

## 48\_Anerkennung stärkt das Selbstwertgefühl

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist das beste psychische Immunsystem, das es gibt. Menschen mit einer starken inneren Mitte kommen im Leben gut zurecht. Sie kommen sicher durch Krisen und können voll Selbstachtung Beziehungen eingehen.

### Wer BIN ich und wie stehe ich dazu?

Das Selbstwertgefühl setzt sich aus zwei Komponenten zusammen:

- Zum einen aus dem **Selbst-Gefühl**. Was fühle ich? Was tut mir gut? Wie geht es mir? Ich bin in einem guten Kontakt mit mir selbst und kenne mich.
- Zum anderen geht es darum, wie ich zu dem stehe was ich über mich weiß: Fühle ich mich wertvoll so wie ich bin? Respektiere und achte ich mich? Oder fühle ich mich falsch, fühle mich als Versager/in. Missachte ich meine Grenzen oder brauche ich ständig Anerkennung von außen, weil ich mich selbst nicht als wertvoll empfinde?

Ein gesundes Selbstwertgefühl erkennt man daran, dass der Mensch sich selbst wahrnimmt, sich ernst nimmt und sich respektiert. Sprich: Er fühlt sich wohl in seiner Haut und mag sich selbst mit seinen Stärken und Schwächen.

### Wie kann ich meinem Kind helfen ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen?

Kinder bauen durch Lob oder Kritik, wie z.B. „brav bist du“, oder „toll machst du das“, „das war aber dumm!“ kein Selbstwertgefühl auf. Lob und Kritik sind Bewertungen von einer Leistung. Hier wird beurteilt, was jemand kann, was jemand richtig oder falsch macht. Diese Art des Feedbacks wirkt auf das Selbst-Vertrauen, es sagt mir was ich KANN. Das Kind lernt, wenn ich eine gute Leistung erbringe, bekomme ich Anerkennung und bin liebenswert. Die Folge ist, dass es häufig im Vergleich und im Wettkampfmodus ist.

Wenn wir Kindern dabei helfen wollen ein gutes 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, zurückzulächeln und zu sagen: „Ja, ich sehe dich.“ Wenn das Baby den Brei dreimal ausspuckt, kann ich sagen: „Oh, ich denke du bist jetzt satt.“ Ich erkenne an, was für Gefühle im Kind vorgehen und leihe ihm meine Sprache dafür. Gleichzeitig merkt es, dass seine Gefühle in Ordnung sind. Es ist in Ordnung Spaß zu haben und es ist in Ordnung satt zu sein.

Oder ein Kind kommt bedrückt von der Schule nach Hause: „Ich sehe, dass du traurig bist. Ich möchte gerne wissen was dich so traurig macht. Weißt du es?“ So fühlen Kinder sich wahrgenommen und bekommen einen Ausdruck für ihre innere Realität, die wertfrei ist. So entwickeln sie ein Gefühl für sich selbst, ein Selbstgefühl und ein Selbst-Wert-Gefühl.

Oder ein vierjähriges Kind sitzt mit hochrotem Kopf und verschränkten Armen in der Ecke: "Du bist aber zornig. Was macht dich denn so wütend?" Hier wird das Gefühl des Kinders anerkannt, es wird Interesse gezeigt. Gleichzeitig wird die Wut oder die Trauer nicht verurteilt. So lernt das Kind, es ist in Ordnung traurig oder wütend zu sein.

Sich für das Kind interessieren, seine Gefühle wahrnehmen und diese ernst nehmen, das stärkt das Selbstwertgefühl. So wie wir uns Kindern gegenüber verhalten, so verhalten sie sich selbst gegenüber. Wenn wir das, was in ihnen vorgeht, ernst nehmen, werden sie dies selbst einmal auch für sich tun können.

### Zum andern ist es wichtig den Kindern zu zeigen und zu sagen wie wertvoll sie für uns sind.

Wenn wir Erwachsenen die Freude ausdrücken können, dass es sie in unserem Leben gibt, wenn wir das Zusammensein mit ihnen genießen können, erleben die Kinder, dass ihr SEIN einen Wert hat und nicht nur ihre Leistung.

Lassen Sie die Kinder das Glitzern in Ihren Augen sehen, wenn Sie sich freuen mit ihnen zusammen zu sein.