



Ein Wipptal ohne Grenzen...



Interreg-Rat WIPPTAL

Für das Abenteuer Familie

IMPULSE FÜR TRAGFÄHIGE ELTERN-KIND-BEZIEHUNGEN





Vorwort

Karl Brunner

Direktor des Südtiroler Kinderdorfes

Liebe Eltern,

ich freue mich sehr, dass wir nun in einer zweiten Broschüre weitere pädagogischen Impulse zur Verfügung stellen können, denn Beziehung im Familienalltag ist ein Abenteuer und eine durchaus anspruchsvolle Aufgabe: Jedes Kind, jeder Erwachsene ist einzigartig und es kann daher auch keine fixen Erziehungsrezepte geben, die für alle passen würden.

Einige „Leitplanken“ gibt es aber durchaus und auch ein Wissen darüber, was entwicklungs- und beziehungsfördernd ist. So eine Orientierungshilfe bietet der Familientherapeut Jesper Juul mit den Werten der Integrität, Authentizität, Gleichwürdigkeit und Verantwortung. Mit ihnen kann das Abenteuer der Erziehung für Kindern und Erwachsene gelingen, indem alle gut und gesund miteinander in Beziehung wachsen können.

Als Südtiroler Kinderdorf sind wir davon überzeugt, dass es für ein gutes Aufwachsen viele Menschen braucht, die auf ganz unterschiedlichen Ebenen dazu beitragen. Auch wir haben uns diesem Anliegen verschrieben

und möchten einen Beitrag leisten, indem wir mit dieser Broschüre Impulse anbieten, die die elterliche Erziehungskompetenz fördern und stärken können. Es handelt sich dabei um eine „Elternfundgrube“, die zum Nachdenken anregen soll und Ideen für die Weiterentwicklung einer tragfähigen Eltern-Kind-Beziehung anbietet.

Alle unsere insgesamt mittlerweile 80 pädagogischen Impulse sind in deutscher und italienischer Sprache auf der Internetseite www.familie.it frei verfügbar. Eine Auswahl davon gibt es auch in Englisch, Arabisch, Urdu, Ukrainisch und „Einfacher Sprache“. Wir hoffen, Sie damit bei ihrem herausfordernden Abenteuer zu unterstützen und wünschen Ihnen im Alltag viel Kraft und Freude daran.

Ihr
Karl Brunner
Direktor des Südtiroler Kinderdorfes

Herausgegeben von Sozialgenossenschaft Südtiroler Kinderdorf und Eltern-Kind-Zentrum Wipptal
Texte: Astrid Egger, Elisabeth Kusstatscher und Corinna Bertagnolli
Konzeptidee: Martina Resch, Wundersucherin
Grafik: Carina Peer Grafikdesign
Druck: 2023 – Kraler Druck GmbH

Danke für die Unterstützung an den Interreg Rat Wipptal:



Die Texte lehnen sich inhaltlich und auch wörtlich an zahlreiche Autoren*innen an, insbesondere an den verschiedenen Werken von Jesper Juul, Joachim Bauer, Herbert Renz-Polster, Karl-Heiz Brisch, Gerald Hüther, Thomas Harms, Emmi Pikler und Magda Gerber.

Wollen wir HEUTE NACH WUNDERN GRABEN?

Inhalte

Von der Partnerschaft zur Elternschaft	S 6
Zutaten für gelingende Beziehungen	S 6
Liebende bleiben	S 7
Trennung und dann?	S 8
Wenn Babys untröstlich sind	S 10
Wo soll mein Baby schlafen?	S 11
Kind sein	S 13
Das Verhalten der Kinder macht immer Sinn	S 13
Kinder müssen sich langweilen dürfen	S 14
Mit Freude essen	S 15
Gemeinsam Zeit verbringen	S 17
Rund um Gefühle	S 18
Warum Konflikte wichtig sind	S 18
Beziehung, der Schlüssel zum Lernen	S 20
Gefühle annehmen und benennen	S 21
Gleichwürdigkeit stärkt das Selbstwertgefühl	S 22
Wie stärken ich das Selbstwertgefühl meines Kindes?	S 25
Hilfe, mein Kind wird gemobbt	S 26
Eltern wissen	S 27
Erwachsene bestimmen die Beziehungsqualität	S 27
Darf es zwei Erziehungsstile geben?	S 29
Werte sind wichtiger als Methoden	S 30
In Kontakt bleiben	S 31
Auszeiten für Groß und Klein	S 32
Was ist normal?	S 34
Medienkonsum	S 35
Die Kraft der Nähe	S 36
Mein Körper gehört mir	S 39
Was stärkt mein Kind?	S 41
Die Welt des Kindes außerhalb der Familie	S 42

Zutaten für gelingende Beziehungen

Wer von uns wünscht sich nicht gute zwischenmenschliche Beziehungen?

Und das aus gutem Grund! Die Gehirnforschung bestätigt es: „Die zentrale Motivation des Menschen sind Zuwendung und gelungene zwischenmenschliche Beziehungen. Wir sind auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen. Kern aller menschlichen Motivation ist es, Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben“, schreibt der Psychiater und Neurowissenschaftler Joachim Bauer in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren“.

Unser Gehirn „belohnt“ uns für intakte Beziehungen.

Dann nämlich schüttet es Botenstoffe aus, die uns glücklich machen, die Stress, Angst und Schmerz lindern, die Entspannung und Vertrauen fördern. Diese Botenstoffe sind Wohlfühlstoffe und machen regelrecht süchtig! Sie nennen sich Dopamin, endogene Opioide und Oxytozin. Sie werden immer dann ausgeschüttet, wenn wir uns verbunden, anerkannt, geliebt, gemocht und wertgeschätzt fühlen, bzw. liebevollen Körperkontakt haben. Leben wir in belastenden Beziehungen, wird man abgewiesen, ausgegrenzt oder verliert Beziehungen, sind Schmerzen, Angst und Stress die Folge. Dabei unterscheidet das Gehirn nicht zwischen psychischen und physischen Schmerz, denn auch der psychische Schmerz ist körperlich spürbar, weil gerade die genannten Botenstoffe nicht mehr ausgeschüttet werden. „Bindung und soziale Akzeptanz sind aus biologischer Sicht ebenso unverzichtbar, wie ausreichend Nahrung und Abwesenheit von körperlichem Schmerz“, liest man bei Bauer.

Was aber machen gute Beziehungen aus?

Darüber können Bücher gefüllt werden. Hier ein paar der wichtigsten Komponenten nach Bauer. Bereits ein Ausfall von einem dieser Elemente belastet Beziehungen und das nicht nur in der

Familie und im Freundeskreis, sondern auch am Arbeitsplatz und in der Schule.

☼ **Sehen und Gesehen werden:** Das klingt banal, ist es aber nicht. Gemeint ist damit, dass man den anderen wahrnimmt, mit seinen Gefühlen, Gedanken und Erlebnissen, dass man ihn sieht und ernst nimmt. Es heißt aber auch, dass man sich selbst zeigt, mit den eigenen Gefühlen und Gedanken. „Nichtbeachtung ist ein Beziehungs- und Motivationskiller und Ausgangspunkt für aggressive Impulse“, so Bauer.

☼ **Gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem:** Es geht darum, dem Anderen Aufmerksamkeit für das zu schenken, was ihn beschäftigt, sich damit gemeinsam auseinanderzusetzen.

☼ **Emotionale Resonanz:** Das heißt, mit dem Gegenüber mitfühlen, sich auf seine Stimmung bis zu einem gewissen Grad einzulassen. Wenn jemand traurig ist und ich es einfach ignoriere und so tu, als wäre nichts, schafft das emotionale Distanz.

☼ **Gemeinsames Handeln:** „Etwas ganz konkret miteinander zu machen ist ein meist völlig unterschätzter, tatsächlich aber in hohem Maße Beziehung stiftender Aspekt“, schreibt Bauer.

☼ **Verstehen von Motiven und Absichten:** Dies ist nicht gegeben, wenn ich davon überzeugt bin zu wissen, warum der andere etwas macht, das heißt, wenn ich sein Verhalten interpretiere ohne nachzufragen. Um den anderen zu verstehen, muss ich immer wieder in Dialog mit ihm gehen und mich mit Offenheit für ihn interessieren.

Wenn uns das gelingt, in der Familie oder Partnerschaft, in der Nachbarschaft, in der Gemeinde, bei der Arbeit oder in der Schule, dann entstehen Momente gelingender Begegnung, die die Grundlage für tragende, vertrauensvolle Beziehungen sind.

Liebende bleiben



So heißt das Buch von Jesper Juul, und im Untertitel schreibt er, Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken.

Mit der Geburt des ersten Kindes stehen große Veränderungen für das Paar an. Diese Phase stellt viele Paarbeziehungen hart auf die Probe. Durch das Neugeborene sehen wir den/die Partner/in in einer größeren Perspektive. Jetzt gibt es zusätzlich zum Liebespaar auch noch Lebensgefährten und Rollenvorbilder für das eigene Kind.

„Nicht das Kind zerstört die Paarbeziehung, sondern die nostalgische Einstellung der Erwachsenen zu einer Art von Beziehung, die unwiderfürlich vorbei ist.“, sagt Jesper Juul.

Es geht darum von der alten Beziehung bewusst Abschied zu nehmen. Man kann über das Ende der alten Zweierbeziehung trauern und seine Träume und Frustrationen benennen. Dann ist man bereit die neue Familie willkommen zu heißen. „Eine Familie muss eine Arena sein, in der alle genau das sagen und äußern können, was sie wollen, was sie brauchen, welche Träume und Bedürfnisse sie haben.“ Auch hier sind unrealistische Erwartungen Gift für die Beziehung.

Endlich Feierabend.

„Die Kinder sind im Bett. Wir haben Freizeit und machen es uns im Wohnzimmer gemütlich. Plötzlich steht unsere Tochter in der Tür. „Habt ihr es schön hier. Kann ich noch bei euch sein?“ Bitte nicht, denke ich. Wir haben auch heute wieder zwei Stunden gebraucht, bis die Kinder endlich schliefen. Es ist spät. Wir sind müde, würden gerne ungestört sein. Aber die Kleine einfach wegschicken? Das kommt mir zu hart vor. Während ich noch überlege, mit welchen Argumenten ich sie liebevoll ins Bett zurückschicken könnte, hat mein Mann schon geantwortet: „Nein, kannst du nicht.“ – „Warum nicht?“ – „Weil wir allein sein wollen.“ Das Kind trollt sich mit Schmolle Mund davon. Ich sehe meinen Mann entsetzt an. „Du bist ganz schön fies.“ Das sieht er nicht so. Unsere Tochter ist gegangen. Das ist für ihn das Wichtigste. „Wir könnten ihr ja anbieten, dass sie noch zehn Minuten hier sein darf“, schlage

ich vor. „Warum?“, will mein Mann wissen. „Weil sie mir sonst leidtut.“ Unsere gute Stimmung ist dahin. Wir haben einen Konflikt. Als ob wir tagsüber nicht schon genug Kämpfe mit den Kindern hätten, holt es uns jetzt auch noch am Abend ein. Mist ...“

Diese Szene beschreibt der bekannte Familientherapeut Jesper Juul in seinem Buch „Liebende bleiben“. Mütter versuchen alles, um als gute Mutter dazustehen. Das, was der Mann sagt, ist zwar kurzfristig eine Enttäuschung für die Tochter, doch langfristig ist es ein Weg zu mehr Familienglück. Nach den Erkenntnissen von Jesper Juul überfordern sich Eltern heute vielfach selbst, versuchen perfekt zu sein und allen gerecht zu werden. Sie wollen gute Pädagogen und beste Freunde für die Kinder sein, jeglichen Ärger und Frust ersparen und maximale Aufmerksamkeit widmen. Im Job und im Haushalt das Beste geben und erfolgreich die Logistik des Alltags – zwischen Familie und Karriere - meistern. Diese Ansprüche kann niemand erfüllen. Das führt zu Frust und dem Gefühl, unzulänglich zu sein. Die Liebesbeziehung zwischen Mann und Frau bleibt dabei auf der Strecke. Und das schmerzt.

Deshalb braucht es Mut zur Zweisamkeit und Konzentration auf die Paarbeziehung, damit ein harmonisches Umfeld entsteht, in dem Kinder bindungssicher und gestärkt aufwachsen können und die Liebe zwischen den Eltern lebendig bleibt.

Nach einer Absage sollten Mama und Papa zuverlässig wieder da sein. Ein Nein darf die Kinder nicht als Person zurückweisen. Es gilt immer nur für eine bestimmte Zeit („Lass uns mal eine Stunde in Ruhe, dann sind wir wieder für dich da.“).

Jesper Juul: „Wenn beide Partner es schaffen, sich endlich mal wieder auf die gemeinsame tiefe Verbindung zu konzentrieren und nicht immer nur zu schauen, dass es den Kindern gut geht oder die Wäsche gelegt ist oder der Chef zufrieden ist, dann hilft das nicht nur dem Beziehungsglück, sondern am Ende auch dem Familienglück.“

Trennung und dann?!



