



Zum neuen Jahr: Mehr Zeit für die Familie haben – das nehmen sich die meisten Erwachsenen für 2011 vor. Damit erfüllen sie ihren Kindern den wohl größten Wunsch.

Vorbild sein in guter und in schlechter Zeit

Haben Sie schon einmal versucht, die Welt mit den Augen der Kinder zu sehen? Das ist nicht immer leicht. Wenn Kinder für ihre Eltern Wünsche formulieren könnten, könnte sich das so anhören. . .

CHRISTINE HOFMANN

■ **Verwöhne mich nicht. Ich weiß sehr wohl, dass ich nicht alles bekommen kann, wonach ich frage. Ich will dich nur auf die Probe stellen. Über deine Klarheit und dein führendes Nein wächst meine innere Haltung zu mir selbst.**

Ein zu schnelles Nachgeben, dem Kind alle Unbehaglichkeiten abnehmen, alle Wünsche erfüllen – all das macht Kinder vielleicht kurzfristig froh, aber langfristig nicht glücklich. Ein „Nein“ kann jedes Kind mal aushalten, es hilft ihm sogar, seine innere Haltung zu finden. Ein Beispiel: Bei einem Spaziergang hat sich die Familie verlaufen. Der Weg wird immer länger, das Kind müde und will getragen werden. Hier können Eltern versuchen, mit

Eigene Erfahrungen machen das Kind letztlich zum Sieger

dem Kind gemeinsam über den schwierigen Punkt zu gehen. Wenn sie es ermuntern, die längere Strecke zu schaffen, ist das Kind am Ende der Sieger, und es hat eine wichtige Erfahrung gemacht.

■ **Sei nicht ängstlich, im Umgang mit mir standhaft zu bleiben. Mir ist diese Haltung lieber, weil ich mich dann sicherer fühle und weiß, worauf ich mich beziehen kann.**

„Mama, ich will nicht ins Bett.“ Diesen Satz haben bestimmt alle Eltern schon gehört. Hier ist Eindeutigkeit gefordert: „Ich sehe, heute fällt es dir schwer, den Tag zu beenden. Aber gerade deshalb ist es wichtig, dass du ins Bett gehst. Ich weiß, dass du deinen Schlaf brauchst“, könnte eine mögliche Antwort sein. Klare Grenzen dürfen nicht zurückgenommen werden, auch wenn sie immer wieder neu hinterfragt werden. Ein klares „Nein“ gibt Halt und einen Rahmen, wie eine Stuhllehne, an die man sich anlehnen kann.

■ **Hindere mich daran, schlechte Angewohnheiten anzunehmen. Ich muss mich darauf verlassen können, dass du sie schon in den Ansätzen erkennst.**

Es gibt Erwachsene, die laufen von früh bis spät missmutig in der Weltgeschichte herum. Eine negative Grundhaltung kann man sich aneignen. Eltern können ihren Kindern dabei helfen, das Leben von der schönen Seite zu betrachten. Wenn ein Kind sich ständig beschwert, müssen Eltern darauf nicht jedes Mal eingehen und dem nicht zu viel Bedeutung einräumen. Manche Kinder nutzen die Beschwerde, um Aufmerksamkeit von den Erwachsenen zu bekommen.

■ **Weise mich nicht im Beisein meiner Freunde zurecht, wenn es sich vermeiden lässt. Wenn doch, dann bitte möglichst respektvoll, demütige mich nicht vor den anderen.**

Demütigung ist eine schlimme Erfahrung, die lange haften bleibt und zwar in jedem Alter. Besonders sensibel dafür sind jedoch Pubertierende. Am besten sollte Kritik nur zwischen den unmittelbar Beteiligten angebracht werden. Es gibt aber Situationen, in denen sich eine Maßregelung im Beisein von Dritten nicht vermeiden lässt. Dabei sollten Eltern sehr gut auf ihre Wortwahl achten, um das Kind nicht öffentlich zu beschämen.

■ **Lasse mich eigene Erfahrungen machen und bewahre mich nicht vor den Folgen meines Tuns.**

Das klassische Plädoyer, Kinder auf Bäume klettern zu lassen. Oder auf den Kletterbogen auf dem Spielplatz. Selbst kleine Kinder wollen hoch hinaus. Wenn sie an einem Punkt ankommen, an dem sie nicht mehr weiterkönnen und auch nicht zurück, sind die Eltern da, um zu helfen. Es ist eine wichtige Erfahrung, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen kennenzulernen. Eine viel bessere als „Dazu bist du noch zu klein, das kannst du noch nicht.“ Auch die Folgen eigenen Tuns sind eine wichtige Erkenntnis: Das Kind lernt nicht für die Klassenarbeit und bekommt eine schlechte Note. Anschließend sollen Eltern nicht schimpfen, sondern Angebote machen, wie es beim nächsten Mal vielleicht besser laufen könnte.

