Familien-Serie: Kindern Mut machen

Kinder, die mutig und selbstbewusst sind, bereichern nicht nur jede Familie, sondern auch jede Gesellschaft. Fünf "Stützpfeiler" für solchen Lebensmut nennt die bekannte Autorin Dr. Boglarka Hadinger: Positive Beziehungen, Kompetenz, Orientierung (Ziele und Werte), Ein guter Mensch sein, Lebensfreude und Lebenslust. Diese Aspekte beleuchtet "Kirche bunt" in der Serie "Kindern Mut machen".



Geborgen in guten Beziehungen

ie Erfahrung, dass man von anderen Menschen gemocht und geschätzt wird, dass man sich in einer positiven Beziehung aufgehoben fühlt, gehört zu den wichtigsten Erfahrunen eines Kindes. In den ersten Lebensjahren ist die Zuneigung der Eltern grundlegend. Doch spätestens vom Volksschulalter an wird die Beziehung zu anderen Menschen ebenfalls bedeutsam: zu gleichaltrigen Kindern, Lehrern, Verwandten und Bekannten.

Die Kommunikationsfähigkeit der Kinder steigern

Kinder, die über eine positive Kommunikationsfähigkeit verfügen, die sich für andere interessieren, wirken sympathisch. Mit einem Satz: Durch positive Kommunikation entstehen positive Beziehungen. Es ist oft erstaunlich, wie aggressive, isolierte Kinder plötzlich beziehungsfähig werden, wenn man mit ihnen mehr kommuniziert und wenn man sie zu mehr Kommunikation anleitet.

Hilfreich dafür ist, sich von Zeit zu Zeit einfach mit den Kindern zu unterhalten, ohne etwas zu "wollen". Manche Eltern erzählen von Zeit zu Zeit kleine Geschichten aus der eigenen Kindheit oder berichten, was sie am Tag erlebt haben. Da Kinder ihre Weise

Grundlage dieser Serie ist das Buch von Dr. Hadinger, Boglarka Mut zum Leben machen. Selbstwert und Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen stärken, Verlag Lebenskunst. Eine Broschüre zum gleichen Thema ist beim Kath. Familienverband Österreichs unter Tel. 01/51552-3201 zum Preis von € 6,- erhältlich.

der Kommunikation vorrangig durchs Nachahmen erlernen, ist auch die Art wichtig, wie sich die Eltern untereinander unterhalten.

Manche Kinder – häufiger Mädchen – sind von Haus aus "Beziehungstypen". Sie erzählen gerne und viel, vor allem dann, wenn man ihnen Fragen stellt wie: Wie geht es dir? Wie geht es dir mit deiner Freundin? Andere Kinder - häufiger Buben - sind "Handlungstypen": Sie antworten gerne und viel, vor allem dann, wenn man ihnen die Frage stellt, was sie geschafft, gebaut und getan haben, oder was sie vorhaben zu tun. Sie reagieren jedoch auf gefühlsorientierte Fragen wortkarg. Es gibt auch Kinder und Erwachsene, die zu den "Denktypen" gehören: Sie erzählen gerne über ihr Pläne, Phantasien und Ideen.

Die Folgen eines Fehlverhaltens konstruktiv gestalten lernen

Wir alle machen Fehler, beleidigen andere und sind gelegentlich rücksichtslos. Diese Vorfälle sollten jedoch nicht zu Beziehungsstörungen führen. Oft hilft ein klärendes Gespräch über die Motive der Kränkung, und zwei Menschen fühlen sich näher als je zuvor. Das eigentlich Destruktive liegt in der Folgeentwicklung einer Kränkung. Diese nimmt dadurch ihren Lauf, dass einer der Betroffenen nicht zu seinen Fehlern stehen kann und zu leugnen, lügen oder aus Selbstverteidigung anzugreifen beginnt. Der andere will natürlich sein Recht oder gar Rache. Im Nu ist man inmitten eines Hochschaukelungsprozesses.

Eltern können die Beziehungsfähigkeit ihres Kindes stärken, indem sie es anleiten, die Folgen eines Fehlverhaltens konstruktiv zu gestalten. Dazu gehört die Entschuldigung und eine altersgerechte Form der Wiedergutmachung. Wie z. B. im Falle jenes Buben, der für einen Diebstahl nicht hart bestraft wurde, sondern in Begleitung seines Vaters die gestohlene CD und eine schöne Zeichnung mit den Sätzen der Entschuldidem Filialleiter überreichen konnte. Oder im Falle jenes Mädchens, das von den Eltern angeleitet wurde, sich bei der alten Frau, die es beleidigt hatte, mit einer Blume und dem Satz "Es tut mir leid" zu entschuldigen.

