

## Kampagne stark durch Erziehung

### Merkblatt für Eltern

Die Kampagne „Stark durch Erziehung“ schlägt 8 Leitsätze vor, wie Eltern in der Erziehung Schwerpunkte setzen können.

#### 1 Mut machen

Für alles Neue, das Heranwachsende lernen und für die Pflichten, die sie Schritt für Schritt übernehmen, brauchen sie eine Menge Mut und Selbstvertrauen. So lernen sie Verantwortung zu tragen und sich durchzusetzen und lassen sich nicht so schnell von andern verunsichern. Damit sie Mut und Selbstvertrauen entwickeln, brauchen Jungen und Mädchen zweierlei: Einerseits die Zufriedenheit mit dem, was sie geschaffen haben und die Anerkennung ihrer Leistung durch andere. Andererseits wollen sie geliebt werden, einfach so, ohne dafür etwas Spezielles tun zu müssen.

Wie erfülle ich als Mutter und Vater diese Erwartungen? Die Heranwachsenden möchten auch Fehler machen dürfen, ohne dafür voreilig bestraft zu werden. Und manchmal brauche sie auch Hilfeleistungen in der richtigen Dosierung. Starke Kinder brauchen viel Selbstvertrauen. In der Erziehung können Eltern und Erziehende einiges dazu beisteuern.

#### 2 Streiten dürfen

In fast allen Familien wird gestritten. Denn überall wo Menschen zusammen sind, treffen die verschiedenen Temperamente aufeinander. Streiten gehört also zum Leben. Es ist ein offenes Austragen von unterschiedlichen Bedürfnissen und Meinungen. Streit ist eine sinnvolle Möglichkeit, an sich zu arbeiten, sich zu verändern. Es ist wertvoll, wenn aus dem Streit heraus verhandelt werden kann und Abmachungen getroffen werden können, die für beide Seiten stimmen (win-win-Prinzip).

Sie erhalten an diesem Vortrag Tipps und Anregungen, wie Sie als Eltern und Erziehende streitenden Kindern beratend zur Seite stehen können und ihnen dabei helfen, Konfliktlösungen zu üben. Auch der elterliche Streit und die Auswirkungen auf die Familie werden angesprochen. Die verschiedenen Streittypen können einen Anteil Selbsterkenntnis vermitteln und somit vielleicht auch auf den lustvollen Aspekt des Streitens aufmerksam machen.

#### 3 Zuhören können

Zuhören heisst, jemandem Aufmerksamkeit schenken und auf seine Anliegen eingehen. Heranwachsende, die täglich neue Erfahrungen machen und sich in der Welt zurechtfinden müssen, brauchen das offene Ohr von Erwachsenen ganz besonders. In jeder Familie sollte es im Alltag regelmässig Gelegenheit für Gespräche geben, sei es eine Familienkonferenz oder Rituale wie das gemeinsame Essen oder das zu Bett bringen der Kinder. Besonders Kinder, die eher ruhig sind oder plötzlich sehr schweigsam werden, brauchen die Ermutigung eines zuhörenden Elternteils. Zuhören kann schwierig sein, obwohl die meisten Menschen von sich annehmen, dass sie das gut beherrschen. Oft geht es darum, vorschnelle Kommentare und gut gemeinte Ratschläge zurückzustellen, und zuerst das Kind voll und ganz ausreden zu lassen. Wenn dann die Lösungen gemeinsam erarbeitet werden können, fühlt sich das Kind ernst genommen und kann so selber für sein Wohlbefinden Verantwortung übernehmen.

Die Fähigkeiten, die ein solches Zuhören unterstützen, werden an diesem Vortrag vermittelt.

#### **4 Grenzen setzen**

Es braucht Grenzen oder Regeln im Alltag. Diese Regeln zu vermitteln gelingt selten durch Machtanwendung oder gar durch Gewalt. Grenzen zu setzen und sie auch einzuhalten ist für viele Eltern die wichtigste Aufgabe, aber auch die grösste Herausforderung in der Erziehung.

Vorgegebene Tatsachen sind für den Nachwuchs nicht immer leicht anzunehmen, dies erfordert Verständnis der Erziehungsberechtigten. Wenn das Kind rebelliert, heisst es für die Eltern aushalten und zum Entscheid stehen und diesen wenn möglich zu begründen. Es ist nicht immer einfach, gegen den Willen von Kindern zu handeln. Das Kind darf frustriert sein, es darf weinen, wütend sein. Gefühle sollen nicht verdrängt werden. Was aber nicht heisst, dass dadurch die gesetzten Grenzen über Bord geworfen werden.

Wie können Regeln und Abmachungen wirkungsvoll umgesetzt werden? Was heisst denn konsequent sein? Dieser Vortrag will ihnen den Rücken stärken und Mut machen, sowohl den eigenen Bedürfnisse wie auch der Verantwortung gegenüber Kindern gerecht zu werden.