„Glückliche Scheidungen gibt es nicht“, sagt klar und unmissverständlich der Familientherapeut Jesper Juul. Trennung tut weh, den Eltern und auch den Kindern.

Für zwei- bis zwölfjährige Kinder ist die Trennung immer eine Katastrophe.

Es herrscht das Gefühl, alles was ich bis jetzt gekannt habe, habe ich verloren. Kinder fallen in eine Art Schock, haben ein Trauma – was jedoch nicht eine Traumatisierung heißen muss, so Jesper Juul.

Kinder lieben beide Eltern und hoffen immer noch auf ein gutes Ende. Sie sind 'hoffungslose Romantiker', auch wenn die Beziehung der Eltern noch so destruktiv ist. Aus diesem Grund machen Kinder alles Mögliche, damit die Eltern wieder zusammenkommen. Manche werden sogar ernsthaft krank (z.B. magersüchtig, u.a.) oder werden auffällig, damit sich die Eltern gemeinsam um das Problem kümmern müssen. Andere hingegen werden 'unsichtbar', wollen keine Probleme machen und wollen damit unbewusst die Eltern entlasten, was sich jedoch ungünstig auf die kindliche Persönlichkeitsentwicklung auswirkt. Für Jugendliche ist die Trennung auch sehr traurig, viele sind auch erleichtert.

Kindern brauchen Eltern, die anständig miteinander umgehen.

Wichtig ist, dass die Erwachsenen die volle Verantwortung für die Trennung übernehmen. Das heißt, dass sie sich überlegen sollen, wann und wie sagen sie es dem/den Kind/Kindern? Was sagen sie und wie bereiten sie sich vor? Eltern sollen ehrlich mit den eigenen Gefühlen umgehen und auch sagen, dass sie traurig sind. Sie sollten spätestens jetzt lernen, über Gefühle zu sprechen. Für viele ist das jedoch schwierig, da sie es bis jetzt auch nicht geschafft haben. Wenn Eltern sich jedoch nicht einigen können und zu viele destruktive Streitigkeiten haben, dann müssen sie Begleitung oder Hilfe holen. Damit Scheidungen nicht traumatisierend auf Kinder wirken, müssen Eltern respektvoll miteinander umgehen. Wenigstens so respektvoll, wie sie mit einem Fremden umgehen würden. Machtkämpfe und gegenseitig-

ges Schlechtmachen sind eine ungeheure Belastung für Kinder.

Kinder trauern anders als Erwachsene.

Während trauernde Erwachsene über eine längere Zeit sehr bedrückt sind, trauern Kindern in Schüben. Sie sind fünf Minuten traurig, dann spielen sie, sind wieder traurig, dann schlafen sie, trauern, essen, ...

Eltern glauben häufig, dass die Kinder darüber hinweg sind, wenn sie ihre Kinder fröhlich spielend erleben. Doch Kinder brauchen drei bis vier Jahre – wie bei einem Todesfall – um über diese Trauer hinwegzukommen. Sie brauchen Verständnis für das eigene Leiden, Zeit und Raum sich zurückziehen zu können. Es kann sein, dass das Kind schlecht schläft, Alpträume oder Bauchweh hat, plötzlich kindlich und klebrig wird, es unbedingt ein Essen will und dann hat es keinen Hunger mehr, es aggressiv gegen einen oder beide Eltern wird... Andere wiederum sind ganz weit weg und ziehen sich emotional zurück. Wichtig ist, dass alle Gefühle des Kindes Platz haben und anerkannt werden. Man kann den Kindern die schmerzhaften Gefühle nicht nehmen, aber man kann begleitend da sein.

Den Kindern geht in dieser Zeit die Sicherheit verloren.

Sie fühlen sich einsam und vor allem schuldig. Sie haben das Gefühl, dass sie für die Trennung verantwortlich sind, da sich viele Streitereien um die Kinder drehen. „Ihr streitet immer über mich!“ Man muss den Kindern mitunter auch 500x sagen, dass sie nicht schuld an der Trennung sind. Wichtig ist, dass Erwachsene mit Respekt den Gefühlen der Kinder begegnen, mit ihnen reden, einfach da sind und Zeit mit ihnen verbringen. Es hat wenig Sinn während der gemeinsamen Zeit in einen Freizeitstress zu verfallen, das Kind ständig abzulenken oder es mit Geschenken beglücken zu wollen. Das ist eine Kompensation des eigenen schlechten Gewissens. Klare Abmachungen, an die sich die Eltern halten, sowie Rituale geben dem Kind die Sicherheit, die es in dieser schwierigen Zeit braucht.



Wenn Babys untröstlich sind

Endlich ist das Baby auf der Welt - und es schreit und schreit. Die Eltern sind übermüdet, verzweifelt und fühlen sich hilflos, weil all das, was sie dem Baby als Beruhigung und Unterstützung anbieten, keinen Erfolg zeigt. Viele brechen in einen hektischen Aktionismus aus, sie legen das Kind nochmals an die Brust, vielleicht hat es ja doch noch Hunger? Andere wippen es fest auf und nieder, oft auch Mithilfe eines Gymnastik-Balls oder nehmen das Baby in die Armschaukel und tragen es auf und ab. Oft schläft das Baby aus Erschöpfung kurz ein, doch kaum legt man es ins Bettchen, fängt es wieder an zu weinen.

Schreien ist die Körpersprache der Babys.

Damit teilen sie sich mit, wenn sie müde sind, Hunger haben, zu kalt / zu warm haben, Schmerzen erleben oder viele Eindrücke vom Tag verarbeiten müssen. „Babys wollen mit diesen Botschaften gehört werden“, sagt Thomas Harms, Körpertherapeut aus Bremen und Entwickler der Emotionelle Erste Hilfe - EEH. In 90 Prozent der Fälle vermuten Eltern, Großeltern oder das Umfeld Verdauungsprobleme, falls ein Baby überdurchschnittlich viel weint. Diese Annahme stimmt jedoch nicht, denn lediglich 10 Prozent der Babys weisen effektive Magen-Darm-Beschwerden auf. Wenn ein Baby schreit, verkrampft sich der gesamte Körper und die Bauchdecke wird hart. Daraus resultiert die obengenannte Vermutung.

Eltern wollen, dass das Baby so schnell als möglich aufhört zu schreien.

Es wird alles unternommen, denn alle wollen ruhige, zufriedene Kinder. Zugegeben, es ist extrem schwer auszuhalten, wenn ein Baby lautstark über längere Zeit brüllt. Dies erzeugt einen enormen Stress bei den Eltern. Doch Kleinkinder drücken sich über das Weinen aus, so Harms. In der EEH zeigen erfahrene Hebammen und Stillberaterinnen, wie Eltern gelassen auf das Weinen reagieren können. Die Eltern erlernen einfache Techniken, um das hohe innere Stressaufkommen in Schreiphasen ihres Kindes besser zu regulieren. Das sind z.B. einfache Atemtechniken. Es ist also nicht das Ziel, das Baby schnell zu beruhigen, sondern in Verbindung mit dem Kind zu gehen und ihm zuzuhören, einfach da zu sein. Dazu ist der erste Schritt, dass der Vater oder die Mutter zuerst in Verbindung mit sich selbst ist, sich selbst wieder

spürt, statt schnell und hastig zu reagieren.

Die Entspannung von Körper und Geist ist die Grundvoraussetzung für Bindung.

Interessanterweise ist es nicht mit dem guten Willen getan, eine innige Bindung zum Kind aufzubauen, sondern der Schlüssel liegt darin: zuerst sich spüren, wahrnehmen und entspannen. Expert/innen nennen das 'Selbstanbindung'. Dabei spüren die Babys: Mama oder Papa ist jetzt ganz da und nicht 'außer sich'. Die Gedanken sind nicht im Außen, z.B. „was soll ich noch alles tun?“, sondern ganz zentriert. Häufig ist zu beobachten, dass Babys, die in Ruhe auf dem Bauch der Mutter weinen dürfen, durch die ruhige Atmung und durch das Offen-Sein was gerade ist, sich beruhigen. Expert/innen können durch hilfreiche körperorientierte Interventionen die Eltern zurück in den eigenen Körper holen. „Nur wenn ich entspannt bin, kann ich mich auf jemanden einlassen“, ist Harms überzeugt.

Babys teilen im Schreien ihre Erlebnisse und auch die Geburtstraumas mit.

Ein Kind, das sich bei den Eltern geborgen fühlt und sich entspannt, fängt manchmal einfach an zu weinen und „erzählt“ damit von seinen schwierigen Erlebnissen. Es ist wichtig, dass Eltern beginnen Gefühle anzuerkennen, die einfach da sind. Hebammen können durch den körperorientierten Therapie- und Beratungsansatz den Eltern und Säuglingen helfen, emotionale Krisensituationen nach der Geburt zu überwinden.

Wie kann die Emotionelle Erste Hilfe - EEH diesen Eltern und Kindern helfen?

Die Eltern lernen die Körpersignale der Babys frühzeitig als Warnsignale zu erkennen. Statt in hektischem Aktionismus auszubrechen, verlangsamen die Eltern vorerst mit spezifischen Körperübungen ihren Organismus und finden damit in ihre Mitte zurück. Auch wenn etwas ältere Säuglinge und Kleinkinder nachts nicht ruhig schlafen und die Begleiter/innen mit ihren Nerven am Ende sind, kann geholfen werden. Diese präventive Traumaverarbeitung ist sehr wichtig für eine liebevolle Beziehung zum Neugeborenen, aber auch für die Familie, wenn weitere Schwangerschaften geplant sind.

Wo soll mein Baby schlafen?



Wenn ein Kind geboren wird, tauchen wohl bei allen Eltern nach und nach viele Fragen auf. Eine dieser Fragen lautet: Soll das Kind im Eltern-Schlafzimmer schlafen? Und was tun, wenn es nicht leicht einschläft?

Zum Thema, wo das Kind schlafen soll, gibt es nur individuelle Antworten.

Historisch betrachtet, haben Kinder nie ein eigenes Zimmer gehabt. Das hat erst vor wenigen Jahrzehnten in unserem Kulturkreis begonnen. Vorher war es selbstverständlich, dass Kinder im selben Zimmer wie die Eltern schliefen. Betrachten wir die Tierwelt, dann ist es bei vielen Tieren so, dass die Kleinen sehr lange im warmen, elterlichen Nest bleiben, bevor sie groß genug sind, um auszuschwärmen. Dieses Bild können wir auf unsere Kinder übertragen. Das heißt jedoch nicht, dass die Kinder bis ins Jugendalter bei den Eltern im Zimmer bleiben sollen. Solange das Kind gestillt wird, ist es wohl auch das Praktischste, das Kind bei sich im Bett oder im daneben stehenden Bettchen zu haben. Aber auch etwas größere Kinder haben oft den Wunsch, nicht alleine zu schlafen – so wie wir Erwachsene häufig auch. Besonders in der Nacht werden viele Tageseindrücke im Gehirn verarbeitet. Unruhige Träume und Aufschreien kommen häufig vor. Kindern tut es gut, die Mutter oder den Vater zu spüren, die wärmende Haut, den ruhigen Herzschlag, die Atmung – so wie im Mutterleib.

Mit dem Kind im Bett können jedoch einige Erwachsene nicht gut schlafen.

Manche Mütter und Väter erwachen beim kleinsten Geräusch des Kindes. In diesem Fall macht es auch Sinn, das Kind in ein anderes Zimmer zu legen. Entscheidend sind immer die Eltern selbst: mit welcher Lösung fühlen sie sich am wohlsten? Haben sie aber Schuldgefühle, wenn sie das Kind in ein anderes Zimmer legen, dann wird dies das Kind spüren und möglicherweise mit Weinen reagieren. Manche Eltern können mit einem Kind im Bett nicht gut schlafen, da sie selbst zu wenig Platz haben. Da könnte man das Kind, das in der Nacht Trost und Wärme sucht, zu sich ins Bett nehmen und wenn es sich beruhigt hat, auf eine danebenliegende Matratze am Boden legen.

Wichtig ist immer eine Lösung zu finden, bei der alle Familienmitglieder gut schlafen und sich regenerieren können. Eltern sollten ihrem Gefühl unbedingt folgen. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, sondern nur ganz persönliche Entscheidungen.

40 Prozent aller Kinder haben Einschlafprobleme.

Wenn das Baby oder das Kleinkind nicht sofort einschläft, dann kann man möglichst gelassen bleiben. Ruhe und Gelassenheit sind sowieso die Zauberworte. Wie sind die Eltern selbst drauf, wenn sie ihr Kind zu Bett bringen? Sind sie ruhig und ausgeglichen oder gereizt, übermüdet und aufs schnelle Einschlafen fixiert? Die Erfahrung zeigt, dass es sich lohnt, selbst innerlich ruhig zu werden, von Erwartungshaltungen loszulassen und sich möglichst unvoreingenommen aufs Zubettgehen einzulassen. Auch Erwachsene können sich nicht gut entspannen und einschlafen, wenn ihr/e Partner/in neben ihnen unruhig, gereizt oder gar zornig ist. Wir spüren die Anspannung unserer Mitmenschen. Und genauso spürt das Kind, wie es den Eltern geht.