Serie: Kindern Mut machen (2)

Erfolgserlebnisse helfen zum gesunden Selbstbewusstsein

Die Erfahrung von Kompetenz, die feste Überzeugung: Ich kann etwas, ist ein wichtiger Stützpfeiler eines gesunden Selbstwert-Gefühls. Wie können Eltern die Kompetenz ihrer Kinder stärken?

ltern, die in ihrer eigenen Jugend- zeit häufig die Situation der Überforderung erlebt haben, wollen ihren Kindern aus Liebe diesbezügliche Frustationen ersparen. Aus diesem Grund geben sie mitunter Wunsch an die Kinder sehr bald auf, nur weil diese auf gekonnte Weise signalsieren, alles sei "so fürchterlich anstrengend". Wir wissen jedoch, dass sich ein wirkliches Erfolgserlebnis nur dann einstellen kann, wenn ein Mensch sich herausgefordert fühlt, wenn er sich anstrengt, wenn er die Erfahrung macht, etwas bewältigen zu können.

Benennen, was ein Kind kann

Kinder zur Aktivität ermutigen ist wichtig. Ebenso wichtig ist es, das Geleistete wahrzunehmen und zu benennen. Wertschätzung kann nicht nur durch Lob vermittelt werden, sondern ebenso durch Interesse an dem, was

Kinder wissen und können. Indem sich Eltern für das, was ein Kind weiß, interessieren, werten sie das Wisssen der Kinder auf und zeigen gleichzeitig, dass Wissen und Bildung an sich wertvolle Güter sind.

Lösungsorientiertes Denken fördern

Erst wenn ein Kind eigene Lösungen für seine Probleme findet, wird es das Gefühl der Eigenkompetenz entwickeln. Der Kommunikationsstil vieler Familien ist jedoch vorrangig problemorientiert. In diesen Familien wird meist betont, was nicht geht und warum es nicht geht. Ein Beispiel: Ein Kind möchte ein neues Fahrrad und hat sich bereits eines ausgesucht. Der Vater sagt: Dieses Fahrrad ist viel zu teuer und zu groß. Wir haben nicht so viel Geld. Wie stellst du dir das vor? Ein anderer Vater sagt: Wir haben 250 Euro zur Verfügung. Suchen wir das beste dafür aus.

Die Bemerkungen des ersten Vaters beschämen und engen ein. Die Bemerkungen des zweiten Vaters machen frei.

Es lohnt sich, den eigenen Kommunikationsstil zu überprüfen: Rede ich vorrangig problem- oder lösungsorientiert? Betone ich vorrangig, was nicht möglich ist, oder sage ich, was möglich ist? Eine Umstellung auf die lösungsorientierte Sprache wird von den Kindern erleichtert aufgenommen und nützt auch der eigenen Einstellung.

Auch die Bewältigung von Problemen und Misserfolgen will trainiert sein. Mit Problemen umgehen, Lösungen finden muss schließlich jeder Mensch lernen.

schließlich jeder Mensch lernen. ■
Grundlage dieser Serie ist ein Buch von Dr. Boglarka Hadinger: Mut zum Leben machen, Verlag Lebenskunst, Preis € 10,-.

Waldhäuel

Familien-Serie: Kindern Mut machen

Ziele und Werte als "Rückgrat"

Kinder und Erwachsene brauchen Ziele und Werte in ihrem Leben. Sie geben Halt, Orientierung und Schutz und fordern uns heraus, aktiv zu werden. Manche Ziele werden sogar zu unserem Lebenssinn und geben uns Mut und Kraft. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kindern Werte zu vermitteln.

rfülltes Leben wird in der Balance zwischen Aktivität und Passivität erlebt. Kinder und Erwachsene brauchen Ruhe, sie brauchen aber auch Ziele, um sich in eine bestimmte Richtung bewegen zu können.

interessieren Kinder sich für die Pläne und Vorhaben der Eltern. Daher sollten Eltern auch über das sprechen, was sie - tatsächlich! - zu tun beabsichtigen: Was plane ich für das nächste Geburtstagsfest? Welche Veränderungen planen wir im Haus? Was wollen wir am Sonntag miteinander unternehmen?