#### **5 Freiraum geben**

Grenzen sollen Kindern Halt geben und sie nicht unnötig einengen. Freiräume sollen ihnen Flügel geben, sie stärken in ihrer Fantasie, Kreativität und in ihrem Selbstbewusstsein. Damit Ihnen als Erziehungspersonen die Entscheidung zwischen Loslassen und Behüten nicht zu schwer fällt, sollten Sie an Folgendes denken: Kinder müssen selber Erfahrungen machen und lernen schrittweise mit Freiheit umzugehen. Durch eigenes Erleben, selbstständiges Forschen, Spielen, Bewegen und sich Austoben lernen Kinder die Realität kennen. Hilfestellungen geben ihnen Sicherheit beim Austesten neuer Freiräume. Dies geht nicht immer ohne Tränen. Doch wenn Kinder sich dabei auch einmal die Finger verbrennen, brauche sie den Freiraum für Entdeckungen. Er ermöglicht ihnen Erfolgserlebnisse und stärkt ihr Selbstbewusstsein. Freiräume sind wichtig, um das Leben selbstständig und verantwortungsvoll meistern zu können. Auch der persönliche Freiraum für Mütter und Väter ist sehr wichtig. Vor allem Eltern mit einem nötigen Mass an Freiräumen, die darin ihre eigenen Batterien auftanken können, sind fit für den oft anstrengenden Erziehungsalltag.

#### **6 Gefühle zeigen**

Gefühle sind weder gut noch schlecht, sie existieren einfach. Die Intensität schwankt zwischen kaum wahrnehmbar und sehr stark. Gefühle begleiten uns ununterbrochen, während wir die täglichen Ereignisse in unserem Leben bewältigen. Wir fühlen fortwährend etwas. Gefühle sind Ausdruck des Lebens. Kleinkinder haben keine Hemmungen. Sie drücken ihre Gefühle einfach spontan aus. Negative Gefühle halten bei ihnen selten lange an. Mit dem Heranwachsen müssen sie lernen, auf ihre und die Gefühle anderer in einem sozialen Zusammenhang zu reagieren und die Energien, die mit den eigenen Gefühlen zusammenhängen, in konstruktive Bahnen zu leiten.

Damit die Kinder den Glauben an die Bereicherung ihrer Gefühle nicht verlieren, brauchen sie die Erlaubnis diese zeigen zu dürfen und die Gewissheit, dass sie von der Umgebung respektiert werden. Im Vortrag wird auch darauf hingewiesen, wie Eltern mit ihren eigenen Gefühlen umgehen können und wie sie darin auch Vorbild sind für ihre Kinder.

## 7 Liebe schenken

„Damit aus unseren Kindern verantwortungsbewusste Erwachsene werden, müssen sie davon überzeugt sein, geliebt zu werden.“ Nur über die Liebe erfährt das Kind die nötige Geborgenheit, die es zu einem liebesfähigen Erwachsenen heranwachsen lässt. Kinder und Jugendliche brauchen dieses Gefühl der Geborgenheit, um ihr Selbstvertrauen zu entwickeln und angstfrei ihre Stärken und Schwächen kennen zu lernen.

Wie können wir als Eltern unseren Kindern die Liebe zeigen und wo fängt die „Verwöhnfalle“ an? An diesem Vortrag erfahren sie etwas über die 5 Sprachen der Liebe und wie sie bei ihrem Kind die persönliche Liebessprache erkennen und im Erziehungsalltag einbauen können. Das sieht bei einem Kleinkind in der Regel ganz anders aus, als bei Teenagern. Liebe zu schenken bedeutet aber nicht, dass das Kind ständig im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Eltern dürfen auch mal Ruhe einfordern und ihre eigenen Bedürfnisse anmelden. Liebe schenken hat auch mit Eigenliebe zu tun.

## 8 Zeit haben

Zeit ist etwas sehr Kostbares, das wir nicht kaufen können. Kinder brauchen uns ganz, auch unsere Zeit. Wie kann die gemeinsame Zeit lustvoll verbracht werden? Häufig sind es nicht die grossartigen, aufwendigen und kostenintensiven Erlebnisse, die haften bleiben. Die Unternehmungen mit der Familie, die Spuren hinterlassen, sind oft ganz einfacher Natur. Vielleicht zuhören? Im Wald spielen? Geschichten erzählen? Übernachten im Zelt?

Wir befassen uns an diesem Vortrag damit, was Zeit haben für das Kind in verschiedenen Alterstufen bedeutet und welche Voraussetzungen dabei wichtig sind. Es geht häufig nicht um die Anzahl von gemeinsam erlebten Stunden, sondern um die Verfügbarkeit der Eltern in der Familie, nebst Haushalt und beruflichen und anderen Verpflichtungen. Auch der sinnvolle Umgang mit „Zeitfressern“ wie Fernseher oder Computer wird dabei zum Thema gemacht.

*Die 8 Kernpunkte einer starken Erziehung wurden von Fachleuten aus Nürnberg entwickelt, der Schweizerische Bund für Elternbildung SBE hat die Rechte erworben, die Botschaft der Kampagne in der Schweiz zu verbreiten.*



Helena Weingartner Brunner **Kommunikationstraining & Gesundheitsförderung für Beruf & Familie**  
h.weingartner@bluewin.ch [www.netzwerkgesundheit.ch](http://www.netzwerkgesundheit.ch)