Selbst zur Ruhe kommen.

Das Beste was Eltern machen können, wenn sie ihr Kind ins Bett bringen, ist die Zeit mit dem Kind ganz bewusst zu genießen. Rituale, die immer gleich ablaufen, geben dem Kind Sicherheit und Ruhe. Nicht selten reagieren Kinder darauf, indem sie tatsächlich schneller einschlafen. Natürlich ist es nicht möglich, jeden Abend ruhig und ausgeglichen zu sein, dann macht es Sinn, das Schlafenlegen dem ruhigeren Elternteil zu überlassen. Zu einem größeren Kind kann man auch sagen: „Ich bin heute Abend sehr müde und noch angespannt vom Tag. Könntest du mir einen Gefallen tun und heute allein schlafen gehen?“ Das funktioniert recht gut, vorausgesetzt man sagt es ohne Schuldgefühle, sondern so authentisch wie möglich.

Kinder können nicht auf Knopfdruck einschlafen - genauso wenig wie Erwachsene. Eltern können für ein ruhiges, sicheres Umfeld sorgen und dafür, dass sie selbst Ruhe ausstrahlen.



Wohin FÜHRT DICH DEINE NEUGIER?

Das Verhalten der Kinder macht immer Sinn

Jeder Mensch steht ein Leben lang in dem Konflikt, ob er seinen eigenen Interessen nachgeht oder ob er sich an die Gemeinschaft anpasst. Wahre ich meine Integrität, also meine Grenzen und Bedürfnisse oder kooperiere ich mit anderen, das heißt ich passe mich an.

Kinder sind von Geburt an soziale, einfühlende und kooperierende Menschen.

Früher glaubte man, Kinder kennen diesen Konflikt zwischen „sich anpassen“ oder „die eigenen Grenzen zu wahren“ nicht, sondern seien einfach egoistisch. Heute weiß man, dass bereits Säuglinge an Beziehungen interessiert sind und sie lernen durch Beziehungen etwas über sich selbst, den Anderen und die Welt. Wir wissen, dass Kinder einfühlend sind und die Gefühle der Menschen um sie herum seismographisch genau erfühlen und darauf reagieren. Wenn z.B. das kleine Kind immer weint und nicht in die Krippe gehen will, wenn die Mutter dabei ist, aber problemlos in die Krippe geht, wenn der Vater dabei ist, kann es sein, dass das Kind die Unsicherheit, die Zweifel der Mutter spürt und ihre Sorgen mit seinem Verhalten aufzeigt. Das Kind bringt das ans Tageslicht, was die Mutter spürt, aber nicht zeigt.

Kinder kooperieren immer mit ihren Eltern, auch wenn wir es nicht merken.

Es gibt die direkte Kooperation, das heißt, dass das Kind sich anpasst - z.B.: Eine Mutter ist mit ihrer Situation überfordert und hat kaum mehr Energie, um dem Kind gegenüber aufmerksam zu sein. Wenn das Kind direkt kooperiert, dann zieht es sich in sich zurück und wird unauffällig, ruhig und angepasst. Durch seinen Rückzug will es die Mutter nicht noch zusätzlich belästigen.

50% der Kinder kooperieren direkt, 50% spiegelverkehrt

Die spiegelverkehrte Kooperation wäre in diesem Fall: das Kind wird auffällig und fordert die Mutter erst recht. Es will mit seinem anstrengenden

Verhalten die Mutter darauf aufmerksam machen, dass in ihrer Beziehung etwas nicht stimmt. Diese Reaktion heißt: Du schenkst mir keine Aufmerksamkeit, dann fordere ich sie vermehrt ein. Es vermittelt der Mutter: Du musst etwas unternehmen und dich um dich kümmern. Das Kind arbeitet mit der Mutter zusammen. Es lebt das aus, was die Mutter unterdrückt. Wenn man das Verhalten des Kindes so deutet, dann macht sein Verhalten Sinn. Es macht die Mutter auf einen schwierigen Zustand aufmerksam.

Kinder wollen sich in Beziehungen wertvoll fühlen.

Deshalb arbeiten sie immer mit ihren Eltern zusammen, auch wenn das oft nicht leicht ersichtlich ist. Kinder tun immer das, was für das Familiensystem das Beste ist und reagieren auch auf unbewusste Gefühle, Werte und Verhaltensmuster der Eltern.

Wenn Familien unter täglichen Machtkämpfen mit den Kindern leiden, fragt man sich: wo liegt da der „Wille zur Zusammenarbeit“? Machtkämpfe und Verweigerung haben vor allem eine Ursache: Einen tiefgreifenden Beziehungskonflikt in der Familie, den es zu entdecken gilt.

Wenn Kinder auffällig werden in ihrem Verhalten, dann sind sie wie ein Feueralarm.

Wenn dieser heult, sollte man das Feuer in der Familie suchen, nicht einfach den Alarm abstellen wollen. Kinder wollen kooperieren, sie wollen nichts lieber, als ihre Eltern erfreuen. Dazu müssen sie einen respektvollen Umgang erleben und in ihrer Persönlichkeit und Individualität anerkannt und geachtet werden. Kinder sollen unterstützt werden, die eigenen Grenzen zu spüren und auch „Nein“ zu sagen. Auch soll gesehen werden, wie oft sie kooperieren, egal ob sie brav in der Früh den Stress mitmachen oder an der Kasse ohne langes Jammern warten können.



Geschwisterstreit kann nerven

Wenn Geschwister streiten wird geschrien, gehult, geschlagen und gekniffen. Für uns Erwachsene ist das nicht immer leicht auszuhalten, denn es nervt und ist anstrengend. Viele Eltern fragen sich: „Wie kann ich das Streiten abstellen?“ oder „Was soll ich tun?“ Es gibt keine Methode, die Eltern anwenden können, aber es entspannt wesentlich, wenn man einiges über Geschwisterstreit weiß.

Wie auf Streitigkeiten reagieren?

Am Besten tut man nicht viel! Wenn Erwachsene sich dauernd in Kinderstreitigkeiten einmischen, dann lernen die Kleinen, dass sie nicht selbst für ihre Konflikte verantwortlich sind, sondern die Erwachsenen. Das nimmt ihnen ein wichtiges Lernfeld, wie man Konflikte löst. Wichtig ist zu wissen: Kinder brauchen eine ganze Kindheit hindurch, bis sie lernen, wie man mit den Gefühlen der Wut konstruktiv umgeht. Machen Sie Kinder für ihre Wut nicht schlecht, auch nicht dafür, dass sie etwas nicht teilen wollen. Sie geben ihr Mountainbike auch nicht jedem her, damit er damit eine Runde fährt, oder?

Kinder dürfen lernen ihre Grenzen zu verteidigen.

Der 5-jährige Hannes ist außer sich. Seit einer Stunde baut er einen schönen Turm aus Lego und seine kleine Schwester Lea haut ihn um. Er zerbricht in 1.000 Stücke. Ist es da ein Wunder, dass Hannes stinksauer ist und seine kleine Schwester schubst?

Was hilft Hannes? Gehen Sie zu ihm hin, nehmen ihn auf den Schoß oder legen Sie die Hand auf seine Schultern - das gibt ihm Sicherheit und er kann sich schneller erholen. Sagen Sie zu ihm: „Das ist wirklich blöd, dass dir Lea den Turm kaputt gemacht hat. Ich wäre auch sauer. Wir beide müssen überlegen, wie du dich in solchen Fällen vor deiner Schwester schützen kannst. Sie wollte deinen Turm bestimmt nicht zerstören, aber das ist halt passiert.“ Wichtig ist, dass Hannes erfährt, dass es in Ordnung ist, wütend zu sein, und dass er Hilfe bekommt, wie man seine Grenzen verteidigt - nach dem Motto: Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jede Handlung!

Text: Astrid Egger

Wenn Kinder hauen

Wenn man will, dass Kinder sich im Streit nicht schlagen, kann man ruhig aber bestimmt sagen: „Ich will nicht, dass du haust.“ Aber machen Sie Ihr Kind für seine Reaktion nicht schlecht. Zeigen Sie Verständnis für die Gefühle und helfen Sie ihrem Kind seine Wut auszusprechen. Kinder benutzen zuerst ihre großen Muskeln (Arme), bevor sie die kleinen Muskeln (Stimmbänder) benutzen können. Das ist normal. Kein kleines Kind, das ein anderes haut, ist ein Gewalttäter. Das ist sein Ausdruck von Frust und Ohnmacht.

Eltern empfinden Geschwisterstreit oft als sehr lästig.

Wenn die Kinder größer sind und streiten, geht man am Besten in ein anderes Zimmer oder auf den Balkon und schließt die Tür. Die Erfahrung zeigt, dass der Streit viel schneller beigelegt wird, wenn sich Erwachsene nicht einmischen. Man kann nach dem Streit mit beiden ins Gespräch gehen und sie interessiert danach fragen, ob sie sich einig geworden sind, oder ob sie noch Hilfe brauchen. Oft hilft es, die unterschiedlichen Bedürfnisse auszusprechen: „Ich sehe, dass du Lisa, gerne alleine spielen möchtest, aber dass Tim gerne mit dir spielen will. Das ist ein Dilemma. Lisa, vielleicht erkennst du, dass Tim dich nicht ärgern möchte, sondern einfach bei dir sein will. Und du Tim musst akzeptieren, dass Lisa auch gerne alleine ist. Das ist nicht einfach, aber so ist das manchmal im Leben.“

Wenn Kinder sehr viel streiten, könnte es sein, dass es unausgesprochene Spannungen in der Familie gibt. Dann zeigen Kinder unterschwellige Probleme auf. Dies kann ein wichtiger Hinweis für die Eltern sein, sich darüber auszutauschen, wie es um die Familie zurzeit bestellt ist.

Es ist für das Durchsetzungsvermögen der Kinder wichtig, dass sie streiten dürfen - ohne Erwachsene. Dabei lernen sie, ohne Scheu in einen Konflikt hineinzugehen und sich für die eigenen Belange einzusetzen. Ebenso lernen sie nachzugeben, was wiederum eine gewisse Frustrationstoleranz voraussetzt. Geschwisterstreit ermöglicht Konflikte offen und (von den Schrammen abgesehen) weitgehend gefahrlos im geschützten Raum der Familie auszutragen.

Mit Freude essen!

„Was soll ich bloß kochen, meine Kinder sind so wählerisch – außer weiße Nudel und Pizza isst der Kleine gar nichts!“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Viele Eltern kriegen beim Gedanken ans Essen in der Familie Stress. Es soll gesund, ausgewogen und nahrhaft sein, doch der Kleine weigert sich von all dem gesunden Gemüse zu essen. Der Koch oder die Köchin fühlen sich und ihre Arbeit nicht wertgeschätzt, die gute Laune ist dahin.

Kinder haben sehr feine Sinnesorgane.

Wenn die Arbeit in der Küche begleitet ist mit Pflichterfüllung und Unwillen, dann spüren Kinder diese Unlust. An fast keiner Stelle wird bei Ernährungsexpert/innen auf die Freude, den Genuss, die Schönheit und die Geselligkeit beim Essen hingewiesen. Diese „Zutaten“ sind genauso wichtig für die Gesundheit, wie die konkrete Kombination von Vitaminen und Mineralien. Ohne Freude, Poesie und Lust wird das tägliche Essen auf den Status einer Medizin reduziert. Kinder, die angenehme Geschmacks- und Sinneserlebnisse haben, bewahren sie für immer im Gedächtnis. Auch wenn sie vorübergehend davon abweichen und lieber Pommes und Pizza essen, werden diese Sinneseindrücke auf lange Sicht zu wichtigen Richtlinien in ihrem Leben. Kinder haben ganz sensible Geschmacksknospen und die Vorlieben für Speisen ändern sich oft recht schnell. Wir wissen alle, dass sich Geschmackszellen verändern und dass im Erwachsenenalter uns vieles schmeckt, was wir als Kinder noch nicht mochten.

Von der Evolution her war es überlebenswichtig, dass Kinder nicht alles sofort essen.

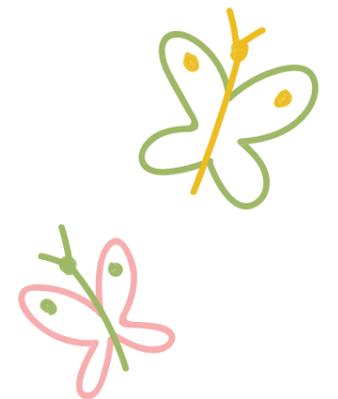
Wenn sie als Urmenschen jede Beere und jedes Kraut gekostet hätten, hätten sich viele vergiftet. Diese „Ur-Skepsis“ ist heute noch wirksam im Menschen. Auch wir Erwachsene beäugen in fremden Ländern so manches mit dieser Skepsis. Aber wenn Kinder sehen, dass Erwachsene mit Genuss essen, macht das Eindruck auf sie. Das gemeinsame Essen ist also viel mehr als „nur“ Nahrungsaufnahme. Es geht um das Miteinander, das „sich-spüren“, um Sinneserlebnisse.