■ **Nörgle nicht. Wenn du das tust, schütze ich mich dadurch, dass ich mich taub stelle.**

Auch Eltern nörgeln an ihren Kindern herum – und auch sie sind damit nicht erfolgreich, denn Kinder haben ein gutes Mittel entwickelt, sich davor zu schützen: Sie hören einfach weg. Wer nörgelt, sollte sich selbst kritisch fragen: Will ich nur meiner eigenen Unzufriedenheit Luft verschaffen, oder möchte ich tatsächlich, dass das Kind sein Verhalten ändert? Denn wenn Letzteres der Fall ist, führt ständiges Nörgeln nicht ans Ziel.

■ **Mache keine falschen Versprechungen. Bedenke, dass ich mich schrecklich im Stich gelassen fühle, wenn Versprechungen gebrochen werden.**

„Spielst du mit mir?“ – „Gleich.“ Wer hat sein Kind nicht schon öfter auf später vertröstet. Manchmal ziehen sich diese Hinhalten über den ganzen Tag, und am Ende ist Schlafenszeit, ohne dass das Versprechen eingelöst wurde. Es ist besser, dem Kind gegenüber ehrlich zu sein: „Ich habe heute viele Dinge zu erledigen und kann nicht mit dir spielen. Nach dem Mittagessen, da nehme ich mir Zeit für dich. Überleg dir schon mal, was wir gemein-

Der „Vater der guten Vorsätze“: Joachim Armbrust

Joachim Armbrust, von dem diese Ratschläge stammen, ist selber Vater dreier Kinder. Der 52-Jährige lebt in Schwäbisch Hall, wo er als Sozialpädagoge, heilpädagogischer Psychotherapeut und Buchautor tätig ist. Er blickt auf eine fast 25-jährige Berufserfahrung in den Bereichen Erziehungsberatung, Sexualpädagogik und Jugendberatung, Suchtprävention, Projektmanagement, Internetberatung,



Der Diplom-Sozialpädagoge Joachim Armbrust aus Hall. Foto: Christine Hofmann

Suchthilfeplanung, Fort- und Weiterbildung, Organisationsentwicklung, Supervision, Konfliktmanagement und Coaching zurück. Darüber hinaus ist Joachim Armbrust in der Ausbildung von systemischen Beratern, Coaches und Heilprozessbegleitern tätig. Zuletzt war Joachim Armbrust Projektkoordinator beim Fachverband der 1100 Erziehungsberatungsstellen in Deutschland.



Kinder sollen ihre eigenen Erfahrungen und auch Fehler machen – und sei es hoch in den Bäumen im Waldkletterpark. Eltern sollten unterstützen und Sicherheit geben, aber nicht unbedingt sofort selber eingreifen. Foto: Kletterpark Langenburg

sam machen wollen.“ Manche Dinge jedoch dulden keinen Aufschub: Wenn ich Fragen habe und damit zu dir komme, nimm dir bitte Zeit und nimm sie wichtig. Denn andernfalls werde ich nicht mehr zu dir kommen mit meinen Fragen.

■ **Ermuntere mich, Neues auszuprobieren!**

Manche Kinder würden liebend gern mit den Nachbarkindern spielen, in den Sportverein gehen oder im Schulorchester mitspielen. Allein trauen sie sich aber nicht. Hier können Eltern helfen, indem sie die

Erziehung zur Selbstständigkeit gehört zum Zeitgeist

ersten Male als Begleitung mit in die neue Gruppe gehen oder dafür sorgen, dass ein Freund mitmacht. Oft ist es nur der erste Schritt, der Schwierigkeiten bereitet.

■ **Lebe mir vor, die Dinge selbstständig zu machen.**

Erziehung zur Selbstständigkeit gehört heute zum Zeitgeist. Einjährige essen allein ihr Abendbrot, Vierjährige können schon Schleifen binden, Waldkindergartenkinder machen einen Schnitzführerschein und lernen den sicheren Umgang mit scharfen Messern.

