles.
2. Manchmal ist das exzessive Lügen auch Zeichen großer Phantasiebegabung.
3. Ein anderes Mal durchschaut das Kind, dass es sich durch das Erfinden von Geschichten in eine günstige Position begibt.
4. Und natürlich ist die häufigste Ursache des Lügens die Angst. Zum Beispiel Angst vor einer Strafe. Oder Angst vor einer Situation, die als peinlich erlebt wird. Und es gibt auch die Angst vor einer Situation, in der man sich als „böse“ erleben müsste (zum Beispiel, wenn allen bekannt würde, wer die schönen Blumen der Nachbarin zertreten hat). Denn, wie gesagt: Kinder wollen gut sein.





Dennoch ist es wichtig, dass Kinder und Erwachsene geradlinig bleiben. Wenn jemand Jahre lang exzessiv lügt, trainiert er sich Unwahrhaftigkeit an. Versuchen Sie demzufolge das Motiv des Kindes, das lügt, herauszufinden. Was glauben Sie, warum „mogelt“ Ihre Tochter oder Ihr Sohn? Erzählen Sie, ohne dass Sie den Selbstwert des Kindes herabsetzen, wie wichtig Geradlinigkeit für das gegenseitige Vertrauen ist. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es nicht zu lügen braucht, indem Sie es für Fehler, die es eingesteht, nicht bestrafen. Und schließlich: Sie sind auch in diesem Bereich ein Vorbild!

Geschichten über Zivilcourage erzählen

Erinnern Sie sich daran, wie gerne Sie früher Geschichten von Heldinnen und Helden anhörten? Von Märchenfiguren, die mutig gegen das Böse kämpften und sich für das Gute einsetzten? Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich an manchen Tagen mit den Helden identifizierten? Geschichten, in denen das Gute siegt, machen Kindern Mut. Gleichzeitig bildet die Identifikation mit dem Helden die eigene Persönlichkeit. Wussten Sie, dass

die Lernpsychologie vor einigen Jahren zeigen konnte, dass Kinder wie Erwachsene nur jene Menschen als Vorbilder ansehen können, deren Persönlichkeit eine Ähnlichkeit mit der eigenen Persönlichkeit aufweist? Nur jene Helden faszinieren uns folglich, deren Anlagen auch in uns schlummern. Eine ermutigende Erkenntnis! Schwierige Kinder sind fasziniert von Helden, die sich nicht immer „brav“ benehmen, die aber letztlich für andere Gutes tun. Ängstliche Kinder sind beeindruckt von zunächst verängstigten Helden, die eines Tages ihre Angst überwinden und sich für etwas Besonderes mutig einsetzen.



Kinder in Situationen bringen, in denen sie für andere etwas Liebenswürdiges tun können

Kinder sind zunächst ich-bezogen. Sie müssen erst lernen, von anderen her und für andere zu denken. Das, was unsere Großeltern zu viel taten, tun unsere Kinder oft zu wenig. In manchen Familien herrscht mittlerweile die unausgesprochene Botschaft: Du bist unser ein



und alles und andere sind nichts für uns. Die Schulkameraden der Kinder werden zynisch abgewertet. Pädagogische Fehler der Lehrer mit Briefen von Rechtsanwälten beantwortet. Für schlechte Schulnoten wird die Schule zur Verantwortung gezogen. Schuld sind immer die anderen. Spaß ist, was den eigenen Kindern Spaß macht, auch wenn es auf Kosten anderer geht. Dennoch ist zu fragen: Wie soll sich das Kind auf diese Weise zu einer beziehungsfähigen, liebenswürdigen (also: der Liebe des anderen würdigen) Person entwickeln? Meistens isolieren sich diese Kinder und sie werden als Erwachsene aggressiv, depressiv oder suchtgefährdet. Es ist ganz einfach, die kindliche Egozentrik

aufzulösen: Sie bringen Ihr Kind in Situationen, in denen es für andere etwas tun kann und zu tun lernt. In welchen Situationen kann Ihr Kind etwas Liebenswürdiges für andere tun? Es kann sich um Kleinigkeiten handeln, z. B. die Großmutter zum Lachen zu bringen. Einen Autofahrer freundlich zu begrüßen. Die Schulkameradin im Krankenhaus mit Blumen zu überraschen. Oder der Nachbarin zum Geburtstag einen Kuchen zu bringen. Das kostet weder viel Geld noch viel Zeit. Und Sie werden sehen, Ihr Kind hat Freude daran! Natürlich können auch Sie zeigen, dass die Freude des anderen auch für Sie persönlich wichtig ist.



5.