Text: Elisabeth Kusstatscher

All zu oft vermiesen die Erwachsenen die Stimmung am Tisch, da sie dort zu „erziehen“ beginnen.

Z.B. die Kinder kommen nach Hause, haben Hunger und die Eltern bombardieren sie beim Essen mit Fragen, wie es in der Schule war, was sie hätten besser machen sollen, mehr lernen oder sich sozialer verhalten... Wem von uns würde da das Essen noch schmecken, wenn wir kritisiert oder belehrt würden? Da macht das Essen keinen Spaß mehr!

Wir dürfen wieder beginnen Humor, Gelassenheit und Sinneserlebnisse beim Essen zu kultivieren. Auch wenn der Kleine das Gemüse nicht isst, lassen wir uns den Genuss am Essen nicht vermiesen und vertrauen darauf, dass sich die Essgewohnheiten des Kindes mit der Zeit ändern werden. Zu guter Letzt entwickeln Kinder Interesse am Essen, wenn sie beim Einkaufen und Kochen miteinbezogen werden und vor allem, wenn dies alles mit Freude und Entspannung geschieht.





Gemeinsam Zeit verbringen

Wie viel Zeit verbringen Sie am Tag mit Ihrem Kind? Haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Sie das Gefühl haben, es sei zu wenig? Oder haben Sie womöglich ein Kind, das ständig an Ihrem Hosenbein klebt und alles nur mit Ihnen gemeinsam machen will? Und Sie haben das Gefühl, für sich selbst keine Zeit mehr zu haben?

Wie viel Zeit braucht eigentlich ein Kind mit Ihnen gemeinsam?

Das ist nicht ganz leicht zu beantworten und hängt von verschiedenen Faktoren ab: vom Alter des Kindes, vom Ablauf des Tages, davon, ob und wie viel Sie oder Ihr Kind weg sind u.a.m. Tatsache ist, dass die gemeinsame Zeit dann eine qualitativ hochwertige Zeit ist, wenn Sie als Mutter, als Vater `präsent` sind, wenn Sie wirklich da sind, mitspielen, für's Kind spürbar sind. Das muss nicht ein ganzer Tag lang sein. Versuchen Sie es mal mit einer halben Stunde am Tag. Versuchen Sie mit allen Sinnen bei Ihrem Kind zu sein, bei der gemeinsamen Tätigkeit. Egal, ob Sie ihm etwas vorlesen, ob Sie gemeinsam einen Sandkuchen backen oder ob Sie mit ihm Fußball oder Badminton spielen. Seien Sie möglichst präsent. Schalten Sie das Handy aus, falten Sie die Zeitung zusammen, lassen Sie sich nicht ablenken.

Muss ich mit meinem Kind immer spielen?

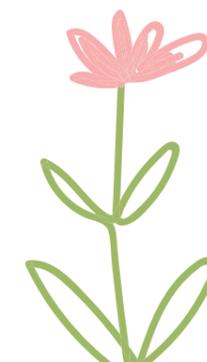
Natürlich heißt das jetzt nicht, dass Sie immer bzw. grundsätzlich mit Ihrem Kind spielen müssen. Wenn Sie nicht bereit dazu sind, sich aufs Spiel mit dem Kind einzulassen, ist es sogar ehrlicher, gar nicht zu spielen. So manche Erwachsene tun sich generell mit Spielen schwer. Wenngleich das Spielen mit den Kindern für viele eine Quelle unglaublicher Freude ist. Spielen Sie mit ihrem Kind und versuchen Sie, darin einen Sinn zu sehen. Vielleicht kommen Sie drauf, dass Sie zwar mit dem Lego, den Puppen, der Rennbahn oder dem Computerspiel nichts anfangen können, dass Sie sich aber aus reiner Freude an der Freude Ihres Kindes darauf einlassen wollen, einfach da zu sein.

Ihrem Kind geht es nicht darum, ob Sie perfekt spielen, ob Sie im Spielen gut sind oder nicht. Es geht Ihrem Kind in erster Linie darum, mit Ihnen gemeinsam etwas zu erleben, Spaß zu haben, Nähe zu spüren. Kinder lieben es, wenn Eltern am Spiel teilnehmen. Das Spiel ist die einzige Möglichkeit, auf einer Ebene mit den Eltern zusammen zu sein, einem Niveau, das Kinder ebenso gut beherrschen wie Erwachsene. Sehen Sie das Spiel nicht in erster Linie unter pädagogischen Gesichtspunkten, sondern als eine von vielen Möglichkeiten, mit Ihrem Kind zusammen zu sein und es besser kennenzulernen.

Authentisch sein.

Und wenn es Ihnen zu viel wird, dürfen Sie durchaus Grenzen ziehen: „Ich mag jetzt nicht mehr spielen. Ich will, dass du dich jetzt allein beschäftigst.“ Kinder können diese Aussagen akzeptieren, vor allem wenn wir unsere Bedürfnisse ruhig, ohne Vorwurf oder schlechtes Gewissen sagen. Es gilt also auch hier: Seien Sie authentisch und sich selbst und Ihrem Kind gegenüber ehrlich. Spielen Sie, genießen Sie das gemeinsame Erleben. Ihr Kind spürt, wenn Sie voll bei der Sache sind. Und stehen Sie dazu, wenn es für Sie nicht mehr stimmig ist.

Text: Elisabeth Kusstatscher



Warum Konflikte wichtig sind

Kinder haben viele Wünsche, das ist ganz normal. Die Schwierigkeit vieler Eltern ist, wie sie damit umgehen sollen, wenn ein Wunsch nicht erfüllt werden kann. Eine heftige Schreiattecke auf der Straße oder die x-te Auseinandersetzung am Tag zehren sehr an den Nerven der Eltern.

Wie läuft eigentlich ein Konflikt ab und was lernen die Kinder dabei?

- ☼ Das Kind hat einen Wunsch.
- ☼ Sie als Eltern oder Großeltern können nun Ja sagen - wenn es für Sie stimmig ist. Sie können auch Nein sagen, wenn Sie von diesem Nein überzeugt sind. Wenn Sie nur ein halbherziges Nein sagen, spüren das die Kinder und beginnen so lange zu betteln oder zu schreien, bis Sie dann doch wieder Ja sagen. In einem solchen Fall können Sie gleich von Beginn an dem Wunsch des Kindes zustimmen!
- ☼ Oder Sie können auch sagen, dass Sie es sich erst überlegen müssen. Dabei nehmen Sie das Kind und sich selbst ernst und bewahren alle vor unüberlegten Entscheidungen.
- ☼ Falls Sie ein klares Nein aussprechen, kommt es nun in der Regel zu einem Konflikt! Dieser kann - je nach Charakter und Temperament des Kindes - unterschiedlich heftig ausfallen: Es kann weinen, sich auf den Boden schmeißen oder schreien. Genau vor diesem Konflikt, der so nervenaufreibend ist, fürchten sich die meisten Eltern! Dieser Kampf ist aber wichtig. Dabei lernt das Kind, sich für die eigenen Interessen einzusetzen.
- ☼ Sie können in Ruhe und ohne schlechtes Gewissen bei ihrem Nein bleiben. Wichtig ist, dass das tobende Kind für seinen Wunsch und seine Reaktion nicht kritisiert, gedemütigt, lächerlich gemacht oder entwürdigt wird.

☼ Wenn Sie beim Nein bleiben, wird das Kind nach dem Kampf einen großen Frust oder Trauer verspüren! Es will jetzt in Ruhe gelassen werden, niemand soll es mehr angreifen, es verkriecht sich unter den Tisch oder es fliegen Zimmertüren. Rückzug ist nun angesagt. Das Kind muss sich jetzt von seinem Wunsch innerlich verabschieden. Es ist gut, wenn dem Kind dieser Rückzug gewährt wird. Sie brauchen das Kind jetzt nicht aufheitern, es beruhigen, ihm alles breit erklären. Das Kind braucht nun Zeit für sich. Es verarbeitet seinen Frust. Diese Erfahrung führt dazu, dass Kinder lernen, dass andere Menschen anders sind als sie selbst. Während dieser Verarbeitung schüttet der Körper Hormone aus, die die Hirnreifung vorantreiben. Dabei wird das Einfühlungsvermögen gestärkt. Sich immer wieder von Wünschen zu verabschieden und dabei Frust zu bewältigen, ist eine wichtige Lernerfahrung, die das Kind ein Leben lang brauchen wird.

☼ Nach einer gewissen Zeit kehrt Ruhe ein. Meist kommt das Kind von sich aus wieder aus seinem Schlupfloch heraus und ist überraschenderweise relativ ruhig. Wichtig ist, dass die Eltern nicht mehr in der „Kampfhaltung“ drinnen sind, sondern es einfach gut sein lassen.

„Es gehören auch Tränen zur Nahrung, die Kinder brauchen, wenn sie authentische Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen wollen“, so Jesper Juul. Es ist nicht die Liebe, die Eltern dazu veranlasst, ihren Kindern jede Frustration zu ersparen. Entweder ist es Sentimentalität oder der Wunsch, als guter Vater oder gute Mutter erlebt zu werden, so Juul. Das Kind lernt in solchen Konflikten, bei dem seine Würde respektiert wird, jedoch nicht jeder Wunsch erfüllt wurde, Frustrationstoleranz und Konfliktfähigkeit. Liebe bedeutet, auch mal „Nein“ zu sagen – zum Wohle aller.

Wo ruht
SICH DEINE SORGE AUS?



Beziehung – der Schlüssel zum Lernen



Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrer/innen und Schüler/innen ist die Basis, dass Lernen geschehen kann. Verliebte interessieren sich für alles, was der andere tut, auch wenn sie von diesen Sachen noch nie etwas gehört haben oder sich noch nie dafür interessiert haben. Genau so ist es mit Kindern: Wenn sie die Lehrperson mögen, sich angenommen, sicher und geborgen fühlen, dann können sie sich für alles begeistern, was sie ihnen beibringen will.

Auf die Fähigkeiten schauen.

Als Lehrer/in ist es wichtig, das Augenmerk darauf zu legen, was das Kind schon kann, was seine Träume, seine Fähigkeiten und Vorlieben sind. Auf diesen Fähigkeiten kann man aufbauen. Z.B., wenn ein Kind sehr aktiv und schnell ist, ständig in Bewegung, nicht still sitzen kann ... Hier ist es sinnlos und kontraproduktiv zu sagen: „Hör endlich auf zu zappeln. Du störst.“ Es geht darum auszusprechen, was das Kind schon kann: „Du kannst dich aber sehr gut und sehr schnell bewegen. Du wirst sicherlich einmal ein wichtiger Mann bei der Feuerwehr mit so viel Kraft und Ausdauer. Was du aber auch lernen darfst, ist dich zu entspannen, wieder zur Ruhe zu kommen. Soll ich dir zeigen wie du das machen kannst?“ So kann der Junge seine Fähigkeiten durch weitere ergänzen. Also nicht defizitorientiertes Hinsehen, sondern auf die Fähigkeiten schauen. Es geht darum, dem Kind die Botschaft zu geben: „Du bist vollkommen in Ordnung so wie du bist. Ich weiß, dass du es schaffst deinen Weg zu gehen.“

Auf was kommt es an?

Es geht darum, dass Lehrer/innen Leichtigkeit in die Schule bringen, achtsam umgehen mit den Kindern, wahrnehmen, was die Kinder brauchen und die Kinder verstehen wollen. Wenn man nur in gut und schlecht einteilt, dann sieht man das Kind nicht, man sieht nicht, was es eigentlich macht und kann. Es geht darum hinzusehen, was hier eigentlich los ist. Verhaltensauffälligkeiten,

Lernschwierigkeiten, Schulprobleme sind Botschaften der Kinder und sollten ernst genommen werden. Genau dann brauchen sie die Unterstützung der Lehrpersonen.

Wenn die Beziehung schwierig ist.

Wenn die Beziehung zum Kind nicht stimmt, dann bekommen Kinder Stress. Wer Stress empfindet, kann nicht mehr lernen. Stress und Angst blockieren die Lernfähigkeit. Um gut zu lernen, muss man entspannt sein!

Die Kinder sind von Natur aus neugierig und wollen lernen. Das geht aber nur, wenn sie sich beschützt und sicher fühlen. Deshalb darf niemand bloßgestellt werden. Wenn Kinder „null Bock“ haben, dann hängt das oft damit zusammen, dass sie sich nicht mehr trauen aus ihrem Schutz (coole Maske) hervorzutreten. Lieber leisten sie gar nichts als Gefahr zu laufen, dass sie etwas falsch machen und vielleicht bloßgestellt werden.

Kinder scheitern nicht am Fach, sondern an der fehlenden Beziehung zu ihrem/r Lehrer/in!