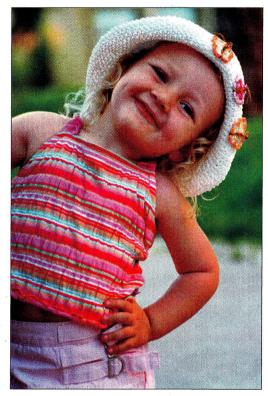
Eine andere Art, Ideen für mögliche Ziele zu bekommen, ist über Menschen zu sprechen, die etwas Ausgefallenes in ih-

rem Leben gewagt haben oder wagen. Es gibt in den meisten Freundeskreisen Personen, die in schwierigen Verhältnissen aufwuchsen und besondere Menschen wurden. Oder Kollegen, die sich trotz widriger Umstände für andere einsetzen. Kinder lieben Lebensgeschichten. Und sie identifizieren sich gerne mit den guten Helden! Geschichten, in denen das Gute siegt, machen Kindern Mut.

Sich Werte bewusst machen und aussprechen

In jeder Familie herrschen Werte und Spielregeln. Die geben den Kindern die nötige Orientierung, vorausgesetzt, sie sind sinnvoll und werden nicht diktatorisch an den Kindern "vollstreckt". Werte wie "Jeder trägt etwas zum Wohl der Gemeinschaft bei" zu benennen und zu vertreten, das wird nicht immer konfliktfrei geschehen, denn Kinder testen die Standfestigkeit ihrer Eltern immer wieder.

Junge Menschen orientieren sich aber sehr wohl an Erwachsenen, die ein von Werten geleitetes, authentisches Leben



Kinder sind zunächst ich-bezogen und lernen erst, für andere zu denken. Das Wissen um unsere Werte und Ziele verleiht "Rückgrat". Foto: Begsteiger

Grundlage dieser Serie ist das Buch von Dr. Boglarka Hadinger, Mut zum Leben machen. Selbstwert und Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen stärken, Verlag Lebenskunst. Eine Broschüre zum Thema ist beim Kath. Familienverband (Tel. 01/51552-3201) zum Preis von € 6,- erhältlich.

führen. Eine interessante Übung für Erziehende ist es, sich von Zeit zu Zeit zu überlegen, welchen Zielen und welchen Werten man selbst, in der jetzigen Lebensphase, Vorrang einräumt. Was ist mir wichtig im Leben? Worauf bin ich stolz? Welche Charakterzüge möchte ich stärken? Wofür will ich mich in der Welt einsetzen?

Ein guter Mensch sein

Kinder sind ebenso wie Erwachsene auch moralische Wesen. Menschen, die auch in moralischer Hinsicht an sich glauben, haben einen guten Schutz gegen Beziehungsabhängigkeiten und gegen Neurosen.

Kinder dabei zu unter-

stützen, ein guter Mensch zu sein, heißt auch wahrzunehmen, was das Kind an Gutem tut und es zu benennen. Damit ist nicht gemeint, dass Kinder lediglich als "brav" wahrgenommen werden sollen. Damit ist gemeint, dass Kinder für jemanden etwas tun wollen.

Auch schwierige Kinder können bestärkt werden, indem kleine Veränderungen wahrgenommen werden. Für manche Kinder ist es eine schon eine große Leistung, etwas zu unterlassen, zum Beispiel auf störendes Verhalten gelegentlich zu verzichten.

Kinder sind zunächst ich-bezogen und müssen erst lernen, für andere zu denken. Ganz einfach geschieht das in Situationen, in denen sie etwas für andere tun können und zu tun lernen. Es kann sich um Kleinigkeiten handeln, z. B. einen Autobusfahrer freundlich grüßen oder die Schulkameradin im Krankenhaus mit Blumen überraschen. Oder der Nachbarin zum Geburtstag einen Kuchen zu bringen. Das kostet weder viel Geld noch viel Zeit. Und meistens haben Kinder Freude daran, anderen Freude zu machen!