■ **Lobe mich schon bei kleinen Schritten der Selbstversorgung.**

Ein Lob ist der Motor für die kindliche Entwicklung, ist Motivation, Bestätigung und Liebesbeweis. Deshalb dürfen Eltern ihr Kind jeden Tag erneut loben. Herausragende Leistungen werden schnell gelobt,

aber es sind oft auch die Selbstverständlichkeiten, die beim Loben nicht vergessen werden sollten: „Du ziehst dich jetzt schon seit ein paar Wochen morgens ganz alleine an. Das ist eine tolle Leistung.“

■ **Lass mich meine Freunde selbst wählen, unterstütze mich, wenn du Schwierigkeiten in Freundschaftsbeziehungen siehst, aber mache meine Freunde niemals schlecht.**

Mal ehrlich, am liebsten würden Erwachsene die Freunde ihrer Kinder aussuchen. Bei kleinen Kindern funktioniert das noch, aber irgendwann nicht mehr. Nicht immer sind die Freunde der Kinder auch die Freunde der Eltern. Das müssen Eltern aushalten. Denn Kinder lernen in jeder Freundschaftsbeziehung wichtige Dinge fürs Leben. Auch zu merken, dass eine Freundschaft aus-

stabile Partnerschaft, in der beide Elternteile glücklich sind, vermittelt Kindern Geborgenheit und wirkt sich auf die Identitätsbildung aus.

■ **Wirf nicht gleich das Handtuch, wenn du auf Schwierigkeiten stößt. Ich brauche dein Ausprobieren mit Biss und langem Atem als Vorbildhandeln.**

Eltern sind Vorbilder in jeder Lebenslage. Wie können sie von ihrem Kind erwarten, ein erklärtes Ziel auch gegen Widerstände im Blick zu behalten, wenn sie selber den Kopf gleich in den Sand stecken?

■ **Mache Fehler und zeige mir, dass Fehler weiterhelfen und keine Katastrophe sind.**

Wenn Eltern Fehler machen und dazu stehen, ernten sie Vertrauen und Verbundenheit von ihren Kindern. Es tut gut, wenn Kinder erfahren dürfen, dass ihre Eltern nicht in allem perfekt und unfehlbar sind. Das macht sie menschlich und liebenswert und stellt sie mit Kindern, die ja ständig Fehler machen, auf eine Stufe. So entsteht Nähe. Und: Denke bitte nicht, dass es unter deiner Würde ist, dich bei mir zu entschuldigen. Eine ehrliche Entschuldigung lässt meine Zuneigung und mein Vertrauen in dich wachsen.

■ **Traue mir zu, dass ich auch mal Enttäuschungen und Schmerzen aushalten kann.**

Aus jeder überstandenen Krise nehmen Kinder die Erfahrung mit, dass es nach einer schweren Phase wieder aufwärts geht.

■ **Sage nicht, meine Ängste seien albern. Für mich sind sie erschreckend echt. Hilf mir, meine Gefühle zu beruhigen, indem du versuchst sie zu begreifen.**

Das Kind hat Angst im dunklen Keller, weil es glaubt, dort wohnt ein gefährliches Monster. Lachen Sie darüber nicht, sondern sperren das Monster ein, damit es das Kind nicht wieder belästigen kann.

■ **Tu nicht so, als ob du perfekt und unfehlbar wärst. Was, wenn ich dir glauben würde?**

Kinder können sich gar nicht vorstellen, dass sie eines Tages auch all die Dinge können oder wissen wie die Erwachsenen. Wenn Eltern dann noch den Anschein geben, dass sie keine Fehler machen, ist das für Kinder ganz und gar demotivierend. Wie sollen sie jemals an solche Übermenschlichen heranreichen?

Abomax

MAXimaler Vorteil nur für Abonnenten!

X

5% Rabatt

X

10% Rabatt

X

15% Rabatt

Jeden Monat Abomax Rabatt sichern!

nutzen oder verletzen kann, dass eine Trennung besser ist, sind wichtige Erfahrungen. Eine Freundschaft per se verbieten sollten Eltern nicht.

■ **Willige ein, wenn ich mich eigenständig mit den Geschwistern auseinandersetze. Schlichte niemals einen Streit, indem du alle Parteien mit deiner Autorität niederbügeln.**

Wenn Geschwister streiten, mischen sich Eltern gern ein. Der Streit wird meist nicht geschlichtet, sondern nur auf Eis gelegt. Kinder können lernen, im Streitfall selbst Einigungen zu erzielen. Das dauert vielleicht manchmal länger, aber dafür haben die Kinder schließlich eine Lösung gefunden, mit der alle Seiten einverstanden sind.

■ **Lebe mir vor, dass Partnerschaft und Beziehung Freude machen.**

Ein wichtiger Vorsatz, der gar nicht so leicht zu erfüllen ist. Eine