Die Hauptaufgabe der Lehrer/innen ist die emotionale Unterstützung der Kinder. Sie müssen eine gute Beziehung zu den Kindern halten, damit sich diese sicher fühlen. Das ist die Grundlage für's Lernen.

„In Beziehung gehen heißt nicht, mit jedem eine halbe Stunde reden. Es heißt, die Kinder zu sehen, sie wahr zu nehmen. Ich z.B. gebe jedem Kind am Morgen die Hand, wenn es in die Klasse kommt. Dieser kurze Kontakt baut bereits Beziehung auf“, erklärt die Lehrerin und Evolutionspädagogin Rita Schwingshackl bei der Fachtagung: Schule anders denken.

Gefühle annehmen und benennen

Fühlen Sie sich manchmal einfach gut und dann wieder verunsichert? Werden Sie manchmal von Ängsten heimgesucht und haben dann wieder volles Vertrauen ins Leben? Unsere Gefühle sind recht unterschiedlich. Manche davon sind angenehm, andere recht unangenehm. Die meisten Menschen wollen nur das Angenehme fühlen und denken, wenn sie die schwierigen Gefühle wegdrücken, dass diese dann verschwinden. Aber dem ist nicht so. Auch bei Kindern wollen wir nicht alle Gefühle wahrnehmen, wahrhaben und anerkennen. Wir verharmlosen dann: „Ist nicht so schlimm.“ „Tut nicht so weh.“ „Stell dich nicht so an deswegen.“ „Jetzt hör aber auf zu weinen.“

Verdrängte unangenehme Gefühle werden ins Unbewusste verlagert.

Wenn wir nur Freude, Begeisterung und Liebe fühlen wollen, dann heißt das, dass wir die Hälfte unseres Innenlebens ablehnen, also die Hälfte unseres Selbst. Auch die Kinder übernehmen das, wenn sie merken, dass ein Teil ihrer Gefühle – die Angst, Trauer, Wut, Frustration – nicht erlaubt sind. Sie wissen genau was die Eltern sehen wollen und was nicht. Das aber tut ihnen nicht gut, denn sie lernen einen Teil von ihrem Sein abzulehnen.

Wenn wir Trauer, Angst, Einsamkeit, Eifersucht und Ärger in uns nicht annehmen wollen und verdrängen, dann bleiben diese Gefühle in uns erhalten und wirken im Unbewussten in uns. Sie können sich nicht einfach auflösen. Verdrängter Ärger wächst zur Wut. Verdrängte Angst verwandelt sich in Panik. Ständige Selbstverleugnung kann zu Depressionen führen. Auch viele körperliche Schmerzen sind auf unbewusste Gefühle zurückzuführen, die nie verarbeitet wurden, die dann zum Beispiel ständige Anspannung, Nervosität oder Ängste auslösen können. Kinder brauchen unsere Hilfe ihre schwierigen Gefühle zu verarbeiten!

Kinder können ihre Gefühle noch wunderbar unmittelbar ausdrücken.

Sie haben keine Probleme damit ihre Trauer, ihren Ärger oder ihre Frustration zu zeigen. Viele

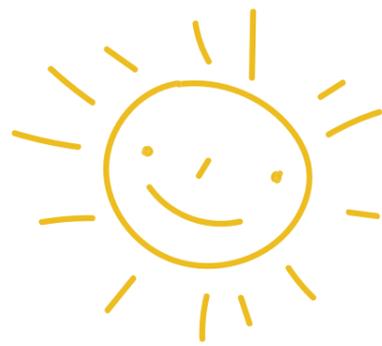
Erwachsene halten das kaum aus und wollen schnell wieder ein fröhliches Kind. Dann wird verharmlost: „So schlimm ist es nun auch wieder nicht!“, oder abgelenkt: „Magst du ein Eis?“, oder getadelt: „Jetzt hör aber endlich auf! Es reicht!“ Aber das hilft den Kindern nicht, denn allein gelassen mit ihren Gefühlen lernen sie nicht mit ihnen umzugehen, sie zu verarbeiten.

Was sie jetzt brauchen, sind Erwachsene, die ihre Gefühle wahrnehmen, helfen zu benennen und mit den Kindern und diesen Gefühlen sind, die ehrliches Interesse zeigen: „Ich sehe du bist sehr wütend/traurig/frustriert/einsam/ängstlich. Was macht dich so wütend/traurig/frustriert/einsam/ängstlich? Erzähl mir davon?“ Und dann hören Sie interessiert zu! Sie müssen nichts tun. Es reicht einfach zuhören, einfach da zu sein, Raum geben für das Gefühl, sich für die Innenwelt des Kindes zu interessieren. Mehr braucht es nicht. So lernt das Kind mehreres zugleich: „Man kann über Wut, Trauer, Angst... sprechen. Meine Eltern hören mir zu, also ist es ok diese Gefühle zu haben. Ich bin nicht allein mit meinen schwierigen Gefühlen. Ich bin nicht falsch, weil ich fühle, wie ich fühle.“ So wird das Kind gesehen, und zwar mit dem was in ihm ist. Wenn Menschen sich gesehen fühlen, dann entspannen sie sich. Ein größeres Geschenk gibt es wohl kaum. Sie können bereits einem Säugling Worte für seine Gefühle geben: „Ah das scheint dich grad zu ängstigen?“ Und dann nehmen Sie ihn einfach auf den Arm, damit er sich an ihren Körper geschmiegt beruhigen kann.

Gefühle annehmen stärkt die Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

Je mehr wir die Gefühle von Kindern annehmen, ohne sie wegzudrängen, desto besser lernen sie mit ihnen konstruktiv umzugehen und sich selbst so anzunehmen, wie sie sind. Wenn Menschen ihre Gefühle wohlwollend annehmen können, können sie das auch bei anderen Menschen. Das stärkt Beziehungen, weil sich jeder wahr- und ernst genommen fühlt, so wie er ist.

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.



Spürst du, WIE KOSTBAR DU BIST?

Wie stärke ich das Selbstwertgefühl meines Kindes?



Zuerst ist es wichtig zu wissen, was das Selbstwertgefühl überhaupt ist. Es setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: zum einen, was ich über mich weiß - Selbst-Gefühl - und zum anderen, wie ich zu dem stehe, was ich über mich weiß, welchen Wert ich mir gebe. Zum Beispiel weiß das Kind, dass es sich nicht traut auf den Baum zu klettern. Und dann geht es darum, wie es dazu steht. Findet es das schlimm, dass es sich nicht traut? Schämt es sich? Fühlt es sich als Versager/in? Oder kann das Kind das einfach akzeptieren und dazu stehen? Ein gesundes Selbstwertgefühl erkennt man daran, dass man sich nüchtern, differenziert und akzeptierend betrachtet. Es macht einen großen Unterschied, ob ich mich als Versager/in fühle und mich schäme, weil ich nicht gut singen kann oder ob ich sage: „Gut, ich werde kein/e Opernsänger/in, aber das ist ok.“ Ein gesundes Selbstwertgefühl ist das psychische Immunsystem eines Menschen. Mit einem gesunden Selbstwertgefühl kommt man leichter durch Krisen und schwierige Zeiten.

Das Kind ernst nehmen und unsere Freude über das Kind zum Ausdruck bringen.

Es gibt vor allem zwei Dinge, mit denen man das Selbstwertgefühl der Kinder fördern kann. Zum einen, indem wir das, was in Kindern vorgeht, wahrnehmen und ernst nehmen. Wenn es traurig ist, dann sagen wir: „Ah, ich sehe du bist traurig. Erzähl mir, was dich so traurig macht.“ Wenn es frustriert ist oder wütend ist, gilt dasselbe: „Du bist aber sehr wütend. Mich interessiert was dich so wütend macht.“

Es geht darum, wahr zu nehmen, was in dem Kind vorgeht, sich dafür zu interessieren und es ernst nehmen. Durch unsere neugierige, interessierte Haltung lernt das Kind, was in ihm vorgeht und es lernt, dass es in Ordnung ist so zu fühlen. Das gilt schon bei Kleinkindern. Wenn es drei Mal den Brei beim Essen ausspuckt, kann man freundlich fragen: „Aha, du bist satt?!“ So bekommt das Kind Worte für seine Befindlichkeit: wenn ich so fühle, heißt das, dass ich satt bin. Diese anerkennenden Worte für sein Erleben stärken sein Selbstgefühl, also sein Wissen über sich selbst. Gleichzeitig lernt es, dass es auch in Ordnung ist, satt zu sein. Es fühlt sich also weiterhin wertvoll für die Mutter und zwar so, wie es im Augenblick ist. Das zweite, das das Selbstwertgefühl

des Kindes – und eines jeden Menschen - stärkt ist, wenn wir unserer Freude über seine Existenz zum Ausdruck bringen. Wenn wir uns über das Kind freuen, ohne dass es dafür etwas leisten muss, ohne dass es dafür etwas tun muss. Ganz gut können das Kinder spüren, wenn wir mit ihnen albern, lachen, herumtollen und dabei glücklich sind, wenn sie das Glitzern in unseren Augen sehen. Wir müssen unserer Freude über das Kind Ausdruck verleihen. Es in uns selbst zu fühlen genügt nicht. Wir müssen es den anderen auch spüren lassen.

Anerkennung für das, was es IST, nicht für das, was es TUT.

Kinder bauen durch Lob oder Kritik, wie z.B.: „brav bist du“, „toll machst du das“, oder „das war aber dumm“ kein Selbstwertgefühl auf. Lob und Kritik sind Bewertungen von Leistung. Wenn wir Kindern dabei helfen wollen Selbstwertgefühl aufzubauen, brauchen sie unsere Anerkennung für das was sie sind - ohne Beurteilung. Wenn das Kind glücklich auf der Rutsche steht und schreit: „Mama schau!“, dann genügt es die Freude des Kindes wahrzunehmen und zurückzulächeln. „Ja ich sehe dich. Sieht aus als macht es dir großen Spaß.“

Die Feinde des Selbstwertgefühls sind: Beschämung, Kritik und Schuldzuweisungen.

„Was schmollst du wieder so rum? Hör endlich auf!“ „Benimm dich nicht wie ein Idiot und sperr deine Ohren auf, wenn ich dir etwas sage!“ Diese Kritik führt nur dazu, dass das Kind sich dumm, falsch und schuldig fühlt, für das, was im Augenblick gerade in ihm vorgeht. Und diese Gefühle brennen sich in ihm ein. Es wird sich dann für sich selbst schämen. Warum?

Kinder verhalten sich zu sich selbst so, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten haben.

Kinder denken also so über sich selbst, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten haben. Es lohnt also zu prüfen, wie oft wir Kinder kritisieren und beschämen. Nehmen wir Kinder wahr und ernst, so wie eine/n erwachsene/n, liebe/n Freund/in. Wir können ruhig Nein sagen zu den momentanen Wünschen der Kinder, ohne sie jedoch für ihren Wunsch zu beschämen.

Text: Astrid Egger

Hilfe, mein Kind wird gemobbt!

Tim ist neun Jahre alt. Ihm geht es nicht gut. In der Schule wird er gehänselt und dumm angepöbelt. Tim leidet darunter. Freunde hat er kaum. Wenn er nach Hause kommt und seinen Eltern von seinem Leid erzählt, versuchen sie ihn zu trösten: „Freunde zu haben, ist nicht so wichtig.“ „Aber sieh doch, du bist gut in Schule, das ist das wichtigste.“ „Das wird schon wieder.“ Aber Tim fühlt sich nicht getröstet. Er meint, dass seine Eltern ihn nicht verstehen und ist somit auch noch einsam und hat das Gefühl, dass er mit niemandem sein Leid teilen kann.

Kinder brauchen Erwachsene, die ihr Leid anerkennen.

Anerkennung heißt: „Ich sehe, dass du sehr traurig bist und dass es dich schmerzt, keine Freunde zu haben. Kann ich dir irgendwie helfen?“ So fühlt sich Tim gesehen und ist in seinem Schmerz nicht mehr allein. Zudem wächst sein Vertrauen, dass er seinen Eltern alles sagen kann. Das stärkt sein Selbstwertgefühl.

Für Tim ist in diesem Alter auch sein Vater sehr wichtig. Gemeinsam verbrachte Zeit, in denen die beiden Spaß miteinander haben, würde Tim stärken. Eine gute Idee ist das gemeinsame spielerische Raufen. Da kann Tim seine Kräfte spüren und bekommt einen guten Kontakt zu seinem Vater. Wenn Tim so spürt, dass er für seinen Vater wertvoll ist, so wie er ist, stärkt das auch sein Selbstwertgefühl.

Warum ist die Stärkung des Selbstwertgefühls so wichtig?

Weil es Tim das Gefühl gibt: so wie ich bin, bin ich in Ordnung. So wie ich bin, bin ich wertvoll. Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl laufen nicht so sehr Gefahr gemobbt zu werden. Für Tim ist es wichtig, dass er darin bestärkt wird, seine Grenzen zu zeigen, dass er laut und deutlich „Nein“ zu sagen, sowie „Hör auf, ich mag das nicht.“ Auch soll er ermutigt werden den Lehrpersonen davon zu erzählen. Dem betroffenen Kind muss gesagt werden, dass es nicht schuld ist an der Situation.

