

## 49\_ Wie stärken 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.