Familien-Serie: Kindern Mut machen (4)

Lebensfreude und Lebenslust

Menschen, die Lebensfreude ausstrahlen, wirken anziehend und ansteckend auf andere. Darüber hinaus sind sie viel eher bereit, für andere etwas zu tun, als jene Menschen, die pessimistisch denken. Eltern können ihren Kindern die Erfahrung von Lebensfreude und Lebenslust auf verschiedene Weisen vermitteln.



in Weg, Lebensfreude zu vermitteln: Dem Kind möglichst vielfältige Erlebnisse ermöglichen, die das Staunen und das Neugierigsein anregen. Die meisten Kinder haben großen Spaß, wenn man ihnen zeigt, wie manche Dinge funktionieren. Zum Beispiel wodurch sich eine Mühle dreht, wie ein Magnet in Sekundenschnelle Eisenspäne ordnet und wie ein Grashalm unter dem Mikroskop aussieht. Das Entdeckerspiel wirkt natürlich nicht nur anregend für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

Die kindliche Kreativität kann gefördert werden, indem man einmal alle gekauften Spiele wegräumt und lediglich Materialien wie Glasperlen, Stoffreste, Pappkartons oder bunte Fäden zum Spielen zur Verfügung stellt. Oder wenn Eltern auch einmal die Langeweile der Kinder aushalten, sie nicht unterhalten, sondern abwarten, bis die Kleinen selber kreativ werden.

Die Sinne trainieren

Letztlich kann auch mancher Unfug eines Kindes als Ausdruck von Kreativität und Vitalität gesehen werden, wenn das meistens auch schwer fällt. Ein Kind hat noch genug Zeit und es wird später genügend Gründe für ein vernünftiges Leben finden. Eltern sollten die Unbeschwertheit der Kinder genießen, die nicht selten auch auf Erwachsene ansteckend wirkt.

Letzte Folge

ppuintphymagen

Bei einem Vortrag Bildungshaus St. Hippolyt spricht Dr. Boglarka Hadinger am 20. September, 19.30 Uhr, über Möglichkeiten, Kindern (und Erwachsenen) Mut zu machen - Mut zu sich selbst, zu Zielen eigenen und Träumen, in schwierigen Situationen und im Alltag. Eintritt: € 8,pro Person bzw. € 14,- pro Paar.

Die Wahrnehmungsfähigkeit und dadurch auch die Lebensfreude eines Kindes erhöht sich, indem das Kind beim Trainieren seiner Sinne unterstützt wird: zum Beispiel barfuß über eine nasse Wiese gehen, mit verbundenen Augen bekannte Gegenstände oder den Duft von Früchten erkennen lassen. Eltern können ihrer Tochter, ihrem Sohn auch zeigen, wie Musik die Seele erheitert. Und: Körperliche Betätigung (Sport) macht Kinder nicht nur vital, sie unterstützt auch ihre Charakterbildung.

Die Erfahrung der Leichtigkeit kann man fördern, wenn man erkennt: In welchen Situationen fühlt sich mein Kind unbeschwert? Beim Spielen oder beim Radfahren, beim Basteln oder beim Singen? Kinder sind ganz unterschiedlich und ihre Vorlieben ebenso. Wie schön, wenn jemand das erkennt und die diesbezüglichen Erfahrungen fördert!

Erziehung als wertvolle Arbeit

Eltern üben als Mutter oder Vater einen wertvollen "Beruf" aus. Es lohnt sich, nicht darauf zu warten, dass die Erziehungarbeit gesellschaftlich stärker aufgewertet wird. Indem Eltern ihre eigene Arbeit als wertvoll ansehen, werten sie gleichzeitig den Wert aller Eltern auf.

Grundlage dieser Serie war das Buch der bekannten Autorin und Psychologin Dr. Boglarka Hadinger: **Mut zum Leben machen**. Selbstwert und Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen stärken, Verlag Lebenskunst. Eine ebenfalls auf diesem Text basierende Broschüre ist beim Kath. Familienverband der Diözese St. Pölten (Tel. 02742/354203) zum Preis von € 6,- erhältlich.

Lebensmut und Selbstvertrauen von Kindern Fördern – das möchte auch die CD des Don Bosco Verlags "Märchen machen Mut", die im September erscheinen wird. Die zehn darauf enthaltenen Märchen thematisieren, was Kinder im Laufe ihrer Entwicklung beschäftigt: Streben nach Selbstständigkeit und Trennungsangst, menschliche Beziehungen, Gefühle des Schwachseins und der Eifersucht sowie Entscheidungen. Die Märchengestalten zeigen auf kindgerechte Weise Lösungswege für schwierige Lebensumstände auf. Märchen machen Mut. CD mit 79 Minuten Spieldauer. Don Bosco Verlag, München. ISBN 3-7698-1487-8. Preis € 15,40.