

## 47\_ Gleichwürdigkeit stärkt das Selbstwertgefühl

Eltern stellen oft die Frage, wie sie das Selbstwertgefühl der Kinder fördern können. Entscheidend ist, dass man Kindern gleichwürdig begegnet. Gleichwürdig heißt, dass die Wünsche, Bedürfnisse, Grenzen, Wertvorstellungen und Gedanken eines jeden Familienmitgliedes wahr- und ernst genommen werden, unabhängig vom Alter, vom Gesundheitszustand oder vom Geschlecht.

### **Wahr- und ernst nehmen erfüllt das Grundbedürfnis, gesehen zu werden.**

Niemand wird für das, was er fühlt, denkt und tut gekränkt, kritisiert, gedemütigt oder lächerlich gemacht. Dieses wahr- und ernst nehmen erfüllt das fundamentale menschliche Bedürfnis gesehen und gehört zu werden so wie man ist. Das lässt Kinder ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, denn sie fühlen sich wertvoll und „richtig“, so wie sie sind. Mit jeder Kritik, jedem Sarkasmus und jeder Respektlosigkeit fühlen sich Kinder falsch und schuldig. Gleichwürdigkeit ist eine innere Haltung, die vor allem dadurch ausgedrückt wird, wie wir miteinander sprechen und umgehen.

### **Wie begegnen wir uns?**

Eltern tun sich oft schwer, die Wünsche ihrer Kinder ernst zu nehmen, weil sie glauben, nun müssen sie den Wunsch auch erfüllen. Und Kinder haben ja ständig Wünsche. Nur weil ich jedoch jemanden in seinem Wunsch ernst nehme, heißt das nicht, dass ich ihn auch erfüllen muss. Aber es macht einen großen Unterschied WIE ich dem Wünschenden begegne.

Es macht einen Unterschied, ob ich den Wunsch anerkenne und dann Nein dazu sage, oder ob ich jemanden dafür kritisiere, dass er einen Wunsch äußert: „Hör auf zu jammern mit deiner Puppe“, „Du bist nie zufrieden, immer willst du etwas.“, „Hast du mein Nein nicht verstanden? Wie oft muss man dir etwas sagen?“ Diese Antworten kränken, erniedrigen, beschämen und kritisieren das Kind und verletzen es somit in seiner Integrität. Es fühlt sich falsch und schuldig, überhaupt einen Wunsch zu haben.

### **Wie kann man sich gleichwürdig äußern?**

„Ich sehe, wie sehr du dir diese Puppe wünschst, sie ist ja auch wunderschön, aber ich will sie dir jetzt nicht kaufen“. Das ist eine klare Aussage, die niemanden kränkt. Die Mutter nimmt das Kind ernst und sie nimmt sich selbst ernst. Das zeigt dem Kind: "Man darf sich selbst ernst nehmen und kann dabei auch den anderen respektieren." Dieses Verhalten macht großen Eindruck auf das Kind, auch wenn es im Moment vielleicht frustriert ist, da es nicht bekommt was es wollte. Aber es ist in seiner Würde nicht verletzt worden: keine Kritik, keine Schuldzuweisung, kein Heruntermachen. Menschen, die sich ernst genommen fühlen, pochen auch nicht so sehr darauf, das ihrige unbedingt durchzusetzen.

Es kommt nicht auf den Inhalt an, ob ich Ja oder Nein zu etwas sage, sondern WIE ich etwas sage, ob ich die Würde des Kindes respektiere.

"Ich will jetzt nicht mit dir spielen. Ich will eine halbe Stunde rasten." Contra: "Siehst du nicht, dass ich müde bin? Wann verstehst du das endlich?"

"Ich will, dass du die Jacke aufhängst, weil ich nicht darüber fallen will." Contra: "Du Bengel! Wenn du nicht endlich lernst deine Jacke aufzuhängen, muss ich andere Seiten aufziehen."

### **Es ist wichtig, über sich selbst zu sprechen, über die eigenen Wünsche und Ansichten.**

Das kann auch ruhig wütend sein: "Verflixt. Ich will, dass du meinen Computer in Ruhe lässt. Das macht mich wütend!" anstatt: "Kannst du nicht hören du Lausbub. Immer spielst du an meinen Sachen. Du nervst."

Wenn ich über mich spreche, dann verletze ich den anderen nicht, sondern achte seine Würde und meine. Es wird niemand verletzt und dennoch sage ich klar, wo meine Grenzen sind. Ich achte also meine und seine Grenzen.

Das stärkt das Selbstwertgefühl des Erwachsenen, weil er Verantwortung für sich übernimmt und es stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes, weil es erlebt: man darf in dieser Familie die eigenen Grenzen wahren ohne dabei andere zu verletzen.