Weitere Infos zum Thema „mobben“ finden Sie unter www.forum-p.it

Text: Astrid Egger



Erwachsene bestimmen die Beziehungsqualität

In Erwachsenen-Kind-Beziehungen gibt es auch heute noch eine Doppelmoral: „Wenn die Beziehung gut ist, schreiben sich das die Erwachsenen zu. Wenn die Beziehung schlecht ist, ist das Kind schwierig!“ Ist das so? Nein! Der erste Satz stimmt, aber der zweite Satz stimmt nicht wirklich. Wenn Kinder schwierig werden, dann ist das ein eindeutiges Zeichen, dass in einer für sie wichtigen Beziehungen etwas nicht stimmt, bzw. dass sie leiden. Kinder können noch nicht sagen: „Hey Papi, zwischen uns stimmt was nicht, lass uns reden.“ Kinder können zwar auf die Beziehung zu den Erwachsenen Einfluss nehmen, aber sie können nicht über die Qualität der Beziehung bestimmen.

Kinder können mitbestimmen was zu Abend gegessen wird, können aber nicht bestimmen, wie die Stimmung bei Tisch ist. Für die Beziehungsqualität tragen die Erwachsenen, zu Hause und auch in der Schule, die Verantwortung. Warum? Weil sie die Macht in dieser Beziehung haben. Auch in einer Firma bestimmt der Chef mit der Art und Weise, wie er mit seinen Mitarbeiter/innen umgeht, den Ton in der Firma. Weil er die Macht und somit die Verantwortung für die Umgangsformen, die Stimmung in der Gemeinschaft hat.

Wie wird mit Konflikten umgegangen?

Wenn Kinder tyrannisch werden und alle nach ihrer Pfeife tanzen „müssen“, dann ist das so, als ob die Familie auf einem Schiff wäre und die Eltern das Steuer den Kindern überlassen würden. Das geht schief. Wie der Ton in der Familie ist, wie mit Konflikten und unterschiedlichen Anschauungen umgegangen wird, wie auf Fehler reagiert wird, wie die Grenzen und Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder respektiert werden, dafür sind die Erwachsenen verantwortlich, weil sie die Führungsaufgabe in der Familie haben. Auch in der Schule ist das so. Die Erwachsenen bestimmen über den Umgangston in Familie und Schule, - auch wenn ein Kind vor dem Erwachsenen tobt. Der Erwachsene bestimmt darüber, WIE er auf das Kind reagiert.

Schimpft und kränkt er das Kind und verletzt damit seine Würde oder begegnet er dem Kind mit Respekt: „Ich höre, dass du sehr wütend bist. Ich geh jetzt fünf Minuten in die Küche, um mich zu beruhigen. Dann interessiert es mich, was dich so wütend macht. Denk darüber nach und erzähl es mir dann.“

Unsere wunden Punkte.

Oft trifft uns das Verhalten der Kinder an unseren wunden Punkten und wir flippen aus. Gern geben wir dem Kind die Schuld an unserer Reaktion, an unseren Gefühlen. Aber sind die Kinder für unsere Gefühle der Ohnmacht, der Wut, des Schmerzes, der Hilflosigkeit wirklich verantwortlich? Für meine Gefühle bin ausschließlich ich verantwortlich, genauso für die Worte, die aus meinem Mund kommen und für meine Gedanken und Handlungen.

Es gibt Tage, an denen wir in Krisensituationen gelassen reagieren und andere, an denen wir sofort aus der Haut fahren. Unsere Reaktion hängt von uns selbst ab: Hatten wir heute Streit mit dem Chef, haben wir zu wenig geschlafen oder bereitet uns etwas Sorgen? Nicht selten erwischen uns unsere Kinder an unseren Verletzungen, die wir seit unserer Kindheit in uns tragen: an unserem Gefühl der Wertlosigkeit, an dem Gefühl nicht ernst genommen und gehört zu werden. Das tut weh! Aber dafür können die Kinder nichts. Da dürfen wir uns selbst in unseren Gefühlen ernst nehmen und uns um uns selbst kümmern. So helfen uns unsere Kinder richtig erwachsen zu werden. Das ist ein Geschenk.

Übernehmen wir Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu unserem Kind.

Diese Verantwortung können nur wir als Erwachsene tragen. Warum? Weil wir die Macht, die Lebenserfahrung und die Führungsaufgabe haben.

Text: Astrid Egger



Darf es zwei Erziehungsstile geben?

Eltern sind oft verunsichert wie es sich auf Kinder auswirkt, wenn Vater und Mutter sehr unterschiedlicher Meinung in Erziehungsfragen sind. Vor langer Zeit wurde von Expert/innen empfohlen, dass Eltern eine „geschlossene Front“ bilden und immer einer Meinung den Kindern gegenüber sein sollten. Heute weiß man, dass eine einheitliche Meinung nicht ausschlaggebend für das Wohlergehen der Kinder ist. Wichtig allerdings ist es, dass Eltern die Führung in der Familie wahrnehmen.

Menschen sind unterschiedlich.

Vater und Mutter sind unterschiedliche Persönlichkeiten. Sie haben jeweils eine andere Geschichte hinter sich und werden so immer verschieden sein. Und das ist in Ordnung so. Kinder können auf wunderbare Weise mit der Verschiedenheit ihrer Eltern umgehen. Sie fühlen sich dadurch weder unsicher noch verwirrt. An einem Punkt sollten sich Eltern allerdings einig sein. Nämlich darin, dass es in Ordnung ist unterschiedlich zu sein, ist der dänische Familientherapeut Jesper Juul überzeugt.

Was sollen Eltern also tun, wenn sie unterschiedlicher Auffassung über Erziehungsthemen sind?

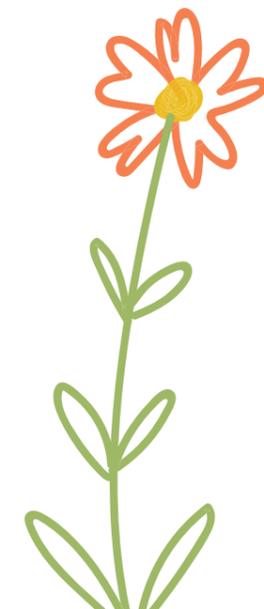
Wenn die individuellen Unterschiede zwischen den Eltern zu Streit und Konflikten führen, so ist das eine gute Gelegenheit, sich über seine eigene Kindheit Gedanken zu machen und diese dem Partner mitzuteilen. So lassen sich Diskussionen über die richtige Art Vater oder Mutter zu sein vermeiden. Stattdessen können Sie herausfinden, welche Art von Eltern Sie sind, was Ihnen wichtig ist.

Bei Gesprächen über Erziehungsfragen sollte es nicht darum gehen wer letztlich gewinnt, sondern welche Bedingungen die besten für die Kinder sind. Kinder profitieren davon, eine Mutter und einen Vater zu haben, die sich in ihrer Elternrolle wohlfühlen, die sich gegenseitig - und ihre Unterschiede - wertschätzen.

Folgende Fragen sollten Sie sich stellen: Was ist mir wichtig - und warum? Was ist mein Partner wichtig - und warum? Geht es bei den Gesprächen mit dem Partner wirklich um Erziehungsfragen und um unsere Kinder, oder geht es eigentlich um etwas anderes? Haben wir gerade einen Machtkampf? Liegt das Problem beim Kind oder bei uns Eltern? Können wir Eltern uns darauf einigen, dass wir manche Dinge anders machen wollen, rät Juul.

Kindererziehung ist ein gegenseitiger Lernprozess.

Wichtig ist, dass die Eltern die Reaktionen der Kinder ernst nehmen und somit neugierig darauf sind, was Kindern guttut und was nicht. Wenn Kinder aggressiv, in sich zurückgezogen, frustriert, traurig oder ängstlich werden, ist es an der Zeit das eigene Verhalten zu ändern, bis die Kinder wieder ihre natürliche Freude und Begeisterung zurückgewinnen. Somit zeigt uns das Verhalten der Kinder was ihnen guttut und was nicht.



Werte sind wichtiger als Methoden

Sind auch Sie oft unsicher, wie Sie mit den Kindern umgehen sollen? Eltern hinterfragen sich heute sehr oft, ob das auch richtig ist, was sie machen. Und das ist gut so. Das eröffnet mehrere Möglichkeiten. Allerdings bringt es auch Verunsicherung.

Eltern wollen Kinder, die funktionieren sollen.

Dafür werden in der Unsicherheit gerne Methoden angewendet, damit das Kind endlich das macht, was man von ihm will. Da gibt es propagierte Einschlafmethoden oder den stillen Stuhl, der zurzeit in Mode ist: dabei wird das Kind bei einem Konflikt ins Zimmer geschickt bis es sich wieder beruhigt hat.

All das sind Methoden, die Eltern etwas Sicherheit vermitteln, damit das Kind funktioniert. Aber wie empfinden das die Kinder? Kinder sind richtige Menschen und fühlen wie richtige Menschen. Stellen Sie sich vor, Ihr/e Partner/in wendet bei Ihnen eine Methode an, damit Sie sich so verhalten wie er/sie es möchte. Ist das nicht demütigend? Genauso erleben es Kinder. Sie werden zum Objekt!

Wenn es um Kindererziehung geht, ist es keine gute Idee, sich Methoden anzueignen.

Eine bessere Idee ist es, sich seiner Werte bewusst zu werden: Was glaube ich? Wie denke ich? Welche Werte, die ich von zu Hause mitbekommen habe, erweisen sich für mein eigenes Leben als brauchbar? Wie möchte ich, dass sich meine Kinder entwickeln: sollen sie verantwortliche, selbstständige Menschen werden, die sich selbst und andere respektieren? Es ist sinnvoll, sich mit seinem/r Partner/in darüber zu unterhalten, welche Werte man den Kindern für ihr Leben mitgeben möchte.

Wenn Erwachsene Kindern bestimmte Werte mitgeben möchten, dann geht das nicht mit Belehrung oder Demütigung. Was wirkt ist wie die Erwachsenen selbst diese Werte leben und sie zum Ausdruck bringen. Und zwar in ihren Be-

ziehungen zu den Kindern, in ihren Beziehungen zu anderen Erwachsenen und besonders zum/r eigenen Partner/in.

Die Werte zeigen sich darin, wie Sie mit sich selbst, dem Partner und den Kindern umgehen.

Einige Werte, die Kindern dabei helfen Selbstwertgefühl zu entwickeln, sind folgende:

- ☼ Kindern tut es gut, wenn Eltern authentisch sind. Das heißt, dass sie zu sich, ihren Gefühlen und Gedanken stehen und über sich sprechen. Das zeigt Kindern: es ist in Ordnung so zu sein wie man ist. Man darf die eigenen Gefühle ausdrücken.
- ☼ Eltern sind ein gutes Vorbild, wenn sie Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen übernehmen. Das zeigt Kindern: man darf für sich selbst Sorge tragen. Man darf sich um die eigenen Grenzen und Bedürfnisse kümmern.
- ☼ Es stärkt Kinder, wenn sie mit Respekt behandelt werden, auch wenn es zum Konflikt kommt. Es kommt darauf an, wie man miteinander spricht. Spreche ich darüber, was ich vom Kind will und nicht will oder kritisiere ich es für sein Verhalten. Bei einem Konflikt mit einem Kind tut es Kindern gut, wenn Erwachsene mit ihm so sprechen, als würden sie den Konflikt mit einer/m lieben Freund/in haben, die/den sie nicht verlieren möchten.
- ☼ Gesteh ich dem Kind die gleiche Würde zu wie einem Erwachsenen? Das heißt, ich nehme das Kind in seinen Bedürfnissen, Grenzen, Wünschen, Ängsten und Gedanken gleich wahr und ernst wie einen Erwachsenen.

Das sind Werte, die Kinder übernehmen, wenn Eltern sie leben. Dann sind Eltern wie Leuchttürme, die klare Signale aussenden, an denen sich die Kinder gut orientieren können.

In Kontakt bleiben - mit uns selbst und unseren Kindern

Wenn wir uns gestresst fühlen, agiert unser Gehirn im Gefahrenmodus, das bedeutet, dass wir auf Reize blitzschnell reagieren können. Um diese Reaktionsgeschwindigkeit zu ermöglichen, werden in unserem Gehirn andere wichtige Areale heruntergefahren. Mitgefühl und Nachsicht sind nicht mehr im Vordergrund und inaktiv. Genau diese Felder benötigen wir um in Kontakt zu bleiben mit uns selbst und unseren Kindern.

Eile, Hetze und Zeitdruck – 62 Prozent aller Eltern sagen: „Das ist unser Alltag.“ (Schmidt, 2019, S. 54)¹

Was Eltern stresst.