Fünfter Stützfeiler

Lebensfreude und Lebenslust

Es gibt noch eine Möglichkeit, Lebenskraft zu entwickeln: Durch die Erfahrung von Lebensfreude und Lebenslust. Durch das Erleben von heiteren, leichten, unbeschwerten Stunden. In seinem

sie viel eher bereit, für andere etwas zu tun, als jene Menschen, die pessimistisch denken. Wie können Eltern ihren Kindern die Erfahrung von Lebensfreude vermitteln?



Das Staunen, das Neugierigsein fördern

Ermöglichen Sie Ihrem Kind Erlebnisse, die das Staunen, das Neugierigsein anregen! Sie können Ihrem Kind aus phantasiereichen Büchern (z. B. aus „Harry Potter“, „Die drei Fragezeichen“) vorlesen oder selber Phantasiesiegeschichten und Rätselgeschichten erfinden. Sie können Ihrem Kind ein paar Zaubertricks zeigen oder mit ihm zu einer Zaubershow gehen. Wussten Sie, wie viel Spaß Kinder haben, wenn man ihnen zeigt, wie manche Dinge funktionieren? Zum Beispiel wodurch sich eine Mühle dreht, wie ein Magnet in Sekundenschnelle Eisenspäne ordnet und wie ein Grashalm unter dem Mikroskop aussieht? Sie werden staunen: Das Entdeckerspiel muss weder viel Geld noch viel Zeit kosten. Sie brauchen dafür nur ein wenig Phantasie. Bald werden Sie sehen, dass das Spiel nicht nur Ihre Kinder anregt, Sie werden ebenso Freude am Entdeckerleben gewinnen!

interessanten Buch „Pessimisten küsst man nicht“ konnte Martin Seligman zeigen, dass Menschen, die Lebensfreude ausstrahlen, anziehend und ansteckend auf andere wirken. Darüber hinaus sind



Kreativität fördern

Die Kreativität Ihrer Kinder können Sie fördern, indem Sie manchmal alle gekauften Spiele wegräumen und ihnen lediglich Materialien wie Glasperlen, Stoffreste, Pappkartons oder bunte Fäden zum Spielen geben. Oder indem Sie die Langeweile der Kinder aushalten, sie nicht unterhalten, sondern abwarten, bis sie selber kreativ werden.



Die Unfugbereitschaft der Kinder als Zeichen von Lebensvitalität ansehen

Ihre Kinder werden noch genug Zeit und genügend Gründe für ein vernünftiges Leben finden. Genießen Sie die Unbe-

schwertheit der Kinder, Sie werden sehen: Unbeschwertheit wirkt auch auf Erwachsene ansteckend!

Die Sinne trainieren

Sie können die Wahrnehmungsfähigkeit und dadurch die Vitalität des Kindes erhöhen, indem Sie es beim Trainieren seiner Sinne unterstützen. Zum Beispiel barfuß über eine nasse Wiese gehen, mit verbundenen Augen bekannte Gegenstände oder den Duft von Früchten erkennen lassen. Sie können Ihrer Tochter, Ihrem Sohn



auch zeigen, wie Musik die Seele erheitert. Oder Sie gehen manchmal in die Natur mit den Kindern. Im Gegensatz zum Lärm oder zu den Farben der Stadt wirken die Farben, Formen, Düfte und Stimmen der Natur auf alle Generationen seelisch stabilisierend. Und bitte vergessen Sie es nicht: Körperliche Betätigung (Sport) macht Kinder nicht nur vital, sie unterstützt auch ihre Charakterbildung.

Die Erfahrung der Leichtigkeit ermöglichen

In welchen Situationen fühlt sich *Ihr* Kind unbeschwert oder zumindest anders als sonst? Geschieht dies beim Spielen oder beim Radfahren, im Kasperltheater, beim Basteln oder dann, wenn es mit Ihnen lauthals ein modisches Lied singt?

Vielleicht dann, wenn es mit anderen Kindern spielen kann, oder dann, wenn es ganz allein mit Ihnen sein darf? Vielleicht, wenn es selbstvergessen mit sich selbst spielt? Kinder sind ganz unterschiedlich und ihre Vorlieben ebenso. Wie schön, wenn jemand das erkennt und die diesbezüglichen Erfahrungen fördert!