„In einer Umfrage von Forsa im Auftrag der Zeitschrift >>Eltern<< wurden 1000 Eltern und Kindern befragt wie sie ihr Leben sehen. Als die Forscher/innen die Eltern fragten was sie am meisten stresst, bekamen sie von der Hälfte der Mütter und einem Drittel der Väter die Antwort: „Ich stresse mich selbst mit meinen eigenen Ansprüchen.“ Nicola Schmidt, Erziehen ohne Schimpfen, Seite 54 Der Wunsch trotz Zeitmangels alles perfekt machen zu wollen und funktionieren zu müssen, bringt viele Eltern an ihre Belastungsgrenzen. Hinter diesen hohen Ansprüchen, steckt in den allermeisten Fällen, das Bedürfnis gesehen und gehört zu werden. Wir möchten spüren, dass wir gut sind, genauso wie wir sind.

Was hilft.

Für unser Wohlergehen sind wir selbst verantwortlich, deshalb müssen wir aktive Selbstfürsorge betreiben. Wir dürfen uns im Alltag bewusst die Erlaubnis geben, Zeit für uns selbst einzuräumen, um uns wahrzunehmen und uns die Frage stellen:

Wo möchte ich meine Zeit und Energie hineinstecken?

Unsere Leistung macht uns nicht wertvoller - wir müssen nicht fortwährend funktionieren, sondern dürfen auch „nur“ Sein.

„Mein bester Rat ist, sich selbst im Spiegel anzuschauen und laut zu sagen „Ich bin die beste Mutter bzw. der beste Vater, den meine Kinder im Moment haben können und wir werden alle überleben mit weniger als Perfektion. Ich vergebe Dir mein Freund, dass du nicht perfekt bist!“ Wenn Sie das tun (und so meinen!), dann werden Sie sich besser fühlen, mit sich selbst, ihrer Kompetenz und ihrer Grenzen und werden mit allen viel mehr Spaß haben. Für den Fall, dass mit dieser Übung ihre Last, die sie sich selbst aufladen, nicht nachlässt, suchen Sie sich Hilfe.“² Empfiehlt Jesper Juuls, der dänische Familientherapeut.

Ein Umdenken, Achtsamkeit sich selbst gegenüber und eventuelle Unterstützung von außen können uns Eltern nachhaltig stärken. Dann gelingt es auch im Alltag in Kontakt zu bleiben, nicht nur mit uns selbst, sondern auch mit unseren Kindern.

Text: Corinna Bertagnoli

Literaturnachweis:

¹ Nicola Schmidt, Erziehen ohne Schimpfen. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung, 2019 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

² <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/>

Text: Elisabeth Kusstatscher



Auszeiten für Groß und Klein

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Die Erwerbstätigkeit dient nicht mehr nur im klassischen Sinne als Brot-erwerb. Der Wunsch gute Leistung zu erbringen und gleichzeitig Anerkennung und Bestätigung im bezahlten Erwerbsleben zu erfahren ist sehr hoch.

Neben der Arbeit soll die übrige Freizeit mit der Familie auch noch optimal genutzt werden. Als Nachmittagsprogramm sind Förderkurse und abwechslungsreiche Aktivitäten sehr beliebt. Diese Kombination aus Leistungsdruck und Freizeitstress kann auf Dauer für die Erwachsenen sowie für die Kinder sehr erschöpfend sein.

Auswirkungen auf die Familie.

Welche Vorbilder erschaffen wir als Eltern, wenn wir häufig sehr gestresst, erschöpft oder überfordert sind?

Gönnen wir uns keine Auszeiten oder die nötige Erholung in der Freizeit, leben wir unseren Kindern diesen Lebensstil vor. Unser eigenes Verhalten übt wahrscheinlich den größten Einfluss auf das Verhalten unseres Kindes aus. Wir sehen uns als Individuen, doch wir alle beeinflussen uns gegenseitig. (Perry, 2020, S.204)¹.

Oder mit den Worten von Jesper Juul: „Kinder machen nicht das was wir sagen, sondern das was wir tun.“

Pausen einplanen.

In unserer modernen Leistungsgesellschaft liegt der Fokus häufig im Tun und nicht im Sein, Auszeiten für Erwachsene und Kinder sind jedoch ebenso wichtig wie die alltäglichen Aufgaben und Erledigungen. Da für jede Aktivität meist ein Termin im Kalender eingetragen wird, sollte dies auch für Pausen der Fall sein. In dieser eingeplanten Pausenzeit frei von To-Do's kann Bewusstsein, Kreativität und Entspannung entstehen.

„Eltern kennen diese Erfahrung von Ferien, ausführlichen Abendessen in einem Restaurant und andere Gelegenheiten ohne Agenda. Nur dann hören wir uns Dinge sagen, die neu für uns und den anderen sind. Unterhaltungen wie diese erzeugen Nähe. Gleiches passiert, wenn wir individuell mit unseren Kindern Zeit verbringen. Ich kann in der Küche sein, im Bett, im Gras liegend, fischend, in der Natur spazierend oder in einem Café sitzend. Das ist echte Quality-Time und wie ein befriedigendes Liebesleben kann es nicht geplant, sondern nur möglich gemacht werden.“ So der dänischer Familientherapeut Jesper Juul.²

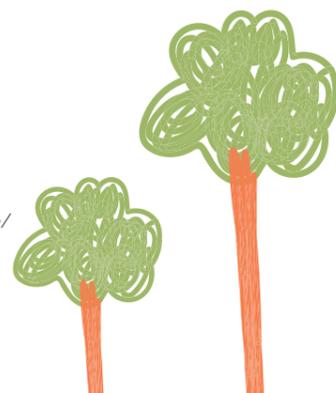
Im Grunde geht es nicht darum was wir als Familie gemeinsam unternehmen, sondern wie wir uns dabei fühlen. Fragen wie, was würde uns Freude machen? Oder auf was haben wir heute wirklich Lust? dürfen im Mittelpunkt stehen. Egal was es ist, nehmen Sie sich als Familie gerne eine Pause und lassen Sie es sich gut gehen.

Text: Corinna Bertagnoli

Literaturhinweis:

¹ Perry, Philippa (2020), *Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder froh sein, wenn du es gelesen hast)*, 4. Auflage, Berlin, Ullstein Buchverlage GmbH

² Juul, Jesper: *Die moderne Familie und ihr entscheidendes Dilemma* <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/> (31.01.2022)



Wo

VERSTECKT SICH DEINE WUT?

Was ist normal? Warum Bewertung und Vergleiche unglücklich machen

Eltern wünschen sich für ihr Kind nur das Beste. Sie möchten, dass es dazugehört und mit der Gemeinschaft mithalten kann. Schon früh schleichen sich deshalb Vergleiche mit anderen ein, was das Kind schon alles kann, ob es schon laufen, alleine essen oder reden kann, ob es windelfrei ist, wie viele Freunde es hat, wie es sich benimmt usw., alles in allem, wie es sich verhält und welche Leistungen es erbringt. Obwohl vieles nicht nur vom Alter des Kindes, sondern auch von seiner Individualität, seinem Charakter, seinem Wesen, der Persönlichkeit oder seinen Vorlieben abhängt, werden Kinder mit diesen Vergleichen schon früh gesellschaftlichen Bewertungen und Klassifizierungen ausgesetzt. Je nachdem, welche Bewertungen sie erfahren, prägt das ihr Selbstbild, ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

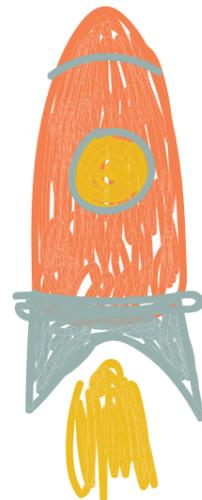
„Erwachsene haben die Macht, Kinder als gut oder schlecht, als hysterisch oder süß „zu definieren“.

Aber je mehr du jemanden definierst, umso weniger Raum gewährst du ihm, damit er herausfindet, wer er ist. Wie sollen also Kinder herausfinden, wer sie sind, wenn sie ständig unfair beurteilt werden? Diese Macht der Erwachsenen, alles zu definieren, ist im Grunde Gift für die Kinder. In der Entwicklung ihres Selbstwertgefühles kann ihnen gar nichts Schlimmeres passieren.“ (Juul, 2005, S.98)¹

Wie viel Raum für persönliche Entfaltung bleibt übrig, wenn der Fokus hauptsächlich auf das Verhalten und nicht auf die Persönlichkeit eines Menschen festgelegt wird? Wie fühlt es sich für uns Erwachsene an, wenn wir mit anderen verglichen werden? Werden wir durch die Vergleiche mit anderen wirklich selbstsicherer? Oder verzerren sie möglicherweise unser Selbstbild und hemmen unser Selbstvertrauen?

„Ich sage ja nicht, dass Eltern das Verhalten der Kinder niemals beurteilen sollen, aber sie sollten vielleicht zwischen „Wie sich ein Kind verhält“ und „Wer das Kind ist“ unterscheiden.“ (Juul, 2005, S.99)²

Wenn wir unseren Kindern vermitteln möchten, dass sie liebenswert sind, so wie sie sind, dass sie sich unabhängig von ihrer Leistung wertvoll fühlen dürfen, dann dürfen wir uns ihnen gegenüber auch so verhalten, insbesondere wenn sie einmal einen Fehler machen, Rückschläge einstecken müssen oder etwas nicht klappt. Auf die Frage: „Was ist normal?“ Könnte die Antwort folgen: „Normal ist, wenn man so sein darf, wie man ist und unabhängig von seiner Leistung dafür geliebt wird.“



Text: Corinna Bertagnolli

Literaturhinweis:

¹ Jesper Juul, (2005), *Aus Erziehung wird Beziehung. Authentische Eltern – kompetente Kinder.* Verlag Herder, 2. Auflage, Freiburg in Breisgau

² Juul, Jesper: *Die moderne Familie und ihr entscheidendes Dilemma* <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/> (31.01.2022)

Medienkonsum: Vorteile, Gefahren und was es zu beachten gilt

Smartphones, Computergeräte und Internet sind im Alltag nicht mehr wegzudenken. Die vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten, sei es im Privaten wie im Arbeitsbereich, sind fester Bestandteil unserer Normalität geworden. Deshalb ist es besonders wichtig, genauer hinzusehen, was es im Umgang mit dem täglichen Bildschirmkonsum zu beachten gilt, wo er förderlich ist und wo er sich möglicherweise auch negativ auswirken könnte.

Begleiteter Konsum.

„Ob Smartphone und Tablet schaden und in welchem Umfang, ist bisher wissenschaftlich nicht abschließend geklärt. Natürlich gibt es Hinweise darauf, dass ein übermäßiger Konsum schädlich ist – aber wann genau der Konsum übermäßig ist, hängt von vielen Faktoren ab. Experten raten auf jeden Fall dazu, die Kinder nicht mit den Maschinen zu lassen, auch wenn es noch so verlockend scheint.“ (Schmidt, 2018, S.139)¹

Die Begleitung von Medien ist sinnvoll, damit eine kognitive oder emotionale Überforderung vorgebeugt werden kann. Inhalte und Sachverhalte können zeitnah erklärt werden, so hat das Kind die Möglichkeit, die neuen Eindrücke leichter zu verarbeiten und einzuordnen.

Das Internet bietet viele Wege, um sich weiterzubilden, sich zu unterhalten und sich zu vernetzen. Es lauert jedoch auch zahlreiche Gefahren, deshalb ist es ratsam, darauf aufmerksam zu machen und gemeinsam mit den Heranwachsenden frühzeitig ein Bewusstsein für folgende Themenbereiche zu schaffen:

Wie gehe ich mit meinen Daten im Netz um? Welche privaten Informationen gebe ich öffentlich preis? Welchen Umgang habe ich mit meinen Bildern? Wie gehe ich mit unbekanntem Personen um? Welche Quellen sind vertrauenswürdig? Wo

sollte ich achtsam sein?

Digital sollte einen Mehrwert bieten, aber kein Ersatz für ein unerfülltes Bedürfnis sein.

Weiters darf nicht außer Acht gelassen werden, warum gewisse Medien konsumiert werden. Dienen sie als ein kurzzeitiges Vergnügen, Neugierde und ein Entdecken? Oder sind sie womöglich Ersatz für etwas Bestimmtes und dienen als Bedürfnisbefriedigung, welche in der realen Welt nicht stattfindet? Auch hier dürfen Eltern sich am Online-Verhalten ihrer Kinder interessiert zeigen, wachsam sein und im Austausch bleiben. „Wir Eltern haben den Job, die >>Offline<<Welt so schön zu machen, dass Kinder auch gerne wieder >>zurück<<kommen. >>Digital sollte einen Mehrwert bieten, aber kein Ersatz sein.“ (Schmidt, 2018, S.141)²

Klare Rahmenbedingungen für den Erhalt der Lebensqualität.