*Liebe Eltern, wie Sie sehen, können Sie viel für die positive Entwicklung Ihrer Kinder tun. Sie sollten aber keine mühsamen Checklisten anfertigen. Die Fülle von Ideen soll Sie nicht belasten, sondern entlasten. Denn hinter jedem Tun steht letztlich die Einstellung, die **Sie** zu den oben genannten fünf Bereichen haben. Wenn Sie Beziehungen schätzen, wenn Sie Einsatz für diese Welt zeigen, wenn Sie sich an bestimmten Werten orientieren, wenn Sie gelegentlich das Gute in sich selbst und in anderen Menschen wahrnehmen und wenn Sie trotz aller Schwierigkeiten auch einmal das Heitere im Leben wahrnehmen, dann werden Sie das auch vermitteln können. Ihre Einstellung wird in vielen unscheinbaren Zeichen sichtbar werden.*

Dieses Kapitel möchte ich mit einem Gedanken schließen, der mir besonders wichtig ist: Sie sind keine Erziehungsmaschinen. Sie sind nicht perfekt. Und Sie müssen es auch nicht sein. Ihre Eltern haben sicherlich viele Erziehungsfehler gemacht. Sie werden auch Fehler machen. Und Ihre Kinder ebenso. Ich traf in meinem Leben nur wenige Menschen, denen keine Erziehungsfehler unterlaufen sind. Das waren jene Menschen, die keine Kinder hatten.

Durch Ihre Elternschaft haben Sie den wertvollsten Beruf übernommen, den ein Mensch je übernehmen kann. Sie haben diesen Beruf nicht erlernt. Deshalb ist es nur zu selbstverständlich, dass Sie sich von Zeit zu Zeit irren. Stehen Sie dazu! Stehen Sie aber nicht nur für Ihre Fehler ein, sondern auch für den Wert Ihrer Arbeit.

Es lohnt sich nicht, darauf zu warten, dass die Erziehungsarbeit gesellschaftlich wieder aufgewertet wird. Indem Sie Ihre eigene Arbeit als wertvoll ansehen, werten Sie gleichzeitig den Wert aller Eltern auf.

Boglarka Hadinger

Die Autorin

Dr. Boglarka Hadinger ist Diplompsychologin, Psychotherapeutin und fachliche Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien. Die international bekannte Referentin hält Vorträge und Seminare u. a. in Österreich, Deutschland, Spanien und in der Schweiz.



7 Impulse für Erzieher

1. Ob Sie wollen oder nicht: Sie sind eine Führungspersönlichkeit
2. Haben Sie Mut, Ihren eigenen Führungsstil zu entwickeln
3. Durch Ihre Handlungen und durch Ihre Haltung hinterlassen Sie ein Vermächtnis
4. Nehmen Sie negative Äußerungen Ihrer Kinder nicht persönlich – und die Konflikte zwischen Ihnen gelassen
5. Humor ist die beste Medizin gegen das Burnout der Eltern
6. Vertrauen Sie der Depotwirkung Ihrer Bemühungen
7. Trösten Sie sich: Jeder Fehler Ihrerseits schwächt das B-B-B-Syndrom

Die drei Buchstaben bedeuten: **Beliebt, Begabt, Behütet.**

Es gibt Kinder, die einfach Glück haben: Sie sind unter Gleichaltrigen beliebt, vielseitig begabt, und sie werden von ihren Eltern wohlwollend und verständnisvoll im Leben begleitet. Was für ein Glück, könnte man sagen. Kaum Frustration, kaum Misserfolg, immer Unterstützer an der Seite! Diese Menschen zehren oft bis zum dreißigsten, vierzigsten Geburtstag von ihren Ressourcen. Doch es ist gut möglich, dass sich eines Tages auch von einem „B-B-B-Mann“ die Frau trennt und auch einer „B-B-B-Frau“ gekündigt wird. Da in der Bewältigung von Misserfolgen nicht trainiert, reagiert die Seele dieser Menschen oft irrational und extrem. Jetzt erst müssen sie als Erwachsene mühsam erlernen, wie man konstruktiv mit Frustration, Ablehnung, Kritik und Einsamkeit umgeht.

Die vorliegende Broschüre enthält einen Auszug aus diesem Buch

Institut für Logotherapie und Existenzanalyse GmbH



Tübingen



Wien

- Berufsbegleitende Ausbildung für Personen in verantwortlichen gesellschaftlichen Stellungen: Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Theologen, Angehörige der Pflegeberufe und des Personalwesens/von Viktor Frankl persönlich autorisiert
- Spezialseminare zur Persönlichkeitsentwicklung
- Supervision, Selbsterfahrung, Therapie, Beratung
- Verlag Lebenskunst

Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz
Dr. Boglarka Hadinger

Ausführliche Prospekte
Haaggasse 37
D-72070 Tübingen
Tel. 0049/(0) 70 71 / 5 12 70
Fax 0049/(0) 70 71 / 55 10 69

www.logotherapie.net
E-Mail: info@logotherapie.net

MUT ZUM LEBEN MACHEN



Selbstwertgefühl und Persönlichkeit
von Kindern und Jugendlichen stärken

Verlag Lebenskunst