Das Internet und diverse Gerätschaften sollten nicht zur freien Nutzung, zu jeder Zeit verfügbar sein – klare Regelungen und Abmachungen für gemeinsame Nutzungsräume sowie gemeinsame Offline-Zeiten im Familienalltag helfen dabei, den Medienkonsum einzugrenzen, damit andere Lebensbereiche noch ausreichend Erfahrungsraum erhalten. Hier agieren die Erwachsenen in ihrer Vorbildfunktion. Solange ein gesunder Ausgleich zwischen Bildschirmnutzung und Erfahrungen im realen Leben stattfindet, kann die Digitalisierung auch zuhause gewinnbringend genutzt werden und die Beziehungs- und Lebensqualität bleiben erhalten.

Text: Corinna Bertagnolli

Literaturhinweis:

¹ Nicola Schmidt, (2018), *artgerecht. Das andere Kleinkinderbuch.* Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

² Juul, Jesper: *Die moderne Familie und ihr entscheidendes Dilemma* <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/> (31.01.2022)

Gefühlsstürme und die Kraft der Nähe

Wenn wir Angst haben, uns beunruhigt oder nervös fühlen, verspüren wir diese Gefühle nicht nur emotional, sondern auch auf körperlicher Ebene. Diese Empfindungen machen sich beispielsweise durch eine veränderte Atmung, einen erhöhten Pulsschlag und Verspannungen im Körper bemerkbar. In diesen Situationen ist körperliche Nähe sehr heilsam. Der Vagusnerv spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle.

„Denn der Vagusnerv transportiert nicht nur Emotionen vom Gehirn in den Rest des Körpers – er leitet auch umgekehrt Signale aus dem Körper zurück ins Gehirn und trägt so ganz entscheidend dazu bei, dass sich die hoch erregten Nervenzellen dort wieder beruhigen. Ganz praktisch heißt das: Alles, was dazu beiträgt, einen aufgewühlten Körper zur Ruhe zu bringen, sorgt auch im Gehirn für Entspannung.“ (Imlau, 2018, S.54)¹

Aus diesem Grund sind Umarmungen, liebevolle Berührungen und eine wertschätzende Begleitung in herausfordernden Momenten besonders wichtig, denn die geschenkte Nähe sorgt für psychisches und körperliches Wohlergehen. Zudem wird das Gefühl vermittelt: „Ich bin nicht allein, es steht mir jemand bei, ich bin gehalten, ich bin geborgen.“

**Emotionale und körperliche Nähe,
das Fundament für ein glückliches Leben.**

Das wiederholte füreinander da sein vermittelt Kindern ein Grundvertrauen in sich und ihr Umfeld, das sie für das ganze Leben stärkt:

„Denn Menschen, die als Kinder stets liebevoll durch ihre Gefühlsstürme begleitet werden, bilden mit der Zeit einen so kräftigen Vagusnerv aus, dass dieser nach und nach immer weniger Hilfe von außen braucht, um seine beruhigende Wirkung zu entfalten. Auf diese Weise entsteht

die so genannte Selbstregulationsfähigkeit, die für ein gesundes und glückliches Leben so wichtig ist – also das Vermögen, sich in Krisensituationen selbst aus dem größten Stress herauszuholen, durchzuatmen, herunterzufahren, in die Ruhe zurückzufinden.“ (Imlau, 2018, S.55)² Die Wissenschaft bestätigt somit, dass es grundlegend wichtig ist, Kinder in ihren Gefühlsstürmen nicht allein zu lassen, sondern sie zu begleiten, damit sie lernen, sich selbst beruhigen zu können.

Die tägliche Dosis Nähe.

Kuscheln, in den Arm genommen zu werden sowie das Gefühl von Geborgenheit sind nicht nur in Ausnahmeständen beziehungsfördernd, gesund und wohltuend. Sie können auch bewusst in das Familienleben integriert werden, gerade nach einem vollgepackten Alltag reduzieren liebevolle Berührungen nicht nur die Stresshormone im Körper und lassen das Glücksgefühl wachsen, sondern wirken für Eltern und Kindern gleichermaßen entspannend.



Text: Corinna Bertagnoli

Literaturhinweis:

^{1/2} Nora Imlau, (2018), *So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten.* Kösel-Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage, München



Wie hoch HÜPFT DEIN HERZ?

Mein Körper gehört mir

Im Idealfall macht ein Kind schon frühzeitig die Erfahrung, dass seine Grenzen respektiert und nicht überschritten werden. Es lernt, dass es für sich eintreten darf und das kindliche Nein von Bedeutung ist. Doch was sind Voraussetzungen, dass dies geschehen kann? Was benötigt ein Kind, um seine körperlichen und auch emotionalen Grenzen wahren zu können, damit es sich in der Welt sicher fühlen kann?

Das Verhalten der Bezugspersonen und das Recht auf körperliche Unversehrtheit.

Sich und den eigenen Körper ernst zu nehmen, basiert auf der Lernerfahrung: Ich bin wichtig, ich darf Nein sagen und dies wird von meinem Umfeld ernst genommen. Kinder können nur sehr schwer lernen, ihre eigenen Grenzen zu verteidigen, wenn sie von ihren engsten Bezugspersonen häufig überschritten werden.

„In Dänemark kam bei der letzten Untersuchung zum Thema Gewalt heraus, dass über fünfzig Prozent der Eltern ihre Kinder immer noch schlagen. In Deutschland haben wir wohl ungefähr die gleichen oder sogar noch höheren Prozentzahlen.“ (Juil, 2016, Seite 157)¹

Einen gesunden Umgang mit heftigen Gefühlen frühzeitig lernen.

Alle Gefühle haben ihre Berechtigung und dürfen sein. Aber nicht jedes Verhalten ist in Ordnung. Durchlebt ein Kind beispielsweise heftige Gefühle und möchte gerne andere Kinder schlagen, dürfen Bezugspersonen dem Kind konstruktive Wege aufzeigen, wie es diese Gefühle händeln kann. Wenn es wütend ist, kann es zum Beispiel in ein Kissen hauen, auf dem Boden stampfen oder aber tief ein- und ausatmen, bis es sich beruhigt. Die Kernbotschaft muss lauten: „Du und deine Gefühle sind vollkommen in Ordnung, aber andere körperlich zu verletzen ist nicht erlaubt.“

Die Kraft der Sprache.

Wenn Erwachsene es schaffen, den Kindern und Jugendlichen frühzeitig zu vermitteln, dass ihre Worte Kraft haben, ihre Stimme etwas bewirken kann und ihr Gesagtes auch gehört wird, dann werden Handgreiflichkeiten überflüssig. Im sich Ausdrücken können ein sinnvoller Austausch und ein Miteinander entstehen sowie gleichzeitig Grenzen formuliert und gewahrt werden.



Text: Corinna Bertagnoli

Literaturhinweis:

¹ Jesper Juul, (2016), Leitwölfe sein. Liebevoller Führung in der Familie. Verlagsgruppe Beltz, 9. Auflage, Weinheim



Was stärkt mein Kind?

Eine pauschale Antwort gibt es nicht, dafür aber eine individuelle.

Familie sollte ein Ort sein, wo Bestärkung, Geborgenheit und Unterstützung stattfinden. Was in der Theorie so wunderbar und einleuchtend klingt, kann sich im stressigen Familienalltag oftmals als große Herausforderung herausstellen. Denn damit wir uns überhaupt geduldig und liebevoll im Umgang mit uns selbst und unseren Liebsten verhalten können, benötigen wir einen vollen Tank.

Also folgen auf die Eingangsfrage „Was stärkt mein Kind?“ sogleich die Fragen: „Was tut mir gut? Was brauche ich? Was brauchst du?“, damit wir uns gut fühlen.

Es ist ein stetiges Sich ausprobieren und Sich über sich selbst Bewusstwerden:

- ✿ Brauche ich heute Rückzug und Stille, um mich erholen zu fühlen? Oder wünsche ich mir sozialen Austausch? Sehne ich mich nach klaren Abläufen oder brauche ich mehr Spontanität und Abwechslung?
- ✿ Braucht mein Kind im Moment Interaktion, Austausch oder Rückzugsmöglichkeit? Wünscht sich mein Kind mehr Bewegungsmöglichkeiten oder Ruhepausen?

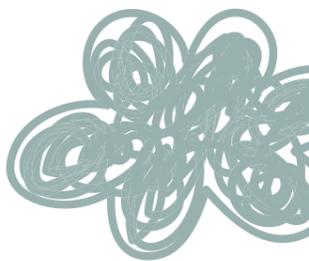
Der richtige Weg sich zu stärken ist immer der eigene.

Ein voller Tank ist eine gute Voraussetzung, um sich im Alltag wertschätzend und bestärkend begegnen zu können.

„Der äußere Rahmen ist nicht so wichtig, so lange man sich für die Menschen wertvoll fühlt, mit denen man zusammenlebt. Dann kann man streiten, lachen und weinen. Dann kann jeder er selbst sein.“ Jesper Juul

Neben Körpernähe, dem Gefühl geliebt zu werden und einem starken Rückhalt von Seiten der Familie können bereits Kleinigkeiten das Selbstvertrauen eines Kindes positiv beeinflussen: Wenn Kinder altersgerecht bei Entscheidungen miteinbezogen werden, steigert das ihr Empfinden der Selbstwirksamkeit und das Gefühl für die Gemeinschaft von Bedeutung zu sein.

Dürfen Kinder Dinge auch mal alleine ausprobieren und wird ihnen erlaubt, Fehler zu machen, ohne dafür beurteilt oder bewertet zu werden, bleibt die Freude am Lernen erhalten. Ein positiver Zuspruch nicht nur für eine erbrachte Leistung, sondern auch für den Mut, die Neugierde und das Interesse tun gut und stärken das Selbstwertgefühl langfristig. Frustration und Trauer haben dann gleichermaßen Platz wie Erfolgsmomente und Freude. Dies sind gute Bausteine für die Selbstakzeptanz der eigenen Gefühlswelt.



Die Welt des Kindes außerhalb der Familie

Je älter ein Kind wird, desto wichtiger werden die Begegnungen und Interaktionen mit Gleichaltrigen. Diese Begegnungen können in vielen Orten stattfinden: in pädagogischen Strukturen, auf Spielplätzen, in öffentlichen Einrichtungen oder Treffpunkten. Im Miteinander können sich Kinder selbst erfahren und erwerben zudem wichtige soziale Kompetenzen. „Dazu kommt, dass es für kleine Kinder zwar wunderbar ist, Eltern zu haben, die sich ganz auf sie und ihre Bedürfnisse einlassen können – dass es ihre Entwicklung aber erst so richtig beflügelt, gleichzeitig auch Menschen zu begegnen, die ganz anders mit ihnen umgehen.“ (Imlau, 2018, S.77)¹

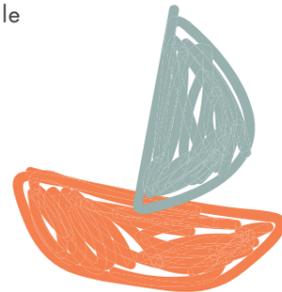
Lernen in Gemeinschaft.

Das Miteinander kann zahlreiche positive Effekte mit sich bringen. Werte wie Freundschaft, Gleichwürdigkeit, Wertschätzung, Integrität und viele mehr können alltagsnah vermittelt und erlebt werden. Das Miteinander wird kultiviert, Vorurteile werden abgebaut und die Vielfalt integriert. „Eine großangelegte Übersichtsstudie belegt, dass Kontakt mit anderen Gruppen nicht nur gegen Fremdenfeindlichkeit, sondern gegen alle anderen Formen von >>die gegen uns<< wirkt.“ (Schmidt, 2019, S.245, zitiert nach Pettigrew und Tropp)² Das gemeinsame Erleben kann somit als wertvolle Brücke zwischen den Menschen dienen.

Das Lernen in der Familie als Basis für Sozialverhalten.

Das Aufeinandertreffen mit anderen Kindern kann somit viele positive Effekte in der Entwicklung des Sozialverhaltens eines Kindes mit sich bringen, dennoch sollte ein grundlegender Faktor stets berücksichtigt werden:

„Ob Kinder gut mit andern auskommen, ihre Emotionen regulieren oder Konflikte lösen können, hängt vor allem davon ab, wie die Familie miteinander umgeht, also wie gut die Eltern auf das Kind eingehen, sich selbst regulieren und ihm bei der Konfliktlösung helfen können.“ (Schmidt, 2019, S.194)³



Text: Corinna Bertagnolli

Literaturhinweis:

¹ Nora Imlau, (2018), *So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten*. Kösel-Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage, München

² T.F. Pettigrew und L.R. Tropp, (2006) >>A meta-analytic test of intergroup contact theory <<, *Journal of Personality and Social Psychology* 90 (5), S. 751-783.

³ Nicola Schmidt, *Erziehen ohne Schimpfen. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung*, 2019 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Wann IST ES GUT GENUG?



Südtiroler Kinderdorf
Burgfriedengasse 28 Via Castelliere
39042 Brixen Bressanone
www.familie.it

Eltern-Kind-Zentrum Wipptal
0664/7348 4626
ekiz.wipptal@aon.at
www.ekiz-wipptal.at